



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:



01. BAIXAR

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



02. PROTEGER

- **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.



03. AGUARDAR

- **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.

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 costas das 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, mantenha o cinto de segurança.
- Quando o sismo terminar prossiga com precaução.
- Evite 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



- 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
- 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.

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

Fonte: ANEPC

A SAFEMODE ESTÁ COM A SUA EMPRESA E COM OS SEUS TRABALHADORES
Caso pretenda mais informação sobre como o podemos auxiliar a prevenir os riscos na sua empresa, contacte-nos, através do seu Técnico de Segurança ou Gestor Comercial. **Ficamos ao dispor.**