

# SISMO

## O QUE É?

O sismo é um fenómeno natural resultante de uma vibração mais ou menos violenta da crosta terrestre. Apesar dos vários avanços tecnológicos, ainda não é possível prever a ocorrência de sismos.

No entanto, para diminuir o impacto destes acontecimentos naturais é necessário adotar alguns comportamentos e procedimentos.



### DURANTE O SISMO

**BAIXAR**   **PROTEGER**   **AGUARDAR**

Não entre em pânico! Deve agir com rapidez mas de forma calma.  
Cumpra as instruções do Serviço Interno de Emergência.

## PROCEDIMENTOS

- Procure **abrigar-se rapidamente num local seguro**, por exemplo: vão de uma porta, a um canto, debaixo de uma mesa/secretária pesada, ou encoste-se a uma parede interior;
- **Afaste-se de locais onde poderá existir queda de objetos** (material de escritório, estilhaços de vidros, partes de equipamentos, estantes, etc.);
- **Proteja a cabeça e o pescoço** com as suas mãos;
- **Aguarde um momento**, pois podem surgir réplicas;
- **Não se precipite para as saídas**, estas podem estar obstruídas com escombros e durante o percurso objetos podem cair sobre si;
- **Nunca** utilize os elevadores;
- **Não se assuste** se, durante um sismo, faltar a energia elétrica ou as sirenes de incêndio tocarem. É normal!
- Tenha à mão, em local acessível, os números de telefone de serviços de emergência.



### SE ESTIVER NO EXTERIOR

- Procure, calmamente, abrigo numa zona aberta, afastada de edifícios, locais de armazenamento, etc. que poderão ruir ou “projetar” destroços;
- Não corra, afaste-se de edifícios, torres, postes, cabos de eletricidade, estruturas que possam desabar;
- Dirija-se para um local aberto com calma, longe do mar ou cursos de água.



### SE ESTIVER A CONDUIZIR

- Mantenha a calma;
- Pare a viatura longe de edifícios altos, muros, encostas, postes e cabos de eletricidade;
- Permaneça dentro da viatura.

## DEPOIS DO SISMO

- **Mantenha a CALMA** e conte com a ocorrência de possíveis réplicas;
- **Domine o pânico** e aguarde a intervenção da Equipa de Segurança;
- **Não se precipite para as escadas ou saídas**. Nunca utilize os elevadores;
- Caso o local tenha ficado em **condições de pré-colapso** tente sair e ajude os outros colaboradores a sair com o maior cuidado possível;
- A Equipa de Segurança deve **efetuar os cortes de energia, gás e água**;
- **Não fume nem acenda fósforos e isqueiros**. Não ligue os interruptores, pode haver curto-circuitos ou fugas de gás;
- Evite passar por locais onde existam fios elétricos soltos;
- Caso existam feridos ou pessoas soterradas nas imediações, sem correr riscos, **preste-lhes os primeiros socorros** e auxilie a sua evacuação (caso não se encontrem com ferimentos graves);
- **Fique atento** às informações divulgadas pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC).