

Προετοιμάζοντας την οικογένειά μας για την περίπτωση σεισμού



Μέτρα αντισεισμικής προστασίας στο σπίτι

Οι σεισμοί εκδηλώνονται ξαφνικά και χωρίς προειδοποίηση. Πολλοί άνθρωποι νομίζουν πως οι καταστροφές που οφείλονται στους σεισμούς είναι αναπόφευκτες και πως το μόνο που μπορεί να κάνει κάποιος είναι να αντιμετωπίσει τις επιπτώσεις αφού σταματήσουν οι δονήσεις. Παρόλο που δεν μπορούμε να αποτρέψουμε ένα σεισμό, στην πραγματικότητα σχεδόν όλες οι ζημιές και απώλειες μπορούν να μειωθούν μέσω μέτρων που μπορούμε να πάρουμε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα σεισμό. Κάποιοι επίσης θεωρούν πως οι τραυματισμοί σε περίπτωση σεισμού οφείλονται πάντοτε σε καταρρεύσεις κτιρίων. Και πάλι, αυτό δεν είναι αλήθεια. Καθώς τα κτίρια σχεδιάζονται ολοένα και καλύτερα, οι περισσότεροι τραυματισμοί παρατηρούνται σε ανθρώπους που δεν έχουν προφυλαχθεί κατάλληλα, λόγω πτώσης αντικειμένων ή ανατροπής επίπλων. Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν;

Πριν από το σεισμό

Τα μέλη κάθε οικογένειας οικογένειας για να προστατεύσουν τους εαυτούς τους και τις περιουσίες τους σε περίπτωση ενός σεισμού να:

- είναι ενημερωμένα για το φαινόμενο του σεισμού
- είναι ενημερωμένα για το σχέδιο πολιτικής προστασίας του δήμου τους
- οργανώσουν ένα προσωπικό δίκτυο υποστήριξης σε περίπτωση που υπάρχει στην οικογένεια μέλος με αναπηρία
- δημιουργήσουν μια λίστα με τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης
- συντάξουν οικογενειακό σχέδιο έκτακτης ανάγκης για σεισμό, στο οποίο θα αναφέρεται και ο προεπιλεγμένος χώρος καταφυγής όπου θα συγκεντρωθούν τα μέλη της οικογένειας μετά το σεισμό.
- δημιουργήσουν οικογενειακό σχέδιο επικοινωνίας
- προμηθευτούν εφόδια έκτακτης ανάγκης
- εντοπίσουν τα ασφαλή σημεία προφύλαξης σε κάθε δωμάτιο
- εντοπίσουν και να άρουν τις επικινδυνότητες (να στερεώσουν βαριά αντικείμενα στους τοίχους, να ασφαλισουν στιδήποτε βαρύ ή εύθραυστο, κτλ)
- ενημερωθούν για το πώς μπορούν να κλείσουν το διακόπτη του ηλεκτρικού ρεύματος, νερού και φυσικού αερίου.
- πραγματοποιούν ασκήσεις ετοιμότητας στο σπίτι.



Μετά από ένα σεισμό

Αφού σταματήσουν οι δονήσεις, τα μέλη της οικογένειας πρέπει να:

- παρέχουν πρώτες βοήθειες στα μέλη που έχουν τραυματιστεί
- κλείσουν τις παροχές
- σβήσουν μικρές εστίες πυρκαγιών. Σε περίπτωση μεγάλων εστιών θα πρέπει να καλέσουν την Πυροσβεστική
- φορέσουν παπούτσια και κατάλληλα ρούχα
- εκκενώσουν το κτίριο χωρίς να χρησιμοποιήσουν ανελκυστήρα, έχοντας πάρει μαζί τους τα εφόδια έκτακτης ανάγκης
- κατευθυνθούν προς ένα προκαθορισμένο ασφαλές ανοικτό μέρος και να μείνουν μακριά από επικινδυνότητες
- αποφύγουν ακτές λόγω πιθανής εκδήλωσης τσουνάμι
- αναμένουν μετασεισμικούς
- ακολουθούν οδηγίες από τις αρμόδιες αρχές
- χρησιμοποιούν το τηλέφωνο μόνο σε περίπτωση ανάγκης



Κατά τη διάρκεια ενός σεισμού

Εάν είναι σε εσωτερικό χώρο, τα μέλη μιας οικογένειας πρέπει να:

- μείνουν στο χώρο που βρίσκονται και να είναι ψύχραιμοι
- σκύψουν, να καλυφθούν μπαίνοντας κάτω από ένα σταθερό ξύλινο τραπέζι ή γραφείο και να κρατηθούν από το πόδι του, μέχρι να σταματήσει η δόνηση. Εάν στο χώρο που βρίσκονται δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο, πρέπει να σκύψουν στο πάτωμα και να καλύψουν το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια.
- μη στέκονται κάτω από κάσες πόρτας, παρά μόνο σε κτίρια από λιθοδομή. Σε κτίρια από σπλισμένο σκυρόδεμα, οι κάσες δεν είναι πιο ασφαλείς από οποιοδήποτε άλλο σημείο του σπιτιού.
- βάλουν φρένο σε περίπτωση χρήσης αναπηρικού αμαξιδίου, και να καλύψουν το κεφάλι και τον αυχένα, σκύβοντας προς τα γόνατα όσο το δυνατό περισσότερο.



Εάν είσαι σε εξωτερικό χώρο, πρέπει να:

- μείνεις έξω, μακριά από επικινδυνότητες (κτίρια, σηματοδότες, καλώδια ρεύματος κτλ)

Εάν είσαι σε εξωτερικό χώρο μέσα σε όχημα, πρέπει να:

- μειώσεις την ταχύτητα του οχήματος και να σταματήσεις όσο πιο γρήγορα μπορείς σε ένα ασφαλές μέρος
- αποφύγεις να σταματήσεις κοντά ή κάτω από κτίρια, δέντρα, γέφυρες και καλώδια ρεύματος.

Εάν είσαι σε εξωτερικό χώρο, πρέπει να: μείνεις έξω, μακριά από επικινδυνότητες (κτίρια, σηματοδότες, καλώδια ρεύματος κτλ)



Πήγαινε σε ένα προκαθορισμένο ασφαλές ανοικτό μέρος και μείνε μακριά από επικινδυνότητες

