

... APÓS O SISMO

RECUPERAR

Depois de ter passado a ameaça imediata do sismo, o seu nível de preparação irá determinar a qualidade de vida que irá ter nas semanas e meses que se seguem.

PASSO 6: Cuide de si, em seguida ajude os outros

Avalie com atenção o que se passa à sua volta. Evite mais ferimentos ou danos.

- **Se ficar preso** no interior de um edifício, mantenha a calma e tente comunicar com o exterior batendo com algum objeto.
- **Nunca use o elevador.**
- **Evite circular pelas zonas sinistradas.**
- **Após um sismo não acenda fósforos ou isqueiros,** nem ligue o interruptor porque pode provocar uma explosão. Corte imediatamente o gás, a água e a eletricidade.
- **Veja se a casa sofreu graves danos.** Se em casa não estiver seguro saia para a rua mas não utilize o elevador. Tenha cuidados com os vidros partidos e com os cabos de eletricidade soltos. Calce botas ou sapatos resistentes para se proteger.

PASSO 7: Esteja atento às indicações das autoridades

A seguir ao sismo avalie o estado em que ficou o edifício onde se encontra, porque podem ocorrer réplicas que derrubem as áreas danificadas. **Utilize os telefones apenas em caso de urgência,** quando existirem feridos graves, fugas de gás ou incêndios. Se possível, consuma apenas água engarrafada. **Ligue o rádio e fique atento às instruções das autoridades.**

**COLABORE,
A PROTEÇÃO
COMEÇA EM SI!**

CONTATOS ÚTEIS

112

Nº de Emergência

289 599 503

808 202 274

Serviço Municipal
de Proteção Civil

289 590 790

Guarda Nacional
Republicana

289 586 333

Bombeiros
Voluntários



**"A PROTEÇÃO CIVIL
SOMOS TODOS NÓS!"**



No âmbito do Dia Internacional para a
Redução das Catástrofes Naturais

PREVENÇÃO DO RISCO

05 novembro^{'18}
11H05



**SAIBA O QUE FAZER
EM CASO DE SISMO!**



PLATAFORMA
NACIONAL
PARA A REDUÇÃO
DO RISCO
DE CATÁSTROFES



Albufeira
MUNICÍPIO
www.cm-albufeira.pt

CONSTRUINDO CIDADES RESILIENTES

A minha cidade
está a preparar-se!



Albufeira
MUNICÍPIO
www.cm-albufeira.pt

PREVENÇÃO DO RISCO

Não importa onde se vive ou se trabalha, todos estamos expostos a riscos naturais. Por exemplo, os terremotos ocorrem sem avisar e afetam todas as pessoas de determinada região em segundos. Mas a dimensão do terramoto depende de muitos fatores, tais como a magnitude, a localização, o tipo de solo, o tipo de edifício, etc.

A boa notícia é que compreendendo o risco de terramoto, você pode tomar as medidas certas para minimizar ou evitar os seus efeitos: ferimentos, danos e perdas humanas ou financeiras.

SIGA OS 7 PASSOS

O QUE FAZER...

... ANTES DE UM SISMO

PREPARE-SE!

Antes do próximo grande terramoto, recomendamos os quatro passos seguintes, que o irão tornar a si, à sua família, ou o seu local de trabalho melhor preparados para sobreviver e recuperar mais rapidamente.



PASSO 1: Torne o seu espaço mais seguro

Identificando e corrigindo os riscos na sua casa ou local de trabalho. Fixe bem às paredes, chão ou teto os móveis, armários, estantes, candeeiros e outros objetos que podem soltar-se e cair. Coloque os objetos pesados, ou de grande volume, no chão ou nas prateleiras mais baixas das estantes.

PASSO 2: Faça um plano familiar de emergência

para que todos saibam como agir em caso de sismo, como e com quem comunicar.

Deverá incluir ainda:

- O nome do responsável por verificar os itens essenciais do Kit de Emergência familiar;
- O ponto de encontro da família, fora do local de residência, trabalho ou escola, conhecido de todos os que seguem o plano;
- Instruções de como se contactarem uns aos outros durante a emergência. Incluir o contacto de uma pessoa, fora da sua área de residência, que possa auxiliar.

PASSO 3: Prepare um Kit de Emergência

Tenha em casa uma pequena mochila de emergência com: rádio a pilhas, lanternas, pilhas de reserva, estojo de primeiros socorros, medicamentos, água, comida enlatada e alguns agasalhos. A mochila deve ficar guardada num lugar fixo que seja conhecido por todos, incluindo os mais novos.

Deve colocar num saco plástico selado todos os documentos importantes que irá precisar, como identificação, lista de contactos dos entes queridos, certificado de seguro ou fotografias.

PASSO 4: Identifique os pontos fracos do edifício

Conheça, tão bem quanto possível, a estrutura de sua casa ou do local de trabalho, tentando perceber da existência de estrutura antissísmica, relacionando ainda elementos como:

- Ano em que foi construído;
- Número de pisos e materiais utilizados;
- Estado de conservação;
- Localização do edifício.

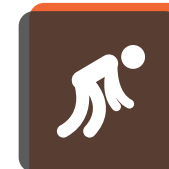
... DURANTE UM SISMO

SOBREVIVER

Durante o próximo grande sismo, e imediatamente após, será quando o seu nível de preparação fará a diferença na forma como irá responder às emergências.

PASSO 5: Execute os 3 gestos que protegem

- **BAIXAR-SE** sobre os joelhos, uma posição que evita a queda durante o sismo.
- **PROTEGER** a cabeça e o pescoço com os braços e as mãos, procurando abrigar-se, se possível, sob uma mesa resistente e segurar-se firmemente.
- **AGUARDAR** até que a terra pare de tremer.



BAIXAR ↓



PROTEGER ↪



AGUARDAR ⌚

- **Se estiver na rua**, afaste-se de árvores, postes elétricos, muros e edifícios. Procure lugares abertos, como praças, descampados ou avenidas amplas. Regresse a casa apenas quando as autoridades o aconselharem.
- **Se estiver a conduzir** no momento do sismo, pare a viatura assim que for possível e permaneça dentro do veículo. Afaste-se de pontes, postes elétricos ou edifícios. Tenha cuidado com os cabos de alta tensão caídos e com os objetos que estejam em contacto com eles. Ligue o rádio e fique atento às instruções difundidas.
- **Colabore com as autoridades**. Use o seu telefone unicamente em situações de emergência.
- **Afaste-se das praias** porque é possível que ocorra um tsunami nos instantes seguintes ao sismo. Em caso de alerta das autoridades, vá rapidamente para uma zona alta e afastada da costa. Se estiver numa embarcação dirija-se para o alto-mar.