

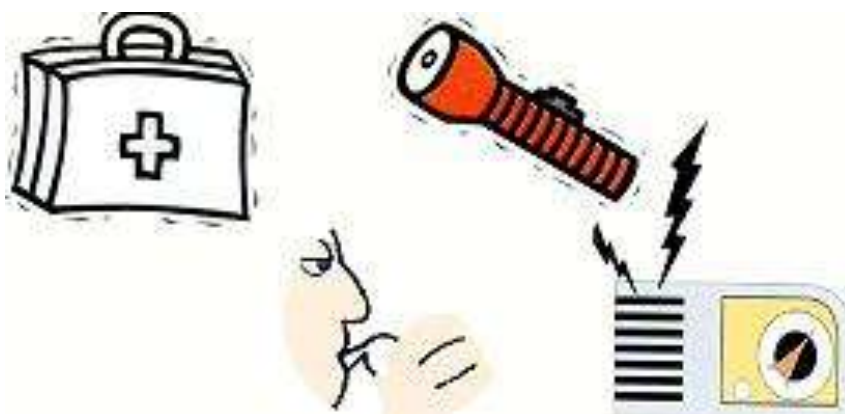
## Οδηγίες αντισεισμικής προστασίας



Η Ελλάδα είναι μια χώρα με μεγάλη σεισμικότητα. Όλες οι περιοχές της κινδυνεύουν να πάθουν βλάβες μικρές ή μεγάλες από σεισμό.

Πρέπει λοιπόν να γνωρίζουμε πώς να προστατευτούμε και να έχουμε λάβει τα απαραίτητα μέτρα.

### Τι πρέπει να κάνετε από τώρα



- **Συζητήστε με την οικογένειά σας και καταστρώστε σχέδιο έκτακτης ανάγκης.** Όλα τα μέλη της οικογένειας πρέπει να γνωρίζουν τι να κάνουν σε περίπτωση σεισμού. Προγραμματίστε που θα καταφύγετε μετά το σεισμό. Καθορίστε πού και πώς θα συναντηθείτε. Μάθετε τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης. Να ξέρετε από που κλείνουν οι γενικοί διακόπτες (ηλεκτρικού ρεύματος, γκαζιού, φυσικού αερίου, νερού).
- **Ενημερωθείτε για τα απλά μέτρα αντισεισμικής προστασίας στο σπίτι και εφαρμόστε τα.** Τέτοια μέτρα είναι: να στερεώσετε καλά στους τοίχους τα βαριά αντικείμενα ( π.χ. έπιπλα, κάδρα, καθρέφτες, θερμοσίφωνα), να τοποθετήσετε τα εύθραυστα αντικείμενα σε χαμηλά ράφια.

- **Προμηθευτείτε** τα άμεσα απαραίτητα σε περίπτωση σεισμού όπως φακό, φορητό ραδιόφωνο, κουτί πρώτων βοηθειών, πυροσβεστήρα.
- **Μάθετε για την προστασία από σεισμό**, ασχοληθείτε με το να αποκτήσετε εσείς και το περιβάλλον σας σωστή αντισεισμική συμπεριφορά.

## Τι πρέπει να κάνετε την ΩΡΑ του σεισμού



**Μείνετε ψύχραιμοι.** Ο πανικός προκαλεί θύματα.

### **Αν βρεθείτε μέσα σε κτίριο**

- Μην τρέχετε προς την έξοδο
- Καλυφθείτε αμέσως κάτω από ένα γερό τραπέζι ή άλλο έπιπλο.
- Απομακρυνθείτε από επικίνδυνα σημεία όπως τζαμαρίες και βαριά έπιπλα.
- Μη βγαίνετε στα μπαλκόνια.

### **Αν βρεθείτε έξω από κτίριο**

- Μείνετε έξω. Μην μπαίνετε μέσα σε κτίρια.
- Απομακρυνθείτε από κτίρια, μανδρότοιχους, ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Καταφύγετε σε ανοιχτό ασφαλές χώρο όπως: πλατεία ή πάρκο.

### **Αν είστε μέσα στο αυτοκίνητο**

- Παρκάρετε το αυτοκίνητο σε ασφαλές μέρος που δεν εμποδίζει την κυκλοφορία.
- Αποφύγετε πολυώροφα κτίρια, φωτεινούς σηματοδότες, γέφυρες.

## Τι πρέπει να κάνετε ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ το σεισμό



- Κλείστε τους γενικούς διακόπτες ( ηλεκτρικού ρεύματος, γκαζιού, φυσικού αερίου, νερού).
- Πάρτε μαζί σας τα άμεσα απαραίτητα: φακό, ραδιοφωνάκι, νερό ή ότι άλλο έχετε ανάγκη.
- **Βγείτε προσεκτικά έξω από το κτίριο.** Περπατάτε γρήγορα και μην τρέχετε. Μη χρησιμοποιείτε ανελκυστήρα.
- **Καταφύγετε σε ανοικτό ασφαλές χώρο** όπως: Πλατεία ή Πάρκο Μην πλησιάζετε τις ακτές.

## Η συμπεριφορά μας ΜΕΤΑ το σεισμό

- Μη χρησιμοποιείτε άσκοπα το τηλέφωνο για τι μπλοκάρτε το δίκτυο.
  - Μη χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας γιατί προκαλείτε μπουτιλιάρισμα και καθυστερείτε τα οχήματα παροχής βοήθειας.
  - **Ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες των αρχών.**
  - Ενημερωθείτε από τους αρμόδιους φορείς.  
Μην πιστεύετε τις φήμες, δημιουργούν σύγχυση.
- Πρέπει να γνωρίζετε ότι θα ακολουθήσουν μετασεισμοί.

