A TERRA TREME

05 NOVEMBRO 2018 - 11H05

EXERCÍCIO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA O RISCO SÍSMICO

PARTICIPE!
INFORMAÇÕES E REGISTO:

www.aterratreme.pt

PARTILHE #aterratreme

Organização

REPÚBLICA PORTUGUESA
ADMINISTRAÇÃO INTERNA

PROTEÇÃO CIVIL
AUTORIDADE NACIONAL

Parceiros

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

direção-geral da educação

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Apoios

LIGA DOS BOMBEIROS PORTUGUESES

aps ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE SEGURADORES

A Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC) promove todos os anos o Exercício Público de âmbito nacional de Sensibilização para o Risco Sísmico A TERRA TREME, medida prevista na Estratégia Nacional de Proteção Civil Preventiva, aprovada pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 160/2017, de 30 de outubro.

Este ano, a 6.ª Edição realiza-se a 5 de novembro, às 11:05 horas, data que coincide com o Dia Internacional dos Tsunamis.

O exercício tem a duração de um minuto e qualquer cidadão pode participar, individualmente ou em grupo, praticando os três gestos básicos de proteção em caso de sismo:
• Baixar – baixe-se sobre os joelhos, esta posição evita que possa cair durante o sismo, mas permite mover-se;
• Proteger – proteja a cabeça e o pescoço com os braços e as mãos e procure abrigar-se, coloque-se se possível sob uma mesa resistente e segure-se a ela firmemente;
• Aguardar – aguarde até a terra parar de tremer.

O objetivo deste Exercício, durante o qual se exercitam os "3 gestos que salvam" – BAIXAR, PROTEGER e AGUARDAR – é capacitar os cidadãos para saberem como agir em caso de sismo.
Para tal, é imperioso que sejam conhecidas por todos as medidas preventivas e os comportamentos de autoproteção a adotar ANTES, DURANTE e DEPOIS de um sismo.

Além das Escolas, cuja adesão à iniciativa tem sido enorme ao longo das sucessivas edições, a ANPC tem, ano após ano, alargado a toda a sociedade a reflexão sobre a temática do risco sísmico e procurado envolver um número crescente de participantes neste Exercício.

Este Exercício é um ato de cidadania. Um compromisso cívico que exige a todos um empenhamento ativo na prossecução da sua própria proteção e segurança e a de todos os que nos rodeiam.

TODOS SOMOS PROTEÇÃO CIVIL