

# Προετοιμάζομαι για τον Σεισμό

## Οδηγίες για άτομα με κινητική αναπηρία

### Πριν τον σεισμό



- ▶ Ενημερώσου για τον σεισμό, τη σεισμικότητα της περιοχής σου και τα μέτρα αντισεισμικής προστασίας.



- ▶ Οργάνωσε το Προσωπικό σου Δίκτυο Υποστήριξης.



- ▶ Μάθε για τις ενέργειες προστασίας που πρέπει να κάνεις σε περίπτωση σεισμού.



- ▶ Συνεργάσου με το Προσωπικό σου Δίκτυο Υποστήριξης ώστε να γίνει ασφαλής ο χώρος σου.



- ▶ Λάβε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας για σεισμό.

### Μέτρα Προστασίας κατά τη διάρκεια ενός σεισμού



- ▶ Διατήρησε την ψυχραιμία σου.
- ▶ Μείνε στον χώρο που βρίσκεσαι, όσο το δυνατόν μακριά από επικινδυνότητες.

- ▶ Βάλε αμέσως φρένο στο αναπηρικό αμαξίδιο ή στο βοήθημα βάδισης που χρησιμοποιείς εάν έχει ρόδες.



- ▶ Σκύψε όσο μπορείς το κεφάλι και τον αυχένα σου και κάλυψέ τα με τα χέρια σου.
- ▶ Παράμενε στη θέση που βρίσκεσαι μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.

### Μετά τον σεισμό



- ▶ Μείνε ψύχραιμος και εφάρμοσε το προσεισμικό σχέδιό σου.
- ▶ Πάρε μαζί σου τα απαραίτητα είδη πρώτης ανάγκης που έχεις ήδη προετοιμάσει.
- ▶ Εκκένωσε προσεκτικά το κτίριο εφόσον μπορείς να μετακινηθείς μόνος σου. Διαφορετικά ζήτησε βοήθεια από το Δίκτυό σου ή άλλους ανθρώπους που πιθανόν να βρίσκονται κοντά σου ή κάλεσε άμεσα τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.



- ▶ Πήγαινε προσεκτικά στον προκαθορισμένο χώρο καταφυγής.
- ▶ Περίμενε μετασεισμούς.
- ▶ Ενημερώσου μόνο από τους αρμόδιους φορείς.

#### Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης

Είναι ένα Δίκτυο 3 τουλάχιστον προσώπων της απολύτου εμπιστοσύνης του ατόμου με αναπηρία, τα οποία μπορεί να προέρχονται από το οικείο περιβάλλον του (οικογενειακό, φιλικό, εργασιακό). Σκοπός του Δικτύου είναι η υποστήριξη του ατόμου σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

