



**COMO SE COMPORTAR
DURANTE UM SISMO**

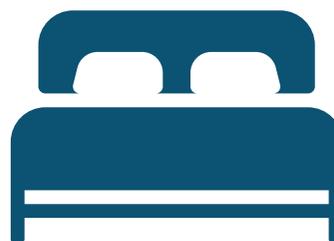
ANTES

PREPARE SUA CASA

Garanta que sua casa está de acordo com as normas técnicas de construção civil



CAMAS



Evite colocar as camas perto das janelas ou debaixo de lustres e ventiladores

OBJETOS PESADOS



Mantenha objetos pesados nas prateleiras mais baixas das estantes

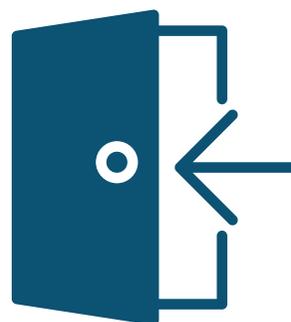
DURANTE

LOCAIS ABERTOS

- Dirija-se para um local aberto
- Mantenha-se afastado de edifícios altos



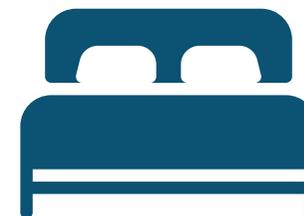
LOCAIS FECHADOS



- Dirija-se a um local seguro (vãos de portas, debaixo de mesas ou camas)
- Ajoelhe-se e proteja-se com os braços à volta da cabeça.

TRAVESSEIRO

Durante um sismo, caso esteja em uma cama, use o travesseiro para se proteger



DEPOIS

RÉPLICAS



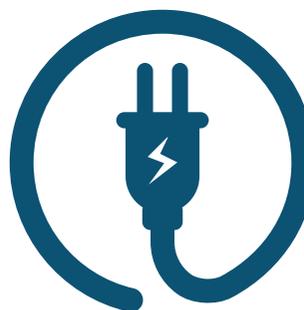
Mantenha-se calmo,
mas atento à
possíveis réplicas
que podem se seguir

ELEVADORES

Nunca use elevadores
durante ou após um
sismo, utilize as
escadas.



GÁS E ELETRICIDADE



Feche imediatamente
o gás, a eletricidade e
a água

10 medidas de segurança em um terremoto

EM PRIMEIRO LUGAR PROTEJA A SI MESMO

- 1 Se você se ferir, não conseguirá apagar fontes de fogo ou se refugiar a tempo. Organize sua casa para se prevenir contra queda de móveis e de outros objetos.

APAGUE RAPIDAMENTE AS FONTES DE FOGO

- 2 Ao sentir o tremor do terremoto, apague imediatamente qualquer fonte de fogo. E adquira o costume de não deixar objetos inflamáveis próximos a fontes de fogo.

ASSEGURE UMA SAÍDA

- 3 Portas às vezes não se abrem devido ao tremor do terremoto. Logo após o terremoto, abra portas e janelas para assegurar uma saída de emergência.

SE HOVER FOCO DE INCÊNDIO, APAGUE IMEDIATAMENTE.

- 4 O mais importante é extinguir o fogo em seu estágio inicial. Prepare-se e treine em seu dia-a-dia para saber como usar extintores e outros modos de se apagar o fogo.

NÃO SAIA CORRENDO AFOBADO NA RUA

- 5 A fuga afobada pode causar acidentes. Pense e aja com frieza e calma.

NÃO SE APROXIME DE VIAS ESTREITAS E MUROS

6

Muros de blocos e objetos altos podem cair ou tombar. Dirija-se ao seu abrigo rapidamente por meio de vias largas e sem grandes edificações.

COOPERE E AJUDE O PRÓXIMO

7

Coopere com as pessoas de sua região e participe de organizações de ajuda de emergência.

CUIDADO COM O DESMORONAMENTO DE TERRA ONDE MORA

8

Compreenda o relevo local onde mora e previna-se contra os efeitos colaterais que este pode sofrer com terremotos.

DIRIJA-SE À SUA ÁREA DE ABRIGO A PÉ

9

Utilizar veículos próprios para se deslocar, além de perigoso, atrapalha as equipes de resgate. Seja consciente para com o próximo e respeite as regras sociais de boa conduta.

OUÇA INFORMAÇÕES CORRETAS! A VERDADE É UMA SÓ

10

Não se deixar levar por informações falsas ou errôneas. Consulte a confiabilidade das suas fontes de informação e prefira meios oficiais de divulgação.



ATENTE-SE ÀS INFORMAÇÕES

Tome cuidado com informações falsas e espere a divulgação de notícias por meio de vias oficiais



Durante um sismo, lembre-se das 3 medidas de proteção: se abaixar, se proteger e aguardar

CONTATOS DE EMERGÊNCIA

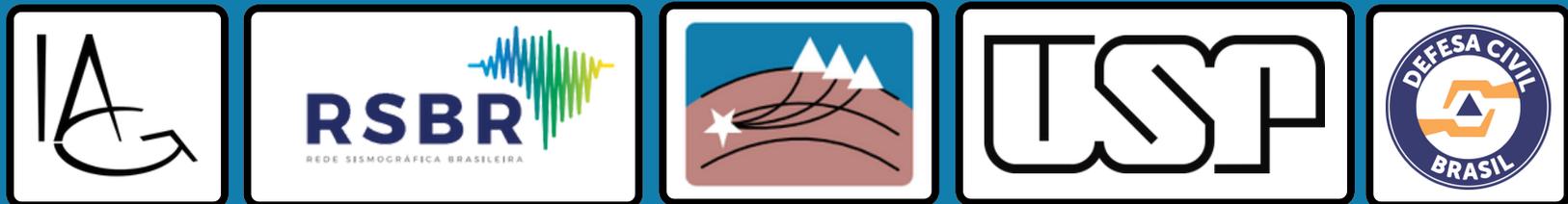
199 Defesa Civil
193 Corpo de Bombeiros
192 SAMU

Em caso de emergência, procure a Defesa Civil do seu Estado.

SENTIU AÍ?



Sentiu algum tremor? Acesse nosso site no QR code acima ou na nossa bio e deixe seu depoimento!



Este é um panfleto em acesso aberto que permite o uso irrestrito, a distribuição e reprodução em qualquer meio desde que o artigo original seja devidamente citado.

Texto: George Sand França e Juliana Hirata
Ilustração e Design: Juliana Hirata