

# Σεισμός

## Μέτρα Προστασίας



Διεύθυνση Κοινωνικής Αντισεισμικής Άμυνας  
Τμήμα Εκπαίδευσης – Ενημέρωσης  
Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

# Μέτρα Αυτοπροστασίας

- Πριν το σεισμό



- Κατά τη διάρκεια του σεισμού



- Μετά το σεισμό





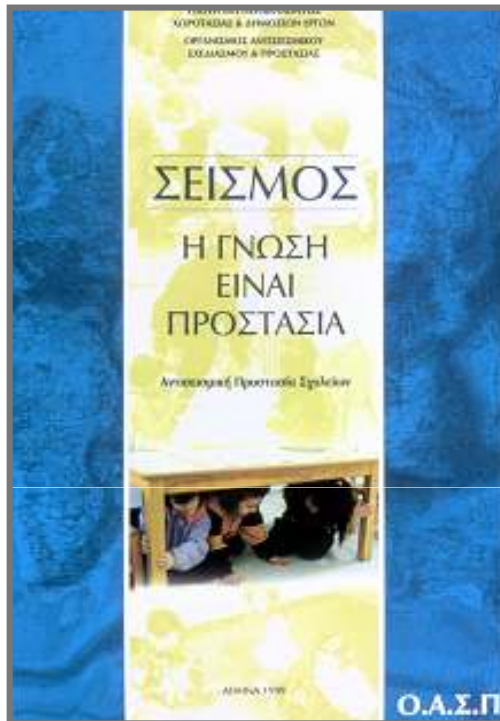
## Μέτρα Αυτοπροστασίας

Πριν το σεισμό



*Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας*

# Πριν το σεισμό: Ενημέρωση – Εκπαίδευση



Ενημερωθείτε για το φαινόμενο του σεισμού, τις επιπτώσεις και τα μέτρα προστασίας μέσω φυλλαδίων του Ο.Α.Σ.Π., βιβλίων, αφισών, CD-ROM, τεχνικών εγχειριδίων κ.ά.



# Πριν το σεισμό: Σύνταξη Οικογενειακού Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης

Συζητήστε με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας για:

- τις ενέργειες αυτοπροστασίας σε περίπτωση σεισμού
- τα ασφαλή σημεία προφύλαξης ανά χώρο σπιτιού
- το πώς θα επικοινωνήσετε μεταξύ σας
- το χώρο καταφυγής που θα συναντηθείτε μετά από ένα σεισμό.



## Πριν το σεισμό: Σύνταξη Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης για Άτομα με Αναπηρία

Οργανώστε μία Ομάδα Υποστήριξης του Ατόμου με Αναπηρία που έχετε στην οικογένειά σας ή στον εργασιακό σας χώρο, η οποία θα αποτελείται από τουλάχιστον 3 άτομα, που θα το βοηθήσουν πριν και μετά το σεισμό.

Τα άτομα της Ομάδας Υποστήριξης πρέπει να συζητήσουν προσεισμικά για τις ανάγκες του Ατόμου με Αναπηρία και να συντάξουν ένα Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης για περίπτωση σεισμού.



## Πριν το σεισμό: Ασκήσεις ετοιμότητας



Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας που διοργανώνονται στα σχολεία, στους εργασιακούς χώρους κ.α. Οι ασκήσεις ετοιμότητας πρέπει να γίνονται τακτικά, άλλοτε με προειδοποίηση και άλλοτε χωρίς.



# Πριν το σεισμό: Προμήθεια Εφοδίων Πρώτης Ανάγκης



Προμηθευτείτε:

- τα απαραίτητα Εφόδια Έκτακτης Ανάγκης και συγκεντρώστε τα σε ένα γνωστό σε όλους σημείο του σπιτιού
- τα ειδικά φάρμακα, ηχητικό μήνυμα για το κινητό τηλέφωνο, καρτέλα διάσωσης, μπαταρίες για τον ειδικό εξοπλισμό, επιπλέον μαστούνι ή ότι άλλο είναι απαραίτητο για το Άτομο με Αναπηρία του οικογενειακού σας περιβάλλοντος.



