

# CHECKLIST

## PLANEAR

- PONTO DE ENCONTRO
- CONHECER O BAIRRO
- LISTA DE CONTACTOS
- CONHECER OS VIZINHOS
- PLANO DE FAMÍLIA

## PREPARAR

- ÁGUA
- LANTERNA
- CONSERVAS
- PILHAS
- RÁDIO
- APITO
- NECESSIDADES ESPECIAIS
- PORTA-DOCUMENTOS

## PARA VÁRIOS DIAS

- CASACO
- ESCOVA DE DENTES
- ROUPA INTERIOR
- BATERIA TELEMÓVEL
- SAPATOS RESISTENTES

## CRIANÇAS PEQUENAS

- FRALDAS
- BIBERONS
- TOALHETES
- CONFORTO

## PARA OS ANIMAIS

- ÁGUA
- RAÇÃO
- MEDICAMENTOS
- TRELA OU CAIXA DE TRANSPORTE

Este breve guia prático apresenta medidas de prevenção em caso de sismo. Nele pode encontrar informações, esclarecimentos e dicas sobre as melhores medidas de preparação, algumas técnicas de proteção, bem como conselhos para o dia-a-dia da família. Estas medidas só por si não servem como garantia contra perdas e danos causados em futuros sismos.



# JÁ SE PREPAROU PARA UM SISMO?



ELABORE UM PLANO COM A FAMÍLIA

TENHA UM PONTO DE ENCONTRO E NÃO ESQUEÇA OS ANIMAIS



PREPARE UM KIT DE EMERGÊNCIA

ALIMENTOS PARA 3 DIAS, RÁDIO E MEDICAMENTOS



PROTEJA-SE ONDE ESTIVER

FIXE MÓVEIS E OBJETOS E APRENDA A ABRIGAR-SE



**01**

## ELABORE UM PLANO COM A FAMÍLIA

### PLANEIE

#### O PONTO DE ENCONTRO



COM A SUA FAMÍLIA ESCOLHA UM LOCAL DE ENCONTRO, CASO SAIAM DE URGÊNCIA DE CASA, DA ESCOLA OU DO TRABALHO.

#### A LISTA DE CONTACTOS



UMA LISTA COM NÚMEROS DE TELEFONE DA FAMÍLIA, DAS URGÊNCIAS, DUM VETERINÁRIO.

#### PLANO DE FAMÍLIA



QUEM FICA DE DESLIGAR O GÁS E ELETRICIDADE, TRAZ DOCUMENTOS OU CUIDA DOS ANIMAIS.

#### O PLANO DOS ANIMAIS



PRECISAM DE MANTIMENTOS E DE QUEM OS RESGATE. COLOCAR UM AVISO QUE TEM ANIMAIS EM CASA.

### CONHEÇA

#### CONHEÇA A LOCALIDADE



APRENDA ONDE FICAM LOCAIS SEGUROS, SERVIÇOS DE URGÊNCIA E COMO LÁ CHEGAR

#### CONHEÇA OS SEUS VIZINHOS



HÁ OS QUE PRECISAM DE AJUDA E HÁ OS QUE SABEM AJUDAR

**02**

## PREPARE UMM KIT DE EMERGÊNCIA

### NUMA MOCHILA

#### 6 COISAS QUE SALVAM



CONSERVAS, ÁGUA PARA TRÊS DIAS, RÁDIO, LANTERNA, PILHAS E UM APITO.

#### CUIDADOS ESPECIAIS



NÃO ESQUEGER MEDICAMENTOS PARA OS DOENTES CRÓNICOS, APARELHOS AUDITIVOS, ÓCULOS E UM KIT DE PRIMEIROS SOCORROS.

#### PORTA DOCUMENTOS



CÓPIAS DOS DOCUMENTOS PESSOAIS. CARTÃO DE CIDADÃO, BOLETIM DE VACINAS, SEGUROS DE SAÚDE E DA CASA.

### PREPARE

#### PARA VÁRIOS DIAS



CASACO PARA O FRIO, SAPATOS RESISTENTES. ESCOVA DE DENTES E ROUPA INTERIOR. BATERIAS DE RESERVA PARA O TELEMÓVEL.

#### CRIANÇAS PEQUENAS



FRALDAS, BIBERONS, TOALHETES E OBJETOS DE CONFORTO.

#### PARA OS ANIMAIS



RAÇÃO, ÁGUA, MEDICAMENTOS, DOCUMENTOS, UMA TRELA OU CAIXA DE TRANSPORTE

**03**

## PROTEJA-SE ONDE ESTIVER

### DESCUBRA OS RISCOS

#### EM CASA OU NA ESCOLA



OS OBJETOS SOLTOS E PESADOS PODEM CAIR, FERINDO OU FAZENDO ESTRAGOS.

#### MOVA, PROTEJA E FIXE

##### MOVA OBJETOS PESADOS

PARA LOCAIS BAIXOS. AFASTE MESAS E CAMAS DE JANELAS



##### FIXE TUDO

O QUE POSSA CAIR



##### PROTEJA AS COISAS

FRÁGEIS E VALIOSAS

### SAIBA O QUE FAZER

#### BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR



EM CASO DE SISMO, ESTES 3 GESTOS SALVAM.

#### SIGA O PLANO



DIRIJA-SE PARA O SEU PONTO DE ENCONTRO. CUIDADO COM AS RÉPLICAS! SE ESTIVER PERTO DO MAR, DIRIJA-SE PARA UM LOCAL MAIS ALTO.