

ΣΕΙΣΜΟΙ

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- Στερεώστε καλά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες.
- Βιδώστε καλά στους τοίχους δεξαμενές καυσίμων και νερού καθώς και θερμοσίφωνες.
- Τοποθετήστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.
- Απομακρύνετε τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.
- Στερεώστε καλά τα φωτιστικά σώματα.
- Προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού:
 - Κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια.
 - Μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες.
 - Μακριά από εξωτερικούς τοίχους.
- Καθορίστε ασφαλείς χώρους έξω από το σπίτι:
 - Μακριά από κτίρια και δέντρα.
- Τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.
- Ελέγξτε τη σωστή λειτουργία του ηλεκτρικού δικτύου καθώς και των συνδέσεων του δικτύου φυσικού αερίου.
- Ενημερώστε όλα τα μέλη της οικογένειας για το πώς κλείνουν οι γενικοί διακόπτες (ηλεκτρικού, νερού, φυσικού αερίου).
- Ενημερώστε όλα τα μέλη της οικογένειας για τα παραπάνω μέτρα.
- Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.
- Ενημερώστε, ειδικά τα παιδιά της οικογένειας, για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (112, 100, 166, 199 κ.τ.λ.).
- Συμφωνείστε όλοι για ένα συγκεκριμένο τόπο συνάντησης μετά το σεισμό.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

- **Μέσα στο σπίτι:**
 - Παραμείνετε **ψυχραιμοί**.
 - Καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο και ταυτόχρονα προστατέψτε τα μάτια σας με το εσωτερικό τμήμα του χεριού σας.
 - Εάν δεν υπάρχει κοντά σας κάποιο ανθεκτικό έπιπλο καθίστε στο πάτωμα με το πρόσωπό σας στραμμένο σε εσωτερικό τοίχο, μακριά από παράθυρα και έπιπλα που μπορούν να πέσουν πάνω σας.
 - Εάν είστε στο κρεβάτι, μείνετε ακίνητοι και προστατέψτε το κεφάλι σας με ένα μαξιλάρι.
 - Μην προσπαθείτε να απομακρυνθείτε από το σπίτι.
 - Μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα.
 - Μην βγαίνετε στα μπαλκόνια.

Εάν βρεθείτε σε ψηλό κτίριο, απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους. Εάν βρεθείτε σε χώρο ψυχαγωγίας ή σε κάποιο κατάστημα ή εμπορικό κέντρο, διατηρήστε την ψυχραιμία σας και να αποφύγετε τον πανικό. Μείνετε μακριά από το πανικόβλητο πλήθος που κινείται άτακτα προς τις εξόδους.

- **Έξω από το σπίτι:**
 - Απομακρυνθείτε από τα γειτονικά κτίρια καθώς και από τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια.
 - Καλύψτε το κεφάλι σας με κάποια τσάντα ή χαρτοφύλακα που μπορεί να έχετε στη διάθεσή σας.
 - Μείνετε σε ανοιχτό χώρο μέχρι να σταματήσει η δόνηση.
- **Μέσα στο αυτοκίνητο:**
 - Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε αμέσως το αυτοκίνητο.

- Μείνετε μέσα στο αυτοκίνητο μέχρι να σταματήσει η δόνηση.
- Αποφύγετε τις γέφυρες ή τις υπέργειες διαβάσεις.

ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- Μείνετε προετοιμασμένοι για τους μετασεισμούς.
- Ελέγξτε τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς.
- Μην μετακινείτε τους βαριά τραυματισμένους.
- Ακολουθείτε τις οδηγίες των αρχών και μην πιστεύετε τις ανυπόστατες φημολογίες.
- Χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείτε υπερφόρτωση του τηλεφωνικού δικτύου.
- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητο, γιατί εμποδίζετε τα συνεργεία διάσωσης.
- Αποφύγετε την είσοδο στο σπίτι ειδικά εάν παρατηρείτε ζημιές ή αισθάνεστε τη μυρωδιά γκαζιού ή βλέπετε κομμένα καλώδια.
- Ο σεισμός αποτελεί μια φυσική προειδοποίηση για επερχόμενο τσουνάμι. Μετά από έναν ισχυρό σεισμό απομακρυνθείτε από παραθαλάσσιες περιοχές ή περιοχές χαμηλού υψομέτρου που γειτνιάζουν με τη θάλασσα.
- Παραμείνετε μακριά από τις παραθαλάσσιες περιοχές μέχρι να ενημερωθείτε από την αρμόδια Υπηρεσία ότι δεν υπάρχει κίνδυνος. Ένα τσουνάμι δεν αποτελείται από ένα και μόνο κύμα, αλλά από μια σειρά από κύματα με διαφορετικό χρόνο άφιξης στην ακτή.
- Μην πλησιάζετε τις ακτές για να παρακολουθήσετε ένα επερχόμενο τσουνάμι. Όταν δείτε το τσουνάμι είναι πιθανά πολύ αργά για να το αποφύγετε.
- Σε πολλές περιπτώσεις, ενός επερχόμενου τσουνάμι προηγείται μια σημαντική αύξηση ή πτώση της στάθμης του ύδατος. Το φαινόμενο αυτό αποτελεί φυσική προειδοποίηση και θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη.
- Όλοι οι σεισμοί δεν προκαλούν τσουνάμι. Όταν όμως αισθανθείτε κάποιο σεισμό, μείνετε σε εγρήγορση. Μπορεί να ακολουθήσει προειδοποίηση για επερχόμενο τσουνάμι.
- Ένα σχετικά μικρού μεγέθους τσουνάμι σε ένα σημείο μιας ακτής μπορεί να μεταβληθεί σε ένα εξαιρετικά μεγάλου μεγέθους σε μερικά χιλιόμετρα απόσταση.

ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- **Κατά τη διάρκεια του σεισμού σε κλειστό χώρο:**
 - Καλυφθείτε γρήγορα κάτω από το θρανίο.
 - Πέστε στα γόνατα και καλύψτε το κεφάλι σας με τα χέρια σας.
 - Απομακρυνθείτε από τα παράθυρα.
 - Παραμείνετε στη θέση σας μέχρι να σας δοθούν περισσότερες οδηγίες από τους δασκάλους σας.
- **Κατά τη διάρκεια του σεισμού σε ανοιχτό χώρο:**
 - Ακούστε προσεκτικά τις οδηγίες των δασκάλων σας και απομακρυνθείτε από άλλα κτίρια, δέντρα και καλώδια.
 - Καθήστε στο έδαφος και καλύψτε το κεφάλι σας με τα χέρια σας.
 - Παραμείνετε σε ανοιχτό χώρο.
 - Εάν βρίσκεστε στο δρόμο για το σχολείο μην αλλάζετε δρομολόγιο και συνεχίστε προς την ίδια κατεύθυνση.
 - Εάν βρίσκεστε στο δρόμο από το σχολείο προς το σπίτι μην αλλάζετε δρομολόγιο και συνεχίστε προς την ίδια κατεύθυνση.