Προετοιμάσου από τώρα για το Σεισμό

Δεν σταματάς το σεισμό τρέχοντας!

Προστατεύεσαι από το σεισμό, ignorezontas!

Ακολούθεσε 5 βήματα
πριν το σεισμό, κατά τη διάρκεια του σεισμού, μετά το σεισμό.
Στερέωσε κατάλληλα στον τοίχο με μεταλλικές γωνίες και βίδες τα ψηλά και βαριά έπιπλα, όπως βιβλιοθήκες, ντουλάπες κ.λπ.

Μην κρεμάς βαριά αντικείμενα πάνω από τον καναπέ ή το κρεβάτι σου.

Στήριξε κατάλληλα τα φωτιστικά και τους ανεμιστήρες οροφής.
 Veteralá ράφια τα βαριά ή εύθραυστα αντικείμενα.

Στήριξε κατάλληλα τα ράφια, τους πίνακες, τους καθρέφτες.

Απομάκρυνε από τις πόρτες τα ψηλά έπιπλα που μπορούν να ανατραπούν και να εμποδίσουν την έξοδο.
Πριν το σεισμό: Προετοιμάσου...

1. Ενημερώσου για το σεισμό, τη σεισμοκίνηση της περιοχής σου και τα μέτρα προστασίας.

2. Συζήτησε με τα μέλη της οικογένειάς σου και επισήμανε ποια είναι τα κατάλληλα σημεία προφυλαξής 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 όπου θα καταφύγετε και θα συναντηθείτε ύστερα από ένα σεισμό.

3. Εφοδιάσου με είδη έκτακτης ανάγκης, όπως φαρμακείο, φορητό ραδιόφωνο, φακό, σφυρίχτρα, κ.λπ.

4. Μερίμνησε ώστε να είναι ασφαλές το σπίτι σου. Επισήμανε επικινδυνότητες και προσπάθησε να τις μειώσεις. Τοποθέτησε σε χαμηλά ράφια τα βαριά ή ευθραυστά αντικείμενα. Στήριξε κατάλληλα τα ψηλά και ογκώδη έπιπλα, τα φωτιστικά, τους ανεμιστήρες οροφής κ.ά. Διόρθωσε βλάβες που τυχόν υπάρχουν στο κτίριο, π.χ. ρωγμές.

5. Λάβε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας.
ΤΟΥ ΟΑΣΣ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΗ ΠΙΛΥ!
1 Μείνε στο χώρο όπου βρίσκεσαι και διατήρησε την ψυχραιμία σου.
2 Σκύψε, καλύψου κάτω από ένα γερό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο) και κράτησε με τα 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, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σε τραυματίσουν.
3 Απομακρύνσου από προσόψεις κτιρίων, στύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια ή άλλα επικίνδυνα σημεία (όσο αυτό είναι δυνατόν), και προφυλάξου κατάλληλα, εάν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο.
Προστάτευσε τον εαυτό σου...

4 Απομακρύνσου από την ακτή. Όστρεα από ισχυρό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν θαλάσσια κύματα βαρύτητας (tsunamis).

5 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.
ΤΟΥ ΟΑΣΣΠΗ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΗ ΠΟΛΥ!
Μετά το σεισμό: Εφάρμοσε το προσεισιμικό σχέδιο σου...

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 πα-πούτσια και πάρεις μαζί σου τα εφόδια έκτακτης ανάγκης που θεωρείς απαραίτητα.

2. Προσπάθησε να μη χρησιμοποιείς άσκοια το τηλέφωνό σου ή το αυτοκίνητό σου. Οι γραμμές τηλεφωνίας πρέπει να παραμείνουν σε λειτουργία και οι οδικοί άξονες πρέπει να είναι ελεύθεροι.

3. Κατάφυγε στον προεπιλεγμένο ανοιχτό, κοντινό, ασφαλή χώρο, μακριά από προσόψεις κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία.

4. Περίμενε μετασεισμούς. Οι μετασεισμοί που ακολουθούν έναν ισχυρό σεισμό, μπορεί να προκαλέσουν επίσης βλάβες στα κτήρια.

5. Βοήθησε συνανθρώπους σου που έχουν ανάγκη. Μη μετακινήσεις βαριά τραυματισμένους, παρά μόνο αν υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστούν περισσότερο. Ενημερώσε σχετικά τις αρμόδιες υπηρεσίες (Πυροσβεστική: 199, Ε.Κ.Α.Β.: 166).
Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο. Η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση στην Ευρώπη και την έκτη θέση σε παγκόσμιο επίπεδο από άποψη σεισμικότητας. Οι περισσότεροι σεισμοί που γεννιούνται στη χώρα μας δεν προκαλούν ιδιαίτερα προβλήματα, ωστόσο μερικοί είναι πολύ ισχυροί και έχουν επιπτώσεις στον άνθρωπο και στο δομημένο περιβάλλον.

Προετοιμάσου από τώρα, για να μπορεί να προστατεύσεις τον εαυτό σου κατά τη διάρκεια του σεισμού και να συμπεριφερθείς με τον κατάλληλο τρόπο μετά το σεισμό.

www.oasp.gr

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
Ξάνθου 32, Ν. Ψυχικό 154 51
Τηλ.: 210 67 28 000, Fax: 210 67 79 561
e-mail: info@oasp.gr, www.oasp.gr