

Apesar dos vários avanços tecnológicos, ainda não é possível prever a ocorrência de sismos. No entanto, para tentar diminuir o impacto destes acontecimentos naturais pode preparar-se aplicando os seguintes conselhos:

ANTES

- Informe-se sobre as causas e efeitos possíveis de um sismo na sua zona. Fale sobre o assunto de uma forma tranquila e serena com os seus familiares e amigos.
- Elabore um plano de emergência para a sua família.
- Certifique-se que todos sabem o que fazer, no caso de ocorrer um sismo.
- Combine previamente um local de reunião, para o caso dos membros da família se separarem durante o sismo.
- Prepare a sua casa por forma a facilitar os movimentos, libertando os corredores e passagens, arrumando móveis e brinquedos.
- Organize o seu kit de emergência: reúna uma lanterna, um rádio portátil e pilhas de reserva para ambos, bem como um extintor e um estojo de primeiros socorros.
- Armazene água em recipientes de plástico e alimentos enlatados, para dois ou três dias (atenção: verifique com periodicidade os prazos de validade).
- Identifique os locais mais seguros, distribuindo os seus familiares por eles: vão de portas interiores, cantos de paredes-mestras, debaixo de mesas e de camas.
- Mantenha uma distância de segurança em relação a objetos que possam cair ou estilhaçar.
- Conheça os locais mais perigosos: junto a janelas, espelhos, candeeiros, móveis e outros objetos. Elevadores e saídas para a rua.
- Fixe as estantes, os vasos e floreiras às paredes da sua casa.
- Coloque os objetos pesados, ou de grande volume, no chão ou nas estantes mais baixas.
- Ensine todos os familiares como desligar a eletricidade e cortar a água e o gás.
- Tenha à mão, em local acessível, os números de telefone de serviços de emergência.

DURANTE

Se está dentro de casa ou de um edifício

- Se estiver num dos andares superiores de um edifício, não se precipite para as escadas.
- Nunca utilize elevadores.
- Abrigue-se no vão de uma porta interior, nos cantos das salas ou debaixo de uma mesa ou cama.
- Mantenha-se afastado de janelas e espelhos.
- Tenha cuidado com a queda de candeeiros, móveis ou outros objetos.

Se está na rua

- Dirija-se para um local aberto com calma e serenidade, longe do mar ou cursos de água.
- Não corra nem ande a vaguear pelas ruas.
- Mantenha-se afastado dos edifícios (sobretudo dos mais degradados, altos ou isolados) dos postes de eletricidade e outros objetos que lhe possam cair em cima.
- Afaste-se de taludes, muros, chaminés e varandas que possam desabar.
- Se está num local com grande concentração de pessoas
- Fique dentro do edifício, até o sismo cessar. Saia depois com calma, tendo em atenção as paredes, chaminés, fios elétricos, candeeiros e outros objetos que possam cair.
- Não se precipite para as saídas. As escadas e portas são pontos que facilmente se enchem de escombros e podem ficar obstruídos por pessoas que tentam deixar o edifício
- Nas fábricas mantenha-se afastado das máquinas que podem tombar ou deslizar.

Se está a conduzir

- Pare a viatura longe de edifícios, muros, taludes, postes e cabos de alta tensão e permaneça dentro dela.

DEPOIS

- Mantenha a calma e conte com a ocorrência de possíveis réplicas.
- Não se precipite para as escadas ou saídas. Nunca utilize elevadores.
- Não fume, nem acenda fósforos ou isqueiros. Pode haver fugas de gás.
- Corte a água e o gás e desligue a eletricidade.
- Utilize lanternas a pilhas.
- Ligue o rádio e cumpra as recomendações que forem difundidas.
- Limpe urgentemente os produtos inflamáveis que tenham sido derramados (álcool ou tintas, por exemplo).
- Evite passar por locais onde existam fios elétricos soltos.
- Não utilize o telefone, exceto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios).
- Não circule pelas ruas para observar o que aconteceu. Liberte-as para os veículos de socorro.