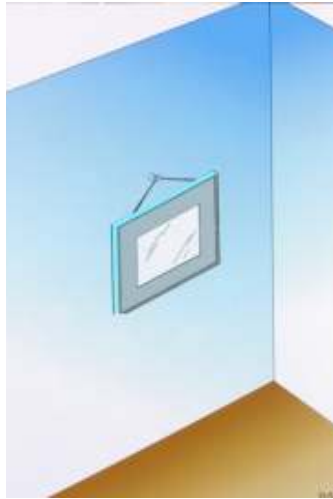


# Πριν το σεισμό: Επισήμανση και Άρση Επικινδυνότητων



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

# Πριν το σεισμό: Επισήμανση και Άρση Επικινδυνότητων



- Στερεώστε κατάλληλα τα ογκώδη έπιπλα, τις συσκευές, τους πίνακες κ.ά.
- Τοποθετείστε τα εύθραυστα αντικείμενα σε χαμηλά ράφια
- Μην κρεμάτε πάνω από τα κρεβάτια αντικείμενα που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς.



## Πριν το σεισμό: Έλεγχος κτιρίου



- Ελέγξτε το σπίτι σας για ρωγμές, διαρροές ή υγρασία και αποκαταστήστε τα τυχόν προβλήματα
- Ελέγξτε τις εγκαταστάσεις θέρμανσης, φυσικού αερίου, κ.ά.
- Αποκαταστήστε τυχόν βλάβες σε κεραμίδια, καμινάδες κ.λπ.
- Μην κάνετε αυθαίρετες επεμβάσεις στο κτίριό σας.





## Μέτρα Αυτοπροστασίας

Κατά τη  
διάρκεια του  
σεισμού



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού



- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας. Μην πανικοβάλλεστε. Προτρέψτε και τους άλλους να κάνουν το ίδιο
- Εφαρμόστε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας ανάλογα με το χώρο που βρίσκεστε.



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

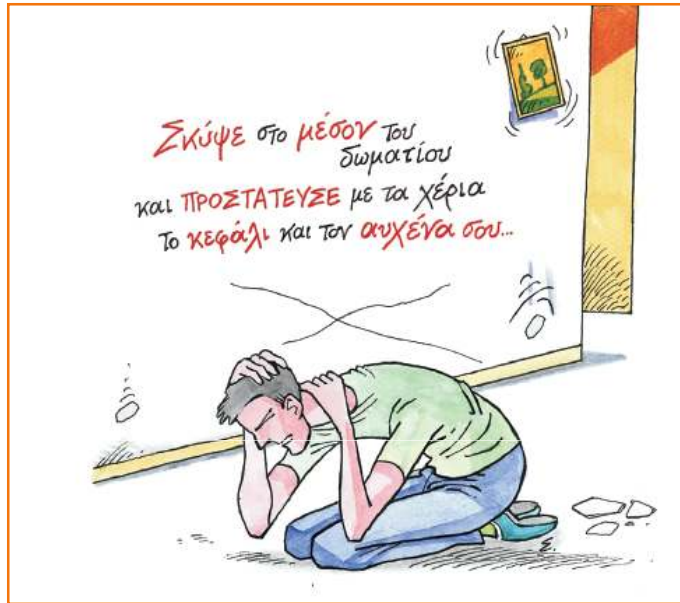


Εάν την ώρα του σεισμού είστε μέσα σε κτίριο:

- μείνετε στο χώρο που βρίσκεστε
- σκύψτε όσο το δυνατόν περισσότερο πλησιάζοντας στο δάπεδο
- καλυφθείτε κάτω από ένα γερό τραπέζι ή γραφείο, κρατώντας με το χέρι σας το πόδι του επίπλου.



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού



Εάν την ώρα του σεισμού είστε σε χώρο που  
δε διαθέτει τραπέζι, θρανίο ή γραφείο:



- μείνετε στο χώρο αυτό
- απομακρυνθείτε από τα επικίνδυνα σημεία
- μειώστε το ύψος σας, πλησιάστε το δάπεδο και προστατέψτε το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια σας.



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού



Εάν την ώρα του σεισμού βρίσκεστε μέσα σε κτίριο:

- μείνετε στο χώρο που βρίσκεστε
- απομακρυνθείτε από επικίνδυνα σημεία (π.χ. ογκώδη έπιπλα, τζαμαρίες) και καλυφθείτε κατάλληλα.





## Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού



Αν είστε μέσα σε κτίριο την ώρα  
του σεισμού...

Καλυφθείτε κάτω από την κάσα  
της πόρτας **μόνο** όταν το κτίριο  
είναι πέτρινο ή πλινθόκτιστο.



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού


Εάν την ώρα του σεισμού είστε στην αίθουσα του σχολείου:


Καλυφθείτε κάτω από το θρανίο ή την έδρα κρατώντας με το χέρι σας το πόδι του επίπλου.



