

# 1

# Se acontecer o grande terremoto durante o intervalo da escola

## (1) Os perigos dentro da escola.

Nos terremotos que aconteceram até hoje, houve danos nas escolas, como mostram as fotos abaixo. Pense nos perigos que podem existir na sua escola.



Foto cedida: Ministério da Educação, Cultura, Esporte, Ciência e Tecnologia



Foto cedida: Ministério da Educação, Cultura, Esporte, Ciência e Tecnologia



Foto cedida: Ministério da Educação, Cultura, Esporte, Ciência e Tecnologia



Foto cedida: Ministério da Educação, Cultura, Esporte, Ciência e Tecnologia



Foto cedida: Ministério da Educação, Cultura, Esporte, Ciência e Tecnologia

Local	Prováveis perigos	Como evitar o perigo
Ex.) Rede de proteção do campo da escola	Tombar por causa do abalo	Afastar-se e fugir imediatamente para o centro do campo

[DICA] A divisão por tipo de perigos facilita a descrição; por exemplo, separar pela causa do perigo, se há danos na parte interna da escola, etc, ou na parte externa (tsunami ou incêndio), ou por tipo de queda (tomabamento de armários de sapato, estante de livros, etc) ou ainda por tipo de desprendimento (forros e luminárias do teto, etc.) e ainda por incêndio (na cozinha do refeitório ou a sala de laboratório, etc.)

**Vamos debater!**

Tente debater sobre as medidas necessárias para a resistência sísmica de sua escola

## (2) Cuidados ao se refugiar

① Na sua escola qual é o nome e o caminho do abrigo determinados para refugiar-se?

-----

-----

② Quais os prováveis perigos da rota até o abrigo?  
E quais cuidados deve-se ter.

-----

-----

● Quantos minutos até o abrigo? (            minutos)

Nota: No risco do tsunami, agir em 2 etapas, proteger-se no tremor e refugiar-se em lugares altos.

## (3) O que aprendi através do treino para o refúgio

Após o treino de refúgio, escreva se sentiu diferença do plano de refúgio ou se a sua previsão do item (2) não condisse com refúgio. Escreva também os pontos relevantes.

-----

-----

-----

② Com base ao item 1 acima mencionado, se houver algo para ser melhorado, por favor escreva.

-----

-----

-----

## Se de repente alguém desmaiar...

### Ressuscitação cardiopulmonar

Conjunto de medidas de primeiro-socorros para salvar uma vida, com compressões torácicas, na pessoa com insuficiência respiratória e parada cardíaca.

Para evitar um desastre secundário, antes da execução, verifique se esta tudo seguro ao seu redor.



Inicialmente, bata o ombro da vítima, e diga ao seu ouvido se "esta tudo bem".  
Primeiro verifique se há ou não consciência, so então inicie.

### AED

É um aparelho de emergência, que através de choque elétrico, retorna o movimento coronário; administre na pessoa que apresenta fibrilação ventricular (arritmia cardíaca grave, onde o músculo coronário treme e deixa de bombear o sangue para o corpo todo).



Secar o corpo da vítima se estiver molhado. Em seguida, com calma e proceda conforme gravação automática do AED.

Sabe onde esta instalado o AED? ▶