

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ...

«Σε περίπτωση ΣΕΙΣΜΟΥ !!!»

Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο. Προκαλεί ιδιαίτερα μεγάλο τρόμο κυρίως εξ αιτίας του γεγονότος ότι μπορεί να συμβεί κάθε στιγμή απροειδοποίητα.

Η Ελλάδα είναι η πιο σεισμογενής χώρα στην Ευρώπη και 6^η στον κόσμο.

Οι επιπτώσεις των σεισμών στους ανθρώπους εξαρτώνται, κυρίως, από τις αντιδράσεις τους.

Είναι λοιπόν ζωτικής σημασίας να εκπαιδευτούμε ώστε να αντιδράμε σωστά σε ένα σεισμό !



1) Πριν το σεισμό:

- **Ενημερώσου** για τον σεισμό, τη σεισμικότητα της περιοχής, τα επικίνδυνα σημεία της περιοχής σου (π.χ. βράχους που μπορεί να ξεκολλήσουν) και τα μέτρα προστασίας.
- **Συζήτησε** με τα μέλη της οικογένειάς σου και επισήμανε ποια είναι τα κατάλληλα σημεία και έπιπλα προφύλαξής σου ανά δωμάτιο, πώς κλείνει ο γενικός διακόπτης του ηλεκτρικού ρεύματος/φυσικού αερίου/νερού, ποια είναι τα χρήσιμα τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης, ποιος είναι ο κοντινός ασφαλής υπαίθριος χώρος που θα καταφύγετε και θα συναντηθείτε μετά από ένα σεισμό καθώς και τον ασφαλή δρόμο που θα ακολουθήσετε για να φτάσετε εκεί.
- **Εφοδιάσου** με μερικά είδη πρώτης ανάγκης και ετοίμασε ένα βαλιτσάκι με αυτά και τοποθετήστε το σε εύκολα προσβάσιμο μέρος ώστε να το πάρεις φεύγοντας από το σπίτι αμέσως μετά το σεισμό.
- **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 ογκώδη έπιπλα, τα φωτιστικά, τους ανεμιστήρες οροφής κ.ά.. Μην κρεμάς βαριά αντικείμενα στους τοίχους ειδικά πάνω από τα κρεβάτια. Διόρθωσε βλάβες που τυχόν υπάρχουν στο κτίριο π.χ. διαρροές, ρωγμές.
- **Λάβε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας.**



2) Κατά τη διάρκεια του σεισμού:

Όταν βρίσκεστε σε κλειστό χώρο:

- Διατηρείτε τη ψυχραιμία σας! Σεισμός είναι ... Θα διαρκέσει λίγα δευτερόλεπτα!
- Μετακινηθείτε προς ασφαλή θέση :
 - Κάτω από ένα γερό έπιπλο, γραφείο, τραπέζι κρατώντας το πόδι του με τα χέρια σας
 - Αν δεν υπάρχει έπιπλο κατάλληλο, στο κέντρο του χώρου, μακριά από καθρέφτες ή αντικείμενα που μπορεί να προκαλέσουν



τραυματισμούς κατά την πτώση τους (φώτα, ανεμιστήρες οροφής) και σκυφτοί προστατεύοντας κεφάλι και αυχένα

- Αν είσαστε στις σκάλες καθίστε κάτω επιτόπου, στο κέντρο του σκαλοπατιού, σκυφτοί προστατεύοντας κεφάλι και αυχένα
- Αν είστε σε μπαλκόνι μπείτε μέσα



Όταν βρίσκεστε σε υπαίθριο χώρο:

- Απομακρύνσου από τις προσόψεις των κτιρίων, στύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια ή άλλα επικίνδυνα σημεία (όσο αυτό είναι δυνατόν) και προφυλάξου κατάλληλα.
- Παραμείνετε στον ανοικτό χώρο αποφεύγοντας τζάμια, μπαλκόνια ή ό,τι άλλο μπορεί να πέσει και να σας τραυματίσει
- Να μη δοκιμάσετε να πλησιάσετε ή να εισέλθετε σε κτίριο
- Μειώστε την ταχύτητα του αυτοκινήτου-ποδηλάτου σας, και σταθμεύστε στο πιο κοντινό, ασφαλές σημείο, μακριά από προσόψεις κτιρίων, αερογέφυρες, ηλεκτροφόρα καλώδια κ.ά.. Φροντίστε να μην εμποδίζετε την κυκλοφορία.

3) Αμέσως μετά το σεισμό

Όταν βρίσκεστε κλειστό χώρο

Εφάρμοσε το προσεισμικό σχέδιο σου!

