

Τι να κάνω μετά από έναν σεισμό



Μετά από έναν σεισμό, διατηρήστε την ψυχραιμία σας, ελέγξτε για τραυματισμούς, κλείστε τις παροχές (ρεύμα, γκάζι, νερό) και εκκενώστε το κτίριο με ασφάλεια μέσω των κλιμακοστασίων, χωρίς να χρησιμοποιήσετε ασανσέρ. Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο, αποφύγετε κατεστραμμένα κτίρια και γέφυρες, και προετοιμαστείτε για μετασεισμούς.

. Μέσα στο κτίριο

Προετοιμαστείτε για μετασεισμούς: Να ξέρετε ότι θα ακολουθήσουν και άλλες δονήσεις.

Ελέγξτε για τραυματισμούς: Δείτε αν είστε καλά εσείς και οι γύρω σας. Μη μετακινείτε βαριά τραυματισμένους.

Κλείστε τους διακόπτες: Διακόψτε αμέσως την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος, φυσικού αερίου και νερού.

Εκκενώστε προσεκτικά: Βγείτε από το κτίριο χρησιμοποιώντας μόνο τις σκάλες. Μη χρησιμοποιείτε ποτέ το ασανσέρ.

Πάρτε τα απαραίτητα: Φακό, ραδιόφωνο με μπαταρίες και νερό



Έξω από το κτίριο

- ▶ Κατευθυνθείτε σε ανοιχτό χώρο: Απομακρυνθείτε από κτίρια, δέντρα, στύλους της ΔΕΗ και προσόψεις που μπορεί να καταρρεύσουν.
- ▶ Αποφύγετε επικίνδυνα σημεία: Μην περνάτε από σήραγγες, γέφυρες ή υπέργειες διαβάσεις.
- ▶ Περιορίστε τις κλήσεις: Χρησιμοποιήστε το τηλέφωνο μόνο για έκτακτη ανάγκη, ώστε να μην υπερφορτωθεί το δίκτυο.
- ▶ Μην οδηγείτε άσκοπα: Μην εμποδίζετε τη διέλευση των οχημάτων έκτακτης ανάγκης.





Τι να κάνεις μετά από ένα Σεισμό

Όταν σταματήσει η σεισμική δόνηση, θα πρέπει:



Βεβαιώστε
την ασφάλειά σας



Προσέχετε
ταυτότητα, διαβατήρια,
κάρτες κ.λπ.



Επιθεώρηση
αερίων



Μετά τον σεισμό, αν είστε
σε μαθήματα, εργαστήριο,
κατασκευαστικό εργοστάσιο κ.λπ.



Αν είστε κοντά σε κάποιο
αποσπασμένο φέινο ή σε
καύσιμα υλικά, μην τα αγγίζετε.

Όταν γυρίζετε σπίτι:



Να είστε σε επαγρυπνητική
επίσημη με τους πληγέντες
ή πληγόμενους.



Μην είναι εξοπλισμένο με κεντρικό, κλιματικό,
ζελέρι, ή με άλλα συστήματα κλιματισμού, για να μην
φροντιστούν από τους υπαλλήλους για την
επιθεώρηση από τους.



Κόψτε τους
αποσπασμένους ή χαλαρούς
πίνακες, και τα κροστίσματα.



Να είστε για προληπτική επιθεώρηση
στην περιοχή από τους υπαλλήλους
πρόσβαση από οφθαλμολογία, όπως και
κατασκευαστικό εργοστάσιο κ.λπ. (αποσπασμένο
αποσπασμένο από τους).



Προσέχετε να μην υπάρχουν κεντρικά κλιματιστικά, ή άλλα συστήματα ή
φίλτρα τα οποία είναι σε κεντρικά κλιματιστικά κ.λπ. ελέγξτε τα
αν υπάρχουν σε κάποια διαδρομή.



Προσέχετε να μην υπάρχουν κεντρικά κλιματιστικά, ή άλλα συστήματα ή
φίλτρα τα οποία είναι σε κεντρικά κλιματιστικά κ.λπ. ελέγξτε τα
αν υπάρχουν σε κάποια διαδρομή.



Προσέχετε να μην υπάρχουν κεντρικά κλιματιστικά, ή άλλα συστήματα ή
φίλτρα τα οποία είναι σε κεντρικά κλιματιστικά κ.λπ. ελέγξτε τα
αν υπάρχουν σε κάποια διαδρομή.

Πού να ενημερωθείτε

Ακούστε τις οδηγίες από το Πυροσβεστικό Σώμα και τις αρχές.

Μην πιστεύετε ανυπόστατες φήμες.

Σε περίπτωση ανάγκης, καλέστε το **112** (Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης) ή το **199**.

