

Θωρακίστε τον Χώρο σας

Το πρώτο βήμα για την προετοιμασία έναντι ενός σεισμού είναι η «**θωράκιση**» του άμεσου περιβάλλοντός σας. Ξεκινήστε εντοπίζοντας **βαριά έπιπλα**, όπως βιβλιοθήκες, ντουλάπες και θερμοσίφωνες, και στερεώστε τα στους τοίχους με ειδικές γωνίες ή ιμάντες. **Μετακινήστε** τα βαριά ή εύθραυστα αντικείμενα σε **χαμηλότερα** ράφια και τοποθετήστε ασφάλειες στα ντουλάπια της κουζίνας για να μην πεταχτεί το περιεχόμενό τους. Μειώνοντας τους κινδύνους πτώσης αντικειμένων στο σπίτι, ελαττώνετε σημαντικά την πιθανότητα τραυματισμού κατά τις **πρώτες δονήσεις**.

Δημιουργήστε ένα Οικογενειακό Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης

Η επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας **κατά τη διάρκεια** μιας καταστροφής, όταν οι τηλεφωνικές γραμμές μπορεί να είναι **υπερφορτωμένες ή το ρεύμα κομμένο**. Συζητήστε με τα μέλη του σπιτιού σας για να ορίσετε ένα **σημείο συνάντησης** ακριβώς έξω από το σπίτι και ένα άλλο εκτός της γειτονιάς σας, σε περίπτωση που δεν μπορείτε να επιστρέψετε. Ορίστε ένα άτομο επικοινωνίας που μένει σε άλλη πόλη, ώστε να ενημερώνετε όλοι για την κατάστασή σας, καθώς οι υπεραστικές γραμμές είναι συχνά πιο αξιόπιστες. Βεβαιωθείτε ότι όλοι γνωρίζουν την κίνηση «**Πέφτω, Καλύπτομαι, Κρατιέμαι**» όπου κι αν βρίσκονται.

Φτιάξτε ένα Κουτί Έκτακτης Ανάγκης

Επειδή οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ενδέχεται να μην μπορούν να σας προσεγγίσουν αμέσως, θα πρέπει να είστε αυτόνομοι **για τουλάχιστον 72 ώρες**. Το κιτ σας πρέπει να περιλαμβάνει βασικά είδη: **4 λίτρα νερό ανά άτομο για κάθε ημέρα, τρόφιμα μακράς διάρκειας, ένα χειροκίνητο ανοιχτήρι και ένα κουτί πρώτων βοηθειών**. Μην ξεχάσετε απαραίτητα είδη **όπως ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακούς και ένα power bank** για τις συσκευές σας. Αποθηκεύστε αυτά τα είδη σε σακούς που μεταφέρονται εύκολα, κοντά σε μια έξοδο.

***ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΕΙΔΑΤΕ ΤΗΝ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΜΑΣ***

***ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΠΟΡΑΣ | ΛΑΜΠΗΣ ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ | ΒΑΣΙΛΗΣ
ΤΑΧΤΙΝΗΣ | ΤΑΣΟΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ***