

Boletim Informativo 15: Sismos – Saiba como atuar

INSTITUTO POLITÉCNICO DE TOMAR

Nº do Boletim: 2/2026

DATA: 18/08/2026

1.Tema

Sismos – Saiba como atuar

2.Objetivo

Informar os trabalhadores sobre como atuar em caso de sismo.

3. Antes do Sismo**Prepare-se**

Conheça as saídas de emergência e os pontos de encontro.



Identifique locais seguros no edifício.



Saiba onde estão os meios de primeira intervenção e os equipamentos de emergência (extintores, kits, alarmes).



Em laboratórios, conheça os procedimentos de emergência relativos a produtos químicos, gases e equipamentos.



Não coloque objetos pesados em locais elevados



4. Durante o sismo

Proteja-se



Baixe-se

Evite ficar de pé durante os movimentos.

Proteja-se

Abrigue-se de baixo de uma mesa resistente ou junto a uma estrutura segura.

Agarre-se

Mantenha-se protegido até os movimentos terminarem.

5. Depois do sismo

Atue com calma



Mantenha a calma e verifique se existem feridos.



Preste primeiros socorros apenas se tiver formação e se for seguro fazê-lo.



Esteja atento a réplicas.



Se houver ordem de evacuação, abandone o edifício pelas vias de emergência sinalizadas.



Não utilize elevadores.



Não volte ao edifício até receber autorização.



Dirija-se a um dos pontos de encontro existentes.



Não bloqueie o acesso das equipas de emergência.



Siga sempre as instruções dos responsáveis de segurança e das autoridades.



Comunique situações de risco aos responsáveis pela segurança.



Laboratórios

Se estiver a trabalhar com produtos químicos ou equipamentos:



Se for possível fazê-lo sem colocar a sua segurança em risco, interrompa a atividade.



Afastar-se de derrames, recipientes partidos e equipamentos danificados.



Não toque em produtos químicos derramados.



Informe imediatamente os responsáveis pela segurança.



Se houver fuga de gás, incêndio ou derrame químico, siga os procedimentos específicos de emergência.



Pontos de encontro

No IPT existem 3 pontos de encontro



Contactos de emergência

SOS-----	112
Bombeiros de Tomar-----	249 329 140
Centro de Saúde de Tomar-----	249 329 720
Hospital de Tomar-----	249 320 100
PSP de Tomar-----	249 413 900
Comando Sub-Regional de Emergência e Proteção Civil do Médio Tejo-----	243 413 340
Delegado de Segurança da UnivPT-----	927 755 480