

Toda a população em zonas de risco de sismos, deve ter conhecimento das medidas de auto proteção e dos comportamentos a adotar.



SIGA OS CONSELHOS
DA PROTEÇÃO CIVIL
NÃO SE ESQUEÇA, A FORÇA
DO PLANETA PODE SER
TERRÍVEL!



TELEFONES ÚTEIS NO CONCELHO
DE BENAVENTE:

Bombeiros

Benavente	263 516 122
Samora Correia	263 651 122

GNR

Benavente	263 518 220
Samora Correia	263 650 020

Número Nacional de Emergência

112



Tel:
263 519 600
Telm.:
961 205 864
Email:
protecaocivil@cm-benavente.pt



A sua Proteção começa
consigo...
... e na sua casa!



Contamos com a sua ajuda!



ANTES

Fale de Sismos de forma tranquila e serena. Prepare a sua casa por forma a facilitar os movimentos em caso de sismo.

- Fixe as estantes, as botijas de gás e os vasos;
- Coloque os objetos pesados e/ou de grande volume no chão ou nas prateleiras mais baixas;
- Armazene água e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias;
- Realize em casa e no local de trabalho exercícios de treino;



Locais mais seguros em caso de sismo

- Vãos de porta, de preferência em paredes mestras; cantos das salas; debaixo de mesas, camas ou outras superfícies resistentes;



Locais mais perigosos em caso de sismo

- Elevadores; junto a janelas, espelhos e chaminés; no meio das salas e nas saídas;



DURANTE

- Evite o pânico. Mantenha a serenidade e tente acalmar os outros;
- **Se estiver em casa ou dentro de um edifício**, não se precipite para as saídas, não utilize as escadas nem os elevadores;
- **Se estiver em casa**, dirija-se para um canto da sala ou quarto, proteja-se debaixo das ombreiras das portas ou de algum móvel sólido, como mesas, Camas, etc. Proteja a cabeça e os olhos com as mãos;
- **Se estiver na rua**, mantenha-se afastado dos edifícios altos (sobretudo os mais antigos), postes de electricidade e de outros objetos que possam cair-lhe em cima; dirija-se para um local aberto;



Os Sismos podem ocorrer a todo o momento, e sem qualquer aviso!



DEPOIS

- Tente manter a calma, mas conte com a existência de possíveis réplicas;
- Não fume, não acenda fósforos nem isqueiros;
- Não ligue os Interruptores, podem ocorrer fugas de gás e curto-circuitos, provocando incêndios; utilize uma lanterna;
- Verifique se há incêndios, tente apagá-los, se não conseguir avise os Bombeiros;
- Verifique se há feridos e preste-lhes os Primeiros socorros, se necessário; se há feridos graves, não os remova a menos que corram perigo;
- Limpe os produtos inflamáveis que se tenham derramado (álcool, solventes, etc...);
- Afaste-se das margens dos rios, ou da beira da praia (pode ocorrer uma subida súbita das águas ou uma onda gigante (Tsunamis));
- Se puder, solte os animais domésticos, eles tratarão de si Próprios;
- Ligue o rádio a pilhas (Íris FM 91.4) e cumpra as recomendações que ouvir;

