



## **SISMES**

### **CONSELLS I RECOMANACIONS DE SEGURETAT**

Mesures bàsiques d'autoprotecció per minimitzar els riscos:

#### **En el moment de la sacsejada**

Si us trobeu a casa

- Refugieu-vos sota una taula sòlida o bé en un angle de la paret.
- No fugiu durant la sacsejada, molta gent és víctima de la caiguda d'objectes.
- No agafeu l'ascensor.
- Si sou al carrer, allunyeu-vos dels edificis.
- Si sou al vehicle quedeu-vos dins, lluny de tot allò que perilli de caure.

#### **Després de la sacsejada**

- Escolteu la ràdio i segui les instruccions de les autoritats.
- Tanqueu les connexions d'aigua i gas. No utilitzeu l'ascensor.
- Evacueu l'edifici i emporteu-vos la documentació, roba d'abric i els vostres medicaments indispensables.
- Dirigiu-vos a un lloc aïllat i protegit de la caiguda d'objectes. Aneu pel mig del carrer, vigilant les vores i el que pugués caure.
- Preneu consciència del risc i extremeu les mesures d'autoprotecció. Escolteu la ràdio i la televisió i consulteu els webs d'informació sísmica.
- Recordeu, si necessiteu ajut truqueu al 112 i seguiu sempre les indicacions de les autoritats.