

Σεισμός

Πώς μπορούμε να προστατευθούμε;



Προετοιμάσου από τώρα
για το Σεισμό

ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΑΣ
ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ!

ΤΡΟΣΤΑΤΕΥΕΣΑΙ ΑΠΟ ΤΟ
ΣΕΙΣΜΟ, ΚΡΟΠΙΖΟΝΤΑΣ!

Αναλύθηκε
5 βήματα
πριν το σεισμό,
κατά τη διάρκεια του σεισμού,
μετά το σεισμό.

 Ο.Α.Σ.Π.
Οργανισμός Αντισεισμικής
Αμυνας & Προστασίας



www.oasp.gr

Διεύθυνση Κοινωνικής Αντισεισμικής Άμυνας
Τμήμα Εκπαίδευσης – Ενημέρωσης

Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Μέτρα Προστασίας



- πριν τον σεισμό
- κατά τη διάρκεια
- μετά τον σεισμό



Πριν τον σεισμό



Μαθαίνουμε για τον σεισμό και τα μέτρα προστασίας στο σχολείο μας:

- μελετώντας αφίσες ή φυλλάδια του Ο.Α.Σ.Π.
- συζητώντας με τον δάσκαλό μας
- συμμετέχοντας σε ασκήσεις ετοιμότητας.



Πριν τον σεισμό

Ζητάμε από τους γονείς μας:

- να στερεώσουν τα βαριά και ψηλά έπιπλα με στηρίγματα στον τοίχο
- να βάλουν τα εύθραυστα και βαριά αντικείμενα σε χαμηλά και ασφαλή μέρη
- να απομακρύνουν τα βαριά αντικείμενα που υπάρχουν σε ράφια πάνω από το κρεβάτι μας.



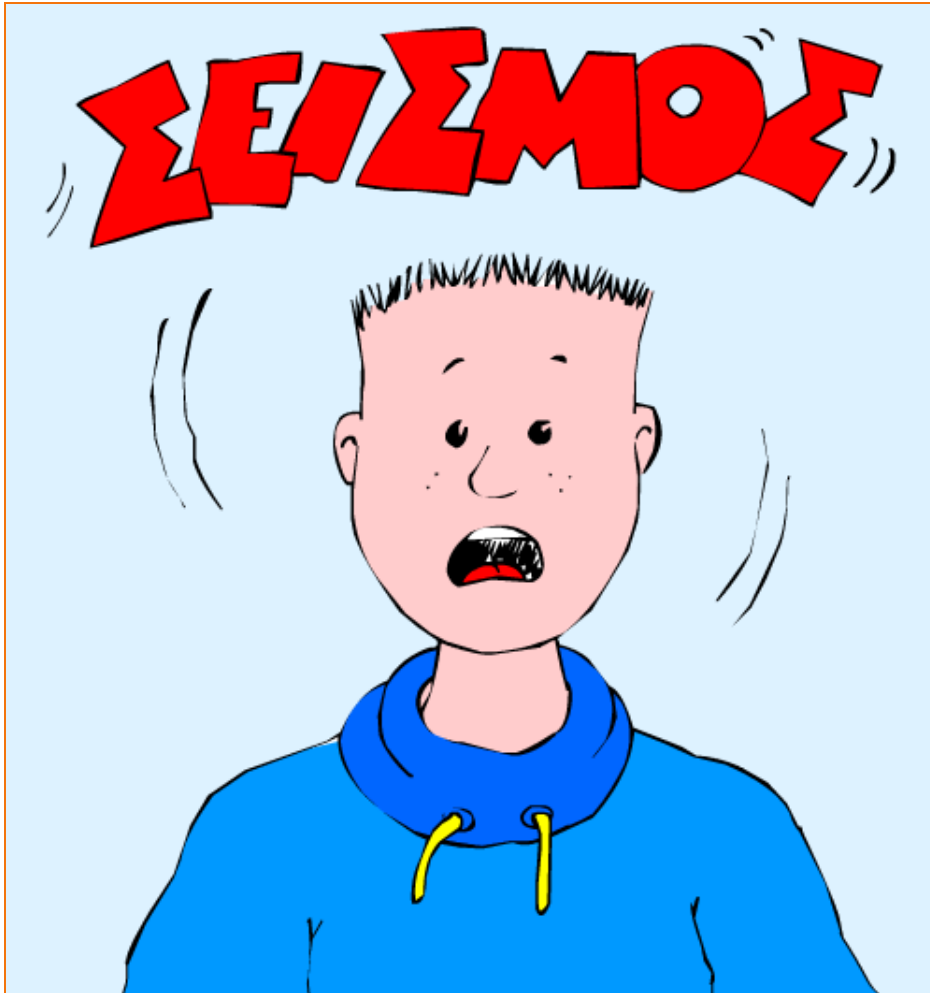
Πριν τον σεισμό

Συζητάμε από τώρα με τους γονείς μας:

- για τα ασφαλή σημεία προφύλαξης μέσα στο σπίτι
- για τον χώρο που θα καταφύγουμε μετά τον σεισμό.