Σακίδιο Έκτακτης Ανάγκης (Go Bag)

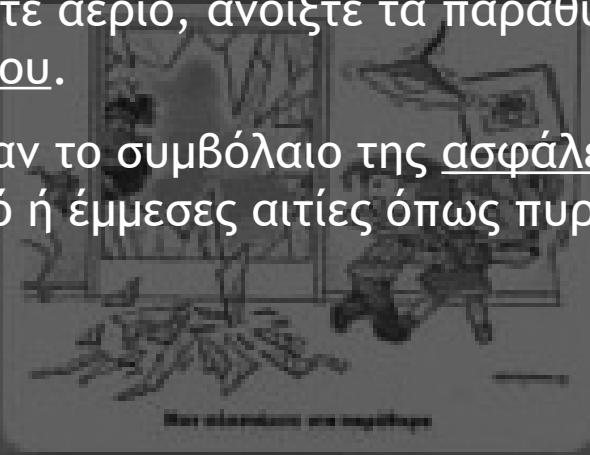
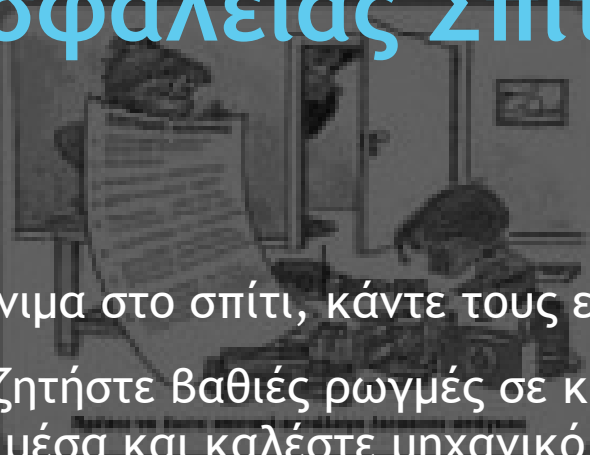
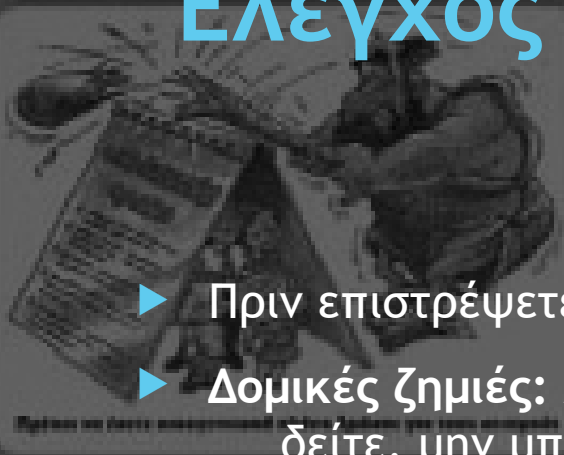
- ▶ Σύμφωνα με τον Ο.Α.Σ.Π., κάθε μέλος της οικογένειας πρέπει να έχει ένα σακίδιο σε προσβάσιμο σημείο που να περιλαμβάνει:
- ▶ **Νερό και Τρόφιμα:** Σνακ υψηλής ενέργειας και μπουκάλια νερού (για τουλάχιστον 72 ώρες).
- ▶ **Υγεία & Υγιεινή:** Φορητό φαρμακείο, απαραίτητα προσωπικά φάρμακα και είδη υγιεινής.
- ▶ **Επικοινωνία:** Ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακός και power bank.
- ▶ **Αντίγραφα εγγράφων:** Ταυτότητα, διαβατήριο και ιατρικό ιστορικό σε αδιάβροχη θήκη.



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΕΙΣΜΟΥΣ

Έλεγχος Ασφάλειας Σπιτιού

- ▶ Πριν επιστρέψετε μόνιμα στο σπίτι, κάντε τους εξής ελέγχους:
- ▶ **Δομικές ζημιές:** Αναζητήστε βαθιές ρωγμές σε κολώνες και δοκάρια. Αν τις δείτε, μην μπειτε μέσα και καλέστε μηχανικό.
- ▶ **Διαρροές:** Αν μυρίσετε αέριο, ανοίξτε τα παράθυρα, βγείτε έξω και καλέστε την Εταιρεία Αερίου.
- ▶ **Ασφάλιση:** Ελέγξτε αν το συμβόλαιο της ασφάλειας κατοικίας σας καλύπτει ζημιές από σεισμό ή έμμεσες αιτίες όπως πυρκαγιά.



Ψυχολογική Διαχείριση



Ο φόβος είναι φυσιολογικός, αλλά η διαχείρισή του είναι κρίσιμη:

Για τα παιδιά: Εξηγήστε την κατάσταση με ηρεμία και ενθαρρύνετέ τα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, όπως προτείνει το Εγχειρίδιο του RACCE.

Για ενήλικες: Ενημερωθείτε μόνο από επίσημες πηγές για να αποφύγετε τη «σεισμοφοβία» και το υπερβολικό άγχος.

B3
Βαρνουμιάν Βίκτωρ
Χαλάτσης Βασίλης
Καλαϊτζής Γιάννης
Τρικόζης Παύλος
Βασιλείου Παναγιώτης

Σας ευχαριστούμε για
την παρακολούθησή σας