



# ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ & ΤΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Οδηγίες για Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ  
**ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

**ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ  
ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ (ΑμεΑ)**

ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ “**ΠΟΛΙΤΕΙΑ**”  
**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2008 - ΑΘΗΝΑ**

**Επιμέλεια Υλής - Έκδοσης:** Χ. Γκουντρομίχου, Γεωλόγος Μ.Sc.  
e-mail: [cgountr@oasp.gr](mailto:cgountr@oasp.gr)



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Λίγα λόγια για το εγχειρίδιο.....	5
<b>A. Μαθαίνοντας για το Σεισμό.....</b>	<b>9</b>
A.1. Ο σεισμός ως φυσικό φαινόμενο.....	10
A.2. Επιπτώσεις του σεισμού.....	11
<b>B. Μέτρα Προστασίας.....</b>	<b>13</b>
<b>B.1. Μέτρα προστασίας πριν το σεισμό.....</b>	<b>14</b>
B.1.1. Οργανώστε ένα Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης...15	
B.1.2. Συμπληρώστε μια προσωπική αξιολόγηση.....17	
B.1.3. Συγκεντρώστε τα εφόδια πρώτης ανάγκης.....19	
B.1.4. Συντάξτε ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης.....20	
B.1.5. Επισημάνετε και προσπαθήστε να άρετε κάποιες επικινδυνότητες στο χώρο σας.....21	
B.1.6. Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας.....22	
<b>B.2. Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού.....</b>	<b>25</b>
B.2.1. Μέτρα προστασίας σε εσωτερικό χώρο.....25	
B.2.2. Μέτρα προστασίας σε εξωτερικό χώρο.....26	
<b>B.3. Μέτρα προστασίας μετά το σεισμό.....</b>	<b>29</b>





## *Λίγα λόγια για το εγχειρίδιο ...*

Το εγχειρίδιο αυτό απευθύνεται σε **Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ)** και ιδιαίτερα σε Άτομα με Νοητική Υστέρηση, Τύφλωση, Κώφωση και σε Άτομα με Κινητική Αναπηρία. Αποτελείται από **δύο ενότητες**: την ενότητα **«Μαθαίνοντας για το Σεισμό»** και την ενότητα **«Μέτρα Προστασίας (Πριν, Κατά τη διάρκεια και Μετά το Σεισμό)»**.

**Στην πρώτη ενότητα** γίνεται μια γενική ενημέρωση για το σεισμό, παρουσιάζονται τα βασικά χαρακτηριστικά του φυσικού αυτού φαινομένου, καθώς και το πώς μεταβάλλεται το περιβάλλον γύρω μας μετά από έναν καταστροφικό σεισμό.

**Η δεύτερη ενότητα** αναφέρεται στα Μέτρα Προστασίας, τα οποία διαχωρίζονται στα μέτρα **πριν, κατά τη διάρκεια** και **μετά** από ένα σεισμό. Οι οδηγίες είναι κοινές για όλα τα Άτομα με Αναπηρία. Οποτεδήποτε διαφοροποιείται μία οδηγία, αυτή υποδεικνύεται ξεχωριστά και με ένδειξη της αναπηρίας που αφορά.

Το εγχειρίδιο αυτό θα αναρτηθεί στο διαδίκτυο σε γνωστούς ιστοτόπους, μεταξύ αυτών και του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας **Ο.Α.Σ.Π.** – [www.oasp.gr](http://www.oasp.gr), με μορφή αναγνωρίσιμη από αναγνώστες οθόνης.

Και οι δύο ενότητες είναι εμπλουτισμένες και με φωτογραφικό υλικό του Ο.Α.Σ.Π. από ασκήσεις ετοιμότητας, στις οποίες έλαβαν μέρος ΑμεΑ, για την ευκολότερη και γρηγορότερη κατανόηση του κειμένου.

Ο Ο.Α.Σ.Π. στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του σχετικά με την εκπαίδευση – ενημέρωση του πληθυσμού σε θέματα σχετικά με το σεισμό και την προστασία απευθύνεται για πρώτη φορά σε αυτή την ομάδα του πληθυσμού προσπαθώντας να εστιάσει στις διαφορετικότητές της.

Η πρωτοποριακή αυτή ενέργεια του Ο.Α.Σ.Π. στηρίχθηκε από το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «ΠΟΛΙΤΕΙΑ» του Υπουργείου Εσωτερικών από όπου και χρηματοδοτήθηκε.

Τα Μέτρα Προστασίας από το Σεισμό για ΑμεΑ, όπως αυτά διαμορφώθηκαν, είναι αποτέλεσμα πολλών ενεργειών. Το επιστημονικό προσωπικό του Ο.Α.Σ.Π. συνεργάστηκε με ειδικούς επιστήμονες (Ψυχολόγους, Κοινωνικούς Λειτουργούς, κ.α.) σε κάθε μορφής



αναπηρία, ζητώντας τη γνώση και την ουσιαστική συμβολή τους. Ενημερώθηκε από τη διεθνή κοινότητα για τα Μέτρα Προστασίας από το Σεισμό για ΑμεΑ που γενικά ισχύουν, επεξεργάστηκε και προσάρμοσε τα Μέτρα αυτά στις συνθήκες της χώρας μας και τέλος πραγματοποίησε πιλοτικά ασκήσεις ετοιμότητας σε ειδικά σχολεία.

Το εγχειρίδιο αυτό λοιπόν, αποτελεί την αρχή μιας προσπάθειας προσέγγισης των ΑμεΑ από τον Ο.Α.Σ.Π. με πολλά περιθώρια βελτίωσης στο μέλλον.

