A TERRA TREME

EXERCÍCIO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA O **RISCO SÍSMICO**

www.aterratreme.pt

O que fazer em caso de sismo?

Todos os anos se realiza o exercício de sensibilização para o risco sísmico **"A Terra Treme"**, pois é importante relembrar as regras básicas de segurança incluindo alguns cuidados a ter antes, durante e depois de um sismo.

Siga os **7** passos >

Antes: Como preparar-se para um sismo

1. Identifique e corrija os riscos da sua casa

A casa deve estar preparada para uma emergência. 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. Objetos como espelhos ou quadros pesados não devem ser colocados por cima de lugares como a cama ou o sofá. Não coloque as camas perto das janelas. Tenha um extintor em casa, aprenda a usá-lo e faça as revisões periódicas.

As crianças devem ser ensinadas a fazer frente às emergências. Explique de forma tranquila e simples as recomendações mais básicas. Elas devem abrigar-se debaixo de uma mesa ou de uma cama e devem proteger a cabeça e os olhos. Uma boa forma de ensinar estas instruções às crianças é fazê-lo como se fosse um jogo.

2. Organize um Plano Familiar de Emergência

Elabore um **plano de emergência** para que todos saibam como agir em caso de sismo. Após um sismo devemos desligar a água, a eletricidade e o gás, para evitar curto-circuitos, incêndios ou inundações. Tenha sempre presente os números de emergência, junto do telefone fixo ou no seu telemóvel: 112, Polícia, Bombeiros, Serviços Médicos e da Proteção Civil.
Mas lembre-se que em caso de sismo deverá utilizar o telefone unicamente em caso de extrema necessidade.

O seu plano de emergência familiar deve ter ainda:

1. O nome do responsável que verifica os itens essenciais do Kit de Emergência familiar.

2. O ponto de encontro da família, fora do local de residência, trabalho ou escola, conhecido de todos o que seguem o seu plano.

3. 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.

3. Prepare um Kit de Emergência

Tenha em casa uma pequena mochila de emergência com items essenciais. A mochila deve ficar guardada num lugar fixo que seja conhecido por todos, incluindo os mais novos.

Checklist

ITEMS	OBSERVAÇÕES
○ Água potável (mínimo 6L por pessoa)	
○ Comida não perecível (para 3 dias)	
○ Lanterna (com pilhas extra)	
○ Rádio portátil (a pilhas ou manivela)	
○ Powerbank (carregador portátil)	
○ Medicamentos essenciais	
○ Documentos pessoais	
○ Higiene pessoal	
○ Roupas quentes e capa de chuva	
○ Apito ou sinal sonoro	
○ Lista de contactos importantes	
DATA DA ÚLTIMA REVISÃO:	

4. Identifique os pontos fracos do seu 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:

1. Ano em que foi construído;
2. Número de pisos e materiais utilizados;
3. Estado de conservação;
4. Localização dos edifícios.

Durante um Sismo

5. Execute os 3 gestos que protegem

Durante um sismo, os 3 gestos fundamentais que podem salvar vidas são: **BAIXAR-SE** sobre os joelhos, uma posição que evita a queda durante o sismo. Depois **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. Por fim, **AGUARDAR** até que a terra pare de tremer.

Lembre-se ainda:
Em caso de sismo mantenha a calma e ajude a acalmar as pessoas que estão junto a si. Evite ficar no meio da divisão e afaste-se de chaminés, janelas, espelhos, vitrinas ou objetos que possam cair. Procure refúgio num canto da sala, debaixo do vão de uma porta interior, do pilar de uma trave mestra, ou de **móveis sólidos**, como mesas, camas ou secretárias. Ligue o rádio e fique atento às instruções.

Se estiver na rua, afaste-se de árvores, postes elétricos, muros e edifícios, por causa da possível queda de escombros. Não vá para casa.
Procure lugares abertos, como praças, descampados ou avenidas amplas.
Mantenha-se num local seguro e não circule pelas ruas, deixando-as livres para as viaturas de socorro.
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. Lembre-se que a utilização simultânea e de forma massiva do telefone bloqueia as linhas, impedindo o bom funcionamento das comunicações, que são imprescindíveis para as operações de socorro. 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.

Após um Sismo

6. Cuide de si, em seguida ajude os outros

Avalie com atenção o que se passa à sua volta

Se estiver num edifício não se precipite para a saída. Fique no seu interior, ajoelhe-se e proteja a cabeça e os olhos, espere que o sismo pare e depois saia com calma. Se ficar preso tente comunicar com o exterior batendo com algum objeto.

Nunca use o elevador. O sismo pode provocar a queda do elevador ou cortar a eletricidade, deixando-o preso no seu interior. Se tiver de utilizar as escadas verifique se estas resistem ao peso. Se existirem destroços, calce botas ou sapatos resistentes para se proteger. Evite circular pelas zonas sinistradas, porque para além de perigoso, dificulta os trabalhos de socorro.

Numa situação de catástrofe é frequente existirem fugas de gás. **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.

Depois de um sismo deve abrir os armários com precaução, já que alguns objetos podem ter ficado numa posição instável. Se detetar o derrame de substâncias tóxicas ou inflamáveis, deve limpar a zona o mais rapidamente possível. Se existirem destroços, deve calçar botas ou sapatos resistentes para se proteger dos objetos cortantes ou pontiagudos.

7. Execute os 3 gestos que protegem

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.**

Em caso de emergência ligue **112**

Contactos em caso de emergência:

Medicamentos indispensáveis:

A TERRA TREME

www.aterratreme.pt

Organização:

REPÚBLICA PORTUGUESA
ADMINISTRAÇÃO INTERNA

EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL · AUTORIDADE NACIONAL

Parceiros:

direção-geral da educação

DGEstE Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Apoio:

LIGA DOS BOMBEIROS PORTUGUESES

QUAKE MUSEU DO TERRAMOTO DE LISBOA

VOST.PT

SIBS Partner in Payments

TTSL TRANSTEJO SOFLUSA

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

El Corte Inglés

Renascença

ANTENA 1