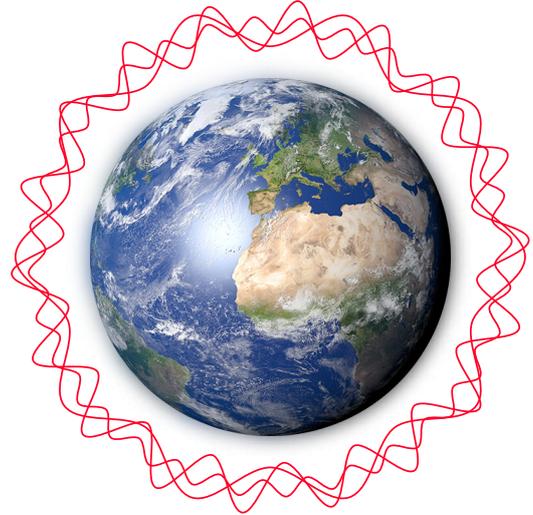


**SafeTips**  
DICAS DE SEGURANÇA

## Boas Práticas em Caso de Sismo

A ocorrência de sismos é imprevisível. É importante estar preparado para minimizar os seus efeitos. Saiba como agir para ficar seguro.



### AS 3 REGRAS PRINCIPAIS PARA FICAR SEGURO SÃO:



**Baixar-se** colocando os joelhos no chão e proteja a cabeça, face e pescoço com os antebraços e mãos. Esta posição evita possíveis quedas.



**Proteja-se** debaixo de superfícies estáveis como mesas ou camas, no canto de uma sala ou nos vãos de portas interiores. Afaste-se de superfícies envidraçadas e de móveis ou objetos que possam cair.



**Aguarde** que o abalo termine, agarre-se e permaneça na posição de proteção. Lembre-se que podem ocorrer réplicas, não corra nem se precipite para o exterior.

**Num sismo é fundamental que reaja rapidamente!**



### SE ESTIVER NO INTERIOR DE UM EDIFÍCIO

- ▶ Não saia para o exterior durante o abalo, pois pode cair ou ficar ferido devido à quebra de vidros e queda de objetos. Permaneça na posição de proteção até o sismo terminar e só realize a evacuação caso esteja em risco no interior do edifício.
- ▶ Ao escolher o local para se proteger tenha cuidado com as estruturas amovíveis, paredes falsas, objetos suspensos, janelas e fachadas envidraçadas.
- ▶ Nunca utilize os elevadores.



## SE ESTIVER NO EXTERIOR

- ▶ Afaste-se o suficiente de prédios, árvores, iluminação exterior, cabos elétricos, etc. Se não tiver nenhum local para se proteger baixe-se, proteja a parte de trás da cabeça e pescoço com as mãos e mantenha essa posição até o sismo terminar.



## SE ESTIVER A CONDUZIR

- ▶ Pare a viatura num local aberto.
- ▶ Se estiver a conduzir um automóvel, permaneça dentro do veículo e mantenha o cinto de segurança.
- ▶ Quando o sismo terminar prossiga com precaução.
- ▶ Evite circular por pontes e viadutos que podem estar danificados.



## SE ESTIVER NUMA PRAIA OU PERTO DA COSTA

- ▶ Depois do sismo, desloque-se para o interior para terrenos mais elevados. Um tsunami pode seguir-se ao sismo. Afaste-se da costa. Permaneça nesse local até as autoridades garantirem a sua segurança.



## SE ESTIVER NUMA MONTANHA OU NUM LOCAL COM DECLIVES

- ▶ Tenha cuidado com a queda de detritos ou deslizamento de terras.



## PREPARE-SE

- ▶ Informe-se sobre o risco sísmico na sua zona.
- ▶ Elabore um plano de emergência para a sua residência e/ou local de trabalho. Certifique-se que todos os que partilham esse espaço sabem o que fazer.
- ▶ Defina previamente um ponto de encontro.
- ▶ Identifique os locais mais seguros para se abrigar: vãos de portas interiores, cantos de paredes-mestras, debaixo de mesas e de camas.
- ▶ Conheça os locais mais perigosos a evitar: junto a janelas, espelhos, candeeiros, móveis e outros objetos que possam cair, bem como elevadores e saídas para a rua.
- ▶ Em casa, assegure-se de que todos sabem como desligar a eletricidade e cortar a água e o gás.
- ▶ Tenha à mão, em local acessível, os números de telefone de serviços de emergência.



## KIT DE EMERGÊNCIA

- ▶ Em casa tenha uma mochila com um kit de emergência com:

Lanterna a pilhas

Rádio portátil a pilhas e pilhas de reserva

Estojo de primeiros socorros

Medicamentos

Agasalhos

Produtos de higiene pessoal

Contacto de familiares e amigos

Cópia de documentos importantes

Dinheiro

- ▶ A mochila deve ficar guardada num local que seja do conhecimento de todos os elementos do agregado familiar, incluindo as crianças.
- ▶ Tenha sempre armazenados água e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias e um extintor de incêndio.



## O QUE FAZER A SEGUIR

- ▶ Mantenha-se atento pois podem ocorrer réplicas e eventualmente um tsunami e siga as recomendações que forem difundidas.
- ▶ Certifique-se que não está ferido e procure ajudar quem esteja por perto.
- ▶ Não se precipite para as escadas ou saídas e nunca utilize elevadores.
- ▶ Não fume, nem acenda fósforos ou isqueiros. Lembre-se que podem existir fugas de gás.
- ▶ Se estiver em casa, corte a água e o gás e desligue a eletricidade.
- ▶ Evite o contacto com vidros, cabos elétricos e objetos metálicos.
- ▶ Abandone a sua casa se verificar que esta sofreu danos graves ou existir perigo de derrocada.
- ▶ Deixe as ruas livres para as viaturas de socorro.
- ▶ Em caso de emergência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios), ligue 112.

Lembre-se, num sismo e onde quer que esteja:  
**Baixar, Proteger, Aguardar. Pode salvar-lhe a vida!**

CASO PRETENDA MAIS INFORMAÇÃO SOBRE COMO O PODEMOS AUXILIAR A PREVENIR OS RISCOS NA SUA EMPRESA, **CONTACTE-NOS.**

safemode.pt

