

# A TERRA TREME

15 NOVEMBRO 2019 - 11H15

## EXERCÍCIO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA O RISCO SÍSMICO



### O QUE FAZER EM CASO DE SISMO?

Todos os anos se realiza o exercício de sensibilização para o risco sísmico “A Terra Treme”, pois é importante relembrar as regras básicas de segurança incluindo alguns cuidados a ter antes, durante e depois de um sismo.

## APRENDA A PROTEGER-SE EM CASO DE SISMO



A Câmara Municipal de Cuba aderiu ao exercício nacional A TERRA TREME, que se realiza no próximo dia 15 de novembro, pelas 11h15. Uma iniciativa promovida pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil, que procura chamar a atenção para o risco sísmico e para a importância de comportamentos simples que os cidadãos devem adotar em caso de sismo, mas que podem salvar vidas.

Tem a duração de apenas 1 minuto, durante o qual os participantes são convidados a executar os 3 gestos que salvam: BAIIXAR, PROTEGER E AGUARDAR. Todos podem e devem participar: individualmente ou em grupo, em qualquer local onde se encontrem.

Muitas zonas do globo são propensas a sismos e Portugal é um território com zonas particularmente sensíveis a este risco. Podemos estar em qualquer lado quando começar um sismo, mas estaremos preparados para enfrentar uma situação deste tipo e recuperar dela rapidamente?

Conheça ou relembre os procedimentos que deve adotar antes, durante e depois de um sismo, e organize-se, à sua casa e família em 7 passos essenciais. Divulgue esta iniciativa junto da sua família, dos seus amigos e colegas de trabalho. Porque **TODOS SOMOS PROTEÇÃO CIVIL!**

Saiba mais em [aterratreme.pt](http://aterratreme.pt)