

CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ PEL RISC SÍSMIC.

0.1.1.1 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 no podeu refugieu-vos en un portal.
- Si sou al vehicle quedeu-vos dins, lluny de tot allò que perilli de caure.

0.1.1.2 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.
- Eviteu les zones costaneres, ja que hi pot haver perill de grans onades (sisme submarí).

Preneu consciència del risc i extremeu les mesures d'autoprotecció. Escolteu la ràdio i la televisió i consulteu els webs d'informació sísmica:

- Institut Geològic de Catalunya: [sismologia](#)
- Emissora local ([Consulteu freqüències al web de la DG de Radiodifusió i Televisió](#))
- Catalunya Ràdio i Catalunya Informació ([Consulteu totes les freqüències al web de Catalunya Ràdio](#))
- COM Ràdio ([Consulteu totes les freqüències al web de COM Ràdio](#))
- Ràdio Nacional d'Espanya (Ràdio 4) ([Consulteu totes les freqüències al web de Ràdio 4](#)).