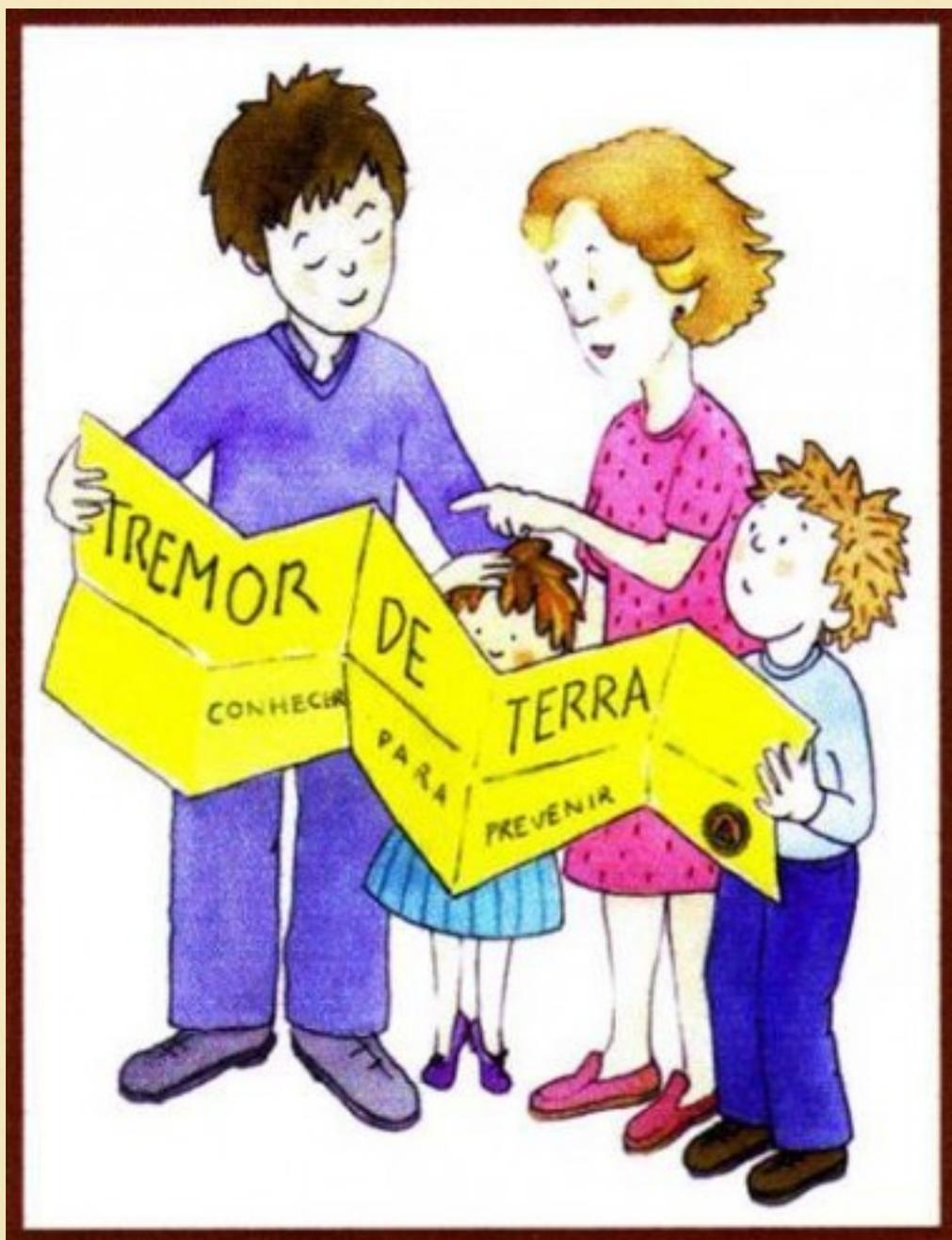




**Prevenção e
Proteção
antissísmica**

O que saber e o que fazer antes de um sismo?



Falar abertamente sobre o assunto
é o primeiro passo!