Κατά τη διάρκεια του σεισμού

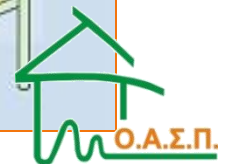


- Δεν πανικοβαλλόμαστε
- Παραμένουμε ψύχραιμοι.



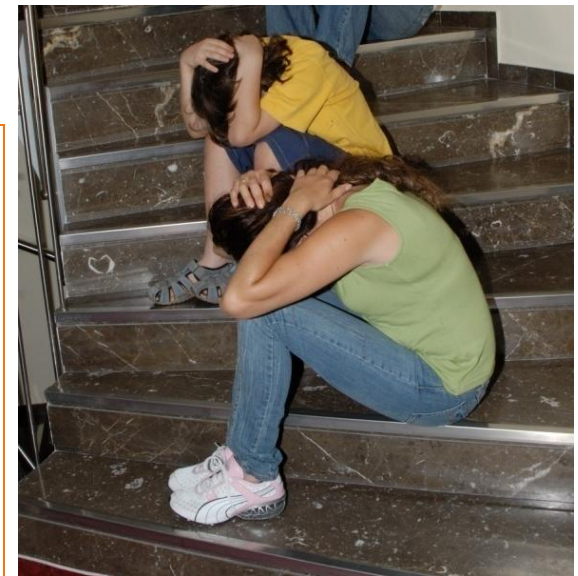
Κατά τη διάρκεια του σεισμού

- Δεν μετακινούμαστε, παραμένουμε στον ίδιο χώρο
- Καλυπτόμαστε κάτω από ένα γερό, ξύλινο έπιπλο (τραπέζι, θρανίο, γραφείο), κρατώντας με το χέρι μας το πόδι του επίπλου.



Κατά τη διάρκεια του σεισμού

Αν την ώρα του σεισμού δεν υπάρχει κοντά μας ένα γερό, ξύλινο τραπέζι για να καλυφθούμε, τότε πλησιάζουμε στο έδαφος γονατίζοντας και καλύπτουμε το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια μας.

