



Sismo (terramoto)

O que fazer antes, durante e depois de um sismo. Imprime e guarda com o teu kit.

Antes (preparação)

- ☐ **Fixa os móveis altos e as estantes à parede** com suportes: num tremor são a primeira coisa que tomba.
- ☐ **Identifica as zonas seguras** de cada divisão: debaixo de mesas robustas e junto a paredes de carga, longe de janelas.
- ☐ Tem uma **lanterna e calçado resistente** junto à cama, caso o sismo ocorra de noite.
- ☐ Mantém o **kit de emergência acessível** e conhecido por toda a família.
- ☐ Aprende a **cortar o gás, a água e a luz** da tua casa e localiza as torneiras e o quadro elétrico.

Durante o sismo

1. **Baixa-te, protege-te e aguarda.** Põe-te de joelhos sob uma mesa robusta, protege a cabeça e o pescoço com os braços e agarra-te à perna da mesa até o tremor parar.
2. **Se estiveres na cama,** fica e protege a cabeça com a almofada; é mais seguro do que atravessar a casa às escuras.
3. **Afasta-te de janelas, espelhos e objetos que possam cair** (candeeiros, estantes, quadros).
4. **Não uses os elevadores** nem corras para as escadas durante o tremor: podem bloquear ou ceder.
5. **Se estiveres na rua,** vai para um espaço aberto, longe de edifícios, postes e cabos elétricos.
6. **Se estiveres a conduzir,** reduz a velocidade e para numa zona despejada, longe de pontes, túneis e edifícios; permanece dentro do carro.

Se se prolonga

- ☐ **Conta com as réplicas.** Costumam chegar depois do sismo principal e podem derrubar o que ficou danificado; mantém-te atento a novos avisos.
- ☐ Segue a informação oficial da **Proteção Civil (ANEPC)** e do **IPMA** pelo rádio a pilhas ou de manivela.
- ☐ **Contacta vizinhos vulneráveis:** pessoas idosas, com mobilidade reduzida ou que vivam sozinhas.
- ☐ Não uses o **telemóvel** para chamadas não essenciais, para não saturar as redes; prefere mensagens de texto.

Depois

- ☐ **Sai com calma pelas escadas,** nunca pelo elevador, e usa calçado resistente: o chão pode estar coberto de vidros e escombros.
- ☐ **Corta os abastecimentos se cheirar a gás** e abre as janelas para ventilar; não acendas chamas nem mexas em interruptores.
- ☐ Verifica se há **feridos** à tua volta e presta os primeiros socorros básicos; liga **112** em caso de emergência.
- ☐ Repõe o que usaste do kit e **anota o que faltou** para melhorar a tua preparação.

Segurança: o maior risco num sismo são os objetos que caem, não o próprio edifício. Baixa-te e protege-te onde estiveres; nãourras nem saias para a rua durante o tremor.

Prepara-te para um sismo na tua zona

O planeador calcula o teu kit segundo pessoas e dias.

planorefugio.pt/planeador