



ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ

Πριν τον σεισμό:

- Στερεώστε τα βαριά έπιπλα και ηλεκτρικές συσκευές.
- Τοποθετήστε σε χαμηλά ράφια τα βαριά ή εύθραυστα αντικείμενα.
- Συζητήστε με τα μέλη της οικογένειάς σας, για το ποια είναι τα ενδεδειγμένα μέτρα προστασίας, πώς κλείνει ο γενικός διακόπτης του ηλεκτρικού ρεύματος, ποια είναι τα χρήσιμα τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ποιος είναι ο πιο κοντινός ασφαλής χώρος που θα καταφύγετε και θα συναντηθείτε μετά από έναν σεισμό.
- Έχετε έτοιμο φαρμακείο, φακό, νερό και ραδιόφωνο με μπαταρίες.

Κατά τη διάρκεια του σεισμού:

Μέσα στο σπίτι:

- Μείνετε στον χώρο που βρίσκεστε και διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- Σκύψτε, καλυφτείτε κάτω από ένα γερό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο) και κρατήστε με το χέρι σας το πόδι του.



- Αν είστε στο κρεβάτι προστατέψτε το κεφάλι σας με ένα μαξιλάρι.

- Μείνετε μακριά από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.



Έξω από το σπίτι :

- Μείνετε μακριά από κτίρια, δέντρα και κολόνες ρεύματος.



Στο αυτοκίνητο:

- Σταματήστε σε ανοιχτό χώρο, χωρίς πανικό.

Μετά τον σεισμό:

- Ελέγξτε αν είστε καλά και βοηθήστε όσους έχουν ανάγκη.
- Κλείστε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος και του νερού. Μην αγγίζετε πεσμένα καλώδια!
- Βγείτε προσεκτικά από το κτίριο (χωρίς ασανσέρ).
- Πηγαίνετε σε ανοιχτό, κοντινό, ασφαλή χώρο (πάρκο, πλατεία κλπ) και μείνετε μακριά από τις προσόψεις των κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία.
- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το τηλέφωνό σας ή το αυτοκίνητό σας.
- Περιμένετε και προετοιμαστείτε για μετασεισμούς.

Η ψυχραιμία και η σωστή

προετοιμασία σώζουν ζωές!