1. **Εκκενώστε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο (σκάλες)**, γρήγορα αλλά όχι απρόσεχτα και βιαστικά, αφού πρώτα κλείσετε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού, φορέστε κατάλληλα για την εποχή ρούχα και παπούτσια και πάρτε μαζί σας το βαλιτσάκι έκτακτης ανάγκης, κινητό, κλειδιά αυτοκινήτου και σπιτιού.
2. **Στο δρόμο προς την έξοδο ελέγχετε και αποφύγετε** καλώδια εκτεθειμένα, ετοιμόρροπα αντικείμενα, υγρά χυμένα, να πατήσετε σε σκόνες και μπάζα.
3. **Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιήσετε άσκοπα το τηλέφωνό σας ή το αυτοκίνητό σας.** Οι γραμμές τηλεφωνίας πρέπει να παραμείνουν σε λειτουργία και οι οδικοί άξονες πρέπει να είναι ελεύθεροι.
4. **Καταφύγετε στον προεπιλεγμένο ανοιχτό, κοντινό, ασφαλή χώρο** (πάρκο, πλατεία κ.λπ.), μακριά από:
 - τις προσόψεις των κτιρίων (σε απόσταση τουλάχιστον ίση με το μισό του ύψους τους),
 - τζαμαρίες- καμπαναριά-μαντρότοιχους (σε απόσταση τουλάχιστον 5m)
 - εδάφη ασταθή γεωλογικά (βράχους ασταθείς, κατολισθίσεις, καθιζήσεις)
 - κολώνες και καλώδια ΔΕΗ
 - δεξαμενές , γέφυρες, ανισόπεδες διαβάσεις
 - θάλασσα,
 - άλλα επικίνδυνα σημεία.

5. **Περιμένετε μετασεισμούς.** Οι μετασεισμοί που ακολουθούν έναν ισχυρό σεισμό μπορεί να προξενήσουν επίσης βλάβες στα κτίρια.

6. **Βοηθήστε συνανθρώπους σας που έχουν ανάγκη.** Μην μετακινήσετε βαριά τραυματισμένους, παρά μόνο αν υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστούν περισσότερο. Ενημερώστε σχετικά τις αρμόδιες υπηρεσίες

7. **Διατηρήστε καλή την ψυχολογία σας και των συνανθρώπων σας.**

8. **Ενημερωθείτε για το φαινόμενο και την εξέλιξή του από επίσημους φορείς και μην πιστεύετε ανυπόστατες-ανεπίσημες διαδόσεις.**

Όταν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο:

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

Λίστα με Τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης

- Κάποιων οικείων προσώπων
- Ιατρών που παρακολουθούν πιθανώς κάποια μέλη της οικογένειας
- 199 πυροσβεστική,
- 166 Ε.Κ.Α.Β,
- 112 ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης,
- 100 άμεση δράση,
- 108 λιμενικό και
- 210 7793777 κέντρο δηλητηριάσεων

«Βαλιτσάκι» έκτακτης ανάγκης

Κουβέρτα ισοθερμική, Νερό εμφιαλωμένο, Ξηρά τροφή, κονσέρβες και γενικότερα τρόφιμα που δεν αλλοιώνονται, σουγιά, Φακός, Ραδιοφωνάκι, πυροσβεστήρας μικρός, μπαταρίες, Power bank ή ακόμα καλύτερα εάν βρείτε ηλιακό φορτιστή, Σφυρίχτρα, Κεριά, Αναπτήρα, Χαρτί υγιείας, Μωρομάντηλα, Σαπούνι και γενικότερα είδη προσωπικής υγιεινής, Χρήματα, Όλα τα χρήσιμα έγγραφα και ταυτότητες όλης της οικογένειας σε φωτοτυπίες, γάντια latex, υπνόσακο, αντηλιακό-καπέλο-αδιάβροχο (ανάλογα με την εποχή).

Κουτί πρώτων βοηθειών. (Βάλτε τα καλύτερα σε ένα νεσεσέρ.)

Με Αντιβιοτική αλοιφή, Την φαρμακευτική αγωγή του κάθε μέλους (εάν παίρνει, συστηματική ή παροδική, επαρκείς ποσότητες για δύο τουλάχιστον εικοσιτετράωρα), Πτυσίπινα, Κολλύριο για τα μάτια, Οξυζενέ, Σπρέι για απολύμανση του δέρματος, Εντομοαπωθητικό, Επίδεσμοι, Χειρουργικά γάντια, Χειρουργική μάσκα, Διάφορες γάζες, Μπατονέτες από βαμβάκι, Αυτοκόλλητη ταινία, Betadine, πιεσόμετρο, Θερμόμετρο.

➤ Κάθε 6 μήνες ελέγχουμε τις ημερομηνίες λήξης φαρμάκων και τροφίμων .