# Μέτρα προστασίας για Άτομα με Αναπηρία κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν την ώρα του σεισμού είστε μέσα σε κτίριο:

 Βάλτε αμέσως φρένο στο αμαξίδιο και καλύψτε το κεφάλι και τον αυχένα σας με τα χέρια ή με κάποιο άλλο αντικείμενο

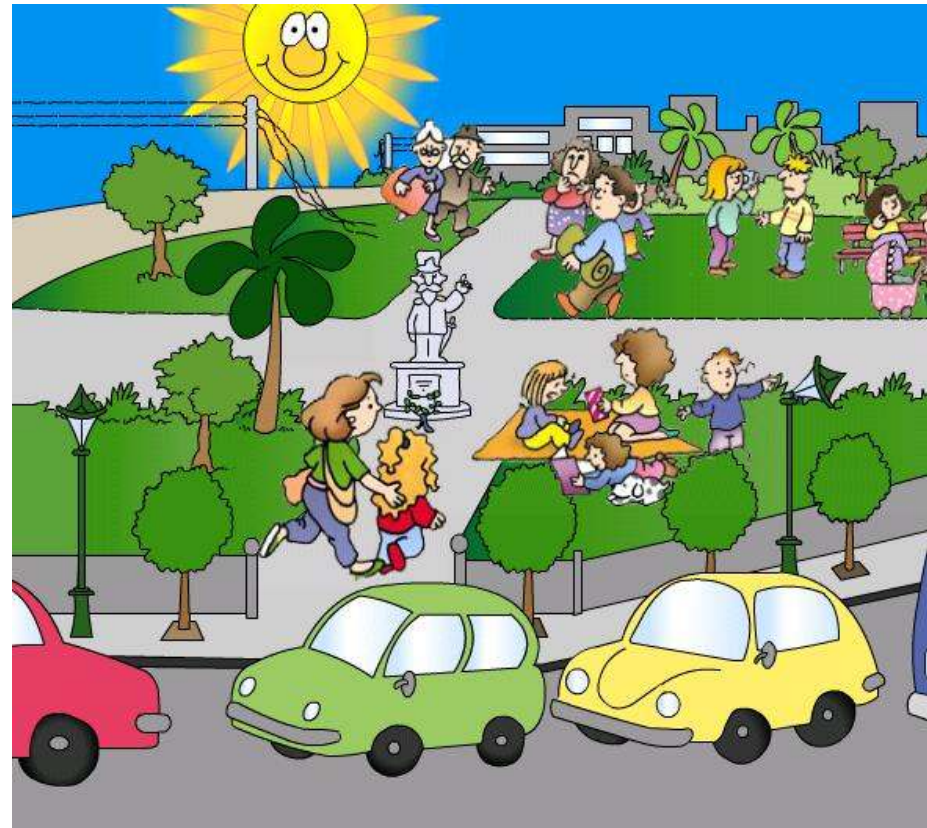
 Πλησιάστε το έδαφος, μειώνοντας το ύψος σας και καλύψτε το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια σας.



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν είστε έξω από κτίριο:

- μείνετε έξω
- απομακρυνθείτε από τις όψεις των κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία.



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν οδηγείτε αυτοκίνητο:

Μειώστε την ταχύτητα του αυτοκινήτου και συνεχίστε να οδηγείτε, μέχρι να βρείτε ένα ασφαλές σημείο να σταθμεύσετε.



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν είστε σε παραθαλάσσια περιοχή:

Απομακρυνθείτε από την ακτή, τις προβλήτες, τους λιμενοβραχίονες και κατευθυνθείτε σε μέρη με μεγαλύτερο υψόμετρο. Υπάρχει κίνδυνος εκδήλωσης θαλασσίου κύματος βαρύτητας.



