

# Sismos



**CRUZ VERMELHA  
PORTUGUESA**

O que fazer  
em caso de Sismo?

O sismo - também chamado de abalo sísmico, tremor de terra ou terramoto - é o resultado de uma vibração mais ou menos violenta da crosta da Terra. Não podemos prever ou impedir que este fenómeno natural aconteça, mas podemos estar preparados e, assim, minimizar os seus efeitos. Planear, manter a calma e saber agir, pode salvar vidas!

## ANTES



### Prepare a sua casa

Reúna a família e dialogue sobre o que fazer se ocorrer um sismo, fazendo o reconhecimento da sua casa e da zona de residência, identificando os lugares de maior perigo.

- Evite colocar as camas perto das janelas (por causa dos vidros) ou debaixo de candeeiros.
- Fixe bem os candeeiros ao teto e as estantes, o mobiliário pesado e as floreiras às paredes.
- Coloque os objetos mais pesados na parte debaixo das estantes e dos armários.
- Liberte as saídas e os corredores de móveis e outros objectos que impeçam a saída rápida.
- Tenha um extintor em casa.
- Constitua um kit de sobrevivência adaptado ao número de elementos do agregado familiar.

## DURANTE - Mantenha a calma



### Em casa ou num edifício

- Dirija-se para um local seguro, como vãos de porta (de preferência em paredes mestras), cantos das salas, debaixo de mesas ou camas.
- Ajoelhe-se e proteja-se com os braços à volta da cabeça. Ao baixar-mo-nos evita sermos atirados para o chão. O proteger-se defende-nos dos objectos em queda.

## Porque não se deve fugir durante um sismo?

Fugir durante o sismo pode aumentar o risco de acidente. Por isso, só deve sair de casa ou edifício, quando for seguro. Depois, olhar em volta, vendo se há perigo. Ao sair de casa, deve calçar ténis ou sapatos robustos.

## Na rua

- Dirija-se para um local aberto, mantendo-se afastado dos edifícios altos, muros, postes de electricidade, antenas e outros objectos que possam desmoronar ou cair.
- Deve baixar-se ou deitar-se no chão, para evitar uma queda descontrolada. Ao mesmo tempo, proteja a cabeça com os braços.
- Esteja na praia ou perto do mar, procure um local mais elevado para se proteger do risco de tsunamis (onda gigante). Em alguns casos de tsunamis, as ondas chegaram a atingir os 30 metros de altura.
- Não fuja de carro. Pode ficar preso dentro do carro e obstruir o trânsito, atrapalhando os meios de salvamento.
- Se estiver a conduzir, pare o carro, longe dos edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão, e permaneça dentro dele.

**Durante um sismo, 3 medidas de proteção:**

**BAIXAR, PROTEGER, AGUARDAR!**

### Locais de perigo

#### Em casa ou num edifício

junto às janelas, espelhos, chaminés e paredes com prateleiras, debaixo de candeeiros, no meio das salas, elevadores e varandas.

#### Na rua

junto de prédios altos, vasos, gruas, placares publicitários, postos de iluminação, estações de serviço, estações de metro, entre outros.

## DEPOIS

- É muito importante que se mantenha calmo, mas atento. A seguir a um sismo podem seguir-se algumas réplicas.
- Não se precipite para as saídas se estiver num edifício, pois as escadas podem estar congestionadas. Ao descer as escadas, faça-o encostado à parede, de forma ordenada, sem corrida ou saltos.
- Antes de sair, leve os medicamentos indispensáveis para o coração, tensão, diabetes...
- Nunca utilize o elevador durante ou após um sismo, mas sim as escadas, pois existe o risco de o elevador cair ou de se ficar preso no seu interior por falta de energia elétrica.
- Pode haver fugas de gás, por isso, em casa, não acenda fósforos nem isqueiros, e não ligue interruptores ou telemóveis.
- Feche imediatamente o gás, a electricidade e a água. Ensine também as crianças a fazê-lo.
- Avalie os estragos em sua casa. Saia imediatamente se esta não oferecer segurança. Lembre-se: nunca utilize elevadores.
- Cuidado com os cabos eléctricos e vidros partidos.
- Vista calças, camisa de mangas compridas e calçado forte para evitar ferimentos.
- Solte os animais.
- Se estiver na rua, não regresse a casa até ser seguro.
- Se houver feridos, ajude-os se tiver capacidade.
- Em caso de urgência (feridos graves ou incêndios), após as medidas de segurança, ligue 112.
- Ligue o rádio e preste atenção às informações difundidas.