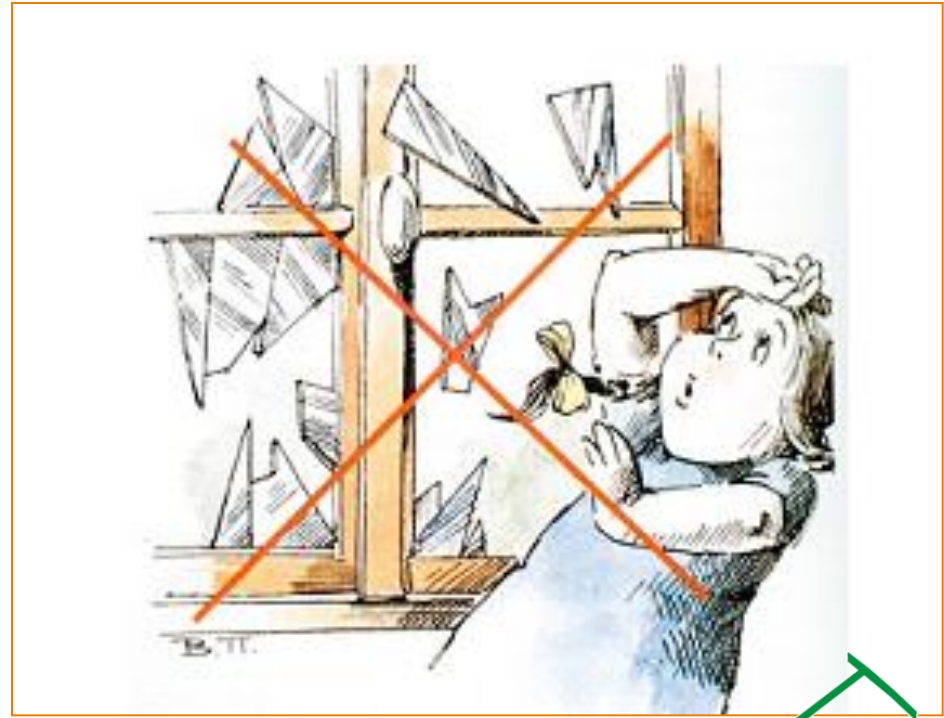


Κατά τη διάρκεια του σεισμού

- Δεν βγαίνουμε στα μπαλκόνια



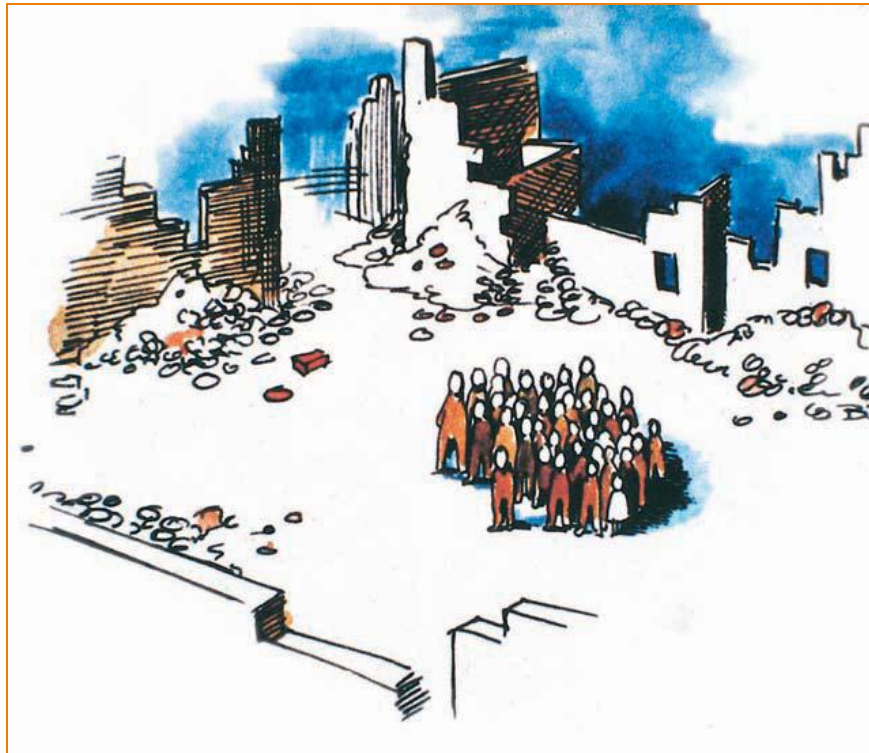
- Δεν πλησιάζουμε μεγάλες γυάλινες επιφάνειες



Κατά τη διάρκεια του σεισμού

Αν είμαστε σε εξωτερικό χώρο:

- μένουμε έξω
- απομακρυνόμαστε από κτίρια ή άλλα επικίνδυνα σημεία.



