

A TERRA TREME

14 DE NOVEMBRO - 11:14



Baixar



Proteger



Aguardar



Travar



Proteger



Aguardar



ANTES

- Faça um **Plano de Emergência** para a sua família:
 - Certifique-se que todos sabem o que fazer.
 - Combine um ponto de encontro .
 - Tenha à mão os números de telefone de serviços de emergência.
- 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, candeeiros, móveis e outros objetos que possam cair, bem como elevadores e saídas para a rua.
- Ensine a todos os familiares como desligar a eletricidade e cortar a água e o gás e treine.
- Organize o seu **kit de emergência**, guarde num lugar acessível e conhecido por todos, incluindo as crianças.
- Tenha uma reserva de água, alimentos, medicamentos para dois ou três dias, um extintor , lanterna...

DURANTE

BAIXAR PROTEGER AGUARDAR

Dentro Edifícios:

- Se estiver num dos andares superiores de um edifício, não se precipite para as escadas.
- Nunca utilize elevadores.
- Abrigue-se junto a um viga ou pilar, nos cantos das salas ou debaixo de uma mesa ou cama robusta.
- Mantenha-se afastado de janelas e espelhos, de móveis, candeeiros e outros objetos que possam cair .

Na Rua (a pé ou em qualquer veículo)

- 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.



DEPOIS

- Mantenha-se atento pois podem ocorrer réplicas.
- 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.
- Corte a água e o gás e desligue a eletricidade. Evite o contacto com vidros, cabos elétricos e objetos metálicos.
- Ligue o rádio e siga as recomendações que forem difundidas.
- Abandone a sua casa se verificar que esta sofreu danos graves.
- Logo que seja possível, dirija-se para um local aberto e que seja preferencialmente um ponto alto e cursos de água e só regresse a casa quando as autoridades o aconselharem.
- Deixe as ruas livres para as viaturas de socorro.
- Em caso de emergência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios), ligue 112.