E a casa deve estar preparada para qualquer
emergência, por isso:

- Fixar os móveis, os armários e as estantes às paredes, ao chão ou ao teto, para que não caiam;
- Objetos pesados ou de grande volume devem ser colocados no chão ou em prateleiras baixas;
- Espelhos ou quadros não devem ser colocados por cima da cama ou sofá e estes não devem estar perto de janelas;

- Manter as divisões da casa arrumadas e as zonas de circulação livres para passagem;
- Preparar um kit de emergência e tê-lo sempre por perto, com o que se considerar essencial;
- Aprende a cortar a água, o gás e a luz, para quando sentires que um sismo vai acontecer e caso tenhas tempo de o fazer.

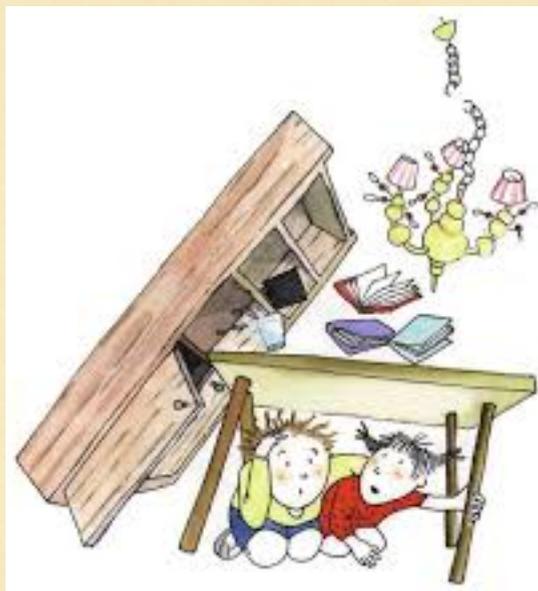


2

Como proceder durante um sismo?

Dentro de casa ou noutro tipo de edifício

- 
- 
- fica calmo;
 - não utilizes elevadores;
 - não te precipites para as saídas: escadas e portas são podem ficar obstruídas por destroços e pessoas;
 - mantém-te afastado de janelas e espelhos e tem cuidado com a queda de candeeiros, móveis e outros objetos;
 - abriga-te no vão de uma porta interior, em cantos das salas ou debaixo de uma mesa ou cama.



Ao escolheres entre uma mesa ou cama, deves logo baixar-te sobre os joelhos, por se tratar de uma posição que evita a queda, proteger a cabeça e o pescoço com os braços e as mãos e aguardar até que as vibrações terminem.



Na rua



- Procura um local distante de árvores, postes elétricos, muros e edifícios;
- Cuidado com os cabos de alta tensão e os objetos que lhes tocam;
- Opta por praças, jardins ou avenidas amplas e, se estiveres no meio rural, dirige-te a um descampado;
- Deixa as ruas livres para veículos de socorro;
- Caso estejas no carro é preferível permaneceres lá dentro e esperar que tudo acalme até ser permitido deslocar até outro local. Nestes casos liga o rádio para ouvires as orientações da proteção civil e volta para casa só quando for dada permissão para tal.

Na praia

É possível que surja um Tsunami, por isso:

- dirige-te rapidamente para uma zona alta e afastada da costa.



Numa embarcação

- dirige-te para alto mar

Num local com grande concentração de pessoas

- fica dentro do edifício até o sismo terminar. Quando saíres tem atenção às paredes, chaminés, fios elétricos e outros objetos que possam cair.

O que fazer depois de um sismo?



Em casa cuida da tua família.

Na escola ajuda os teus colegas e professores.

--> Observa com atenção o que se passa à tua volta, se houver feridos, presta-lhes os **primeiros socorros**.

--> Se estiveres preso comunica com o exterior batendo com algum objeto, usando um apito, optando por gritar ou através de outra forma mais eficiente que encontres.

--> Se for necessário abandonar o local, opta pelas escadas, mas verifica se não apresentam rachas e se resistem ao teu peso.

--> Calça algo resistente por causa de destroços, vidros partidos ou cabos de electricidades soltos.

--> Não acendas fósforos ou isqueiros nem lighes interruptores, usa lanternas.



**Para saberes mais avança para o livro que te
vai informar mais sobre o teu país!**

