

O que fazer **antes** da ocorrência de um terramoto

Preparar



Estojo de primeiros socorros



Lanterna de dínamo



Água engarrafada e alimentos não perecíveis



Apito



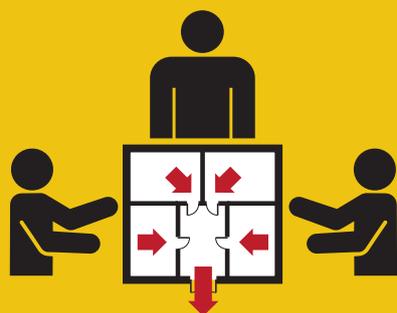
Rádio com pilhas



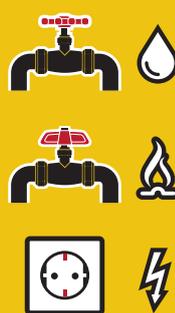
Extintor

Falar, planear e praticar

Treine e promova na sua família uma troca de impressões sobre o que fazer em caso de terramoto



Identifique as áreas de segurança e saídas de emergência na sua casa, escola ou local de trabalho.



Saiba como desligar a electricidade, água e gás. Confira as fichas



Conheça os telefones de emergência (ambulância, polícia, bombeiros)

Reduzir os riscos



Fixe ou mude objetos que poderiam causar danos: quadros, espelhos, lâmpadas, armários, estantes, etc.



Não coloque em zonas elevadas objetos pesados, como jarrões, vasos, garrafas, livros, televisão, etc.

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

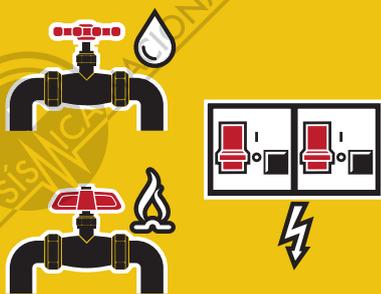


Se você usar uma
cadeira de rodas,
pare-a em local
seguro e proteja
a sua cabeça
com os braços



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