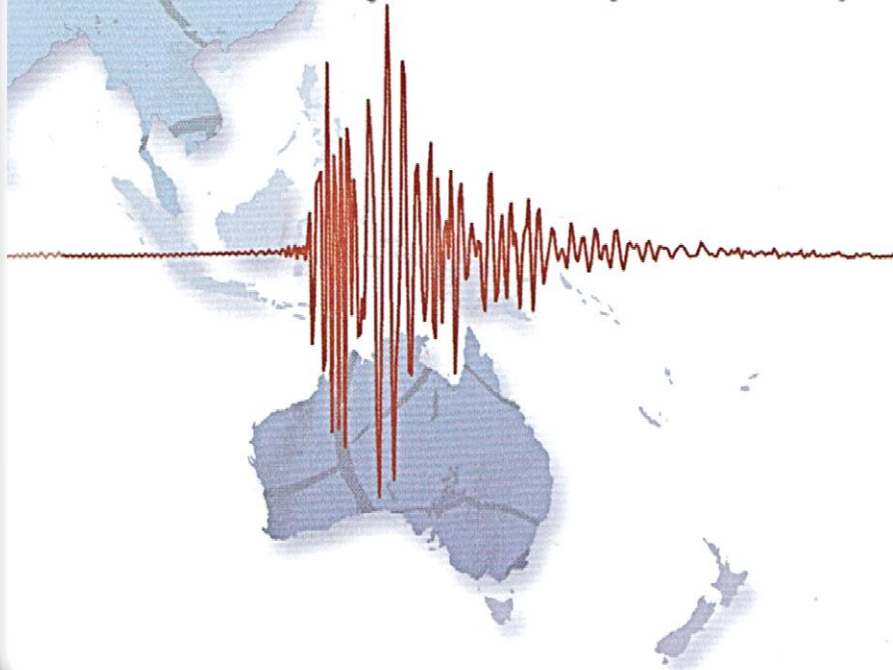




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ  
ΜΑΖΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

**Πόσο προετοιμασμένοι είμαστε  
για ενδεχόμενο σεισμό;**



## ΠΡΙΝ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

### Μέσα στο σπίτι

- Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες
- Απομακρύνετε από τις πόρτες τα βαριά και ψηλά έπιπλα που μπορούν να πέσουν και να εμποδίσουν την έξοδο μας
- Τοποθετήστε τα βαριά αντικείμενα σε χαμηλότερα ράφια
- Μην τοποθετείτε βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες
- Στερεώστε καλά τα φωτιστικά σώματα και τους ανεμιστήρες οροφής
- Προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού:
  - Κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια
  - Μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες
  - Μακριά από μπαλκόνια
  - Μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες
- Ελέγχουμε τη σωστή λειτουργία του δικτύου παροχής ηλεκτρικού ρεύματος και φυσικού αερίου
- Ενημερώνουμε τα μέλη της οικογένειας για το πώς κλείνουν οι γενικοί διακόπτες ηλεκτρικού, νερού και φυσικού αερίου
- Ενημερώνουμε τα μέλη της οικογένειας για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης:
  - **Πανευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης 112**
  - **Πυροσβεστική 199**
  - **Εθνικό κέντρο άμεσης βοήθειας (Ε.Κ.Α.Β) 166**
  - **Αστυνομία 100**
- Προμηθευόμαστε υλικά έκτακτης ανάγκης, όπως τρόφιμα (γαλέτες, φρυγανιές, ξηρά τροφή), ρούχα, υπνόσακο, φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό, σφυρίχτρα, βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών (αν κάποιος παίρνει φάρμακα για μεγάλο χρονικό διάστημα καλό είναι να υπάρχει η φαρμακευτική του αγωγή στα παραπάνω υλικά για τουλάχιστον τρεις ή τέσσερις ημέρες.)

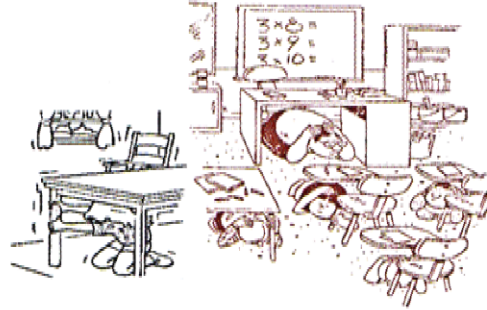
### Έξω από το σπίτι

- Επιλέγουμε έναν ασφαλή χώρο συνάντησης μετά το σεισμό, ο οποίος να βρίσκεται μακριά από κτίρια και δέντρα και μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια (για το χώρο αυτό ενημερώνουμε και τα μέλη της οικογένειας μας).

## ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΕΙΣΜΟΣ

### Αν είστε μέσα στο σπίτι ή σε ψηλό κτίριο

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας
- Καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο), γονατίστε και κρατήστε με τα χέρια σας το πόδι του επίπλου.



- Αν δεν υπάρχει ανθεκτικό έπιπλο, γονατίστε μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατέψτε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας.
- Απομακρυνθείτε από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.
- Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι (υπάρχει κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού).
- Μην βγείτε στο μπαλκόνι, απομακρυνθείτε από τζαμαρίες.