Στο σημείο αυτό θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους αρμόδιους ανά αναπηρία φορείς (Κέντρο Εκπαίδευσης Ατόμων με Νοητική Υστέρηση «Η Θεοτόκος», Εστία Ειδικής Επαγγελματικής Αγωγής, Φάρο Τυφλών της Ελλάδος, «Χατζηπατέρειο» - Ίδρυμα Κοινωνικής Εργασίας, Ειδικό Σχ. Κωφών στο Εθνικό Ίδρυμα Κωφών) και ιδιαίτερα τα ίδια τα άτομα με αναπηρία, τα οποία μας βοήθησαν με τις απόψεις τους και τη συμμετοχή τους στις ασκήσεις ετοιμότητας για την ολοκλήρωση του εγχειριδίου αυτού.

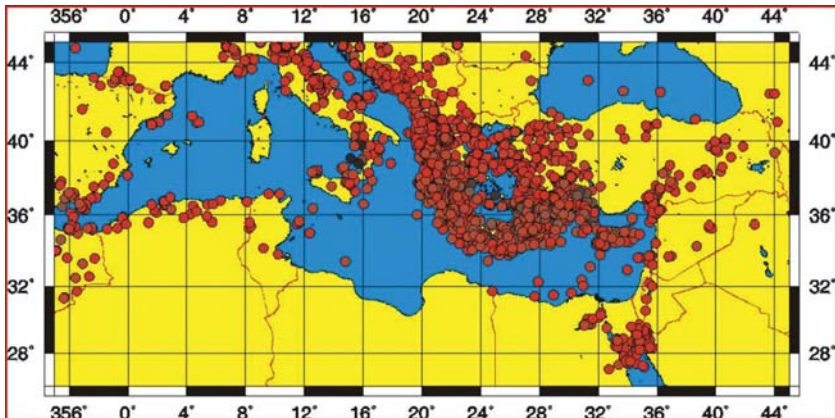




# Α. Μαθαίνοντας για το Σεισμό

Η Ελλάδα, πρώτη σε σεισμικότητα χώρα στη Μεσόγειο και έκτη στο κόσμο, πλήττεται συνεχώς από σεισμούς από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Κάποιοι από αυτούς τους σεισμούς ήταν αρκετά καταστροφικοί και πραγματικά σημάδεψαν την ιστορία της.

Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο, που όμως μπορεί να μετατραπεί σε ένα καταστροφικό φαινόμενο αν υπάρχουν ευπαθή κτίρια και υποδομές. Τον σεισμό δεν μπορούμε να τον αποφύγουμε μιας και συνδέεται με δυνάμεις στο εσωτερικό της Γης. Μπορούμε όμως να τον αντιμετωπίσουμε αν γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε.



- Μετά από έναν καταστροφικό σεισμό, το περιβάλλον γύρω σας μπορεί να διαφέρει αρκετά με αυτό που έχετε συνηθίσει.
- Αν όμως προετοιμαστείτε, τότε θα είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε ένα καταστροφικό σεισμό και να ελαχιστοποιήσετε τις τυχόν επιπτώσεις του.



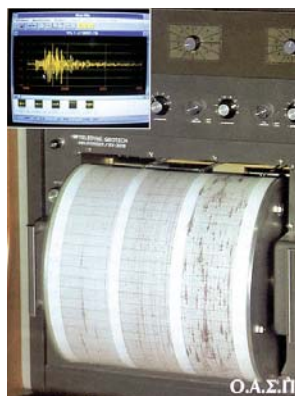
## Ο σεισμός ως φυσικό φαινόμενο

Για να αντιμετωπίσουμε, λοιπόν, όλοι μας καλύτερα ένα καταστροφικό σεισμό, για να προετοιμαστούμε, ας γνωρίσουμε πρώτα κάποια χαρακτηριστικά του:

**1** Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο, το οποίο δεν δίνει συνήθως σήματα προειδοποίησης, όπως συμβαίνει με άλλα φυσικά φαινόμενα (θύελλες, πλημμύρες, καταιγίδες κ.α.). Συμβαίνει ξαφνικά.

**2** Ένα άλλο χαρακτηριστικό του είναι ότι διαρκεί πολύ λίγο. Η διάρκεια ενός σεισμού κατά μέσο όρο είναι περίπου 15 δευτερόλεπτα.

**3** Μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε περιοχή της χώρας μας, μιας και η Ελλάδα χαρακτηρίζεται ως μια σεισμικά ενεργή χώρα. Ο σεισμός αποτελεί μία από τις συνηθέστερες φυσικές απειλές για τη χώρα μας και δεν υπάρχει περιοχή στην Ελλάδα που να μην έχει αισθανθεί ποτέ σεισμό. Με άλλα λόγια, σε κάθε σημείο της Ελλάδας υπάρχει μικρή ή μεγάλη πιθανότητα, να γίνει σεισμός.



**4** Η ενέργεια που απελευθερώνεται κατά τη διάρκεια ενός μεγάλου σεισμού είναι τεράστια. Για παράδειγμα, σε ένα σεισμό μεγέθους περίπου 6 βαθμών της κλίμακας Richter, η ενέργεια που απελευθερώνεται είναι ίση με αυτή της ατομικής βόμβας στη Χιροσίμα. Σε ένα σεισμό μεγέθους 7 βαθμών της κλίμακας Richter όμως, η ενέργεια που απελευθερώνεται αυξάνεται κατά 32 φορές. Η ενέργεια αυτή είναι που προκαλεί μικρές ή μεγάλες καταστροφές σε κτίρια και κατασκευές.



## ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

### Σε εσωτερικούς χώρους

Αντικείμενα κρεμασμένα (κάδρα, καθρέπτες, κ.α.) μπορεί να πέσουν και γυάλινες επιφάνειες μπορεί να σπάσουν. Βιβλία και άλλα αντικείμενα από βιβλιοθήκες μπορεί να φύγουν από τη θέση τους, ακόμα και οι ίδιες οι βιβλιοθήκες μπορεί να ανατραπούν.



Στο γραφείο, υπολογιστές και φάκελοι που δεν είναι καλά στερεωμένοι, μπορεί να πέσουν. Στην κουζίνα, τα ντουλάπια μπορεί να ανοίξουν και να πέσουν στο δάπεδο ποτήρια, πιάτα, κ.α.. Μεγάλα έπιπλα, όπως σκρίνια, καναπέδες, τραπέζια, κ.α., μπορεί να μετακινηθούν και να κλείσουν εντελώς ή μερικώς διαδρόμους ή και εξόδους.

### Στον εξωτερικό χώρο

Ο σεισμός μπορεί να προκαλέσει μεγάλες ρωγμές στο έδαφος, πτώσεις βράχων ή και κατολισθήσεις, ώστε να καταστήσει απροσπέλαστους τους οδικούς άξονες, ακόμη και αρκετές μέρες μετά.

Αυτό μπορεί να σας αναγκάσει να μείνετε μόνοι στο σπίτι και οι συνοδοί σας ή τα άτομα που σας βοηθούν να μην μπορούν να πλησιάσουν το σημείο που βρίσκεστε. Ακόμη και τα οχήματα παροχής βοήθειας, όπως αστυνομικά, πυροσβεστικά, ασθενοφόρα, κ.α., μπορεί να είναι δύσκολο να σας προσεγγίσουν.

Ένας σεισμός μπορεί να δημιουργήσει βλάβες και διακοπές στις παροχές του ηλεκτρικού ρεύματος, του νερού ή του φυσικού αερίου, καθώς και στην σταθερή και κινητή τηλεφωνία.



## Β. Μέτρα Προστασίας

Τα Μέτρα Προστασίας από το Σεισμό χωρίζονται σε τρεις ενότητες:

**1** Μέτρα προστασίας πριν το σεισμό  
(Τι πρέπει να κάνετε από τώρα)

**2** Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού  
(Τι πρέπει να κάνετε σε αυτά τα λίγα δευτερόλεπτα που διαρκεί ο σεισμός)

**3** Μέτρα προστασίας μετά το σεισμό  
(Τι ενέργειες πρέπει να κάνετε μόλις ο σεισμός τελειώσει)



- Ενημερωθείτε για τις ενέργειες που πρέπει να κάνετε σε περίπτωση σεισμού, είναι δική σας ευθύνη και αποσκοπεί στην προστασία σας.



## Μέτρα προστασίας πριν το σεισμό

Όπως είναι ήδη γνωστό σε όλους μας, ο σεισμός ως φυσικό φαινόμενο συμβαίνει καθημερινά και κάθε λεπτό στον πλανήτη μας. Όμως τι συμβαίνει όταν αυτό το φυσικό φαινόμενο, το οποίο γίνεται χωρίς προειδοποίηση, «χτυπήσει» μια πόλη και ίσως τη δική μας πόλη;

Τότε πρέπει να είμαστε όλοι προετοιμασμένοι να ανταποκριθούμε με τον πιο κατάλληλο τρόπο, ώστε αυτά τα λίγα δευτερόλεπτα που διαρκεί ο σεισμός να ελαχιστοποιηθούν οι επιπτώσεις που προκαλεί σε εμάς και στο περιβάλλον γύρω μας.

Ο σεισμός μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, οπότε μπορεί να βρει εμάς αλλά και τα άτομα που μας φροντίζουν, εκτός σπιτιού, στη δουλειά, στο σχολείο ή αλλού. Πώς θα συναντηθούμε; Ή πώς θα γνωρίζουμε ότι βρίσκονται (ή έχουν καταφύγει) σε ασφαλές μέρος. Γνωρίζουμε τι θα κάνουμε αν βασικές υπηρεσίες – νερό, ρεύμα ή τηλέφωνα τεθούν εκτός λειτουργίας;

Ο σεισμός αν είναι καταστροφικός, θα ενεργοποιήσει όλους τους μηχανισμούς των σωστικών συνεργειών, που θα είναι όμως ιδιαίτερα απασχολημένοι τις πρώτες ώρες, ή ίσως και τις πρώτες μέρες μετά την κρίση.

Ακολουθώντας τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου θα είστε σε θέση να προετοιμαστείτε για το πώς θα αντιμετωπίσετε ένα καταστροφικό σεισμό. Άλλωστε εσείς είστε ο πιο κατάλληλος άνθρωπος για να οργανώσετε την ασφάλειά σας, μιας και εσείς γνωρίζετε καλύτερα από οποιονδήποτε άλλον θέματα που σχετίζονται με τις ιδιαιτερότητές σας και με τις πιθανές σας ανάγκες κατά τη διάρκεια και μετά από ένα σεισμό.



## Τι πρέπει να κάνετε για να είσαστε προετοιμασμένοι

- 1** Οργανώστε ένα Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης.
- 2** Συμπληρώστε μια προσωπική αξιολόγηση.
- 3** Συγκεντρώστε τα εφόδια πρώτης ανάγκης.
- 4** Συντάξτε ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης.
- 5** Επισημάνετε και προσπαθήστε να άρετε κάποιες επικινδυνότητες στο χώρο σας.
- 6** Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας – σεισμού.