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν βρίσκεστε σε ορεινή περιοχή:

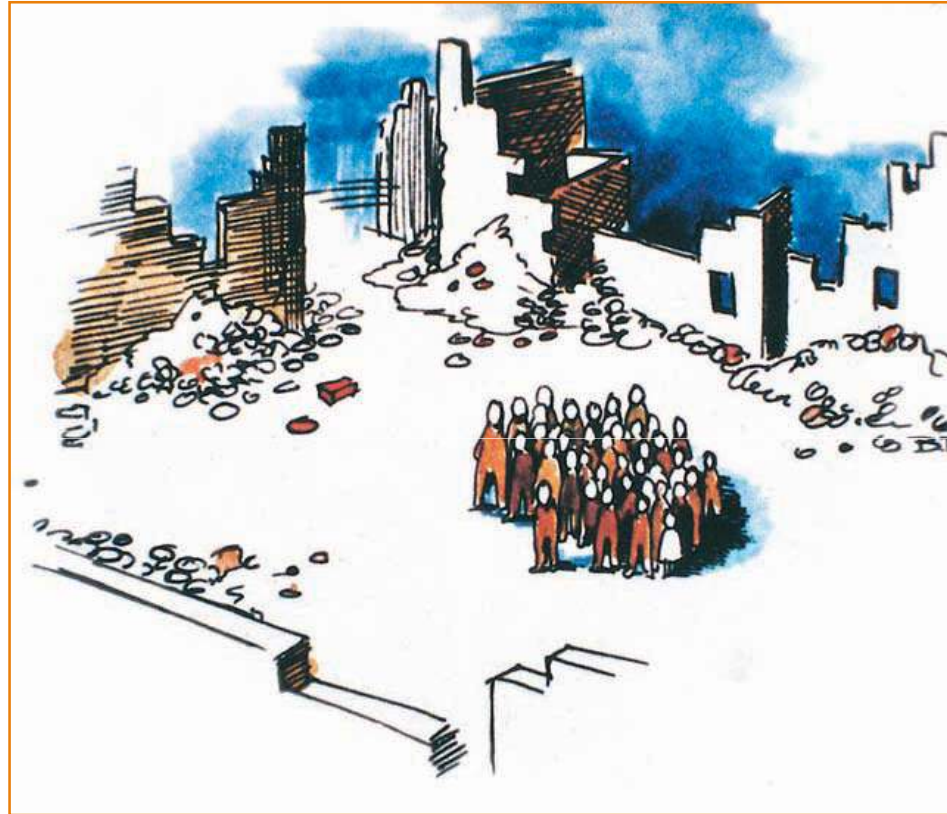
Απομακρυνθείτε από περιοχές που υπάρχει κίνδυνος κατολισθήσεων ή πτώσεων βράχων.