## KIT DE SOBREVIVÊNCIA

### MATERIAL DE AUTOPROTEÇÃO



**1 Rádio** - Serve para acompanhar as informações, conselhos, recomendações importantes difundidas pela Proteção Civil. Aconselha-se o uso de rádios a dínamo, pois a sua autonomia é infundável. No caso de rádios a pilhas, estes aparelhos devem ser guardados sem as pilhas colocadas e ter uma reserva para substituição.

**1 Lanterna** - Serve para iluminação do local e/ou para identificação da sua posição. Aconselha-se o uso da lanterna a dínamo, pois a sua autonomia é infundável. No caso de lanternas a pilhas, este material deve ser guardado sem as pilhas colocadas e ter uma reserva para substituição.

**1 Apito** - Serve para identificação da sua posição pelas equipas de Busca e Salvamento, em caso de encarcerado, no meio de escombros. Use o apito com pausas igualmente repetidas, evitando o cansaço e o aumento de consumo do oxigénio. Aconselha-se o uso do apito sempre pendurado ao pescoço, evitando o extravio do mesmo.

**1 Canivete** - Preferencialmente de multiusos, no mínimo com chave de fendas e de Philips, alicate e serrote.

**1 Par de Óculos de proteção** - Serve para proteção ocular e para uso em espaços em que existe muito pó no ar. Evita a irritação ocular e melhora a visão. No caso de Kit Familiar, ter um par de óculos por cada membro do agregado.

**3 Máscaras de proteção** - Serve para proteção do sistema respiratório e é para uso em espaços em que existe muito pó no ar. Evita irritação da garganta e/ou dificuldades respiratórias. No caso de Kit Familiar, ter 3 pares de máscaras por cada membro do agregado.

**1 Par de luvas** - Serve para proteção das mãos caso tenha de gatinhar. As luvas devem ser de pano resistente. Não esquecer que no chão podem existir materiais cortantes ou perfurantes. No caso de Kit Familiar, ter um par de luvas por cada membro do agregado.



## Faça já o download **gratuito** da App **Socorrismo – Cruz Vermelha**

Vários conteúdos sobre Primeiros Socorros e Emergências do dia-a-dia, no seu telemóvel!

Disponível nas lojas AppStore e Google Play

Faça também um **Curso de Socorrismo** na CVP.



**1 Manta isotérmica** - Serve para manter a temperatura corporal. Em situação de catástrofe, o socorro pode ser demorado, para mais de 48 horas. Com as descidas das temperaturas à noite ou em caso de acidente, este material mantém a temperatura, evitando o choque térmico, que pode levar à morte. No caso de Kit Familiar, ter um par de luvas por cada membro do agregado.

### **Bolsa de Primeiros Socorros**

1 tesoura, 1 pinça, 1 caixa de pensos rápidos, 1 rolo adesivo antialérgico, 5 compressas 5x5cm, 5 compressas 10x10cm, 2 compressas gordas, 2 ligaduras elásticas pequenas, 2 ligaduras elásticas tamanho médio.

### **TENHA SEMPRE ARMAZENADOS ÁGUA E ALIMENTOS PARA 2 OU 3 DIAS.**

#### **Alimentos energéticos e conservas**

Estes produtos são perecíveis, pelo que se deve ter em conta a sua validade e rápida substituição. O kit de sobrevivência individual está pensado para 3 dias, cada conserva representa uma refeição ligeira. O consumo de água deve ser racionalizado. Estas quantidades devem ser adaptadas ao número de membros do agregado.

**2 garrafas de água de ½ litro cada | 1 caixa de bolachas | 1 caixa de chocolates ou barras energéticas | 6 latas de conservas | 6 embalagens de doce fruta ou compota.**



**CRUZ VERMELHA  
PORTUGUESA**