### B1.1. Οργανώστε ένα Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης

Προκειμένου να είσαστε προετοιμασμένοι για έναν ισχυρό, ίσως και καταστροφικό σεισμό προτείνεται η δημιουργία **ενός Προσωπικού Δικτύου Υποστήριξης**. Πρόκειται για μια ομάδα ατόμων, που θα σας βοηθήσουν να οργανωθείτε **πριν και μετά το σεισμό**.

Στο στάδιο **πριν το σεισμό** μπορείτε να συζητήσετε μαζί τους και να επιλέξετε τα απαραίτητα εφόδια έκτακτης ανάγκης, να επισημάνετε και να άρετε με τη βοήθεια τους κάποιες επικινδυνότητες στο χώρο σας, καθώς και να οργανώσετε μαζί ασκήσεις ετοιμότητας.





Εξίσου σημαντικός είναι και ο ρόλος τους **μετά το σεισμό**, διότι τα μέλη του Δικτύου σας θα είναι αυτά που θα ενδιαφερθούν για σας τις πρώτες ώρες μετά το σεισμό και θα σας συμπαρασταθούν τις επόμενες μέρες.

Έτσι, τα άτομα του Προσωπικού σας Δικτύου Υποστήριξης θα πρέπει να επιλεγούν από όλους τους χώρους που βρίσκεστε καθημερινά, όπως το σπίτι, ο εργασιακός σας χώρος, το σχολείο, κ.α.. Αυτοί μπορεί να είναι, συγγάμοι, συγγενείς, γείτονες, φίλοι, συνάδελφοι. Θα πρέπει να είναι άτομα της εμπιστοσύνης σας, να γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητές σας και τα οποία θα μπορούν να σας προσφέρουν βοήθεια μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Δεν θα πρέπει να εξαρτάστε μόνο από ένα άτομο. Καλό θα ήταν να συμπεριλάβετε στο δίκτυό σας τουλάχιστον **τρία άτομα από κάθε χώρο**, μιας και υπάρχουν διαφορετικές βάρδιες στις εργασίες, ή κάποιιο μπορεί να απουσιάζουν σε διακοπές και ίσως να μην είναι διαθέσιμοι την ώρα της κρίσης.

#### **Από τώρα λοιπόν:**

✦ **Συζητήστε με τα άτομα του Δικτύου σας τις ανάγκες σας και τις πιθανές ιδιαιτερότητές σας** σε περίπτωση ενός καταστροφικού σεισμού. Συμπληρώστε μαζί τους μια προσωπική αξιολόγηση, οριοθετώντας τις ανάγκες σας.

✦ **Συντάξτε μαζί τους το σχέδιο έκτακτης ανάγκης** και δώστε ένα αντίγραφο του σχεδίου σε κάθε μέλος του Δικτύου σας.

✦ Ζητήστε τη βοήθειά τους για τη **συγκέντρωση των εφοδίων πρώτης ανάγκης**.

✦ **Συμφωνήστε για τον τρόπο επικοινωνίας** των μελών του Δικτύου με εσάς. Μην στηρίζετε στην επικοινωνία μέσω τηλεφώνου. **Καθορίστε τον πιθανό τόπο συνάντησης**, ανάλογα με την ώρα γένεσης του σεισμού και με το χώρο που περνάτε τον περισσότερο χρόνο σας.

✦ **Δείξτε τους πώς λειτουργούν τα ειδικά μηχανήματα**, αν χρησιμοποιείτε κάποια, και ζητείστε τους να εξασκηθούν στην λειτουργία τους.

✦ Ζητήστε τη βοήθεια τους ως προς την **επισήμανση, αλλά και άρση πιθανών επικινδυνότητων** στο χώρο σας.



✦ **Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας** ανά τακτά διαστήματα σύμφωνα με το σχέδιο σας και προσπαθήστε να το βελτιώσετε. Τροποποιήστε το σχέδιο σας αν κάτι αλλάξει είτε σε σας είτε στο περιβάλλον σας. Να ενημερώνετε σχετικά όλα τα μέλη του Δικτύου σας.

### **Β1.2. Συμπληρώστε μια προσωπική αξιολόγηση**

Αρχικά, σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε μόνος σας και τι είδους βοήθεια πιθανόν να χρειάζεστε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα σεισμό. Αυτό σχετίζετε άμεσα με το περιβάλλον που θα βρίσκεστε όταν γίνει ο σεισμός και που θα καταφύγετε μετά, από τις ικανότητές σας, αλλά και από τους περιορισμούς σας.

#### **Τι σημαίνει προσωπική αξιολόγηση;**

Πρόκειται για μια λίστα που περιγράφει τις προσωπικές

σας ανάγκες και ίσως προκύπτει μετά από συζήτηση με τα μέλη του Δικτύου σας. Με βάση την προσωπική αξιολόγηση θα είστε πιο καλά προετοιμασμένοι για μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση σεισμού. Προσπαθήστε να απαντήσετε σε ερωτήσεις, όπως οι ακόλουθες, καταγράφοντας πάντα τις ικανότητές σας, αλλά και την πιθανή βοήθεια που θα χρειαστείτε.

Θυμηθείτε ότι οι επιδόσεις σας θα είναι στο χαμηλότερο επίπεδο, σε περίπτωση ενός ισχυρού ίσως και καταστροφικού σεισμού.