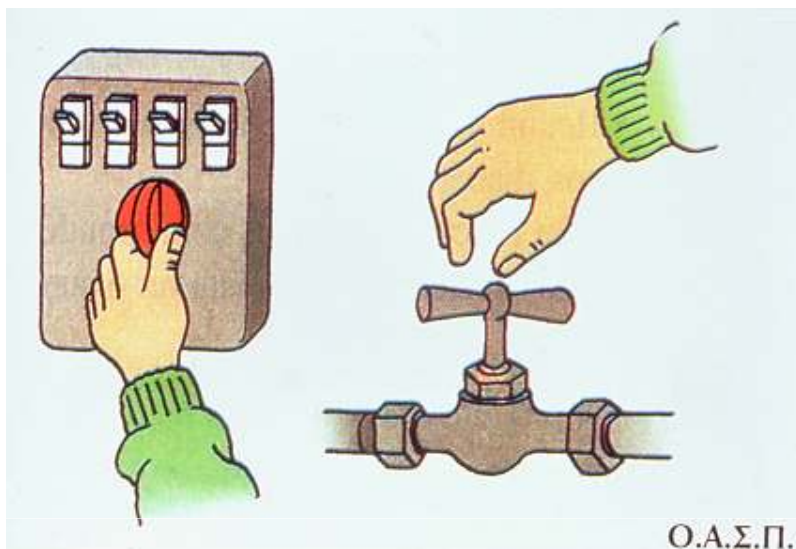
## Μέτρα Αυτοπροστασίας

Μετά το τέλος  
του σεισμού



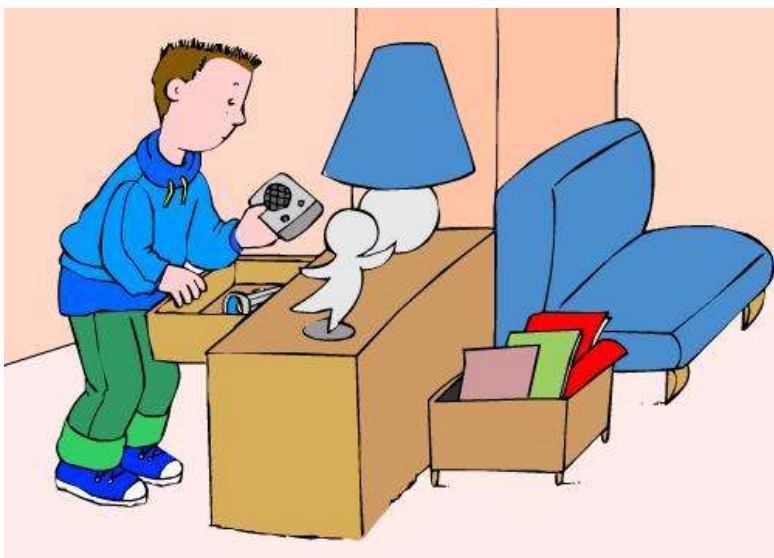


## Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



Εάν είστε μέσα σε κτίριο:

- Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια
- Κλείστε την παροχή του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού
- Πάρτε μαζί σας ένα ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό (εάν είναι νύχτα), κλειδιά, φάρμακα και ότι άλλο εσείς θεωρείτε απαραίτητο.



# Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



Φεύγοντας από το σπίτι μετά το τέλος του σεισμού...

Κατεβείτε προσεκτικά από τις σκάλες και μην χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα.



## Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



Καταφύγετε σε έναν κοντινό, ανοιχτό, ελεύθερο χώρο (π.χ. πάρκο, πλατεία).

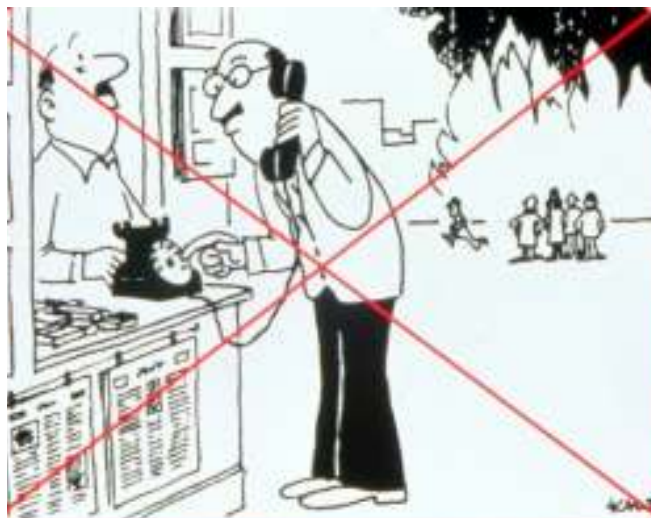


# Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού

- Μείνετε μακριά από προσόψεις κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία
- Μην αγγίζετε ηλεκτροφόρα καλώδια.



## Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



- Μην τηλεφωνείτε, εάν δεν είναι απαραίτητο. Οι γραμμές πρέπει να μείνουν ανοιχτές
- Μην μετακινήστε με το αυτοκίνητο χωρίς σοβαρό λόγο. Δεν πρέπει να παρεμποδιστεί η μετακίνηση των υπηρεσιών παροχής βοήθειας
- Καταπολεμήστε μικρής κλίμακας εστίες πυρκαγιών. Σε περίπτωση που κάτι τέτοιο δεν είναι δυνατό, καλέστε την Πυροσβεστική.



# Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



Μην πιστεύετε φήμες.



*Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας*



**Απάντηση σε ερώτημα πολιτών: «Κάλυψη κάτω ή δίπλα από το τραπέζι την ώρα του Σεισμού;»**

**Εάν κατά τη διάρκεια του σεισμού βρίσκεστε μέσα σε κτίριο:**  
Μείνετε στο χώρο που είστε και διατηρήστε την ψυχραιμία σας.

**Σκύψτε, καλυφθείτε κάτω από ένα γερό έπιπλο** (τραπέζι, γραφείο, θρανίο) και κρατήστε με το χέρι σας το πόδι του. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο σκύψτε στο μέσον του δωματίου μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατεύστε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας. Α...



