

EXERCÍCIO PÚBLICO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA O RISCO SÍSMICO

Tal como em anos anteriores, o nosso Agrupamento inscreveu-se/participa no **Exercício Público de Sensibilização para o Risco Sísmico “A Terra Treme”, que se realiza na 4.ª feira, dia 9 de novembro, pelas 11h 09min.**

Esta iniciativa é promovida pela **Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil** e procura chamar a atenção para o risco sísmico e para a importância de comportamentos simples que os cidadãos devem adotar em caso de sismo, mas que podem salvar vidas.

Tem a duração de apenas 1 minuto, durante o qual os participantes são convidados a executar os 3 gestos que salvam: BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR.

Todos podem e devem participar: individualmente ou em grupo, em qualquer local onde se encontrem.

Muitas zonas do globo são propensas a sismos e Portugal é um território com zonas particularmente sensíveis a este risco. Podemos estar em qualquer lado quando começar um sismo, mas estaremos preparados para enfrentar uma situação deste tipo e recuperar dela rapidamente?

Conheça ou lembre os procedimentos que deve adotar **antes, durante e depois** de um sismo, e organize-se, à sua casa e família em 7 passos essenciais. Divulgue esta iniciativa junto da sua família, dos seus amigos e colegas de trabalho. Porque **TODOS SOMOS PROTEÇÃO CIVIL!**

Procurando sensibilizar toda a comunidade educativa para a importância desta iniciativa, o Clube de Saúde e Proteção Civil divulga alguns recursos que podem aceder através das páginas de internet:

<http://www.aterratreme.pt/recursos/>

<http://www.aterratreme.pt/infantil/>

Dos quais se destacam...

- Vídeo “ANPC Sismo” (0min 52s)
https://www.youtube.com/watch?v=EK2huqaZvb4&feature=emb_logo
- Vídeo “Sismos: como proteger a sua casa” – versão resumida (2min 47s)
https://www.youtube.com/watch?v=p6YYsYdJ6LQ&feature=emb_logo
- Vídeo “Sismos: como proteger a sua casa” (11min 42s)
<https://www.youtube.com/watch?v=fvMKep9ZVgM>
- Vídeo “Quando a Terra tremer!” – Tinoni e companhia (7min 53s)
https://www.youtube.com/watch?v=LoMIGHFCUio&feature=emb_logo

Na iniciativa “A Terra Treme 2022” temos uma novidade, o **jogo “Treme Treme”** para computador e telemóvel/tablet:

<https://www.treme-treme.pt/>

Através desta página podem igualmente aceder a um conjunto de recursos que se adaptam a diferentes níveis etários:

- Treme-Treme no Pandamania (6min 49s)
<https://www.facebook.com/TremeTremeTerramotos/videos/2282085812032131/>
- Ciências Naturais e Cidadania – 7.º e 8.º anos – Atividade Sísmica (27min 41s)
<https://www.rtp.pt/play/estudoemcasa/p7834/e539122/ciencias-naturais-e-cidadania-7-e-8-anos>
- Porque é que a terra treme? Explica-me como se tivesse 5 anos (1h 7min 41s)
<https://explicame.tecnico.ulisboa.pt/episodio-11.html>

Também podem explorar os seguintes recursos adicionais:

- O terramoto de 1755 (dossiê RTP-Ensina)
<https://ensina.rtp.pt/dossie/o-terramoto-de-1755/>
- A estrutura anti-sísmica Gaiola Pombalina (7min 29 s)
<https://www.youtube.com/watch?v=EM09RQOnZS8>
- Gaiola Pombalina (2min 19s)
<https://www.youtube.com/watch?v=4aVddNOTGe8>
- A reconstrução de Lisboa após o terramoto de 1755 (3min 26s)
<https://www.youtube.com/watch?v=MjMYee2D9nE>

QUE FAZER ANTES, DURANTE E DEPOIS

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:
 - Organize o seu kit de emergência: reúna uma lanterna, um rádio portátil de dínamo (sem pilhas) bem como um extintor e um estojo de primeiros socorros;
 - Armazene água em recipientes de plástico e alimentos secos, para dois ou três dias (atenção: verifique com periodicidade os prazos de validade). Inclua um abre-latas;
 - Tenha à mão, em local acessível, os números de telefone de serviços de emergência a lista de contactos de familiares/amigos e cópia dos documentos importantes;
 - Leve consigo a medicação habitual e produtos de higiene pessoal (incluir papel higiénico, toalhetas húmidas e sacos de plástico para fins sanitários), inclua igualmente uma muda de roupa (não esquecer um boné e impermeável);
 - Inclua ainda: dinheiro, um apito, uma máscara anti-pó, e o carregador de telemóvel com uma bateria extra (vulgo power-bank);
 - Comida e água extra para o animal de estimação;
- 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 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 encham de escombros e podem ficar obstruídos por pessoas que tentam deixar o edifício
- Nas fábricas, mantenha-se afastado de máquinas que possam tombar ou deslizar.

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 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 as viaturas de socorro.

Organize-se em 7 Passos:

1º Passo

IDENTIFIQUE E CORRIJA OS RISCOS DA SUA CASA.

2º Passo

ORGANIZE UM PLANO FAMILIAR DE EMERGÊNCIA.

3º Passo

PREPARE UM KIT DE EMERGÊNCIA.

4º Passo

IDENTIFIQUE E CORRIJA OS PONTOS FRACOS DO SEU EDIFÍCIO.

5º Passo

EXECUTE OS 3 GESTOS QUE PROTEGEM.



6º Passo

CUIDE DE SI, EM SEGUIDA AJUDE OS OUTROS.

7º Passo

ESTEJA ATENTO ÀS INDICAÇÕES DAS AUTORIDADES.

O Clube de Saúde e Proteção Civil