

Προετοιμάσου από Τώρα για τον 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.



✓ Τοποθέτησε σε χαμηλά 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.

Συζήτησε με τα μέλη της οικογένειάς σου πόλος είναι ο πλο κοντινός, ανώχτος, ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΟΡΟΣ!



1 Ενημερώσου για τον σεισμό, τη σεισμικότητα της περιοχής σου και τα μέτρα προστασίας.

2 Συζήτησε με τα μέλη της οικογένειάς σου και επισήμανε ποια είναι τα κατάλληλα σημεία προφύλαξής 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 έναν σεισμό.

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

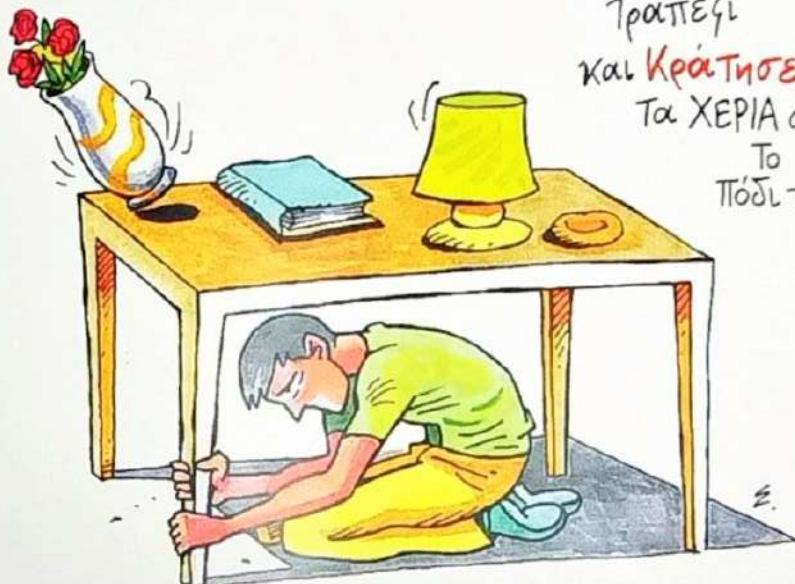
4 Μερίμνησε ώστε να είναι ασφαλές το σπίτι σου. Επισήμανε επικινδυνότητες και προσπάθησε να τις μειώσεις. Τοποθέτησε σε χαμηλά ράφια τα βαριά ή εύθραυστα αντικείμενα. Στήριξε κατάλληλα τα φηλά και ογκώδη έπιπλα, τα φωτιστικά, τους

ανεμιστήρες οροφής κ.ά. Επισκεύασε βλάβες που τυχόν υπάρχουν στο κτίριο, π.χ. ρωγμές.

5 Λάβε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας.



Σκύψε και καλύψου κάτω από ένα χερό ζύγιλο Τραπέζη και κράτησε με τα χέρια σου το πόδι του!

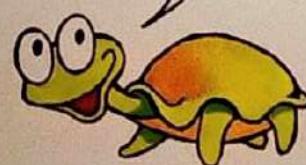


1 Μείνε στον χώρο όπου βρίσκεσαι και διατηρησε την ψυχραιμία σου.

2 Σκύψε, καλύψου κάτω από ένα γερό έπιπλο (τραπέζη, 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. Απομακρύνου από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, φεγγίτες, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορείνα σε τραυματίσουν.

3 Απομακρύνου από προσόφυεις κτιρίων, σύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια ή άλλα επικινδυνά σημεία (όσο αυτό είναι δυνατόν), και προφυλάξου κατάλληλα, εάν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο.

**Μείνε ψυχρακός,
μόνο έτοι θα καταφέρεις
να αντιδράσεις σωστά.**



Προστάτευσε τον εαυτό σου...