**Videos**



**Επισημειώνω προσεισμικά το χώρο καταφυγής.**

[Προηγούμενο](#) [Επόμενο](#)

**Ημερολόγιο Εκδηλώσεων**

Δεκέμβριος						
Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



**Για Μικρούς & Μεγάλους**

**? Συχνές ερωτήσεις για τους σεισμούς**

**Ηφαίστειο Σαντορίνης**



**Μύθοι για τους σεισμούς**



**Ελλάδα και Σεισμοί**



**Δελτίο σεισμού**

**Ιστορικό Εκδηλώσεων**

[Σεμινάριο για Εκπαιδευτικούς, Κέρκυρα 10/12/2013](#)  
[Εργαστήριο Επιχειρησιακού Σχεδιασμού για Σεισμό, Λήμνος \(09/12/2013\)](#)  
[Ενημερωτική Εκδήλωση στο Σταθμό Μετρό "Σύνταγμα", 5/12/2013](#)  
[Ενημερωτική εκδήλωση για το γενικό πληθυσμό, Λαύση, 4/12/2013](#)



**Φωτογραφίες**

1 από 27 >>

Αναζήτηση

Επιλογή γλώσσας

Με την υποστήριξη της Google Μετάφραση



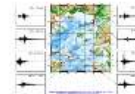
**Σαν σήμερα...**

- 4 Δεκεμβρίου 1858
- 5 Δεκεμβρίου
- 24 Δεκεμβρίου 1917
- 26 Δεκεμβρίου 1861
- 26 Δεκεμβρίου 2004



Ενημερωθείτε με email για τις δραστηριότητες του Ο.Α.Σ.Π.

**Βάση Δεδομένων Επιταχυνογραφημάτων Ελληνικού Χώρου**



**Προσεισμικός Έλεγχος**



**Προκηρύξεις**



**ΚΑΝ.ΕΠΕ. 2012 ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ**

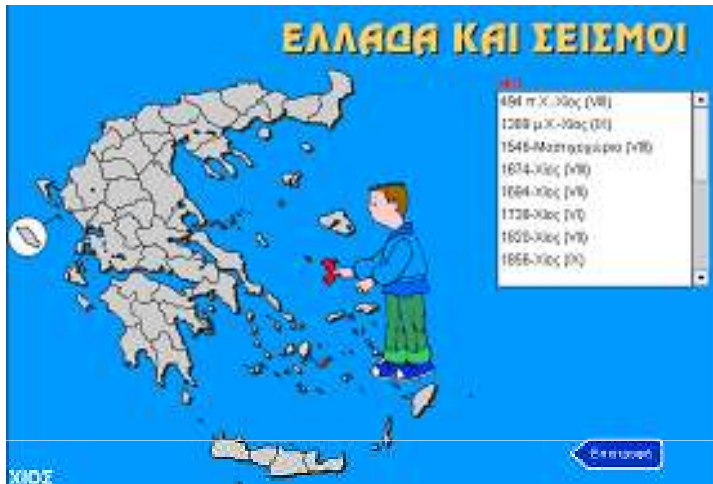
**Επισκεφτείτε το δικτυακό τόπο του Ο.Α.Σ.Π.**

**www.oasp.gr**



# Επισκεφτείτε το δικτυακό τόπο του Ο.Α.Σ.Π.

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



**Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας**



# Βιβλιογραφία - Πηγές

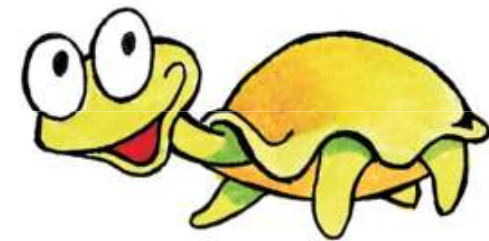
- Ο.Α.Σ.Π. (2012). «Προετοιμάσου από Τώρα για το Σεισμό», 8 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2010). «Μάθε για το Σεισμό & τα Μέτρα Προστασίας – Οδηγίες για Τουρίστες», 8 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2008). «Μαθαίνοντας για το Σεισμό & τα Μέτρα Προστασίας», 32 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2007). «Σεισμός - Η Γνώση είναι Προστασία», (Β' Έκδοση), 103 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2000). «Σεισμός - Ας είμαστε προετοιμασμένοι», (Ε' Έκδοση), 10 σελ.
- *United States Geological Survey, (1995). «Putting Down Roots in Earthquake Country», Southern California Earthquake Center, 28 pp.*
- [www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)
- [www.fema.gov](http://www.fema.gov)
- [www.usgs.gov](http://www.usgs.gov)
- φωτογραφικό αρχείο Ο.Α.Σ.Π.





Διεύθυνση Κοινωνικής Αντισεισμικής Άμυνας  
Τμήμα Εκπαίδευσης – Ενημέρωσης

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



Ξάνθου 32, 15451 Ν. Ψυχικό  
e-mail: [info@oasp.gr](mailto:info@oasp.gr)

Τηλ.: 210 6728000, Fax: 210 6779561

**Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας**