

# Προετοιμάσου από τώρα για το Σεισμό





- ✔ Στερέωσε κατάλληλα στον τοίχο με μεταλλικές γωνίες και βίδες τα ψηλά και βαριά έπιπλα, όπως βιβλιοθήκες, ντουλάπες κ.λπ.
- ✔ Μην κρεμάς βαριά αντικείμενα πάνω από τον καναπέ ή το κρεβάτι σου.
- ✔ Στήριξε κατάλληλα τα φωτιστικά και τους ανεμιστήρες οροφής.



- ✔ Τοποθέτησε σε χαμηλά ράφια τα βαριά ή εύθραυστα αντικείμενα.
- ✔ Στήριξε κατάλληλα τα ράφια, τους πίνακες, τους καθρέφτες.
- ✔ Απομάκρυνε από τις πόρτες τα ψηλά έπιπλα που μπορούν να ανατραπούν και να εμποδίσουν την έξοδο.

# Πριν το σεισμό: Προετοιμάσου...

**Συζήτησε** με τα μέλη της οικογένειάς σου **Ποιος** είναι ο πιο κοντινός, ανοιχτός, **ΑΣΦΑΛΗΣ** χώρος!



- 1** **Ενημερώσου** για το σεισμό, τη σεισμικότητα της περιοχής σου και τα μέτρα προστασίας.
- 2** **Συζήτησε** με τα μέλη της οικογένειάς σου και επισήμανε ποια είναι τα κατάλληλα σημεία προφύλαξης σου ανά χώρο, πώς κλείνει ο γενικός διακόπτης του ηλεκτρικού ρεύματος, ποια είναι τα χρήσιμα τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (π.χ. Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης: 112), ποιος είναι ο κοντινός ασφαλής χώρος όπου θα καταφύγετε και θα συναντηθείτε ύστερα από ένα σεισμό.
- 3** **Εφοδιάσου** με είδη έκτακτης ανάγκης, όπως φαρμακείο, φορητό ραδιόφωνο, φακό, σφυρίχτρα, κ.λπ.
- 4** **Μερίμνησε** ώστε να είναι ασφαλές το σπίτι σου. Επισήμανε επικινδυνότητες και προσπάθησε να τις μειώσεις. Τοποθέτησε σε χαμηλά ράφια τα βαριά ή εύθραυστα αντικείμενα. Στήριξε κατάλληλα τα ψηλά και ογκώδη έπιπλα, τα φωτιστικά, τους

ανεμιστήρες οροφής κ.ά. Διόρθωσε βλάβες που τυχόν υπάρχουν στο κτίριο, π.χ. ρωγμές.

- 5** **Λάβε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας.**

**Εφοδιάσου**  
ΜΕ ΕΙΔΗ ΠΡΩΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ





- 1 Μείνε στο χώρο όπου βρίσκεσαι και διατήρησε την ψυχραιμία σου.
- 2 Σκύψε, καλύψου κάτω από ένα γερό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο) και κράτησε με τα χέρια σου το πόδι του. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο, σκύψε στο μέσον του δωματίου, μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σου και προστάτευσε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σου. Απομακρύνσου από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, φεγγίτες, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σε τραυματίσουν.
- 3 Απομακρύνσου από προσόψεις κτιρίων, στύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια ή άλλα επικίνδυνα σημεία (όσο αυτό είναι δυνατόν), και προφυλάξου κατάλληλα, εάν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο.

Μείνε ψυχραιμος,  
μόνο έτσι θα καταφέρεις  
να αντιδράσεις σωστά.



# Προστάτευσε τον εαυτό σου...



**4** Απομακρύνσου από την ακτή. Ύστερα από ισχυρό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν θαλάσσια κύματα βαρύτητας (tsunamis).

**5** Μείωσε την ταχύτητα του αυτοκινήτου σου, εάν οδηγείς, και στάθμευσε στο πιο κοντινό ασφαλές σημείο, μακριά από προσόψεις κτιρίων, αερογέφυρες, ηλεκτροφόρα καλώδια κ.ά. Φρόντισε να μην εμποδίζεις την κυκλοφορία.

Μείνε  
στο χώρο σου!  
Σκύψε!  
Καλύψου!  
Κρατήσου!



# Μετά το σεισμό: Εφάρμοσε το προσεισμικό σχέδιό σου...

- 1 Εκκένωσε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο, αφού πρώτα κλείσεις τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού, φορέσεις κατάλληλα για την εποχή ρούχα και παπούτσια και πάρεις μαζί σου τα εφόδια έκτακτης ανάγκης που θεωρείς απαραίτητα.**
- 2 Προσπάθησε να μη χρησιμοποιείς άσκοπα το τηλέφωνό σου ή το αυτοκίνητό σου.** Οι γραμμές τηλεφωνίας πρέπει να παραμείνουν σε λειτουργία και οι οδικοί άξονες πρέπει να είναι ελεύθεροι.
- 3 Κατάφυγε στον προεπιλεγμένο ανοιχτό, κοντινό, ασφαλή χώρο, μακριά από προσόψεις κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία.**
- 4 Περίμενε μετασεισμούς.** Οι μετασεισμοί που ακολουθούν έναν ισχυρό σεισμό, μπορεί να προκαλέσουν επίσης βλάβες στα κτίρια.



Κατάφυγε στον προεπιλεγμένο, ανοιχτό, κοντινό, ασφαλή χώρο, μακριά από προσόψεις κτιρίων...



- 5 Βοήθησε συνανθρώπους σου που έχουν ανάγκη.** Μη μετακινήσεις βαριά τραυματισμένους, παρά μόνο αν υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστούν περισσότερο. Ενημέρωσε σχετικά τις αρμόδιες υπηρεσίες (Πυροσβεστική: 199, Ε.Κ.Α.Β.: 166).

Ο σεισμός είναι ένα **φυσικό φαινόμενο**. Η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση στην Ευρώπη και την έκτη θέση σε παγκόσμιο επίπεδο από άποψη σεισμικότητας.

Οι περισσότεροι σεισμοί που γεννιούνται στη χώρα μας δεν προκαλούν ιδιαίτερα προβλήματα, ωστόσο μερικοί είναι πολύ ισχυροί και έχουν επιπτώσεις στον άνθρωπο και στο δομημένο περιβάλλον.

**Προετοιμάσου από τώρα**, για να μπορείς να προστατεύσεις τον εαυτό σου κατά τη διάρκεια του σεισμού και να συμπεριφερθείς με τον κατάλληλο τρόπο μετά το σεισμό.



[www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
Ξάνθου 32, Ν. Ψυχικό 154 51

Τηλ.: 210 67 28 000, Fax: 210 67 79 561  
e-mail: [info@oasp.gr](mailto:info@oasp.gr), [www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)