

# SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL SANTARÉM

## SISMOS



Participa ! Informações e Inscrições em:

[www.aterratreme.pt](http://www.aterratreme.pt)



PARTILHA #aterratreme

# ATERRA ATREME

05 NOVEMBRO 2020 - 11H05

EXERCÍCIO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA O RISCO SÍSMICO





## EXERCÍCIO PÚBLICO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA O RISCO SÍSMICO

O exercício nacional A TERRA TREME realiza-se no próximo dia 5 de novembro, pelas  
11h05.

Esta iniciativa é promovida pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil e procura chamar a atenção para o risco sísmico e para a importância de comportamentos simples que os cidadãos devem adotar em caso de sismo, mas que podem salvar vidas.

Tem a duração de apenas 1 minuto, durante o qual os participantes são convidados a executar os 3 gestos que salvam: BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR.

Todos podem e devem participar: individualmente ou **em grupo, seguindo as orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS)** em qualquer local onde se encontrem. E para que possamos acompanhar os participantes em todo o país, convidamos para que façam o seu registo na zona dedicada deste site.

Muitas zonas do globo são propensas a sismos e Portugal é um território com zonas particularmente sensíveis a este risco. Podemos estar em qualquer lado quando começar um sismo, mas estaremos preparados para enfrentar uma situação deste tipo e recuperar dela rapidamente?

Conheça ou relembre os procedimentos que deve adotar antes, durante e depois de um sismo, e organize-se, à sua casa e família em 7 passos essenciais. Divulgue esta iniciativa junto da sua família, dos seus amigos e colegas de trabalho.

**Porque TODOS SOMOS PROTEÇÃO CIVIL!**





### O QUE FAZER ANTES, DURANTE E DEPOIS

#### 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.
- 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 o 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: Organize o seu kit de emergência: reúna uma lanterna, um rádio portátil de dinâmo (sem pilhas) bem como um extintor e um estojo de primeiros socorros;
  - Armazene água em recipientes de plástico e alimentos secos, para dois ou três dias (atenção: verifique com periodicidade os prazos de validade). Inclua um abre-latas;
  - Tenha à mão, em local acessível, os números de telefone de serviços de emergência a lista de contactos de familiares/amigos e cópia dos documentos importantes;
  - Leve consigo a medicação habitual e produtos de higiene pessoal (incluir papel higiénico, toalhetas húmidas e sacos de plástico para fins sanitários), inclua igualmente uma muda de roupa (não esquecer um boné e impermeável);
  - Inclua ainda: dinheiro, um apito, uma máscara anti-pó, e o carregador de telemóvel com uma bateria extra (vulgo power-bank);
  - Comida e água extra para o animal de estimação;
- 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 objetos que possam cair ou estilhaçar.
- Conheça os locais mais perigosos: junto a janelas, espelhos, candeeiros, móveis e outros objetos. Elevadores e saídas para a rua.
- Fixe as estantes, os vasos e floreiras às paredes da sua casa.
- Coloque os objetos pesados, ou de grande volume, no chão ou nas estantes mais baixas.
- Ensine todos os familiares como desligar a eletricidade e cortar a água e o gás.
- Tenha à mão, em local acessível, os números de telefone de serviços de emergência.



### DURANTE

- Se está dentro de casa ou de um edifício
- Se estiver num dos andares superiores de um edifício, não se precipite para as escadas.
- Nunca utilize elevadores.
- Abrigue-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 objetos.
- 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 elétricos, candeeiros e outros objetos 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 de máquinas que possam tombar ou deslizar.

### 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 vaguear pelas ruas.
- Mantenha-se afastado dos edifícios (sobretudo dos mais degradados, altos ou isolados) dos postes de eletricidade e outros objetos que lhe possam cair em cima.
- Afaste-se de taludes, muros, chaminés e varandas que possam desabar.

### Se está a conduzir

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

### 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 eletricidade.
- Utilize lanternas a pilhas.
- Ligue o rádio e cumpra 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 elétricos soltos.
- Não utilize o telefone, exceto 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.

Organize-se em 7 Passos:

1º Passo

IDENTIFIQUE E CORRIJA OS RISCOS DA SUA CASA.

2º Passo

ORGANIZE UM PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA.

3º Passo

PREPARE UM KIT DE EMERGÊNCIA.

4º Passo

IDENTIFIQUE E CORRIJA OS PONTOS FRACOS DO SEU EDIFÍCIO.

5º Passo

EXECUTE OS 3 GESTOS QUE PROTEGEM



6º Passo

CUIDE DE SI, EM SEGUIDA AJUDE OS OUTROS.

7º Passo

ESTEJA ATENTO ÀS INDICAÇÕES DAS AUTORIDADES.



### COMO PARTICIPAR

**1 – REGISTO** – Registe-se no site <http://www.aterratreme.pt/inscreva-se/>, manifestando o seu interesse por esta campanha. Refira o número de participantes previstos e contactos para eventual envio de mais informação.

**2 – PLANEIE** – Defina a dimensão que quer dar ao exercício, que pode ir do nível mais simples com a prática dos 3 gestos, à elaboração de um exercício mais completo e que inclusive teste o Plano de Emergência, envolvendo entidades diversas.

**3 – DIVULGUE** – Envolver todas as pessoas da sua família e organização e partilhe a informação sobre A TERRA TREME pela sua lista de contactos, incentivando-os à participar.

**4 – CONSULTE** – Partilhe os materiais de divulgação disponíveis no site, reforçando a preparação individual e coletiva para uma situação de sismo.

**5 – EXERCÍCIO** – Dia 5 de novembro, pelas 11h05, execute os 3 gestos que salvam: BAIXAR, PROTEGER, AGUARDAR!

**Nota importante:** Atenda à situação pandémica associada à COVID-19, importa sublinhar que a realização desta iniciativa deve obedecer às orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS). A este propósito salienta-se que a participação nesta iniciativa através dos 3 gestos de autoproteção pode e deve ser realizada em diversos contextos em segurança.



**PROTEJA-SE. PASSE A PALAVRA, DIVULGUE A TERRA TREME!**