### Σχετικά με την καθημερινότητά σας:

- Προσωπική φροντίδα  
Χρειάζεστε καθημερινά βοήθεια για την προσωπική σας φροντίδα και περιποίηση, όπως για παράδειγμα το μπάνιο; Χρησιμοποιείτε βοηθητικές συσκευές για να ντυθείτε;
- Εξοπλισμός προσωπικής φροντίδας  
Χρησιμοποιείτε βοηθητικά κάποιο εξοπλισμό, όπως βοηθητικό καρεκλάκι για το μπάνιο;
- Συσκευές σίτισης  
Χρησιμοποιείτε κάποιο ιδιαίτερο σκεύος, το οποίο σας βοηθά να ετοιμάσετε το φαγητό ή να φάτε;

### Σχετικά με άλλες υποχρεώσεις - ανάγκες σας:

- Πώς θα αντιμετωπίσετε την μετακίνησή σας μέσα στο σπίτι σας, αλλά και κατά την έξοδό σας από αυτό, μετά το σεισμό, όταν τριγύρω υπάρχουν θραύσματα από σπασμένα τζάμια, αντικείμενα, σοβάδες, κ.α..
- Χρειάζεστε βοήθεια για την αγορά τροφίμων, φαρμάκων, κ.α.; Τι μπορείτε να κάνετε αν το άτομο που σας βοηθά δεν μπορέσει να σας προσεγγίσει μετά από ένα καταστροφικό σεισμό;

- Γνωρίζετε πού βρίσκονται και μπορείτε να προσεγγίσετε τις βάνες παροχής νερού, τον διακόπτη ηλεκτρικού ρεύματος ή και τη βάνα παροχής φυσικού αερίου; Αν υπάρξει διαρροή να μπορείτε να τη σταματήσετε.

### Β1.3. Συγκεντρώστε τα εφόδια πρώτης ανάγκης

Συγκεντρώστε από τώρα κάποια εφόδια πρώτης ανάγκης. Αυτά μπορεί να είναι κατά περίπτωση, τα εξής:

✘ **Νερό και ξηρά τροφή.** Πολλές φορές υπάρχουν βλάβες στο δίκτυο ύδρευσης και αδυναμία αναζήτησης τροφής το πρώτο διάστημα μετά το σεισμό.

✘ **Ραδιόφωνο με μπαταρίες,** για να μπορέσετε να ενημερωθείτε τόσο για την έκταση της καταστροφής, όσο και για άλλες πληροφορίες σχετικές με τη σεισμική ακολουθία από τους αρμόδιους φορείς.

✘ **Φάρμακα** που πιθανόν χρειάζεστε. Μετά από ένα καταστροφικό σεισμό το φαρμακείο ίσως να παραμείνει κλειστό για αρκετές μέρες ή να μην μπορεί να προμηθευτεί τα φάρμακά σας.

✘ **Καρτέλα διάσωσης στην οποία να αναγράφετε η αναπηρία σας.** Βάλτε τη στο πορτοφόλι σας. Σε περίπτωση εγκλωβισμού, η καρτέλα αυτή θα πρέπει να υποδεικνύεται άμεσα προς τους διασώστες.



Για παράδειγμα, αν είστε κωφός μπορείτε να γράψετε: «Παρακαλώ δώστε τις οδηγίες γραπτώς, είμαι κωφός».



✘ **Σφυρίχτρα**, για να σας εντοπίσουν τα σωστικά συνεργεία.

✘ **Μπαταρίες για τον ειδικό εξοπλισμό** που πιθανόν χρησιμοποιείτε.

✘ **Κινητό τηλέφωνο**, ώστε να μπορείτε να επικοινωνήσετε με το 112 για άμεση βοήθεια.

✘ **Ένα ηχητικό μήνυμα για το κινητό σας τηλέφωνο** που να λέει ότι βρίσκεστε σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης και ότι χρειάζεστε βοήθεια.

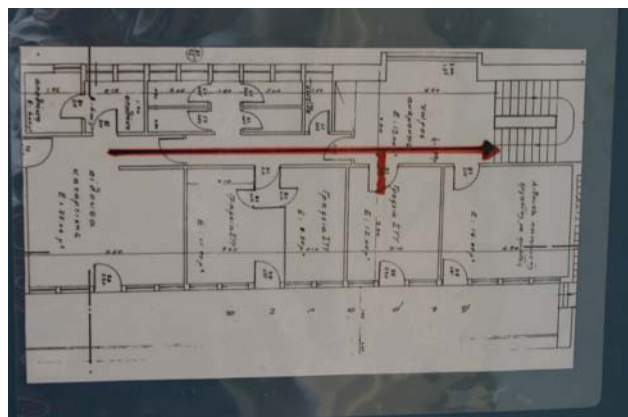
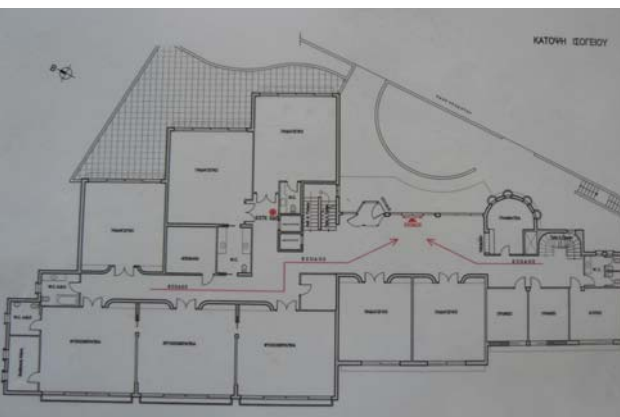
✘ **Επιπλέον μαστούνι** για τους μη βλέποντες, όταν ήδη χρησιμοποιούν κάποιο.