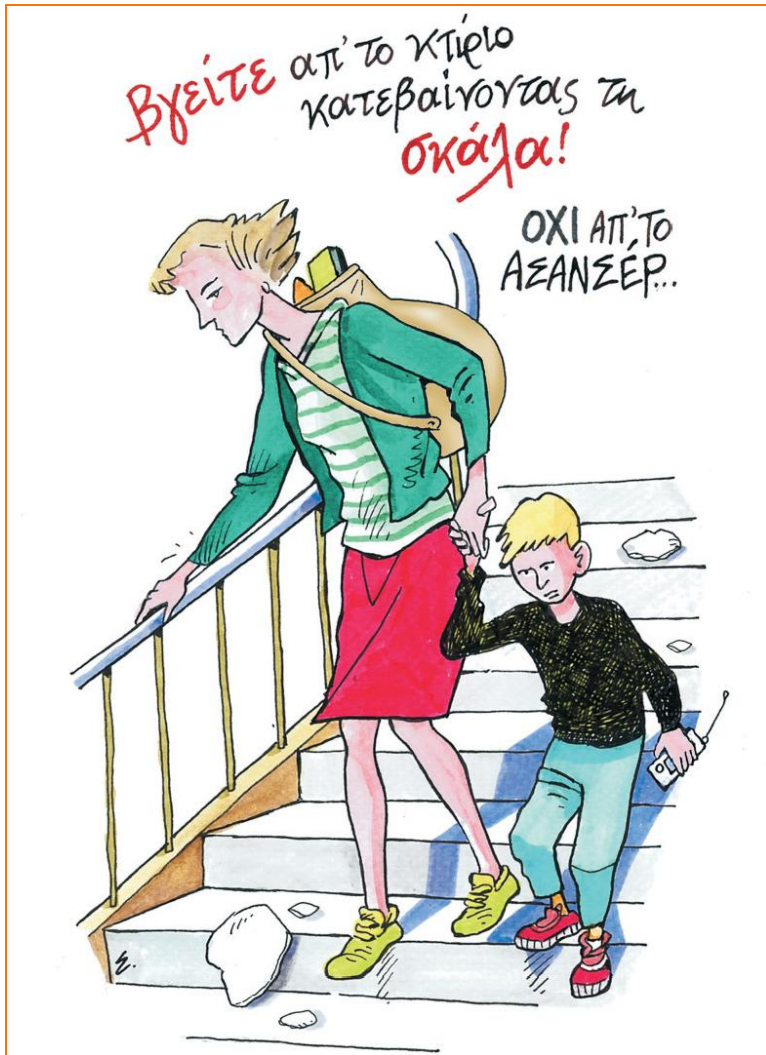
Μετά τον σεισμό

Μετά το τέλος του σεισμού και πριν φύγουμε από το σπίτι:

- φοράμε παπούτσια και κατάλληλα για την εποχή ρούχα.
- παίρνουμε τα εφόδια που έχουμε ετοιμάσει (ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό, κλειδιά και ότι άλλο θεωρούμε απαραίτητο).



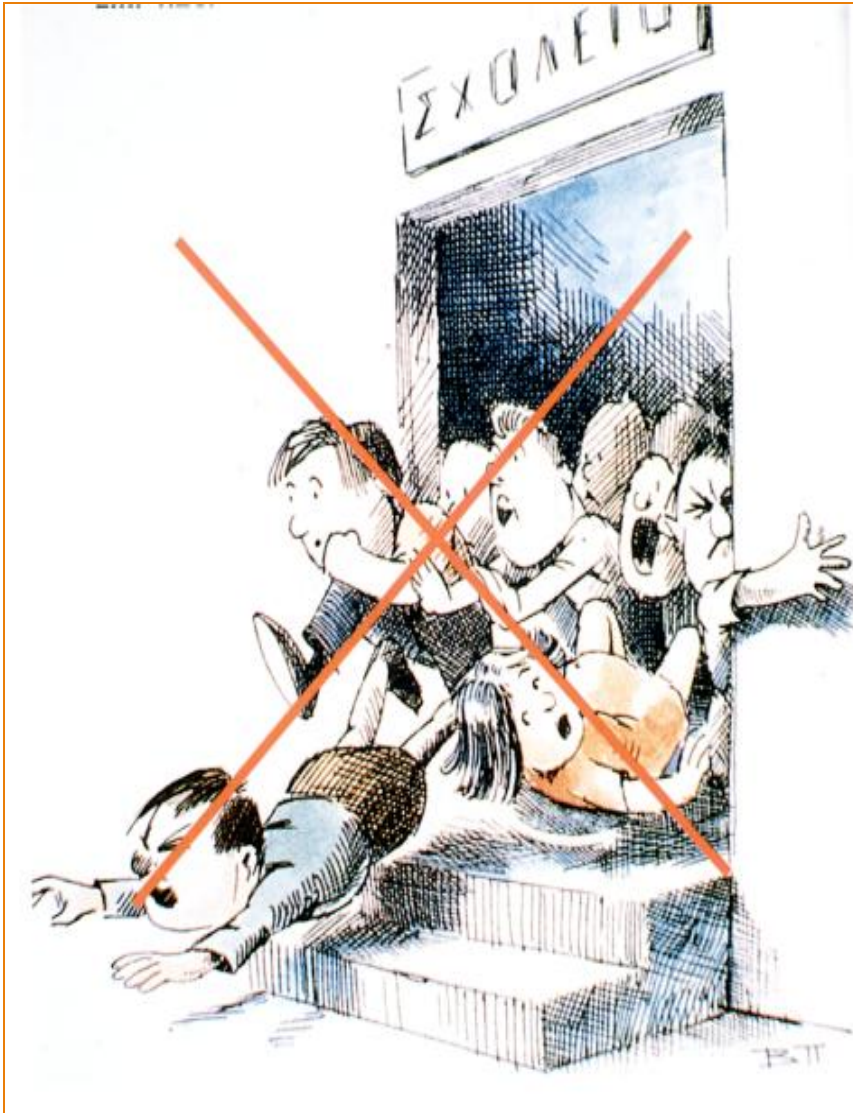
Μετά τον σεισμό



Φεύγοντας από το σπίτι, κατεβαίνουμε από τις σκάλες προσεκτικά. Δεν χρησιμοποιούμε ασανσέρ.



