

## A Terra treme

A Proteção Civil desafiou os portugueses a participarem na manhã de sexta-feira num exercício que lhes pode salvar a vida em caso de sismo: uma simulação para treinar o que fazer se a terra começar a tremer. Às 11H06, era preciso fazer os três gestos recomendados: baixar-se, proteger a cabeça procurando abrigar-se e aguardar até que a terra deixasse de tremer.

Mais de 250 mil pessoas inscreveram-se na página do exercício "A Terra Treme", de escolas a empresas, passando por particulares - uma simulação que visa sensibilizar as diferentes comunidades para a preparação e autoproteção para o risco sísmico, explica a Autoridade Nacional da Proteção Civil.



Assim, esta sexta-feira, 6 de novembro, às 09H55, a Escola Básica e Secundária de São Roque do Pico, participou no exercício nacional, e todos os seus elementos efetuaram 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; e Aguardar - aguarde até a terra parar de tremer”.

## EXERCÍCIO PÚBLICO

BAIXAR



PROTEGER



AGUARDAR

