
12 Meses 12 Temas

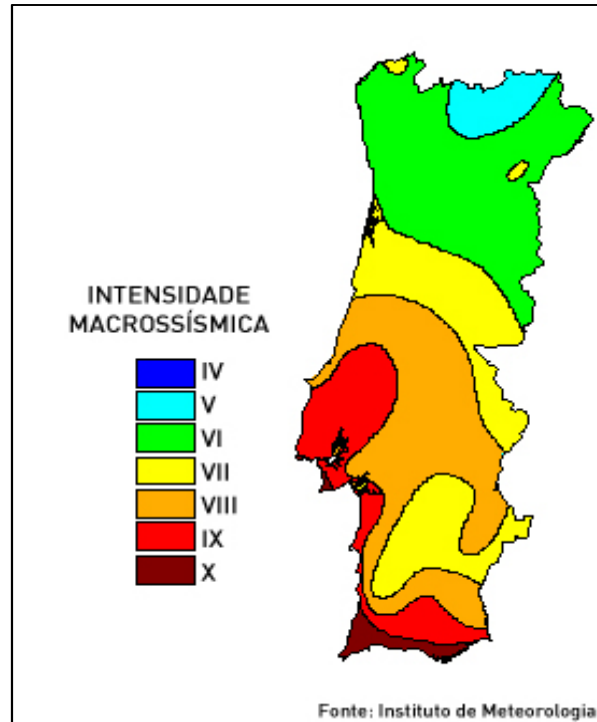
Como proceder em
caso de sismo

SST – Março 2019



Comarca do Porto

Risco Sísmico em Portugal Continental



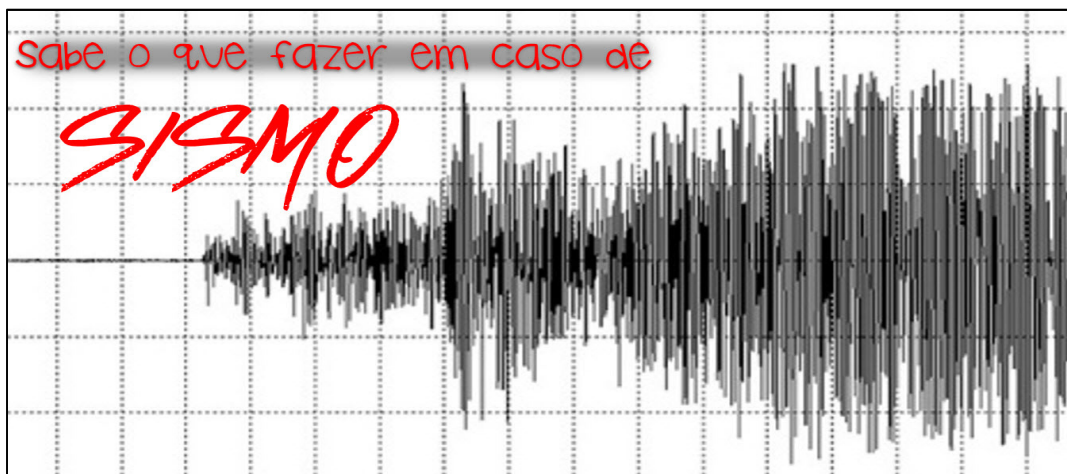
O risco sísmico em Portugal Continental é significativo.

É importante saber como proceder de forma a estar preparado para se proteger e saber como agir **ANTES, DURANTE e DEPOIS**.



Comarca do Porto

ANTES



- Informe-se relativamente ao risco sísmico na sua área de residência e de trabalho e efeitos possíveis;
- Certifique-se que conhece os procedimentos a ter em caso de emergência;
- Identifique os **locais mais seguros**: vãos de portas interiores, cantos de paredes mestras, debaixo das mesas e secretárias;
- Identifique os **locais a evitar**: elevadores e saídas para o exterior, junto a janelas, espelhos, móveis e objectos que possam cair e os centros das salas;
- Tenha em local acessível, os números de telefone de serviço de emergência.



