

## CHECKLIST

Agora que já sabes o que fazer, marca nesta lista o que já conseguiste reunir, para veres o teu grau de preparação.

### PLANEAR

- Ponto de encontro
- Lista de contactos
- Plano da família
- Plano dos animais
- Conhecer o bairro
- Conhecer os vizinhos

### PREPARAR

#### 6 Coisas

- Água
- Conservas
- Rádio
- Lanterna
- Pilhas
- Apito

- Necessidades especiais
- Porta-documentos

#### Para vários dias

- Casaco
- Sapatos resistentes
- Escova de dentes
- Roupa interior
- Bateria para o telemóvel

#### 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. Neles podes 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.

Esta campanha de sensibilização é uma iniciativa da Câmara Municipal de Lisboa, no âmbito do Programa ReSist – Programa municipal de promoção da resiliência sísmica do parque edificado, privado e municipal e infraestruturas urbanas municipais.

Estas medidas só por si não servem como garantia contra perdas e danos causados em futuros sismos.



**LISBOA**  
CÂMARA MUNICIPAL



Lisboa  
Urbanismo

**ReSist**  
RESILIÊNCIA SÍSMICA



# JÁ TE PREPARASTE PARA UM SISMO?



**FAZ UM PLANO COM A FAMÍLIA**

Tem um ponto de encontro  
Não esqueças os animais



**PREPARA UM KIT DE EMERGÊNCIA**  
Alimentos para 3 dias  
Rádio e medicamentos



**PROTEGE-TE ONDE ESTEJAS**



Fixa móveis e objetos  
Aprende a abrigar-te



## FAZ UM PLANO COM A FAMÍLIA

### PLANEIA



#### O Ponto de encontro

Com a tua família, escolhe um local de encontro, caso saiam de urgência de casa, da escola ou do trabalho.



#### A Lista de contatos

Uma lista com os números de telefone da família, das urgências, dum veterinário.



#### O Plano da família

Quem fica de desligar o gás e eletricidade, traz documentos ou cuida dos animais. Prepara um **kit de emergência**.



#### O Plano dos animais

Precisam de mantimentos e de quem os resgate. **Põe um aviso** na porta que tens animais em casa.

### CONHECE

#### Conhece o teu bairro

Aprende onde ficam locais seguros, serviços de urgência e como lá chegar.



#### Conhece os vizinhos

Há os que precisam de ajuda e há os que sabem ajudar.



## PREPARA UM KIT DE EMERGÊNCIA

### NUMA MOCHILA



#### 6 coisas que salvam

Conservas, água para três dias, rádio, lanterna, pilhas e um apito.



#### Cuidados especiais

Não esquecer 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 de casa.

### PREPARA



#### 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.



## PROTEGE-TE ONDE ESTEJAS

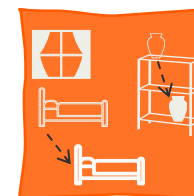
### DESCOBRE OS RISCOS



#### Em casa ou na escola

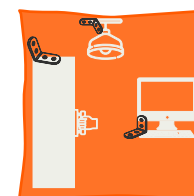
Os objetos soltos e pesados podem cair, ferindo ou fazendo estragos.

### MOVE, PROTEGE, FIXA



#### Move objetos pesados

para locais baixos. Afasta mesas e camas de janelas.



#### Protege as coisas

frágeis ou valiosas.

#### Fixa

tudo o que possa cair.

### SABE O QUE FAZER



#### Baixar, proteger e aguardar

Em caso de sismo, estes 3 gestos salvam.



#### Segue o plano

Dirige-te para o teu ponto de encontro. Cuidado com as réplicas! Se estás na praia, ou perto do mar, dirige-te para um local alto.