

Η δυνατότητα μείωσης των επιπτώσεων ενός ισχυρού σεισμού εξαρτάται από τον σχεδιασμό και την προετοιμασία που έχει γίνει προσεισμικά.

Οι ακόλουθες οδηγίες για λήψη μέτρων προστασίας, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα σεισμό, απευθύνονται κυρίως στους γονείς, στους εκπαιδευτές και στους συναδέλφους Ατόμων με Αναπηρία.



Μέτρα Προστασίας



- Πριν τον Σεισμό
- Κατά τη διάρκεια του Σεισμού
- Μετά τον Σεισμό



Πριν τον Σεισμό

Οργάνωση μιας Ομάδας Υποστήριξης για το Άτομο με Αναπηρία, η οποία θα αποτελείται από τουλάχιστον 3 άτομα, που θα το βοηθήσουν πριν και μετά τον σεισμό.

Τα άτομα αυτά θα πρέπει:

- να επιλεγούν από τους χώρους που βρίσκεται καθημερινά το άτομο (σπίτι, εργασιακό χώρο κ.ά.)
- να είναι άτομα εμπιστοσύνης
- να γνωρίζουν τις συνήθειές του.



Πριν τον Σεισμό

Η Ομάδα Υποστήριξης πρέπει:

- να ενημερωθεί για τον σεισμό και τα μέτρα προστασίας μέσω των εντύπων του Ο.Α.Σ.Π., του δικτυακού του τόπου (www.oasp.gr) ή ενημερωτικών ομιλιών
- να ενημερώσει το Άτομο με Αναπηρία με σαφείς σχετικές οδηγίες, εστιάζοντας την προσοχή στο τι πρέπει να γίνει και όχι στο τι πρέπει να αποφευχθεί
- να εκπαιδεύσει το Άτομο με Αναπηρία, εάν είναι δυνατόν, μέσω επαναλαμβανόμενων ανά τακτά χρονικά διαστήματα ασκήσεων ετοιμότητας.



Πριν τον Σεισμό

Τα Άτομα με Αναπηρία και/ή Ομάδα Υποστήριξης τους πρέπει:

- να συζητήσουν για τις ανάγκες του Ατόμου σε περίπτωση σεισμού
- να επιλέξουν τα ασφαλή σημεία προφύλαξης μέσα στο σπίτι ή στον εργασιακό χώρο και να συζητήσουν για το θέμα αυτό
- να συντάξουν ένα Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης για περίπτωση σεισμού
- να συμφωνήσουν για τον τρόπο επικοινωνίας μεταξύ τους μετά από έναν σεισμό.



Πριν τον Σεισμό

Τα Άτομα με Αναπηρία και η Ομάδα Υποστήριξής τους πρέπει:

- να γνωρίζουν τη φαρμακευτική αγωγή και τη λειτουργία των ειδικών μηχανημάτων
- να αναλάβουν την προμήθεια εφοδίων πρώτης ανάγκης (φάρμακα, καρτέλα διάσωσης όπου αναγράφεται η αναπηρία του, σφυρίχτρα, κινητό τηλέφωνο, ηχητικό μήνυμα στο κινητό τηλέφωνο κ.ά.)
- να καθορίσουν τον χώρο που θα καταφύγει το Άτομο μετά τον σεισμό (σε συνεργασία μαζί του εάν αυτό είναι δυνατόν).



Πριν τον Σεισμό

Τα Άτομα με Αναπηρία και η Ομάδα Υποστήριξής τους πρέπει προσεισμικά να επισημάνουν τις επικινδυνότητες και να προσπαθήσουν να τις άρουν:

- να τοποθετήσουν τα βαριά και εύθραυστα αντικείμενα σε χαμηλά ράφια
- να απομακρύνουν τα βαριά αντικείμενα που υπάρχουν πάνω από το κρεβάτι τους
- να στερεώσουν κατάλληλα τα κάδρα, τους καθρέφτες, τα έπιπλα κ.ά.



Κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Εάν το Άτομο με Αναπηρία βρίσκεται σε εσωτερικό χώρο πρέπει:

- να παραμείνει ψύχραιμο
- να μην μετακινηθεί από τον χώρο που βρίσκεται
- να καλυφθεί κάτω από ένα γερό ξύλινο τραπέζι ή γραφείο (εάν είναι δυνατόν π.χ. δεν έχει κινητικά προβλήματα), κρατώντας με τα χέρια του το πόδι του επίπλου.



Κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Εάν την ώρα του σεισμού το Άτομο με Αναπηρία βρίσκεται σε εσωτερικό χώρο και δεν υπάρχει κατάλληλο τραπέζι κοντά του, πρέπει:

- να πλησιάσει στο έδαφος γονατίζοντας και να καλύψει το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια του
- να παραμείνει στη θέση κάλυψης μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.



Κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Εάν το Άτομο με Αναπηρία έχει κινητικά προβλήματα και βρίσκεται σε εσωτερικό χώρο πρέπει:

- να παραμείνει στη θέση του, να σκύψει το κεφάλι του όσο μπορεί και να το καλύψει με τα χέρια του ή με κάποιο αντικείμενο π.χ. βιβλίο.
- Εάν χρησιμοποιεί αμαξίδιο, πρώτα πρέπει να βάλει το φρένο και στη συνέχεια να σκύψει το κεφάλι του και να το καλύψει όσο καλύτερα μπορεί.



- ▶ 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.



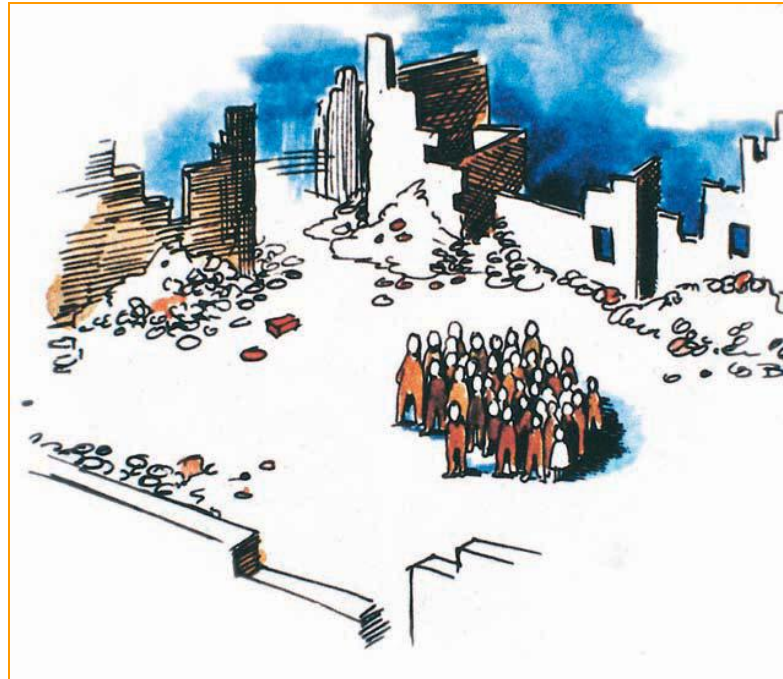
- ▶ Σκύψε όσο μπορείς το κεφάλι και τον αυχένα σου και κάλυψέ τα με τα χέρια σου.
- ▶ Παράμενε στη θέση που βρίσκεσαι μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.

Πηγή: Τεύχος Ο.Α.Σ.Π.

Κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Εάν το Άτομο με Αναπηρία βρίσκεται σε εξωτερικό χώρο πρέπει:

- να παραμείνει έξω
- να απομακρυνθεί από τις όψεις των κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία
- να προσπαθήσει να προφυλαχτεί όσο καλύτερα μπορεί
- να παραμείνει στη θέση αυτή μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.



Μετά τον Σεισμό

Εάν το Άτομο με Αναπηρία βρίσκεται σε εσωτερικό χώρο πρέπει:

- να εφαρμόσει το Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης, όπως το έχει προσεισμικά συμφωνήσει με την Ομάδα Υποστήριξης του
- να εκκενώσει με ψυχραιμία το κτίριο από το κλιμακοστάσιο μόνο του ή μαζί με το μέλος της Ομάδας Υποστήριξης του, παίρνοντας μαζί τους τα εφόδια πρώτης ανάγκης
- να κατευθυνθεί προς τον προαποφασισμένο χώρο καταφυγής.



