

Μέτρα προστασίας από σεισμό



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- 1. Ενημερώσου** για το σεισμό, τη σεισμικότητα της περιοχής και τα μέτρα προστασίας.
- 2. Συζήτησε** με τα μέλη της οικογένειας σου και επισήμανε ποια είναι τα κατάλληλα σημεία προφύλαξης σου ανά χώρο, πώς κλείνει ο γενικός διακόπτης του ηλεκτρικού ρεύματος, ποια είναι τα χρήσιμα τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (π.χ. Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112), ποιος είναι ο κοντινός ασφαλής χώρος που θα καταφύγετε και θα συναντηθείτε μετά από ένα σεισμό.
- 3. Εφοδιάσου** με μερικά είδη πρώτης ανάγκης, όπως φαρμακείο, φορητό ραδιόφωνο, φακό, κ.λπ.
- 4. Μεριμνήσε 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 πάνω από τα κρεβάτια.
 - Διόρθωσε βλάβες που τυχόν υπάρχουν στο κτίριο π.χ. διαρροές, ρωγμές.
- 5. Λάβε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας.**

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

ΑΝ ΕΙΣΑΙ ΜΕΣΑ ΣΕ ΚΤΙΡΙΟ

- 1. Μείνε στο χώρο που βρίσκεσαι** και διατήρησε την ψυχραιμία σου.
- 2. Σκύψε, καλύψου κάτω από ένα γερό έπιπλο** (τραπέζι, γραφείο, θρανίο) και κράτησε με το χέρια σου το πόδι του.

Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο σκύψε στο μέσον του δωματίου μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σου και προστάτευσε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σου.

Απομακρύνσου από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, φεγγίτες ή γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σε τραυματίσουν.

ΑΝ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ

- 1. Απομακρύνσου από τις προσόψεις των κτιρίων**, στύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια ή άλλα επικίνδυνα σημεία (όσο αυτό είναι δυνατόν), και προφυλάξου κατάλληλα.
- 2. Απομακρύνσου από την ακτή.** Ύστερα από ισχυρό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν θαλάσσια κύματα (tsunamis).
- 3. Μείωσε την ταχύτητα του αυτοκινήτου σου**, εάν οδηγείς, και στάθμευσε στο πιο κοντινό, ασφαλές σημείο, μακριά από προσόψεις κτιρίων, αερογέφυρες, ηλεκτροφόρα καλώδια κ.ά. Φρόντισε να μην εμποδίζεις την κυκλοφορία.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- 1. Εκκένωσε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο**, αφού πρώτα κλείσεις τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού, φορέσεις κατάλληλα για την εποχή ρούχα και παπούτσια και πάρεις μαζί σου τα εφόδια έκτακτης ανάγκης που θεωρείς απαραίτητα.
- 2. Προσπάθησε να μην χρησιμοποιήσεις άσκοπα το τηλέφωνο σου ή το αυτοκίνητο σου.** Οι γραμμές τηλεφωνίας πρέπει να παραμείνουν σε λειτουργία και οι οδικοί άξονες πρέπει να είναι ελεύθεροι.
- 3. Κατέφυγε στον προεπιλεγμένο ανοιχτό, κοντινό, ασφαλή χώρο (πάρκο, πλατεία κ.λπ.),** μακριά από τις προσόψεις των κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία.
- 4. Περίμενε μετασεισμούς.** Οι μετασεισμοί που ακολουθούν έναν ισχυρό σεισμό μπορεί να προξενήσουν επίσης βλάβες στα κτίρια.
- 5. Βοήθησε συνανθρώπους σου που έχουν ανάγκη.** Μην μετακινήσεις βαριά τραυματισμένους, παρά μόνο αν υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστούν περισσότερο. Ενημέρωσε σχετικά τις αρμόδιες υπηρεσίες (Πυροσβεστική: 199, Ε.Κ.Α.Β.: 166).