#### Β1.4. Συντάξτε ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης

Βρείτε ή σχεδιάστε ένα πλάνο του χώρου που κατοικείτε ή περνάτε τον περισσότερο χρόνο σας. Με τη βοήθεια των μελών του Δικτύου σας:

✘ **Σημειώστε τις επικινδυνότητες στο χώρο σας, τα πιθανά σημεία προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού**, όπως πού βρίσκεται ένα γερό ξύλινο έπιπλο, έξοδοι διαφυγής, κ.α..



✘ Αποφασίστε **πού θα καταφύγετε μετά το σεισμό** εντοπίζοντας έναν ασφαλή, ανοιχτό, ελεύθερο χώρο, σχετικά κοντά στο σπίτι σας και εύκολα προσβάσιμο. Πληροφορηθείτε για χώρους συγκέντρωσης και καταφυγής που υποδεικνύει ο δήμος σας.

✘ Σημειώστε **τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης** (τηλέφωνα των μελών του Προσωπικού Δικτύου Υποστήριξης, Πυροσβεστικής, Ε.Κ.Α.Β., Αστυνομίας, κ.α.).

✘ **Επισυνάψτε την προσωπική σας αξιολόγηση** στο σχέδιο έκτακτης ανάγκης.

✘ Ανά τακτά χρονικά διαστήματα να **ελέγχετε εάν το σχέδιο σας πληροί τις υπάρχουσες ανάγκες και ιδιαιτερότητές σας** και αν αποτυπώνει σωστά την υπάρχουσα κατάσταση. Ανανέωνετε τα αναλώσιμα εφόδια έκτακτης ανάγκης, π.χ. μπαταρίες, νερό, φάρμακα, ξηρά τροφή.

### **B1.5. Επισημάνετε και προσπαθήστε να άρετε κάποιες επικινδυνότητες στο χώρο σας**

Σε συνεργασία με το Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης **συζητείστε τις πιθανές επικινδυνότητες στον περιβάλλοντα χώρο σας** και παρακαλέστε για τη βοήθεια τους ως προς την άρση των επικινδυνότητων αυτών.

✘ Μετακινείστε τα **βαριά αντικείμενα σε χαμηλότερα ράφια** για να προστατευτείτε από πιθανή πτώση τους - ή σε σημεία μακριά από πόρτες εισόδου - εξόδου για μην εμποδίσουν τη διαφυγή σας από το χώρο.



✘ **Στερεώστε κατάλληλα οθόνες τηλεόρασης ή ηλεκτρονικών υπολογιστών, μεγάλες βιβλιοθήκες, κάδρα, ντου-**

**Λάπες, σύνθετα και άλλα ογκώδη έπιπλα**, για να προστατευτείτε από πιθανή ανατροπή τους, που μπορεί να σας τραυματίσει, αλλά και να κλείσει διόδους εξόδου.

✦ **Τοποθετείστε διαφανείς μεμβράνες σε μεγάλες γυάλινες επιφάνειες** (κυρίως σε εισόδους - εξόδους ή σε χώρους εργασίας) για να αποφύγετε την πιθανή εκτόξευση θραυσμάτων γυαλιού σε διάφορες κατευθύνσεις, που προκαλεί μικροτραυματισμούς. Θραύσματα γυαλιού μπορούν να συγκρατηθούν από περσίδες ή και από κουρτίνες.



### **Β1.6. Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας**

Είναι σημαντικό να λαμβάνετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας ανά τακτά διαστήματα, ώστε σε περίπτωση αληθινού σεισμού να αντιδράσετε αυτόματα. Οι ασκήσεις θα πρέπει να γίνονται σε όλους τους χώρους που περνάτε κάποιες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας, στο σπίτι, στο σχολείο, στον εργασιακό χώρο και αλλού.

Συζητείστε και οργανώστε με το Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης ασκήσεις ετοιμότητας σε περίπτωση σεισμού. Ζητήστε από το Δίκτυο σας να παραβρεθούν και εκείνοι στην άσκηση που θα κάνετε ή καλύτερα να συμμετέχουν μαζί σας.

Οι ασκήσεις σεισμού θα πρέπει να γίνονται αρχικά με προειδοποίηση, και αργότερα χωρίς.

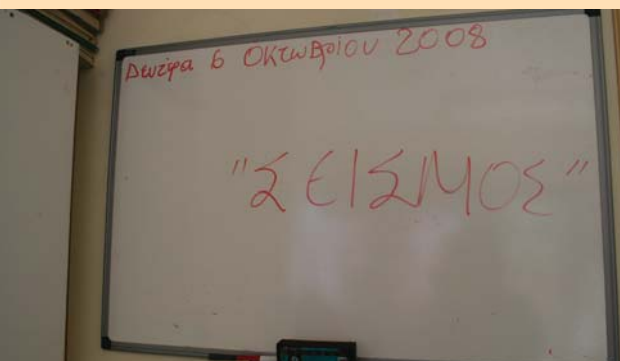


## Πώς θα κάνετε μια άσκηση σεισμού;

Σε μια στιγμή της ημέρας υποθέστε ότι γίνεται **σεισμός**. Αμέσως εκτελείτε τις οδηγίες που αναφέρονται στα μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού και που πρέπει να γνωρίζετε από σήμερα. Δηλαδή:

Παραμένετε στο χώρο που είσαστε και καλύπτετε το σώμα σας κάτω από ένα γερό ξύλινο έπιπλο (γραφείο, τραπέζι, θρανίο κ.α.).

Αν δεν υπάρχει αυτό το έπιπλο κοντά σας, χαμηλώνετε το ύψος σας στο όσο μπορείτε και καλύπτετε το κεφάλι σας με τα χέρια σας ή με ότι άλλο υπάρχει κοντά σας (π.χ. βιβλίο, ντοσιέ κ.α.).





