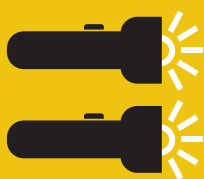


# O que fazer **antes** da ocorrência de um terramoto

## Preparar



Estojo de primeiros socorros



Lanterna de dínamo



Água engarrafada e alimentos não perecíveis



Apito



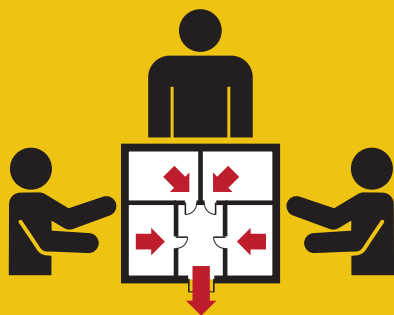
Rádio com pilhas



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

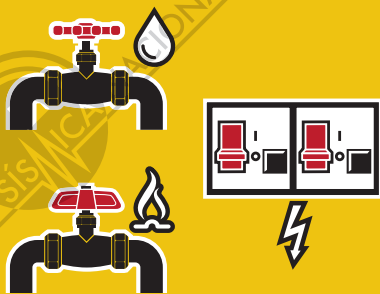


Se você usar uma  
cadeira de rodas,  
pare-a em local  
seguro e proteja  
a sua cabeça  
com os braços



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