Μετά τον Σεισμό

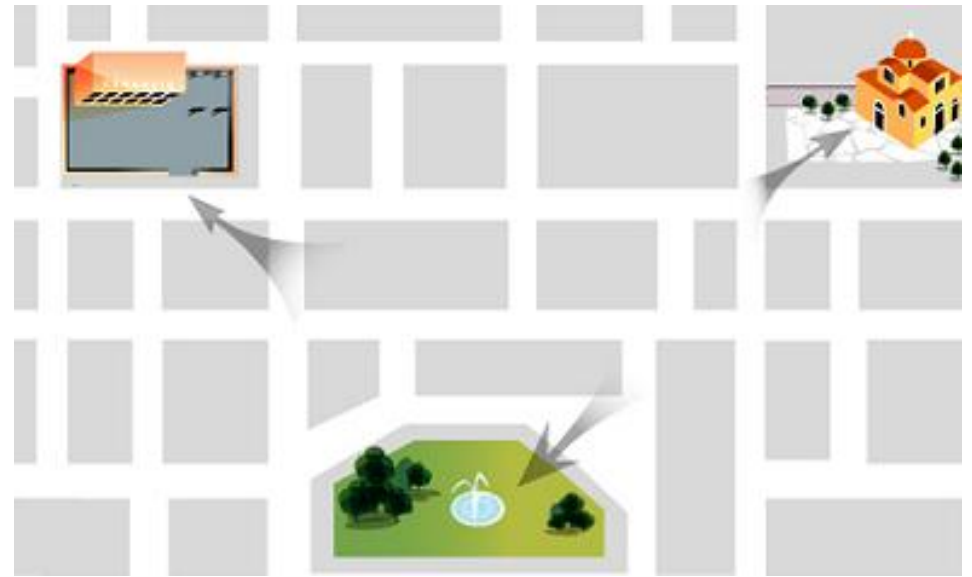
Κατά την μετακίνησή τους προς τον κοντινό, ανοιχτό χώρο καταφυγής το Άτομο με Αναπηρία και το μέλος της Ομάδας που βρίσκεται μαζί του πρέπει:

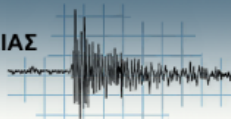
- να είναι ψύχραιμοι
- να είναι πολύ προσεκτικοί και να μην πλησιάζουν επικίνδυνα σημεία
- να μην αγγίζουν καλώδια κ.λπ.



Μετά τον Σεισμό

Στον κοντινό, ανοιχτό, ασφαλή χώρο (πάρκο, πλατεία κ.ά.) θα παραμείνουν μέχρι να δοθούν οι σχετικές οδηγίες από την Πολιτεία.





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

Επισημείων προσεισμικά το χώρο καταφυγής.



[Προηγούμενο](#) [Επόμενο](#)

Ημερολόγιο Εκδηλώσεων

Δεκέμβριος

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

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 Επιταχυνσιογραφημάτων Ελληνικού Χώρου



Για Μικρούς και Μεγάλους

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](#)

[Εργαστήρι Επιχειρησιακού Σχεδιασμού για Σεισμό, Λήμνος \(09/12/2013\)](#)

[Ενημερωτική Εκδήλωση στο Σταθμό Μετρό "Σύνταγμα", 5/12/2013](#)

[Ενημερωτική εκδήλωση για το γενικό πληθυσμό, Λαύριο, 4/12/2013](#)

1 από 27 >>

Προσεισμικός Έλεγχος



Προκηρύξεις



ΚΑΝ.ΕΠΕ. 2012 ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ

Επισκεφτείτε τον δικτυακό τόπο του Ο.Α.Σ.Π.

www.oasp.gr



Βιβλιογραφία - Πηγές

- Ο.Α.Σ.Π. (2014): Έντυπο «Προετοιμάζομαι για τον Σεισμό. Οδηγίες για άτομα με Κινητική Αναπηρία», των Βρετού Ε., Γκουντρομίχου Χ., Δρίτσος Σ., Κούρου Α., Πανουτσοπούλου Μ., Πέλλη Ε., να, 16 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2014): Έντυπο «Στην Ελλάδα γίνονται συχνά σεισμοί για αυτό όλοι μας πρέπει να ξέρουμε τι να κάνουμε (easy to read)», των Αρμπουνιώτη Β., Αρσενοπούλου Β., Κώττη Μ., Μαρνελάκης Ε., Μεράβογλου Π., Βρετού Ε., Γκουντρομίχου Χ., Δρίτσος Σ., Κούρου Α., Πανουτσοπούλου Μ., Πέλλη Ε., Αθήνα, 8 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2014): Έντυπο «Μαθαίνω τι να κάνω στον σεισμό (ΜΑΚΑΤΟΝ)», των Αρμπουνιώτη Β., Αρσενοπούλου Β., Κώττη Μ., Μαρνελάκης Ε., Μεράβογλου Π., Βρετού Ε., Γκουντρομίχου Χ., Δρίτσος Σ., Κούρου Α., Πανουτσοπούλου Μ., Πέλλη Ε., Αθήνα, 8 σελ.
- Φωτογραφικό αρχείο Ο.Α.Σ.Π.
- www.oasp.gr
- www.fema.gov/kids
- www.ready.gov/be-informed
- www.ready.gov/sites/default/files/FEMA_Disabilities_R-6_web_june2012.pdf
- www.shakeout.org/downloads/DropCoverHoldOn_AFN_090615.pdf



Διεύθυνση Κοινωνικής Αντισεισμικής Άμυνας Τμήμα Εκπαίδευσης – Ενημέρωσης



www.oasp.gr

Ξάνθου 32, 15451 Ν. Ψυχικό

e-mail: info@oasp.gr

Τηλ.: 210 6728000, Fax: 210 6779561

Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας