



PLANO DE PREVENÇÃO E EMERGÊNCIA

ESCOLA BÁSICA 2.º E 3.º CICLOS DA TORRE

PROTEGER-SE EM CASO DE SISMO

1. O que é um sismo?

O sismo consiste num abalo da crosta terrestre. É frequente ocorrer sismos em Portugal mas a maioria não é sentida pelas pessoas.

Apesar de não os podermos prever ou impedir, tu podes proteger-te. Prepara-te desde já. Segue as indicações ou recomendações que vão ser aqui transmitidas e treina-as com os teus familiares e amigos em casa e na escola.

2. A PROTECÇÃO COMEÇA EM TI E NA TUA CASA...

Durante o sismo vai para um lugar seguro...rapidamente! Protege-te. Os locais mais seguros são:

- debaixo de uma mesa pesada ou de uma cama;
- Nos cantos das salas ou nos vãos das portas;

- Ajoelha-te e cobre a cara e a cabeça com as mãos.

Afasta-te de:

- vidros;
- janelas;
- objectos que possam cair;
- elevadores e escadas;
- centro das salas.

3. NA RUA OU NO EXTERIOR

Afasta-te de:

- postes de electricidade;
- árvores;
- candeeiros;
- edifícios, muros ou plataformas que possam ruir;
- se estiveres no rés do chão, e se existir um espaço aberto e amplo, sai rapidamente e refugia-te aí.

4. NA ESCOLA:

- se estiveres na sala de aula, agacha-te

para debaixo da mesa, segura-te à mesma e protege a cara e a cabeça com os braços;

- se te encontrares noutra espaço interior, procede como atrás foi dito.
- se no local onde te encontrares não existir mesas para te abrigares, coloca-te debaixo das vigas das paredes e nunca debaixo e ao meio dos tectos.

5. EM LOCAIS COM MUITAS PESSOAS (cinema, lojas comerciais...)

- não corras para a saída, a tendência é todas as pessoas correrem para aí, o que está errado porque podem magoar-se (atropelar, esmagar...)
- Abriga-te num lugar seguro rapidamente.

6. APÓS O SISMO...

Fevereiro 2012

MÓDULO 1

Nesta edição:
SISMOS

O QUE SÃO?	1
COMO SE PROTEGER	2
PROTEGER-SE NA RUA	3
PROTEGE-SE NA ESCOLA	4
PROTEGER-SE ONDE HÁ MUITAS PESSOAS	5
APÓS DE TERMINAR UM SISMO	6

Próximo folheto vamos falar do que fazer após um sismo e apresentar um mini-concurso:

SEGURANÇA NA ESCOLA

6. APÓS O SISMO – O QUE FAZER?

Logo após o sismo existem procedimentos muito importantes para evitares maiores males. Vamos indicar os mais imediatos:

- Corta imediatamente o gás, a electricidade e a água porque podem haver fugas!
- Utiliza a lanterna a pilhas. Não acendas fósforos ou isqueiros. Não utilizes velas nem mexas nos interruptores eléctricos, podes provocar uma faísca e desencen-

dear uma explosão caso haja fuga de gás;

- Afasta-te de fios (condutores) eléctricos que se encontram soltos e evita tocar nos objectos metálicos que estejam em contacto com esses fios;
- Não andes descalço sobre os escombros, podes ferir os pés;
- A seguir ao primeiro abalo sísmico pode haver outros

abalos de menor intensidade (réplicas). Fica sempre atento à queda de objectos, protegendo a cabeça e o rosto com uma casaco, manta ou mesmo um capacete;

- Se te encontrares na praia ou à beira mar, nas margens de um rio ou lago, refugia-te para um ponto mais alto, pois pode ocorrer uma onda gigante (tsunami ou maremoto).

NO CASO DE SISMO NUNCA USES...

Os sismos normalmente surgem sem dar aviso, a não ser em zonas de actividade vulcânica permanente, em que o sismógrafo (aparelho de registo do sismo) esteja a indiciar a aproximação de uma erupção! Em qualquer dos casos, deves agir com grande rapidez.

Os sismos duram poucos segun-

dos, mas podem ser muito assustadores e até devastadores!

Aprende a proteger-te e tudo será mais fácil.

NUNCA USES ESCADAS NEM ELEVADORES

Cumpra as recomendações transmitidas pela rádio local, através das indicações transmitidas pela Protecção Civil ou pelas autoridades.

Se viveres um sismo, protege-te imediatamente e uma vez abrigado, tenta manter-te calmo! Conta em voz alta até 50, este procedimento pode ajudar.

CASO MORES NUMA ZONA SISMÍCA... COMO SE PREVENIR?

Aprende a fazer o corte geral da água, do gás e da electricidade na tua casa;

Arruma os objectos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes;

Não coloques objectos que pos-

sam obstruir os acessos da casa;

Evita colocar a cama junto de vidros (janelas, portas envidraçadas, espelhos...)

Em casa tem sempre à mão um rádio e uma lanterna com pilhas de reserva, e uma caixinha de

primeiros socorros;

Diz aos teus pais ou familiares para terem em casa:

- Um extintor;
- Os medicamentos mais necessários;
- Reservas de água e alimentos, de preferência enlatados e embalados.

SE OCORRER UM SISMO QUANDO O ALUNO SE ENCONTRA NA ESCOLA – O QUE DEVE FAZER?

Os sismos normalmente ocorrem de forma inesperada, por isso, dado um primeiro abalo, dever-se-á ter em conta que poderão ocorrer réplicas, por isso, soará o toque de abrigo.

Se se encontrar na sala de aula ou no interior da escola, agachar para debaixo de uma mesa e segurar-se à mesma para se proteger. Evitar sair da sala ou se colocar junto aos móveis (armários, estantes, prateleiras...).

Caso não existam mesas para se proteger, colocar-se sentado junto às zonas de estrutura do prédio

(pilares de suporte, vigas...), evitar as soleiras das portas ou janelas ou próximo de objetos que possam desmoronar-se.

Caso se encontre no exterior da escola, refugiar-se de plataformas ou construções que possam ruir (paredes, postes elétricos, candeeiros...) ou de árvores, tudo o que possa tombar.

Não correr a fim de evitar quedas que podem ser fatais, tentar dirigir-se para um espaço mais aberto possível, sem nada em redor e agachar ou deitar até a

situação normalizar. Nunca se refugiar no meio da via pública, na estrada, podem surgir viaturas desgovernadas.

Durante algum tempo tentar manter a serenidade no local até que sejam indicadas instruções pela segurança da escola ou compareça alguém para prestar auxílio.

SINAL ACÚSTICO, OU TOQUE, DE ABRIGO EM CASO DE SISMO NA ESCOLA



