

Os 7 passos que salvam vidas

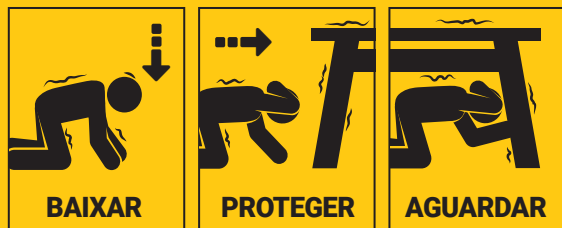
A importância dos simulacros não se esgota no minuto em concreto em que promovemos estes 3 gestos: baixar, proteger e aguardar. Existem 7 PASSOS, nos quais se inclui os 3 GESTOS QUE SALVAM, internacionalmente reconhecidos como os mais adequados, no que respeita à autoproteção e mitigação do risco sísmico, ao alcance da generalidade dos cidadãos.

➡ ANTES

- 1º Passo:** Identificar os locais seguros e perigosos;
- 2º Passo:** Efetuar um plano de emergência familiar;
- 3º Passo:** Preparar o Kit de Emergência;
- 4º Passo:** Conhecer os pontos mais fracos do edifício.

➡ DURANTE

- 5º Passo:** Executar os 3 gestos que protegem:



➡ APÓS

- 6º Passo:** Cuidar de si, dos seus e dos mais vulneráveis;
- 7º Passo:** Estar atento às indicações das Autoridades. Manter-se atualizado.

As catástrofes com origem em fenómenos sísmicos parecem-nos sempre um fenómeno distante. Mas essa possibilidade é bem real e pode atingir qualquer comunidade, a qualquer momento.

O risco sísmico está associado à localização geográfica em termos de proximidade a um local de contacto entre placas tectónicas, à historicidade sísmica, à vulnerabilidade e exposição das populações/edifícios.

www.prociv.azores.gov.pt



Risco Sísmico

Juntos na Redução
de Catástrofes

Medidas de Autoproteção durante um sismo



Se estiver numa praia ou perto do mar:

- ➔ Afaste-se para um ponto alto, pois pode formar-se um tsunami.

Se estiver dentro de casa ou de um edifício:

- ➔ Abrigue-se no vão de uma porta, nos cantos interiores das salas ou debaixo de uma mesa ou cama resistente;
- ➔ Mantenha-se afastado das janelas, espelhos e chaminés;
- ➔ Evite estar próximo de objetos que possam cair;
- ➔ Em edifícios com elevadores, utilize sempre as escadas.

Se estiver na rua:

- ➔ Dirija-se para um local aberto, caminhando com calma (sem correr);
- ➔ Mantenha-se afastado dos edifícios, postes de eletricidade, muros e taludes.



Se estiver num local com uma grande concentração de pessoas:

- ➔ Evite precipitar-se para as saídas e saia apenas do edifício quando o sismo terminar;
- ➔ Mantenha-se sempre atento a objetos que possam cair.

Se estiver a conduzir:

- ➔ Pare a viatura num local aberto e mantenha-se no interior do veículo.



Componha o seu Kit de Emergência

Saco, mala ou mochila, com:

- ➔ Estojo de primeiros socorros;
- ➔ Lanterna e rádio a pilhas;
- ➔ Pilhas de reserva;
- ➔ Água e comida enlatada para, pelo menos, 2 ou 3 dias;
- ➔ Agasalhos e sapatos resistentes;
- ➔ Medicamentos que tome diariamente.