

MEDIDAS DE AUTOPROTECÇÃO



Em caso de sismo, o respeito por algumas normas muito simples pode constituir um factor determinante na diminuição de acidentes pessoais e danos materiais.

CENÁRIOS SÍSMICOS
DE DANOS

EDIFICADO E REGULAMEN-
TAÇÃO ANTI-SÍSMICA

ZONAS SISMOGENÉTICAS
E MICROZONA GEM SÍSMICA

O FENÓMENO SÍSMICO
E SUA DIMENSÃO

DEPOIS

DURANTE

ANTES

O que fazer antes

Informe-se sobre as causas e efeitos possíveis de um sismo na sua zona. Fale sobre o assunto de uma forma tranquila e serena com os seus familiares e amigos.

Elabore um plano de emergência para a sua família.



dos
o

Certifique-se que todos sabem o que fazer, no caso de ocorrer um sismo. Combine previamente um local de reunião, para o caso dos membros da família se separarem durante sismo.

Prepare a sua casa por forma a facilitar os movimentos, libertando os corredores e passagens, arrumando móveis e brinquedos.

Organize o seu kit de emergência:
Reúna uma lanterna, um rádio portátil e pilhas de reserva para ambos, bem como um extintor e um estojo de primeiros socorros.



Armazene ainda água em recipientes de plástico e alimentos enlatados, para dois ou três dias. (Atenção: verifique com periodicidade os prazos de validade destes componentes).



Identifique os locais mais seguros, distribuindo os seus familiares por eles: Vão de portas interiores, cantos de paredes mestras, debaixo de mesas e de camas. Mantenha uma distância de segurança em relação a objectos que possam cair ou estilhaçar.

Conheça os locais mais perigosos:
Junto a janelas, espelhos, candeeiros, móveis e outros objectos.
Elevadores e saídas para a rua.

Fixe as estantes, os vasos e floreatas às paredes da sua casa.

Coloque os objectos pesados, ou de grande volume, no chão ou nas estantes mais baixas.



Ensine todos os familiares como desligar a electricidade e cortar a água e o gás.

Tenha à mão, em local acessível, os números de telefone de serviços de emergência.

O FENÓMENO SÍSMICO
E SUA DIMENSÃO

ZONAS SISMOGÉNÉTICAS
E MICROZONAGEM SÍSMICA

EDIFÍCIO E REGULAMEN-
TAÇÃO ANTI-SÍSMICA

CENÁRIOS SÍSMICOS
DE DANOS

DURANTE

DEPOIS

O que fazer durante

SE ESTÁ DENTRO DE CASA OU DENTRO DE UM EDIFÍCIO



Se estiver num dos andares superiores de um edifício, não se precipite para as escadas.

Nunca utilize elevadores.

Abrija-se no vão de uma porta interior, nos cantos das salas ou debaixo de uma mesa ou cama.



Mantenha-se afastado de janelas e espelhos.

Tenha cuidado com a queda de candeeiros, móveis ou outros objectos.

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 vaguar pelas ruas.



Mantenha-se afastado dos edifícios (sobretudo dos mais degradados, altos ou isolados) dos postes de electricidade e outros objectos que lhe possam cair em cima.

Afaste-se de taludes, muros, chaminés e varandas que possam desabar.

SE ESTÁ NUM LOCAL COM GRANDE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS

Fique dentro do edifício, até o sismo cessar. Saia depois com calma, tendo em atenção as paredes, chaminés, fios eléctricos, candeeiros e outros objectos que possam cair.

Não se precipite para as saídas. As escadas e portas são pontos que facilmente se enchem de escombros e podem ficar obstruídos por pessoas que tentam deixar o edifício.

Nas fábricas mantenha-se afastado das máquinas que podem tombar ou deslizar.

SE ESTÁ A CONDUZIR



Pare a viatura longe de edifícios, muros, taludes, postes e cabos de alta tensão e permaneça dentro dela.



O FENÓMENO SÍSMICO
E SUA DIMENSÃO

ZONAS SISMOGÉNÉTICAS
E MICROZONAGEM SÍSMICA

EDIFÍCIOS E REGULAMENTAÇÃO ANTI-SÍSMICA

CENÁRIOS SÍSMICOS
DE DANOS

ANTES

DEPOIS

O que fazer depois

Mantenha a calma e conte com a ocorrência de possíveis réplicas.

Não se precipite para as escadas ou saídas.
Nunca utilize elevadores.

Não fume, nem acenda fósforos ou isqueiros.
Pode haver fugas de gás.

Corte a água e o gás e desligue a electricidade.

Utilize lanternas a pilhas.



Ligue o rádio e cumpri as recomendações que forem difundidas.

Limpe urgentemente os produtos inflamáveis que tenham sido derramados (álcool ou tintas, por exemplo).

Evite passar por locais onde existam fios eléctricos soltos.

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.

Destaque esta folha e afixe-a em local bem visível na sua casa, na escola ou no trabalho. Vai ser uma ajuda preciosa, para relembrar algumas regras fundamentais.

SE OCORRER UM SISMO:



ABRIGUE-SE no vão de uma porta interior, nos cantos das salas ou debaixo de uma mesa ou cama. Tenha atenção à queda de vidros e de outros objectos que o possam ferir.



NÃO SE PRECIPITE PARA AS SAÍDAS, evitando as escadas que são o elemento mais frágil do edifício.



CORTE A LUZ E O GÁS, quando terminar o sismo, para evitar possíveis incêndios.



NUNCA UTILIZE os elevadores, pois podem ficar bloqueados.



SE ESTÁ NA RUA AFASTE-SE de edifícios e postes eléctricos e dirija-se para um espaço amplo.



NÃO BLOQUEIE AS RUAS com o seu automóvel. Liberte-as para as viaturas de socorro.

Nº Nacional de Emergência: **112**

Nº do Regimento de Sapadores Bombeiros: **21 342 22 22**
21 390 60 60

Câmara Municipal de Lisboa - Departamento de Protecção Civil
Rua Cordel Senalva 1 070-0-45 Lisboa - Tel. 217025200 - Fax: 217260599
e-mail: cdci@cm-lisboa.pt

O FENÓMENO SISMICO
E SUA DIMENSÃO

ZONAS SISMOGENÉTICAS
E MICROZONAGEM SISMICA

EDIFICADO E REGULAMEN-
TAÇÃO ANTI-SISMICA

CENÁRIOS SISMICOS
DE DANOS

MEDIDAS DE AUTO-PROTECÇÃO

ANTES

DURANTE