

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΣΕΙΣΜΟΥΣ

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΤΩΡΑ

Για πολλές περιοχές της Ελλάδος ο κίνδυνος από τους σεισμούς είναι μεγάλος. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι όλοι οι οικισμοί της χώρας μπορεί να πάθουν ζημιές, μεγάλες ή μικρές, από ένα σεισμό. Για το λόγο αυτό, χρειάζεται να ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε για να προστατευτούμε σε τέτοιες δύσκολες ώρες.

Η προετοιμασία είναι το κλειδί.

Η ετοιμότητα είναι το πρώτο βήμα.

Ενημερώστε με το φυλλάδιο αυτό την οικογένεια σας. Συζητήστε το με τους φίλους σας. Προστατεύετε έτσι τη ζωή τη δική σας και των άλλων.

Διαβάστε προσεχτικά τις παρακάτω απλές και χρήσιμες οδηγίες του:

**ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ
ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**



Υ.ΠΕ.ΧΩ.Δ.Ε. / Γ.Γ.Δ.Ε.

Ο.Α.Σ.Π. ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

A. Τι πρέπει να κάνετε από ΤΩΡΑ:

- Πρέπει να ξέρετε από πού και πως κλείνει ο γενικός διακόπτης για το ηλεκτρικό ρεύμα, για το γκάζι και για το νερό.
- Να ξέρετε τα τηλέφωνα που είναι χρήσιμα σε ώρα ανάγκης.



Κατάλογος εφοδίων για έκτακτη ανάγκη

- Να έχετε προμηθευτεί μερικά εφόδια που είναι απαραίτητα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης όπως φάρμακα, φορητό ραδιόφωνο μπαταρίας, φακό κ.λ.π.
- Τοποθετείστε χαμηλά και κοντά στο δάπεδο τα μεγάλα και βαριά αντικείμενα και όσα μπορούν εύκολα να σπάσουν. Να στερεώσετε γερά τα ράφια. Να στηρίξετε καλά τα ψηλά ή βαριά αντικείμενα ή έπιπλα όπως σύνθετα, βιβλιοθήκες και ντουλάπες. Μην κρεμάσετε βαριά αντικείμενα στους τοίχους πάνω από τα κρεβάτια.
- Να έχετε συζητήσει και να ξέρετε όλοι στην οικογένειά σας τι πρέπει να κάνετε στην περίπτωση του σεισμού.

B. Τι πρέπει να κάνετε την Ώρα του σεισμού:



Μπείτε κάτω από ένα τραπέζι



Μη βγαίνετε στα μπαλκόνια

- Αν βρεθείτε έξω από κτίριο, μείνετε έξω. Αν βρεθείτε μέσα, μείνετε μέσα. Σε περίπτωση σεισμού, πολλοί τραυματισμοί γίνονται την ώρα που μπαίνουμε στα κτίρια ή βγαίνουμε από αυτά. Αν βρεθείτε μέσα:
- Σταθείτε μακριά από έπιπλα ή αντικείμενα που μπορεί να πέσουν.



Μη χρησιμοποιείτε το ασανσέρ

- Μπείτε κάτω από ένα γερό ξύλινο τραπέζι, γραφείο, θρανίο και κρατήστε με τα χέρια σας το πόδι του επίπλου.
- Σε περίπτωση που δεν υπάρχουν κατάλληλα έπιπλα καθίστε στο μέσον του δωματίου, λυγίστε τα γόνατα μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατεύστε με τα χέρια το κεφάλι σας.
- Σταθείτε κάτω από την κάσα εσωτερικής πόρτας ΜΟΝΟ σε κτίρια με φέρουσα τοιχοποιία (από πέτρα τούβλο ή πλίνθους).
- Μείνετε μακριά από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, πόρτες, κ.λ.π.)
- Μη βγαίνετε στα μπαλκόνια.
- Μη τρέχετε προς την έξοδο.
- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ το ασανσέρ. Κινδυνεύετε να εγκλωβιστείτε.

Αν βρεθείτε έξω:

- Μείνετε μακριά από κτίρια και στύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Απομακρυνθείτε από τους εξωτερικούς τοίχους των κτιρίων.
- Μην μπαίνετε μέσα σε κτίρια. Μείνετε σε ελεύθερους χώρους.
- Απομακρυνθείτε από τις ακτές. Ύστερα από ισχυρό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν θαλάσσια κύματα με μεγάλη ταχύτητα και ύψος.
- Αν κυκλοφορείτε με αυτοκίνητο σταθμεύστε στο πιο κοντινό ασφαλές σημείο χωρίς να εμποδίζετε την κυκλοφορία μακριά από αερογέφυρες, φωτεινούς σηματοδότες και ηλεκτροφόρα καλώδια.



Απομακρυνθείτε από γυάλινες επιφάνειες

Γ. Τι πρέπει να κάνετε ΜΕΤΑ το σεισμό:

- Αν κάπου εκδηλωθεί φωτιά, σβήστε την αμέσως.
- Εξετάστε προσεχτικά τις παροχές του ηλεκτρικού ρεύματος, γκαζιού και του νερού. Αν παρατηρήσετε βλάβη, κλείστε τους κεντρικούς διακόπτες.



Μείνετε μακριά από τα γκρεμίσματα



Τηλεφωνείτε μόνο για εξαιρετικά σημαντικό λόγο

- Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνό σας, για να μη δημιουργηθεί «τηλεφωνικός πανικός».
- Μη χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας άσκοπα. Οι δρόμοι πρέπει να μείνουν ανοιχτοί για να διευκολύνεται η κίνηση των ομάδων διάσωσης και η κυκλοφορία των αυτοκινήτων που προσφέρουν βοήθεια.
- Μη δοκιμάζετε να μετακινήσετε βαριά τραυματισμένα άτομα, παρά μόνο αν υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστούν περισσότερο.
- Μη δοκιμάζετε να μετακινήσετε βαριά τραυματισμένα άτομα, παρά μόνο αν υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστούν περισσότερο.



Μη χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας άσκοπα

- Μην αγγίζετε ηλεκτροφόρα καλώδια πεσμένα στο έδαφος, ούτε τα αντικείμενα που ακουμπούν σε αυτά. Υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.
- Μείνετε μακριά από κτίρια που έχουν πάθει βλάβες ή αν είναι απαραίτητο να μπειτε σ' αυτά, μη μείνετε μέσα πολλή ώρα. Οι μετασεισμοί που ακολουθούν έναν ισχυρό σεισμό, μπορεί να προξενήσουν μεγαλύτερες βλάβες στα κτίρια, ακόμα και την κατάρρευσή τους.

Δ. Η προσωπική σας συμπεριφορά σε περίπτωση σεισμού:

Οι ώρες που ακολουθούν ύστερα από ένα καταστρεπτικό σεισμό είναι πολύ κρίσιμες. Είναι ώρες που απαιτούν ψυχραιμία, θάρρος και περίσκεψη.

- Κρατηθείτε ήρεμοι. Ο πανικός δημιουργεί θύματα.



Μην τρέχετε όλοι μαζί προς την έξοδο

- Σκεφτείτε από πριν όλες τις συνέπειες που μπορεί να έχει κάθε ενέργειά σας.
- Σκεφτείτε από πριν όλες τις συνέπειες που μπορεί να έχει κάθε ενέργειά σας.
- Ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες της πολιτείας και των αρμοδίων φορέων.
- Μη δίνετε πίστη σε φημολογίες και μην τις διαδίδετε. Συχνά δημιουργούν σύγχυση και πανικό.
- Ανταποκριθείτε στις εκκλήσεις για εθελοντική βοήθεια αλλά μην πηγαίνετε στις σεισμόπληκτες περιοχές χωρίς να σας το ζητήσουν.
- Συνεργαστείτε με τους υπεύθυνους για την ασφάλεια του κοινού.
- Συνεργαστείτε με τους γείτονες για να προλάβετε τις πυρκαγιές και για να βοηθήσετε τραυματισμένους, ηλικιωμένους, άρρωστους και παιδιά.
- Ας μη ξεχνάμε ότι όσο πιο ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΜΕΝΟΙ και ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΙ είμαστε για θέματα αντισεισμικής προστασίας τόσο αποτελεσματικότερα θα μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε τις επιπτώσεις του σεισμού.

Ο.Α.Σ.Π.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ

