



(ポルトガル語)

Dicas para minimizar os danos causados por terremotos

É extremamente difícil prever onde, quando e como ocorrerão os desastres naturais, inclusive terremotos. Preparar-se, inclusive psicologicamente, poderá minimizar os prejuízos.

Será que estão sendo suficientes as precauções tomadas em sua casa?

Confira se sua casa está bem preparada!

Comunicação em família é fundamental. Confirme com todos da sua família os seguintes itens:



- Local de refúgio e o caminho a seguir até o mesmo
- Meio de confirmação de segurança dos membros da família
- Medidas a serem tomadas em caso de não poder retornar do local de trabalho ou da escola
- Alimentos e águas potáveis
- Objetos de valor e itens de emergência
- Locais de alta periculosidade dentro de casa

Precauções que se deve tomar em casa

- Fixar os armários e outros móveis ao pilar, teto ou à parede.
- Não deixar em cima de armários ou em outros móveis objetos pesados e pontiagudos.
- Para evitar o estilhaçamento, reforçar com insulfilm os vidros da estante, do guarda-louça etc.
- Fixar a televisão e o aparelho de som com antiderrapante.
- Fazer reserva de água na banheira



Precauções que se deve tomar fora de casa

- Manter comunicação constante com os vizinhos para estabelecer uma boa relação.
- Reforçar o muro para evitar que o mesmo caia.
- Participar de treinamentos e palestras sobre desastres realizados no bairro pela associação dos moradores.
- Manter sempre cheio o tanque de gasolina do carro.
- Para se ter noção da distância, tentar voltar a pé do local de trabalho ou da escola até sua casa



Ao sentir um tremor dentro de casa

- Esconder-se debaixo de uma mesa e proteger a cabeça com algum tipo de almofada.
- Afastar-se dos móveis.
- Não sair precipitadamente de casa.
- Não se arriscar em apagar o fogo enquanto ainda estiver sentindo o tremor.



Ao parar o tremor



- Certificar-se da segurança dos membros da família que estão dentro de casa.
- Assegurar uma saída abrindo as janelas, a porta da frente ou dos fundos.
- Observar pelas janelas ou pela porta os danos provocados nos arredores da casa
- Desligar a válvula de gás e o disjuntor de eletricidade
- Em caso de incêndio, gritar para avisar os vizinhos e tomar as primeiras providências para apagá-lo.
- Caso houver alguém em perigo ou ferido, colaborar com os vizinhos para resgatá-lo.

Ao sentir o tremor fora de casa,

- Proteger a cabeça com a bolsa e as mãos
- Afastar-se de muro de tijolos, máquina de vendas ou de construções que possam desabar.
- Em caso de estar em trem ou em ônibus, segurar, firmemente, as barras e argolas de apoio.
- Em caso de estar no local de trabalho ou na escola, afastar-se das estantes ou dos armários que possam cair.
- Em caso de estar dirigindo, reduzir cuidadosamente a velocidade até parar o veículo.



Ao parar o tremor



- Observar os danos ao redor.
- Se houver vítimas ao seu redor, colaborar para resgatá-las e prestar os primeiros socorros.
- Se estiver dentro de trem, ônibus ou *shopping center*, seguir às instruções dos funcionários.
- Se estiver em uma galeria subterrânea ou na plataforma do metrô, não correr apressadamente até a saída.
- Avisar a família sobre a situação em que você se encontra
- Procurar obter as informações corretas de fontes confiáveis, por exemplo, mídia para não se deixar levado por boatos.
- Se estiver dirigindo e for difícil transitar, deixar o carro e refugiar-se da seguinte forma:
 - Estacionar o carro fora da via ou encostá-lo ao lado esquerdo da via
 - com a chave no contato e as portas destravadas.