

Como agir em caso de **Sismos**



Sismos

A prevenção familiar de sismos é essencial para garantir a segurança em caso de tremores.

Cada família deve criar um plano de emergência, identificando pontos seguros dentro de casa, como debaixo de mesas resistentes.

É importante fixar móveis e objetos pesados para evitar quedas e manter um kit de emergência com água, alimentos não perecíveis e lanternas.

Ensinar todos os membros da família sobre os procedimentos a seguir durante e após um sismo reduz o pânico.

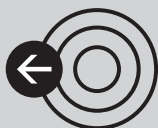
Participar em simulacros e manter a calma são passos cruciais para lidar com a situação de forma eficaz.



Saiba mais aqui:



Como agir Antes



1 Preparação da Casa

Fixar objetos pesados: Prenda móveis altos, como estantes e armários, à parede. Fixe quadros e espelhos de forma segura.

Armazenamento seguro: Coloque objetos pesados nas prateleiras inferiores e organize as gavetas para evitar quedas.

Evitar perigos: Afaste camas de janelas e de objetos que possam cair, como candeeiros ou prateleiras.

Inspeção estrutural: Certifique-se de que o edifício cumpre as normas de segurança sísmica.

2 Plano Familiar

Definir um ponto de encontro: Estabeleça um local de reunião no exterior, caso tenham de evacuar.

Comunicação: Ensine os membros da família a desligar a eletricidade, a água e o gás.

Lista de contactos: Mantenha números de emergência e contactos familiares atualizados.

3 Treino e Educação

Simulações: Realize exercícios em casa para praticar onde se abrigar durante um sismo (debaixo de mesas robustas, longe de janelas e objetos pendurados).

Informação: Informe-se sobre os riscos sísmicos da sua área e sobre os planos de emergência locais.

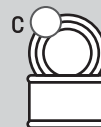
4 Proteção Financeira

Seguros: Contrate um seguro contra sismos para proteger os seus bens.

Inventário: Mantenha um registo dos seus pertences para facilitar a recuperação após um desastre.

5 Kit de Emergência*

Prepare uma mala de emergência com itens essenciais que podem ser úteis em caso de evacuação.



Como agir

Durante



1 Mantenha a calma e aja rapidamente:

Não corra nem entre em pânico. Avalie o ambiente à sua volta.

2 Proteja-se em locais seguros:

Mantenha-se sob uma mesa resistente ou de materiais sólidos que possam proteger contra a queda de objetos. Caso não exista uma mesa, encoste-se junto a paredes internas resistentes (longe de portas ou janelas).

3 Evite áreas perigosas:

Afastese de janelas, espelhos, móveis altos (que devem ser fixados) ou de objetos suspensos que possam cair, como prateleiras, candeeiros e quadros. Evite locais com objetos pesados no topo de móveis. Se estiver na cozinha, afaste-se do fogão, frigorífico e de qualquer aparelho que possa cair ou gerar fogo.

4 Se estiver no exterior:

Afastese de edifícios, muros, pontes, postes elétricos e painéis publicitários. Procure um local aberto e seguro.

5 Se estiver num veículo:

Pare o carro num local seguro, longe de árvores, postes e estruturas suspensas.

*

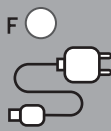
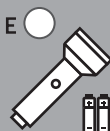
Kit de Emergência

O que deve conter?

A Documentos importantes (cópias de identificação, seguros, contatos de emergência) / B Água potável (3 litros por pessoa) / C Alimentos não perecíveis (barras de cereais, enlatados, etc.) / D Medicamentos (doenças crónicas) e materiais de primeiros socorros / E Lanterna e pilhas de reserva / F Carregador portátil para telemóveis / G Rádio a pilhas para acompanhar as instruções das autoridades / H Roupas quentes e cobertores / I Artigos de higiene pessoal / J Pequenas ferramentas (canivete, fita adesiva, etc.) / K Apito. Máscaras, luvas e produtos de higiene básica.

O que já tenho?

Faça no que já tem no seu kit.



Como agir Após



1 Dirija-se ao ponto de encontro seguro:

Mantenha a Calma. As réplicas podem ocorrer nos minutos ou horas seguintes.

2 Evite regressar ao edifício:

Se estiver na rua, não volte para casa ou outro edifício sem observar se há danos estruturais.

Se entrar, não acenda fósforos ou isqueiros — pode haver fugas de gás. Corte imediatamente o fornecimento de gás, eletricidade e água.

Cuidado com vidros partidos, cabos elétricos expostos ou objetos metálicos em contato com fios.

3 Tome precauções:

Use roupa adequada (calças compridas, camisa de mangas compridas e sapatos fechados) para evitar ferimentos.

Apague pequenos focos de incêndio e limpe derrames de produtos perigosos ou inflamáveis.

4 Ajude com responsabilidade.

Se houver feridos, preste ajuda apenas se souber como fazer. Não mova pessoas com fraturas, a menos que estejam em perigo iminente.

Ligue o rádio para seguir instruções das autoridades e não utilize o telefone, exceto em casos de extrema urgência (feridos graves, fuga de gás ou incêndio).

Tenha em local acessível os números e telefone dos serviços de emergência



Os seus contactos de emergência

1

2

3

Bombeiros

P.S.P

Polícia Municipal Oeiras

210 976 590

Número Europeu
de Emergência →

112



Serviço Municipal de Proteção Civil de Oeiras
Rua Manuel António Rodrigues 5
2790-099 Carnaxide

T: 210 097 593
E: smpc@oeiras.pt

oeiras.pt



Câmara Municipal
de Oeiras

