

## Kit de Emergência

É fundamental que o kit esteja num local acessível, caso seja necessário abandonar a casa rapidamente e que o local definido não seja frequentemente alterado, sabendo todos os membros da família onde ele se encontra.

**Um kit de emergência deve conter:**

- Alimentos, não perecíveis, para um período de, pelo menos, 3 dias;
- Água armazenada em embalagens apropriadas para o período mínimo de 3 dias, na quantidade de 4 Ls/pessoa/d;
- Rádio e pilhas para substituição;
- Lanterna e pilhas para substituição;
- Estojo e Manual de primeiros socorros;
- Itens para a higiene pessoal;
- Fósforos em recipiente à prova de água;
- Apito;
- Roupa para mudar ;
- Acessórios de cozinha básicos, nomeadamente abre-latas;
- Fotocópias de documentação importante e fotografias actualizadas de todos os membros do agregado familiar;
- Mapas da região, o mais actualizados possível e GPS quando disponível;
- Medicamentos básicos e outros específicos, indispensáveis a membros do agregado.

As imagens e textos utilizados foram retirados da internet e adaptados aos objectivos do nosso projecto.

Hospital Distrital  
de Lagos:  
282 770 100  
Centro de Saúde:  
282780000

Bombeiros:  
282 770 790

Telefones  
úteis

PSP:  
282 762 930  
GNR:  
282 762 809

Nº de  
emergência:  
112

### Escola Secundária Júlio Dantas

Área de Projecto - Ano 12º - Turma A

Grupo II: Alexandru Bucataru; Liu Zijian;  
Roman Marchenko; Yao Yu.

Professora Responsável: Ana Araújo

# E SE A TERRA TREMESSE?

## Medidas de Autoprotecção

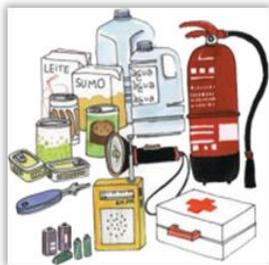


## Prepara-te ANTES!



- Organize o seu kit de emergência.
- Ensine todos os familiares como desligar a electricidade, cortar a água e o gás.

- Prepare a sua casa por forma a facilitar os movimentos: liberte corredores e passagens, arrume móveis e brinquedos.



- Fixe as estantes e os vasos às paredes.
- Coloque os objectos pesados no chão ou nas estantes mais baixas.



- Combine previamente um Ponto de Encontro, com a família.



- Identifique com os familiares os locais mais seguros, por exemplo: cantos da casa, ao lado de móveis resistentes e longe de objectos e móveis que possam cair.

## DURANTE o sismo



- Se está dentro de casa:
- Em pisos elevados, não se precipite para as escadas;
  - Nunca utilize elevadores;
  - Mantenha-se afastado de janelas e espelhos.

- Abrigue-se nos cantos das salas ou ao lado de um objecto (mesa, cama, sofá) resistente e ligeiramente superior à sua altura;
- Tenha cuidado com a queda de objectos.

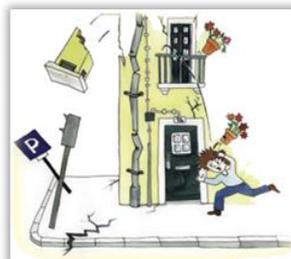


- Se está a conduzir:
- Pare a viatura longe de edifícios, muros, taludes, postes e cabos de alta tensão e permaneça dentro dela.



Se está na rua:

- Dirija-se para um local aberto com calma e serenidade, longe do mar ou cursos de água;
- Não corra nem ande a vaguear pelas ruas.



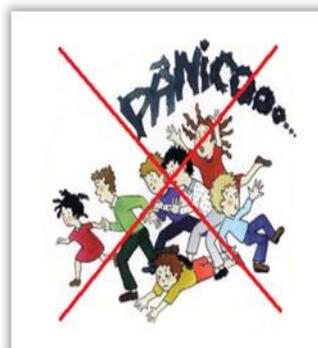
- Mantenha-se afastado de edifícios, postes de electricidade e outros objectos que possam cair;
- Afasto-se de taludes, muros, chaminés e varandas que possam desabar.

## DEPOIS do sismo



- Evite passar por locais onde existam fios eléctricos soltos;
- Não fume, nem acenda fósforos ou isqueiros (pode haver fugas de gás);
- Corte a água, o gás e desligue a electricidade;
- Utilize lanternas a pilhas.

- Ligue o rádio e cumpra as recomendações que forem difundidas;
- Limpe urgentemente os produtos inflamáveis derramados (álcool ou tintas, por exemplo);
- Mantenha a calma e previna-se de possíveis réplicas;
- Afasto-se das praias; Depois de um sismo pode ocorrer um tsunami (onda gigante).



- Não se precipite para as escadas ou saídas;
- Não utilize o telefone, excepto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios);
- Não circule pelas ruas para observar o que aconteceu. Liberte-as para as viaturas de socorro.