



Οικογενειακός σχεδιασμός ,
ατομική ετοιμότητα &
εξοπλισμός εν ώρα σεισμού,

οικογενειακός Σχεδιασμός: Συντονισμός και Ασφάλεια

- Ξεκινάμε με τη θωράκιση του σπιτιού μέσω της στερέωσης βαριών επίπλων. Αργότερα ψάχνουμε κάλυψη σε ένα σημείο του σπιτιού που δεν έχει κοντά του τζάμια ή βαριά έπιπλα. Πρέπει να ξέρουμε την φράση «Πέφτω, Καλύπτομαι και Κρατιέμαι!». Σημαντικό είναι να δώσουμε με την οικογένεια μας ένα σημείο συνάντησης σε ανοιχτό χώρο εκτός του σπιτιού.



&





, Ατομική Ετοιμότητα: Η Πρώτη Γραμμή Άμυνας

- Η ατομική ετοιμότητα αποτελεί το πρώτο και πιο κρίσιμο στάδιο προστασίας. Πρέπει να είμαστε πάντα σε ετοιμότητα και να γνωρίζουμε τι να κάνουμε!

Εξοπλισμός Επιβίωσης: Αυτονομία για τις Πρώτες 72 Ώρες,

- Το πιο κρίσιμο διάστημα των πρώτων εβδομήντα δύο ωρών είναι μετά από έναν ισχυρό σεισμό. Ο εξοπλισμός πρέπει να περιλαμβάνει αρκετή ποσότητα εμφιαλωμένου νερού και τροφίμων μεγάλης διάρκειας που δεν απαιτούν μαγείρεμα, ένα πλήρως ενημερωμένο φαρμακείο με είδη πρώτων βοηθειών και απαραίτητες φαρμακευτικές αγωγές,



shutterstock.com · 2645452123



&





"Η γνώση είναι προστασία. Η προετοιμασία είναι ζωή."



Ευχαριστούμε πολύ:

**ΜΟΣΧΟΥ- ΜΟΤΣΙΚΑ ΕΛΕΝΗ
ΛΑΜΠΡΟΥ ΜΑΡΙΑ ΓΑΒΡΙΕΛΑ
ΜΠΟΥΖΟΥΚΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΙΜΑΛΗΣ ΡΑΦΑΗΛ
ΛΙΟΝΕΛ ΖΕΛΑ**