



mafra
Qualidade de vida
CÂMARA MUNICIPAL



SISMOS

Estás preparado?



Sismos

Estás preparado?

Os sismos consistem em abalos da crosta terrestre. São muito frequentes em Portugal mas a maioria não é sentida pelas pessoas. Apesar de não os podermos prever ou impedir tu podes proteger-te. Prepara-te desde já. Segue as nossas recomendações e treina-as com os teus familiares e amigos.

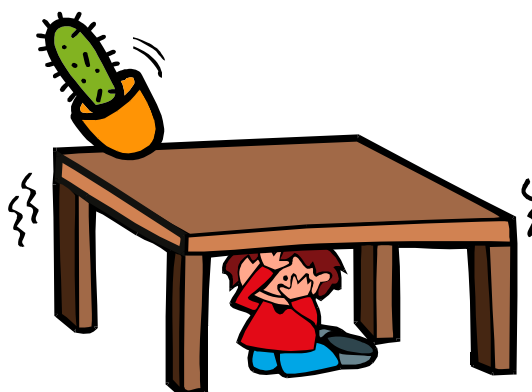
COLABORA...a protecção começa em ti e na tua casa.

Durante o sismo

Vai para um lugar seguro...RÁPIDO.

Protege-te:

- debaixo de uma mesa pesada ou da cama;
- nos cantos das salas ou vãos de portas;
- ajoelha-te. Cobre a cara e a cabeça com as mãos.



Afasta-te de:

- vidros;
- janelas;
- objectos que possam cair;
- elevadores e escadas;
- o meio das salas.



Na rua

Vai para um local aberto.

Afasta-te de:

- postes de electricidade;
- árvores;
- candeeiros;
- edifícios e muros.
- Caso estejas no rés-do-chão, e se a rua for larga (mais larga do que a altura dos prédios), sai rapidamente e vai para o meio da rua.

Locais com muitas pessoas (ex.: cinema e centro comercial)

- Não corras para a saída. Todos têm tendência a correr, o que está errado porque podem magoar--se.
- Vai para um lugar seguro, rapidamente. Não saias de lá antes do sismo terminar.

Logo após o sismo

- Corta imediatamente o gás, electricidade e água porque pode haver fugas.
- Utiliza a lanterna a pilhas. Não acendas velas, fósforos ou isqueiros. Não liguês nem desligues interruptores.
- Fica afastado de fios eléctricos soltos e não toques nos objectos metálicos que estejam em contacto com eles.
- Não andes descalço porque podes magoar-te.
- A seguir ao primeiro abalo sísmico pode haver queda de objectos, devido a outros abalos de menor intensidade (réplicas). Fica atento e:
 - protege a cabeça e a cara. Usa um casaco, manta ou capacete;
 - afasta-te da praia, margens do rio ou do mar. Pode haver uma onda gigante (tsunami ou maremoto).

**Nunca uses ELEVADORES
Sai pelas ESCADAS**

Cumpra as recomendações transmitidas pela rádio.

Os sismos dão-se sem aviso, por isso tens que ser SUPER RÁPIDO a agir!

Aprende a proteger-te e tudo será mais fácil.

Eles duram poucos segundos, mas podem ser muito assustadores!

Contar até 50 em voz alta ajuda-te a ficar calmo.

Se vives numa zona sísmica ... O QUE FAZ ER !

- Aprende a desligar a água, o gás e a electricidade.
- Coloca os objectos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Não deixes os brinquedos espalhados nos corredores e saídas.
- Cuidado com os vidros! Não coloques a cama junto de janelas.
- Em casa tem sempre à mão rádio e lanterna, com pilhas de reserva, e uma caixinha de primeiros socorros.
- Diz aos teus familiares para terem em casa:
 - um extintor;
 - os medicamentos mais necessários;
 - reservas de água e comida (enlatada e embalada).