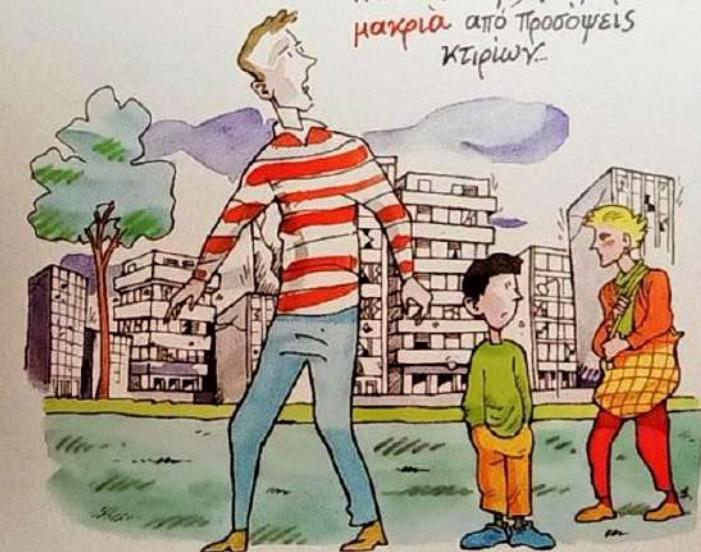
- 4 Απομακρύνσου από την ακτή. Ύστερα από ισχυρό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν θαλάσσια κύματα βαρύτητας (tsunamis).
- 5 Μείωσε την ταχύτητα του αυτοκινήτου σου, εάν οδηγείς, και στάθμευσε στο πιο κοντινό ασφαλές σημείο, μακριά από προσόφεις κτιρίων, αερογέφυρες, ηλεκτροφόρα καλώδια κ.ά. Φρόντισε να μην εμποδίζεις την κυκλοφορία.

Μετά τον σεισμό: Εφάρμοσε το προσεισμικό σχέδιό 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 παπούτσια και πάρεις μαζί σου τα εφόδια έκτακτης ανάγκης που θεωρείς απαραίτητα.
- 2 Προσπάθησε να μη χρησιμοποιείς άσκοπα τη λειτουργία 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 προσφεις κτιρίων ή άλλα επικινδυνά σημεία.
- 4 Περίμενε μετασεισμούς. Οι μετασεισμοί που ακολουθούν έναν ισχυρό σεισμό, μπορεί να προκαλέσουν επίσης βλάβες στα κτίρια.



Καταφύγε στον προεπιλεγμένο, ανοιχτό, κοντινό, ασφαλή χώρο, μακριά από προσφεις κτιρίων.



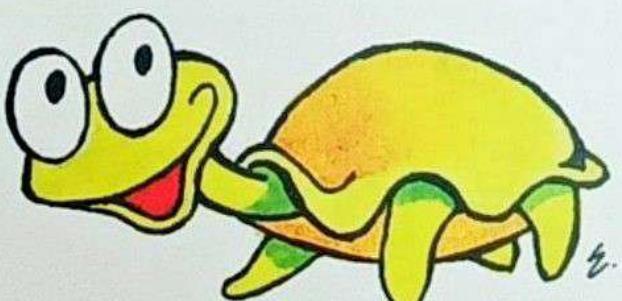
- 5 Βοήθησε συνανθρώπους σου που έχουν ανάγκη. Μη μετακινήσεις βαριά τραυματισμένους, παρά μόνο αν υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστούν περισσότερο. Ενημέρωσε σχετικά τις αρμόδιες υπηρεσίες (Πυροσβεστική: 199, Ε.Κ.Α.Β.: 166).

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 μπορείς να προστατεύσεις τον εαυτό σου κατά τη διάρκεια του σεισμού και να συμπεριφερθείς με τον κατάλληλο τρόπο μετά τον σεισμό.

ΤΟΥ ΟΑΣΠ
Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΕΙΝΑΙ
ΧΡΗΣΙΜΗ ΠΟΛΥ!



www.oasp.gr

ms design

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



Οργανισμός Αντισεισμικού
Σχεδιασμού & Προστασίας
Ελαφίου 32, N. Ψυχικό 154 51
Τηλ.: 210 67 28 000, Fax: 210 67 79 561
e-mail: info@oasp.gr

Σεισμός και Προστασία

στον Εργασιακό Χώρο

www.oasp.gr

ΠΡΙΝ
ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ



ΠΡΟΛΗΨΗ - ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ



Επισήμανση και άρση επικινδυνοτήτων

ΚΑΤΑ
ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ



ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ



Κάθισψη κάτω από γραφείο κρατώντας το πόδι του

Αποφυγή μετακίνησης. Μείωση του ύψους και κάθισψη

ΜΕΤΑ
ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ



ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ



Εκκένωση κτιρίου με ψυχραιμία

Συγκέντρωση στον χώρο καταφυγής