

O que fazer **durante** um terramoto



BAIXAR-SE



PROTEGER-SE



SEGURAR-SE



ACALMAR-SE

Tanto quanto possível, tente manter a calma



NO INTERIOR

Fique longe de móveis, janelas e candeeiros



NO EXTERIOR

Afaste-se de edifícios, muros e postes elétricos



Se você está a conduzir pare no lugar mais seguro possível, ligue as luzes de perigo e permaneça dentro do veículo

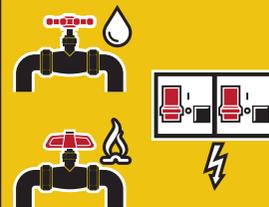


Se você usar uma cadeira de rodas, pare-a em local seguro e proteja a sua cabeça com os braços



Se você está em uma zona de assistência massiva, proteja a sua cabeça com os braços, ou resguarde-se debaixo dos bancos e mesas

O que fazer **depois** um terramoto



FECHAR

A luz, a água e o gás



USE

as escadas



NÃO USE

os elevadores



APAGAR

todos os tipos de chama



ILUMINAR

com lanterna, jamais com chama



NÃO ENTRAR

em edifícios danificados



Se você ficar preso

Cubra a boca e o nariz, não grite, pois pode engasgar-se com o pó. Bata com um objeto para indicar a sua posição



Se houver sinistrados

Não movimente as pessoas seriamente feridas a não ser que estejam em perigo iminente de sofrer danos



Esteja alerta para possíveis réplicas sísmicas que podem ocorrer



Não use o telefone, a não ser que seja estritamente necessário



Acredite apenas nas informações dos organismos oficiais e autoridades