Με τη λήξη του σεισμού, ο οποίος υποθέστε ότι είναι ισχυρός και έχει επιφέρει βλάβες στο κτίριο σας, παίρνετε τα εφόδια πρώτης ανάγκης και ακολουθείτε το σχέδιο έκτακτης ανάγκης για **να φύγετε από το κτίριο**. Προσεκτικά, κινηθείτε προς τα έξω.

Δοκιμάστε την διαδρομή από το χώρο σας προς τον ανοιχτό, ελεύθερο χώρο που έχετε προαποφασίσει. Ζητήστε από κάποιο μέλος του Προσωπικού Δικτύου Υποστήριξης να σας υποδείξει κάποιες πιθανές επικινδυνότητες στη διαδρομή. Σε πραγματικές συνθήκες, στον ανοιχτό αυτό χώρο συγκέντρωσης θα συναντήσετε τα υπόλοιπα μέλη του Προσωπικού Δικτύου Υποστήριξης σας, καθώς και άλλους ανθρώπους.

Είναι σημαντικό μετά από κάθε άσκηση σεισμού να κάνετε μια αποτίμηση και να παρατηρήσετε τις αδυναμίες τις δικές σας, αλλά και του σχεδίου σας.





## Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Κατά τη διάρκεια του σεισμού, προκειμένου να αντιδράσετε σωστά, καταρχήν **διατηρήστε την ψυχραιμία σας**. Τώρα πια εσείς γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε και είστε πολύ καλά προετοιμασμένοι, ώστε να μην υπάρξει πανικός.

### **B2.1. Μέτρα προστασίας σε εσωτερικό χώρο:**

Όταν γίνεται σεισμός είναι δύσκολο και επικίνδυνο να μετακινήστε. Παραμείνετε λοιπόν όπου βρίσκεστε και **προστατευτείτε καλύπτοντας το σώμα σας κάτω από ένα γερό ξύλινο έπιπλο, κρατώντας με τα χέρια σας το πόδι του επίπλου**.

Η ενέργεια που εκλύεται από ένα σεισμό είναι μεγάλη, πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να πέσουν διάφορα αντικείμενα στο χώρο σας, που πιθανόν, να σας τραυματίσουν. Ακόμη και το ίδιο το έπιπλο που επιλέξατε να προστατευτείτε μπορεί να μετακινηθεί κατά τη διάρκεια του



σεισμού. Για αυτό καλό είναι να μην ξεχνάτε να κρατάτε καλά το πόδι του.

Αν δεν υπάρχει το γερό ξύλινο έπιπλο διαθέσιμο αρκετά κοντά σας τη στιγμή του σεισμού μετακινηθείτε μακριά από επικινδυνότητες (τζάμια, βιβλιοθήκες, φωτιστικά, κ.α.), πλησιάστε το έδαφος και καλύψτε το κεφάλι σας και το λαιμό σας με τα χέρια σας ή με κάποιο άλλο αντικείμενο που πιθανόν να βρίσκεται δίπλα σας, όπως π.χ. ένα βιβλίο.



### **B2.2. Μέτρα προστασίας σε εξωτερικό χώρο:**

Αν τυχαίνει να βρισκεστε σε εξωτερικό χώρο όταν γίνει ένας ισχυρός σεισμός, **πα-ραμείνετε έξω**. Η οδηγία είναι να πλησιάσετε το έδαφος καλύπτοντας το κεφάλι σας και το λαιμό σας με τα χέρια σας ή με οτιδήποτε γερό αντικείμενο τυχαίνει να έχετε εκείνη τη στιγμή μαζί σας. Περιμένετε σε αυτή τη θέση μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.





Μείνετε μακριά από επικινδυνότητες (πεσμένα καλώδια, φωτεινούς σηματοδότες, κολώνες, αγάλματα, κ.α.). Θα ακολουθήσουν σίγουρα μετασεισμοί. Κατά τη διάρκεια ενός πιθανού μετασεισμού πάλι πλησιάστε το έδαφος και καλύψτε το κεφάλι σας.



Δε μπορείτε να γνωρίζετε αν το κτίριο είναι πλέον ασφαλές, γι' αυτό μην μπείτε μέσα. Περιμένετε τους ειδικούς μηχανικούς να ελέγξουν το κτίριο σας.



Αν έχετε πρόβλημα όρασης και βρίσκεστε σε άγνωστο χώρο μην μετακινείστε, πλησιάστε στο έδαφος και καλύψτε το κεφάλι σας. Παραμείνετε εκεί μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.

Σε περίπτωση κινητικής αναπηρίας, αποφύγετε να μπείτε κάτω από γερό ξύλινο έπιπλο, αν δεν είστε σίγουροι ότι μπορείτε να βγείτε από αυτό μετά το τέλος του σεισμού. Παραμείνετε στην θέση σας, ή αν είναι δυνατόν μετακινηθείτε μακριά από επικινδυνότητες. Αν γίνεται, καλύψτε το κεφάλι σας και το λαιμό σας με τα χέρια σας ή με κάποιο γερό αντικείμενο (βιβλίο, κ.α.).



**Αν χρησιμοποιείτε αμαξίδιο** για τη μετακίνησή σας τότε, όταν αισθανθείτε σεισμό θα πρέπει να **βάλετε το φρένο** στις ρόδες του αμαξιδίου και στη συνέχεια να **καλύψτε το κεφάλι σας και το λαιμό σας με τα χέρια σας** ή με κάποιο άλλο αντικείμενο, σκύβοντας όσο το δυνατόν περισσότερο.