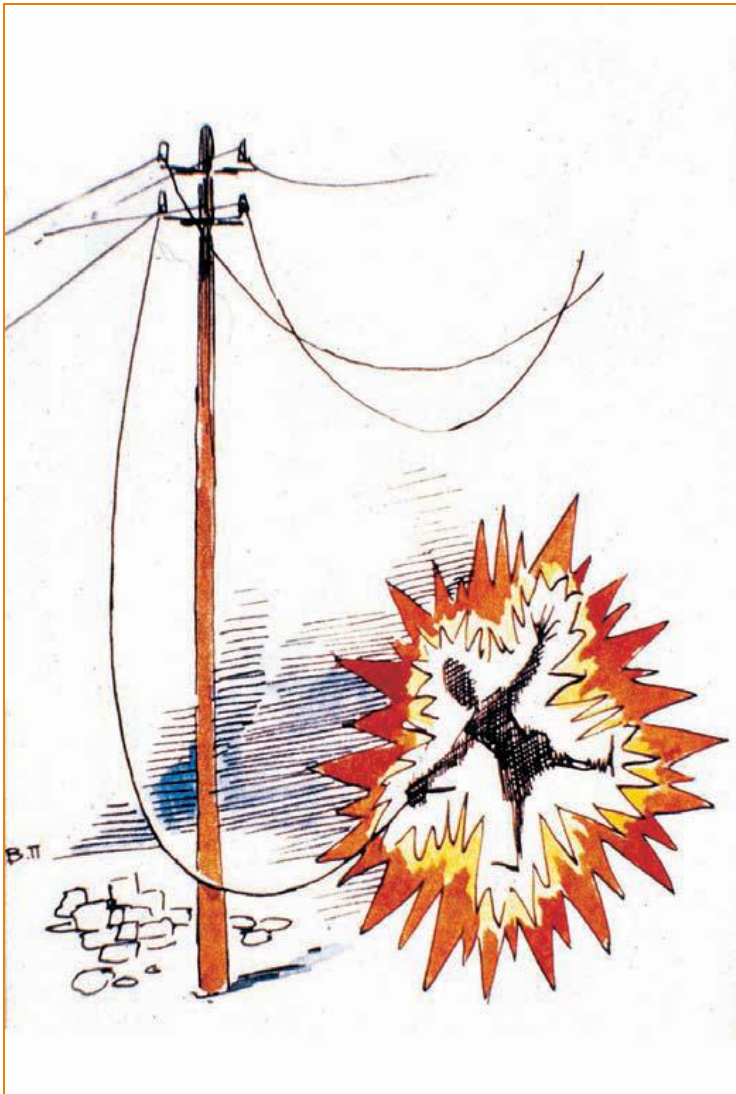
Μετά τον σεισμό



- Δεν τρέχουμε
- Ακολουθούμε τις οδηγίες:
 - των γονιών μας (εάν ο σεισμός γίνει όταν είμαστε στο σπίτι)
 - των δασκάλων μας (εάν είμαστε στο σχολείο).



Μετά τον σεισμό



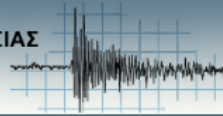
- Είμαστε πολύ προσεκτικοί
- Δεν αγγίζουμε καλώδια



Μετά τον σεισμό

Μετά το τέλος του σεισμού πηγαίνουμε στον κοντινό, ανοιχτό, ασφαλή χώρο (πάρκο, πλατεία κ.ά.) που έχουμε προκαθορίσει μαζί με τους γονείς μας.





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 τα χέρια σας το πόδι του. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο ακύψιο στο μέσον του δωματίου μείναντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατεύστε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας. Α...



