

## COMUNICADO

Ação de preparação, realiza-se em todo o território nacional a 13 de outubro, às 10h13.

### A TERRA TREME - EXERCÍCIO PÚBLICO DE CIDADANIA

No próximo dia 13 de outubro, às 10h13 - *Dia Internacional para a Redução de Catástrofes* instituído pelas Nações Unidas - todos os cidadãos são desafiados a participar num exercício de preparação para o risco sísmico, promovido pela Autoridade Nacional de Proteção Civil, em conjunto com diversas entidades públicas e privadas.

A iniciativa A TERRA TREME é um exercício de um minuto, que ajudará toda a população a conhecer e a praticar os 3 gestos que podem salvar vidas em caso de sismo.

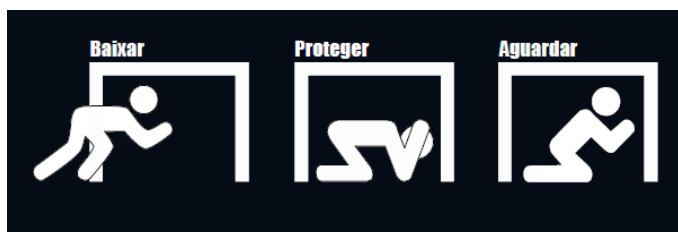
Durante o exercício, os cidadãos devem **BAIXAR-SE** sobre os joelhos, uma posição que evita cair em caso de ocorrência de sismo, (também designado por terramoto ou tremor de terra). Deverão **PROTEGER** a cabeça e o pescoço com os braços e as mãos, procurando abrigar-se, se possível colocando-se sob uma mesa resistente e segurar-se firmemente a ela. Por fim, **AGUARDAR** até que a ‘terra pare de tremer’.

Nesta 4.ª edição, destacamos o trabalho conjunto com o Ministério da Educação na promoção da *Educação para o Risco* junto das Escolas – do pré-escolar ao secundário, num incentivo claro a uma cidadania ativa, solidária e responsável em matéria de proteção civil. O planeta tem riscos, temos de aprender a conviver com os riscos, apostar na prevenção e numa educação que promove a preparação das novas gerações para situações de emergência de maior gravidade.

Acima de tudo, A TERRA TREME é uma ação de sensibilização que esclarece sobre “o que fazer” e “não fazer” em caso de sismo, informação resumida em 7 PASSOS e que valoriza a autonomia e a capacitação dos cidadãos e famílias.

Para se inscrever na iniciativa, mostrando o seu interesse e a sua adesão a esta campanha, basta aceder a [www.aterratreme.pt](http://www.aterratreme.pt).

Promova a animação desse minuto, o debate e a partilha de ideias, antes ou após o exercício, de forma a melhorar algumas fragilidades identificadas, organizando desde já o exercício do próximo ano!



ANPC | ASSESSORIA DE IMPRENSA

Alcina Coutinho | 91 920 13 07 | Jorge Dias | 96 516 0096

