

Prepara-te ANTES!



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



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



- 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.

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



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



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.



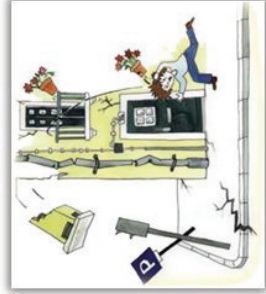
- Abrigue-se nos cantos das salas ou ao lado de um objecto (mesa, cama, sofá) resistente e ligeiramente superior à sua altura;
- Tenha cuidado com a queda de objectos.



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

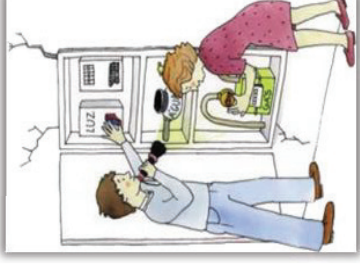


- Se está na rua:
 - Dirija-se para um local aberto com calma e serenidade, longe do mar ou cursos de água;
 - Não corra nem ande a vaguear pelas ruas.



- Mantenha-se afastado de edifícios, postes de electricidade e outros objectos que possam cair;
- Afastar-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;
- Afastar-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.

