

# Se vives numa zona sísmica... o que fazer!

- Aprende a desligar a água, o gás e a electricidade.
- Coloca os objectos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Não deixes os brinquedos espalhados nos corredores e saídas.
- Cuidado com os vidros! Não coloques a cama junto de janelas.
- Em casa tem sempre à mão rádio e lanterna, com pilhas de reserva, e uma caixinha de primeiros socorros.
- Diz aos teus familiares para terem em casa:
  - um extintor;
  - os medicamentos mais necessários;
  - reservas de água e comida (enlatada e embalada).



# Não ocupes o telefone, excepto em caso de emergência.

Linha de EMERGÊNCIA  
**Liga 112**

Para mais informações consulta a internet em:  
[www.procivmadeira.pt](http://www.procivmadeira.pt)

**PREVENIR • PLANEAR • SOCORRER**



Serviço Regional de Protecção Civil,  
IP-RAM

Caminho do Pináculo, nº 14, 9060-236 Funchal  
Telf: 291 700 112 Fax: 291 700 117  
email: srpc@procivmadeira.pt



Projecto Comunitário PLESCAMAC 2  
PLANO DE EMERGÊNCIA SANITÁRIA EM CASO DE  
CATÁSTROFE NA MACARONÉSIA



# Sismos

Estás preparado?



# Sismos

## Estás preparado?

Os sismos consistem em abalos da crosta terrestre. São muito frequentes em Portugal mas a maioria não é sentida pelas pessoas. Apesar de não os podermos prever ou impedir tu podes proteger-te. Prepara-te desde já. Segue as nossas recomendações e treina-as com os teus familiares e amigos. Contamos contigo.

## COLABORA... a protecção começa em ti e na tua casa.

### Vai para um lugar seguro...Rápido.

- Debaixo de uma mesa pesada ou da cama;
- Nos cantos das salas ou vãos de portas;
- Ajoelha-te. Cobre a cara e a cabeça com as mãos.



## Afasta-te de:

- vidros;
- janelas;
- objectos que possam cair;
- elevadores e escadas;
- centro das salas.



## Na rua

VAI PARA UM LOCAL ABERTO.

## Afasta-te de:

- postes de electricidade;
- árvores;
- candeeiros;
- edifícios e muros.

• Caso estejas no rés-do-chão, e se a rua for larga (mais larga do que a altura dos prédios), sai rapidamente e vai para o meio da rua.

## Locais com muitas pessoas

(ex: cinema e centro comercial)

- Não corras para a saída. Todos têm tendência a correr, o que está errado porque podem magoar-se.
- Vai para um lugar seguro, rapidamente. Não saias de lá antes do sismo terminar.

## Logo após o Sismo

- Corta imediatamente o gás, electricidade e água porque pode haver fugas.
- Utiliza a lanterna a pilhas. Não acendas velas, fósforos ou isqueiros. Não lrigues nem desligues interruptores.
- Fica afastado de fios eléctricos soltos e não toques nos objectos metálicos que estejam em contacto com eles.
- Não andes descalço porque podes magoar-te.
- A seguir ao primeiro abalo sísmico pode haver outros abalos de menor intensidade (réplicas). Fica atento à queda de objectos e:
  - protege a cabeça e a cara. Usa um casaco, mantã ou capacete;
  - afasta-te da praia, margens do rio ou do mar. Pode haver uma onda gigante (tsunami ou maremoto).

## Nunca uses ELEVADORES Sai pelas ESCADAS

Os sismos dão-se sem aviso, por isso tens de agir com grande rapidez.

Eles duram poucos segundos, mas podem ser muito assustadores!

Aprende a proteger-te e tudo será mais fácil.

Cumpra as recomendações transmitidas pela rádio.

Contar até 50 em voz alta ajuda-te a ficar calmo.