## Μέτρα προστασίας μετά το σεισμό

- Ο σεισμός διαρκεί πολύ λίγο, μόλις λίγα δευτερόλεπτα.
- Όταν λοιπόν ο σεισμός τελειώσει, πιθανόν να διαπιστώσετε αλλαγές στο χώρο γύρω σας. Μετά από κάθε σεισμό
- ακολουθούν μετασεισμοί, οι οποίοι μπορεί να είναι μεγάλης
- έντασης και προκαλούν και αυτοί καταστροφές.



Βγείτε **με ψυχραιμία** από το κτίριο, και **πηγαίστε στον ανοιχτό, ελεύθερο χώρο που έχετε προαποφασίσει, αφού πάρετε μαζί σας τα εφόδια πρώτης ανάγκης σας**. Εκεί θα παραμείνετε μαζί με άλλους ανθρώπους που πιθανόν έχουν καταφύγει στον ίδιο χώρο με εσάς, μέχρι να σας δοθούν οδηγίες από τους αρμόδιους.

Αν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο μετά το τέλος του σεισμού, προσπαθείστε να προσεγγίσετε ένα κοντινό σε σας ανοιχτό ελεύθερο χώρο συγκέντρωσης, ζητώντας τη βοήθεια από άλλους ανθρώπους.

✦ Μετακινηθείτε **προσεχτικά** στους διαδρόμους, στα πεζοδρόμια και στους δρόμους που έχετε σχεδιάσει να χρησιμοποιήσετε.



✘ **Αποφύγετε τη χρήση ανελκυστήρα**, γιατί συχνά μετά από έναν ισχυρό σεισμό γίνεται διακοπή του ηλεκτρικού ρεύματος.

✘ **Μην αγγίζετε πεσμένα καλώδια** στο δρόμο. Υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.

✘ Σε μια έκτακτη περίπτωση, δεν θα πρέπει να διστάζετε να δηλώσετε την αναπηρία σας.

✘ Ενημερωθείτε μόνο από τους αρμόδιους φορείς και **μην πιστεύετε φήμες**.

✘ Αν έχετε εγκλωβιστεί ή αν έχετε τραυματιστεί σοβαρά, χρησιμοποιήστε σφυρίχτρα ή άλλο τρόπο (φωνή, χτύπημα, κ.α.)

για να ζητήσετε βοήθεια από άλλα άτομα ή από τα σωστικά συνεργεία. Αν έχετε καρτέλα, στην οποία αναφέρετε την αναπηρία σας, δείξτε τη άμεσα.

✦ Κατά τη μετάβαση, αλλά και όταν φτάσετε στον ανοιχτό, ελεύθερο χώρο, προσπαθήστε να επικοινωνήσετε και να συναντήσετε, αν δεν είναι μαζί σας, κάποιο άτομο από το Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης, διαφορετικά ζητήστε βοήθεια από άλλους ανθρώπους που βρίσκονται στον ίδιο χώρο με εσάς.



Αν χρησιμοποιείτε αμαξίδιο για τη μετακίνησή σας και δεν υπάρχει άλλος τρόπος διαφυγής από το κτίριο που βρίσκεστε, κάνετε χρήση του ανελκυστήρα ή του ανελκυστήρα σκάλας εφόσον λειτουργούν. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει δυνατότητα μετακίνησης θα πρέπει να ειδοποιήσετε με τον τρόπο που έχετε προαποφασίσει, κάποιο μέλος του Προσωπικού Δικτύου Υποστήριξης **για άμεση βοήθεια**.



- Έχετε ήδη μάθει τι πρέπει να κάνετε πριν, κατά τη διάρκεια,
- αλλά και μετά από ένα σεισμό. Τώρα πιά μπορείτε να ενεργείτε ως άτομο με σωστή αντισεισμική συνείδηση και συμπεριφορά. Προετοιμαστείτε, προστατευτείτε και βοηθήστε να ενημερωθούν και άλλοι συνάνθρωποί σας.



**ΠΗΓΕΣ:**

- Ιστοτόπος Ο.Α.Σ.Π.: [www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)
- Φωτογραφικό Υλικό του Ο.Α.Σ.Π.
- Ιστοτόπος Υ.ΠΕ.ΧΩ.Δ.Ε.:

Στοιχεία που αφορούν σε εμποδιζόμενα άτομα και άτομα με ειδικές ανάγκες

<http://www.minenv.gr/>

Ειδικές οδηγίες Γραφείου Μελετών για άτομα με ειδικές ανάγκες

<http://www.minenv.gr/1/16/162/16203/g1620300.html>

- **Οργανισμός Αστικών Συγκοινωνιών Αθηνών**

Οδηγίες προσέγγισης των εμποδιζόμενων ατόμων στα μέσα μαζικής μεταφοράς.

<http://www.oasa.gr/index.asp?pageid=154>

- **American Red Cross: Disaster Preparedness for People with Disabilities»** (A5091)

[www.redcross.org/services/disaster/beprepared/disability.pdf](http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/disability.pdf)

- **Preparing for Disaster for People with Disabilities and other Special Needs**

<http://www.fema.gov/plan/prepare/specialplans.shtm>

- **Ready America. Prepare. Plan. Stay Informed.**

<http://www.ready.gov/america/getakit/disabled.html>

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ  
ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ



**Επικοινωνία**

**E-mail:** [info@oasp.gr](mailto:info@oasp.gr)

**Website:** [www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)

**Τηλέφωνο:** 210 6728 000

**Fax:** 210 6779 561

**Διεύθυνση:** Ξάνθου 32  
15451, Ν. Ψυχικό

