

DEPOIS



- Mantenha-se atento pois podem ocorrer réplicas e eventualmente um tsunami.
- 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.
- Corte a água e o gás e desligue a eletricidade.
- Evite o contacto com vidros, cabos elétricos e objetos metálicos.
- Limpe urgentemente os produtos inflamáveis que tenham sido derramados (álcool ou tintas, por exemplo).
- Ligue o rádio e siga as recomendações que forem difundidas.
- Abandone a sua casa se verificar que esta sofreu danos graves ou existir perigo de derrocada.
- Logo que seja possível, dirija-se para um local aberto e que seja preferencialmente um ponto alto, longe do mar ou cursos de água e só regresse a casa quando as autoridades o aconselharem.
- Deixe as ruas livres para as viaturas de socorro.
- Não utilize o telefone. Em alternativa use o SMS ou as redes sociais para comunicar com a família e os amigos.
- Em caso de emergência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios), **ligue 112**

KIT DE EMERGÊNCIA

Um Kit de emergência é um conjunto de equipamentos e produtos acondicionáveis numa mochila, para serem utilizados nas primeiras horas ou dias após um acidente grave ou catástrofe, caso a prestação do socorro e o fornecimento de bens e serviços essenciais estejam afetados.

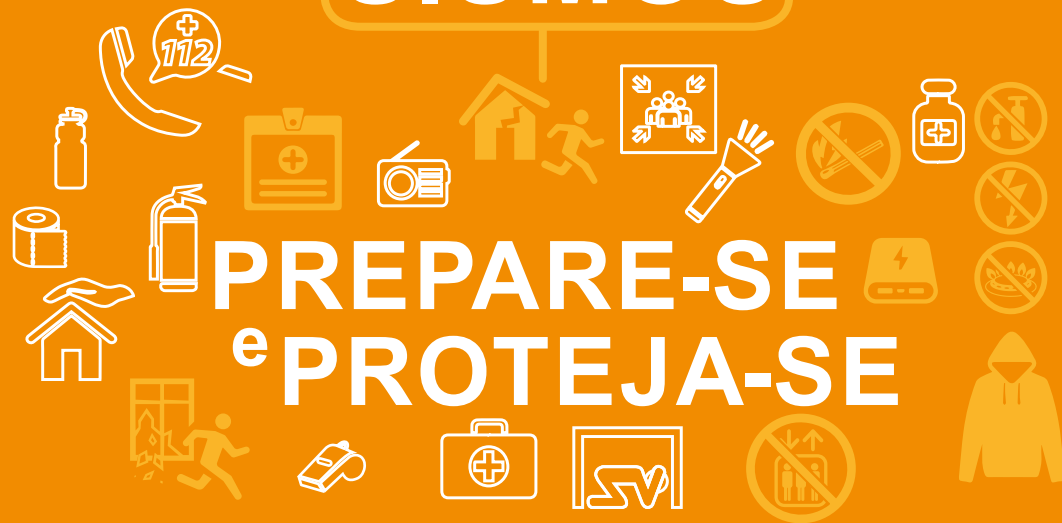
No seu Kit de emergência, deve incluir:

- Estojos de primeiros socorros
- Medicação habitual
- Água e comida não perecível
- Produtos de higiene pessoal
- Muda de roupa
- Rádio, lanterna e apito
- Carregador para telemóvel
- Contacto de familiares e amigos
- Cópia de documentos importantes
- Dinheiro

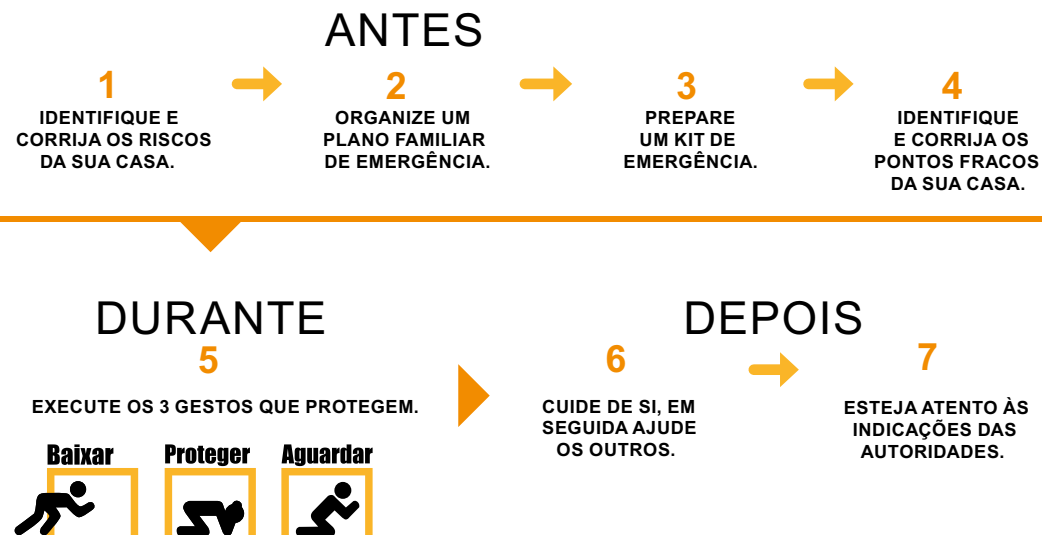
- **Em caso de emergência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios), ligue 112**