Comarca do Porto

DURANTE



Se estiver no interior de um edifício

- Se estiver nos andares superiores de um edifício não tente abandonar o mesmo precipitando-se para as escadas;
- As escadas e portas podem ficar obstruídas com escombros e pessoas que tentam sair para o exterior;
- Nunca utilize o elevador. O sismo pode provocar a sua queda ou cortar a electricidade, deixando-o preso no interior;
- Mantenha-se num local seguro, afastado de janelas, espelhos, estantes e outros objetos que possam cair;
- Procure refúgio nos cantos da sala, no vão de uma porta interior ou de móveis sólidos, como mesas ou secretárias;
- Ajoelhe-se e proteja a cabeça com as mãos;
- Se estiver num local com grande concentração de pessoas, mantenha-se no interior do edifício até o sismo cessar;
- Se ficar preso, tente comunicar com o exterior batendo com algum objeto;
- Corte imediatamente a electricidade, a água e o gás, se aplicável;
- Observe o estado do edifício onde se encontra. Se houver risco deste ruir, abandone-o o mais rapidamente possível;
- Verifique a existência de pequenos incêndios. Se souber como e se sentir capaz, extinga-os;
- Ligue o rádio e fique atento às instruções.



Comarca do Porto

Se estiver no exterior

A conduzir

- Se estiver a conduzir, imobilize o veículo, assim que for possível, e permaneça no seu interior. Afaste-se de pontes, postes eléctricos, muros, árvores ou edifícios;
- Tenha cuidado com os cabos de alta tensão caídos e com os objetos em contacto com eles;

Na rua

- Se estiver na rua, mantenha-se longe de objetos que possam cair, como árvores, taludes, chaminés, muros, varandas, edifícios e postes;
- Durante a actividade sísmica não regresse a casa. Procure lugares abertos, como praças, avenidas amplas ou descampados;
- Mantenha-se num local seguro e evite circular pelas ruas, de forma a deixá-las desimpedidas para as viaturas de socorro;
- Colabore com as autoridades. A utilização massiva do telefone bloqueia as linhas, impedindo o bom funcionamento das comunicações imprescindíveis para as operações de socorro. Utilize o telefone apenas em situações de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios);
- Afaste-se da beira-mar. Depois de um sismo há possibilidade de ocorrer um tsunami. Dirija-se, rapidamente, para uma zona alta e afastada da costa;
- Ligue o rádio e fique atento às informações difundidas.

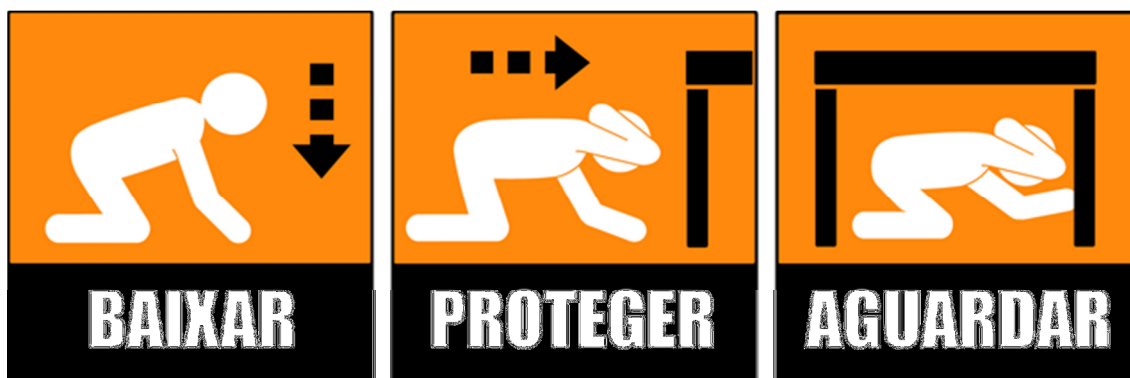


Comarca do Porto

DEPOIS

- Tente manter a calma e acalmar as pessoas que se encontram junto a si. Lembre-se que o pânico pode causar vítimas;
- Mantenha-se atento. Conte com possíveis réplicas;
- Não se precipite para as escadas ou saídas e nunca utilize os elevadores;
- Não acenda fósforos ou isqueiros, nem ligue os interruptores pois poderá provocar uma explosão;
- Tenha cuidado com os vidros partidos e cabos de electricidade;
- Evite tocar em materiais metálicos ou outros materiais condutores, que possam estar em contacto com cabos eléctricos;
- Utilize o telefone apenas em caso de emergência;
- Ligue o rádio e siga as instruções difundidas, regressando a casa apenas quando as autoridades o aconselharem.

E não se esqueça dos três gestos que protegem:



Fontes:

Segurança Online;

A Terra Treme;

TSE;

Nota: As imagens usadas foram retiradas da internet apenas a título ilustrativo

BOM TRABALHO!