### Αν είστε σε χώρο ψυχαγωγίας, εμπορικό κέντρο ή μεγάλο κατάστημα

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας
- Μείνετε στο χώρο μέχρι να τελειώσει η δόνηση
- Μην παρασυρθείτε από το πανικόβλητο πλήθος που κινείται άτακτα προς τις εξόδους. γιατί κινδυνεύετε να ποδοπατηθείτε

### Αν βρίσκεστε σε ανοιχτό χώρο

- Απομακρυνθείτε από χώρους που βρίσκονται κάτω από κτίρια, τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια.
- Αν έχετε μαζί σας τσάντα ή χαρτοφύλακα, καλύψτε το κεφάλι σας με αυτό.

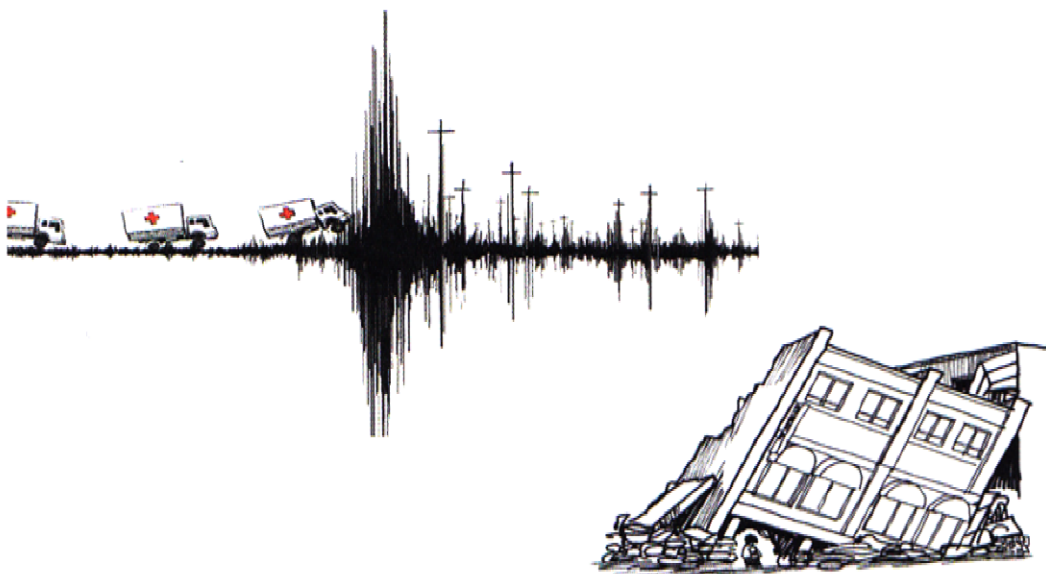
### Αν βρίσκεστε μέσα στο αυτοκίνητο

- Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε με προσοχή το αυτοκίνητο, ώστε να μην εμποδίζει την κυκλοφορία.
- Αποφύγετε να περάσετε από σήραγγες, γέφυρες και τις υπέργειες διαβάσεις.



## ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- Προετοιμαστείτε για τυχόν μετασεισμούς
- Ελέγξτε προσεκτικά τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς
- Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι, μην τους μετακινείτε
- Εκκενώστε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο (μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα), αφού πρώτα κλείσετε του διακόπτες ρεύματος, νερού και φυσικού αερίου.
- Καταφύγετε σε ανοικτό και ασφαλές χώρο.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες των αρχών και μη δίνετε σημασία σε φημολογίες.
- **ΜΗΝ** χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας (σταθερό και κινητό), παρά μόνο σε περίπτωση απολύτου ανάγκης ή αν χρειάζεται να καλέσετε βοήθεια (γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων).
- **ΜΗΝ** χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητό σας, γιατί υπάρχει κίνδυνος να γίνετε εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.
- Αποφύγετε να μπειτε στο σπίτι σας αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.



## ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΕ ΣΕ ΠΙΘΑΝΟ ΤΣΟΥΝΑΜΙ

- Παρότι δεν προκαλούν τσουνάμι όλοι οι σεισμοί, καλό είναι να μείνετε σε εγρήγορση.
- Παρατηρείστε αν υπάρχει σημαντική αύξηση ή πτώση της στάθμης του νερού της θάλασσας, γεγονός που αποτελεί φυσική προειδοποίηση.
- Απομακρυνθείτε από τη θάλασσα και τις παράκτιες περιοχές και κατευθυνθείτε σε περιοχές της ενδοχώρας με μεγαλύτερο υψόμετρο. Ένα τσουνάμι μικρού μεγέθους σε ένα σημείο της ακτής μπορεί να μεταβληθεί σε μεγάλο τσουνάμι, σε απόσταση χιλιομέτρων.
- Μείνετε μακριά από την ακτή. Το τσουνάμι δεν αποτελείται μόνο από ένα μόνο κύμα, αλλά από μια σειρά από κύματα, οπότε επιστρέψτε στην παραλία μόνο αφού ενημερωθείτε από τις αρμόδιες αρχές ότι δεν υπάρχει κίνδυνος.

Ένας ανοιχτός χώρος θεωρείται ασφαλής όταν η απόσταση ανάμεσα σε εμάς και σε ένα ψηλό κτίριο ή δένδρο είναι μιάμιση φορά μεγαλύτερη.