

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 minhas recomendações e treina-as com os teus familiares e amigos.



Agir com **CUIDADO** é a melhor forma de **PREVENIR!**



COLABORA,
a Protecção começa em Ti!

TELEFONES ÚTEIS

112

Nº DE EMERGÊNCIA

252 640 600

252 248 400

SERVIÇO MUNICIPAL
DE
PROTECÇÃO CIVIL

PSP

252 631 170

GNR

252 640 160

PSP/GNR

252 631 333

BOMBEIROS

Para mais informações consulta a Internet em:
www.cm-viladoconde.pt

PREVENIR ➡ PLANEAR ➡ SOCORRER

Serviço Municipal de Protecção Civil
Rua D. Sancho I
4480-876 Vila do Conde
proteccaocivil@cm-Vila do Conde.pt



Sismos



PROTEGE,
qual é o PLANO?

ANTES

- 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)



DURANTE

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
- * centro das salas



Na Rua - vai para um lugar aberto.

Afasta-te de:

- * postes de electricidade
- * árvores
- * candeeiros
- * edificios e muros
- * Caso estejas no rés do chão, e se a rua for bastante larga, sai rapidamente e vai para o meio da rua.



Locais com muitas pessoas (e.g. centros comerciais)

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.

DEPOIS

- Corta imediatamente o gás, electricidade e água porque pode haver fugas.
- Utiliza a lanterna a pilhas. Não acendas velas, fósforos ou isqueiros. Não lighes nem deslighes 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 réplicas.
- Fica atento à queda de objectos 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).



OS SISMOS DÃO-SE SEM AVISO, POR ISSO TENS DE AGIR COM RAPIDEZ.

ELES DURAM POUCOS SEGUNDOS, MAS PODEM SER MUITO ASSUSTADORES!

APRENDE A PROTEGER-TE E TUDO SERÁ MAIS FÁCIL.

CUMPRE AS RECOMENDAÇÕES TRANSMITIDAS PELA RÁDIO.

CONTAR ATÉ 50 EM VOZ ALTA AJUDA A FICAR CALMO.