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 Επιταχυνογραφημάτων Ελληνικού Χώρου

Μύθοι για τους σεισμούς

Προσεισμικός Έλεγχος

Προκηρύξεις

ΚΑΝ.ΕΠΕ. 2012 ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ

Videos

Επισημανών 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			

Για Μικρούς και Μεγάλους

Για Μικρούς & Μεγάλους

? Συχνές ερωτήσεις για τους σεισμούς

Ηφαιστειο Σαντορίνης

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 >>

Φωτογραφίες

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

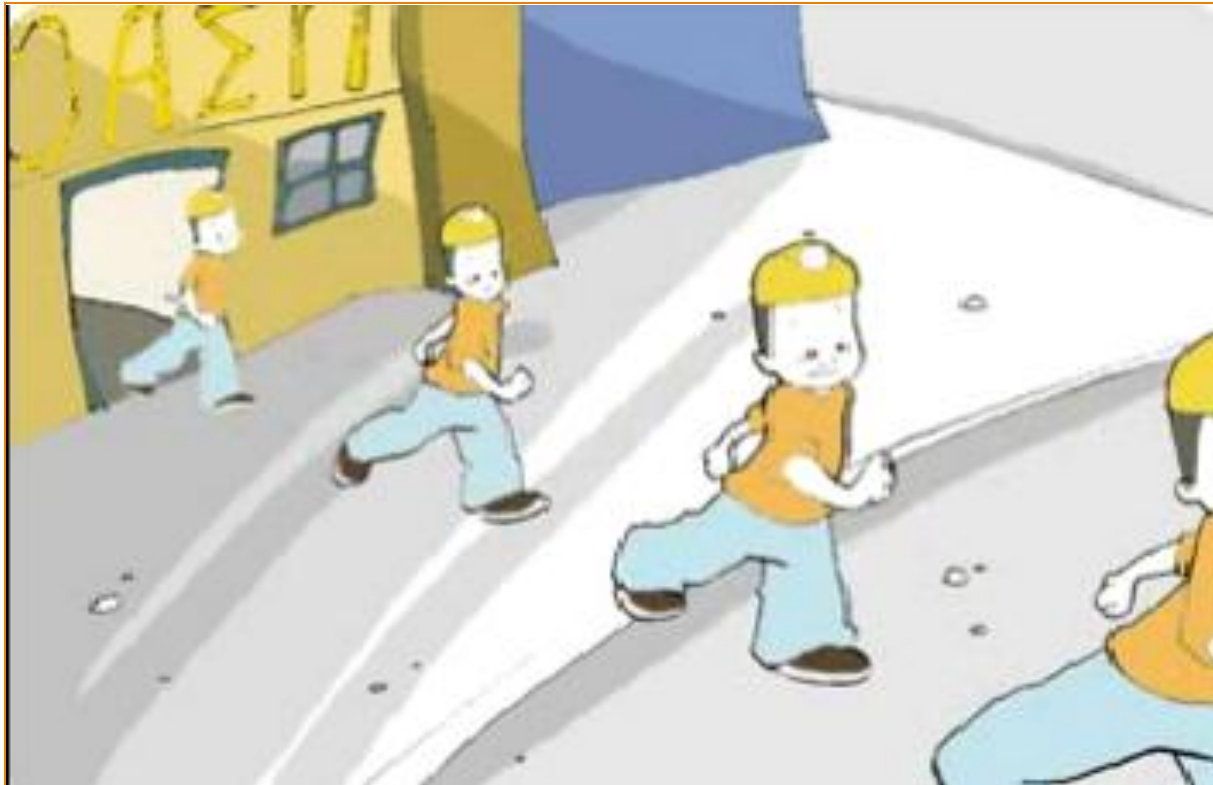
www.oasp.gr



Επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο του Ο.Α.Σ.Π www.oasp.gr
και την ενότητα <http://kids.oasp.gr> , γνωρίστε τους ήρωες
μας και ενημερωθείτε για τον σεισμό διασκεδάζοντας



Στην ενότητα **Εκδόσεις/Πολυμεσικό υλικό** του δικτυακού
τόπου του Ο.Α.Σ.Π www.oasp.gr
μπορείτε να ακούσετε και να τραγουδήσετε μαζί μας το
τραγούδι: **«Σεισμός – Σεισμός»**



Βιβλιογραφία - Πηγές

- Ο.Α.Σ.Π. (2012): «Προετοιμάσου από Τώρα για το Σεισμό», 8 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2007): Βιβλίο «Σεισμός – Η Γνώση είναι Προστασία», 103 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2000): Φυλλάδιο: «Σεισμός - Ας είμαστε προετοιμασμένοι», 10 σελ.
- Φωτογραφικό αρχείο Ο.Α.Σ.Π.
- www.oasp.gr
- kids.oasp.gr/
- www.fema.gov/kids
- www.ready.gov





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

