



## Como Agir Durante um Terramoto

Terramotos - também chamados de abalos sísmicos - são tremores passageiros que ocorrem na superfície terrestre. Esse fenómeno natural pode ser desencadeado por factores como actividade vulcânica, falhas geológicas e, principalmente, pelo encontro de diferentes placas tectónicas. Ao contrário de furacões ou inundações, os terramotos vêm sem aviso e são geralmente seguidos por tremores secundários, embora geralmente de menor magnitude que o terramoto original.

Quando a terra treme, é importante saber o que fazer para estar seguro, sem entrar em pânico e saber a rotina a usar em caso de sismo:

Baixar,

Proteger,

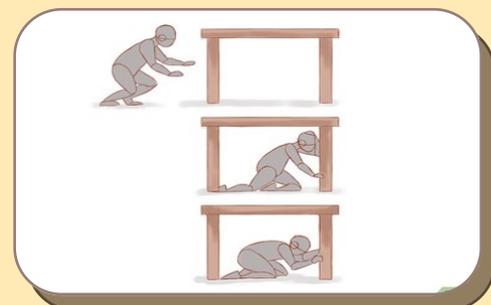
Aguardar.



Relembramos as regras básicas de segurança e alguns cuidados a ter Antes, Durante e Depois de um sismo:

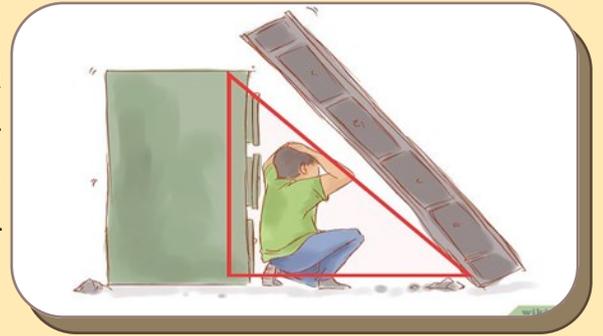
Recomendamos que se aproxime do chão, o mais rápido que puder, logo que a terra comece a tremer. Trata-se de um movimento de segurança, que permite proteger-se.

**Procure um local seguro e coberto.** Se possível coloque-se debaixo de uma mesa resistente ou de qualquer outra peça de mobiliário que possa servir de uma cobertura segura. Se não houver uma mesa ou balcão por perto, cubra seu rosto e cabeça com os braços e agache-se num canto interno do edifício.



**Fique dentro de casa até que seja seguro sair.** As pesquisas mostram que a maioria dos acidentes acontecem quando as pessoas tentam mudar de local ou quando se juntam às multidões que tentam sair de um estabelecimento.

Fique quietinho em qualquer local seguro que tenha alcançado e aguarde a agitação diminuir. Se for incapaz de encontrar uma cobertura, continue mantendo a cabeça protegida com os braços e mantenha-se agachado.



Se conseguir sair, tenha cuidado. *Ande, não saia a correr.*

Se estiver na rua no momento do sismo, afaste-se de árvores, postes eléctricos, muros e edifícios, por causa da possível queda de escombros.



Não use elevadores, pode ficar lá preso. Melhor opção é usar as escada, mas mesmo assim, não se trata de uma alternativa recomendada (pois também é perigosa).

Para prevenir uma situação de risco tenha em casa um estojo de emergência.

Tenha um rádio a pilhas, lanternas, pilhas de reserva, comida enlatada, água, bolachas secas, um estojo de primeiros socorros, medicamentos e alguns agasalhos.

O estojo deve ficar guardado num lugar fixo que seja conhecido por todos, incluindo as crianças. Tenha um extintor em casa. Aprenda a usá-lo e faça as revisões periódicas.

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

Não utilize o telefone, excepto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios).

