



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

CONSELHO COORDENADOR DE GESTÃO DE CALAMIDADES

PROCEDIMENTOS EM SITUAÇÃO DE SISMO

I. O QUE É UM TREMOR DE TERRA OU SISMO?

Um **tremor de terra** ou **sísmo** é o abanar súbito do chão como resultado da queda de massas rochosas. Isto acontece porque as partes mais profundas da terra são feitas de massas contendo rochas. Essas massas são conhecidas por placas tectónicas. Estas placas estão em constante movimento lento e quando se encostam uma à outra cria-se um desequilíbrio, da mesma forma que quando dois corpos como carros por exemplo se desequilibram quando chocam. Nesse desequilíbrio se criam ondas de energia que vem até a superfície da terra, produzindo tremores de terra, também chamados sísmos.

Na zona perfurada da terra onde se dá o desequilíbrio chama-se hipocentro e a zona correspondente na superfície chama-se epicentro.

O tremor de terra dura muito pouco tempo, muitas vezes alguns segundos ou pouquíssimos minutos. Normalmente o tremor principal da terra é seguido por tremores mas geralmente de menor intensidade como forma de reajustar o equilíbrio tardio. São esses tremores que se chamam de réplicas.

II. EFEITOS DE UM SISMO

1. Fendas e desabamento de terra
2. Destruição total ou parcial de infra - estruturas
3. Fendas nas infra-estruturas
4. Agitação e pânico
5. Queda de móveis, candeeiros e outros objectos
6. Queda de postes, cabos eléctricos e árvores
7. Falta de água.
8. Etc.

III. MEDIDAS A TOMAR DURANTE O SISMO

3. 1. Mantenha-se calmo

3. 2. **Se estiver dentro de uma casa ou de um edifício**

1. Não abandone o edifício precipitadamente
2. Não utilize os elevadores
3. Mantenha-se afastado das janelas, espelhos, candeeiros, móveis e chaminés
4. **Proteja-se, permanecendo:**
 - a) No vão de uma porta interior
 - b) No canto da sala
 - c) Debaixo da mesa ou cama
5. Proteja a cabeça e os olhos com objecto compacto ou com as mãos
6. Apague o lume ou fogão, lamparina e desligue o gás.

3. 3. **Se estiver fora de uma casa ou edifício:**

1. Dirija-se para um local aberto
2. Não se refugie em locais cobertos ou copas das árvores

3. Mantenha-se afastado dos edifícios, postes e cabos de energia ou árvores.

IV. O QUE FAZER DEPOIS DO SISMO

1. Verifique se não tem ferimentos ou se outros perto de si estão feridos e em caso de necessidade providencie primeiros socorros.
2. Verifique a sua segurança e de outros à sua volta - veja se não há nada em risco de ruir perto de si (paredes com rachas e fissuras, por exemplo), mantenha-se afastado de cabos eléctricos tombados, se possível desligue o quadro de electricidade, bem com a torneira de água junto ao contador. Abstenha-se de acender fósforos ou isqueiros já que se pode ter derramado material inflamável, o que poderia provocar incêndios.
3. Abstenha-se também de ligar interruptores.
4. Limpe à sua volta aquilo que possa oferecer risco - vidros partidos ou outros materiais ou objectos que possam ferir ou obstruir a passagem.
5. Se possível procure usar sapatos para evitar ferir-se em objectos cortantes.
6. Pegue em mantas ou sacos, um capacete ou qualquer objecto resistente que o possa ajudar a proteger a cabeça e cara.
7. Prepare agasalhos se o tempo o aconselhar.
8. Tenha sempre em conta, que após um tremor de terra se podem verificar outros chamados réplicas - por isso mantenha-se preparado.
9. Ligue o rádio e ouça e siga as instruções das autoridades.
10. Não utilize o telefone, excepto em situações de emergência (pedir socorro para alguém ferido, por exemplo). Se ocupar as linhas telefónicas não permitirá que estas sejam usadas para as operações de salvamento.

11. Evite ocupar as vias de circulação; deixe-as livres para as equipas de socorro possam circular.
12. afaste-se das praias, zonas baixas e margens dos rios.

V. COISAS QUE DEVE TER SEMPRE À MÃO PARA AJUDAR A SOBREVIVER:

1. Um rádio portátil e pilhas extras.
2. Uma lanterna e pilhas extras.
3. Um estojo básico de primeiros socorros (desinfectante, ligaduras e compressas, adesivos, um analgésico). Se tiver pessoas na família que necessitam de medicação especial (diabéticos, asmáticos, doentes cardíacos, etc.), tenha sempre no kit uma reserva dos seus medicamentos.
4. Manual de primeiros socorros.
5. Se possível, um extintor portátil de incêndios.
6. Água potável suficiente para o número de membros da sua família(pelo menos um litro por cada adulto).
7. Comidas enlatadas ou conservas suficientes para a sua família pelo menos para três dias e um abre latas. Tenha sempre controlado o prazo em que os produtos expiram e vá renovando a sua reserva.
8. Números telefónicos das autoridades competentes para operações de salvamento (INGC, Polícia, Bombeiros, Cruz Vermelha).
- 9.

VI. COISAS QUE SE DEVE ESFORÇAR POR APRENDER

1. Desligar, na sua residência, o quadro eléctrico e fechar a torneira de abastecimento de água à casa.

2. Primeiros Socorros - peça ajuda para tal à Delegação da Cruz Vermelha na sua Província, que está preparada para ministrar cursos de formação.
3. Plano familiar para emergências - ponto de reunião em caso da família estar dispersa, locais seguros no lar para se protegerem, etc.
4. Forma de evacuação segura da sua casa ou do seu edifício (em particular nos edifícios de vários pisos) em caso de necessidade - saídas de emergência que podem ser usadas em caso de incêndio, por exemplo.