SISMOS



ORGANIZE-SE EM 7 PASSOS:



O que fazer ANTES, DURANTE e DEPOIS de um sismo.

ANTES

- Informe-se sobre o risco sísmico na sua zona. Fale sobre o assunto com os seus familiares e amigos.
- Elabore um plano de emergência para a sua família.
- Certifique-se que todos sabem o que fazer, no caso de ocorrer um sismo.
- Combine previamente um ponto de encontro, para o caso dos membros da família se separarem durante o sismo.
- Prepare a sua casa por forma a facilitar os movimentos, libertando os corredores e passagens. Fixe as estantes ou móveis pesados às paredes de sua casa.
- Coloque os objetos pesados, ou de grande volume, no chão ou nas estantes mais baixas.
- Identifique os locais mais seguros para se abrigar, atribuindo-os a cada um dos seus familiares: 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, candeiros, móveis e outros objetos que possam cair, bem como elevadores e saídas para a rua.
- Organize o seu kit de emergência. O kit deve ficar guardado num lugar acessível e conhecido por todos, incluindo as crianças.
- Tenha em casa uma reserva de água e alimentos enlatados, para dois ou três dias, bem como um extintor (atenção: verifique com periodicidade os prazos de validade).
- Ensine a todos os familiares 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.
- Conheça os 3 gestos que podem salvar vidas:
 - > Baixar-se sobre os joelhos, posição que evita as quedas;
 - > Proteger a cabeça, o pescoço e os olhos com os braços e as mãos;
 - > Aguardar até que a terra pare de tremer.



DURANTE

SE ESTIVER DENTRO DE CASA OU DE UM EDIFÍCIO

- Se estiver num dos andares superiores de um edifício, não se precipite para as escadas.
- Nunca utilize elevadores.
- Abrigue-se junto a uma viga ou pilar, nos cantos das salas ou debaixo de uma mesa ou cama robusta.
- Mantenha-se afastado de janelas e espelhos, de móveis, candeiros e outros objetos que possam cair.
- Execute os 3 gestos que podem salvar vidas: “Baixar, Proteger e Aguardar”.

SE ESTIVER NUM LOCAL COM GRANDE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS

- Fique dentro do edifício, até o sismo terminar. Saia depois com calma, tendo em atenção as paredes, chaminés, fios elétricos, candeiros e outros objetos que possam cair.

- Não se precipite para as saídas. As escadas e portas são pontos que facilmente se enchem de escombros e podem ficar obstruídos por pessoas que tentam deixar o edifício.
- Nas fábricas, mantenha-se afastado de máquinas que possam tombar ou deslizar.
- Execute os 3 gestos que podem salvar vidas: “Baixar, Proteger e Aguardar”.

SE ESTIVER NA RUA

- Mantenha-se afastado dos edifícios (sobretudo dos mais degradados, altos ou isolados) dos postes de eletricidade e de outros objetos que lhe possam cair em cima.
- Afaste-se de taludes, muros, chaminés e varandas que possam desabar.

SE ESTIVER A CONDUIZIR

- Pare a viatura longe de árvores de grande porte, edifícios, muros, taludes, postes e cabos de alta tensão e permaneça dentro dela.

CONHEÇA OS 3 GESTOS QUE PODEM SALVAR VIDAS:



Baixar
Baixar-se sobre os joelhos, posição que evita as quedas



Proteger
Proteger a cabeça, o pescoço e os olhos com os braços e as mãos



Aguardar
Aguardar até que a terra pare de tremer