

«ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει» ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ‘‘Αγωγή Υγείας’’

«Μια βιωματική προαγωγή της υγείας μας»  
ΔΙΔΑΣΚΩΝ: Διονύσης Βαλλιανάτος, Ιατρός-Κοινωνιολόγος-Συγγραφέας.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2η

**Προετοιμασία και οδηγίες επιβίωσης σε σεισμό**

- ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ
- Καθαρό πόσιμο νερό
- Φορητό κυτίο πρώτων βοηθειών για το αυτοκίνητο
- Χρησιμοποιήστε το σωστό πυροσβεστήρα
- Φωτισμός σε περίπτωση ανάγκης
- Προμήθειες τροφίμων
- Μείωση κινδύνου στο σπίτι-Μείωση κινδύνου στις επιχειρήσεις
- Βοηθήστε τα παιδιά - Ενήλικες
- Επικοινωνίες εκτάκτου ανάγκης

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

- Μάθετε πώς θα θέσετε εκτός λειτουργίας το φυσικό αέριο και το ηλεκτρικό ρεύμα, σε περίπτωση που οι γραμμές πάθουν κάποια ζημιά.
- Ασφαλίστε τα βαριά έπιπλα.
- Ασφαλίστε το θερμοσίφωνα και τις συσκευές που μπορούν να μετακινηθούν και να προκαλέσουν ζημιές στις παροχές κοινής ωφέλειας.
- Τοποθετείστε τα εύθραυστα και βαριά αντικείμενα σε χαμηλά ράφια. Ασφαλίστε τα ντουλάπια με σύρτες, ώστε να μην ανοίξουν κατά τη διάρκεια ενός σεισμού.
- Τοποθετείστε τα εύφλεκτα και επικίνδυνα υγρά, όπως μπογιές, sprays, απορρυπαντικά, σε ντουλάπια ή χαμηλά ράφια.
- Εξασφαλίστε φαγητό, νερό, φάρμακα, κυτίο πρώτων βοηθειών, εργαλεία και ρούχα για την περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ**

- Να συμμετέχετε στο πρόγραμμα αντισεισμικής προστασίας της γειτονιάς σας.
- Παρακολουθήστε τα προγράμματα εκπαίδευσης των κατοίκων της γειτονιάς σας σε πρώτες βοήθειες, κατάσβεση πυρκαγιών, εκτίμηση των ζημιών, έρευνα και διάσωση.
- Ιδρύστε μια ομάδα παροχής βοήθειας με μέλη από τις οικογένειες της γειτονιάς, η οποία θα είναι ειδικά εκπαιδευμένη και θα διαθέτει τον απαραίτητο εξοπλισμό, για να επέμβει τις πρώτες ώρες.
- Προσδιορίστε την ταυτότητα των γειτόνων με ειδικές ανάγκες ή αυτών που θα χρειαστούν συγκεκριμένη βοήθεια.

**ΚΥΤΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ για το σπίτι και το γραφείο**

Τα κυτία πρώτων βοηθειών είναι απαραίτητα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Εκτός των άλλων, είναι πολύ χρήσιμα σε καθημερινή βάση, όταν κάποιος τραυματιστεί. Για να είναι όμως χρήσιμο, ένα κυτίο πρώτων βοηθειών πρέπει να είναι προσιτό και πλήρες. Να έχετε πάντα το κυτίο σε θέση τέτοια, που να μπορείτε να το βρείτε αμέσως, ακόμα και όταν βρίσκεστε υπό το κράτος πανικού κατά τη διάρκεια ενός σεισμού.

Βέβαια, μην ξεχάσετε τα αυτοκίνητά σας! Χρειάζεστε ένα καλά εξοπλισμένο κυτίο πρώτων βοηθειών για κάθε όχημα.

Τα εφόδια χρειάζεται να ανανεώνονται και να διατηρούνται σε καλή κατάσταση. Ειδικά στα οχήματα, που οι υψηλές θερμοκρασίες μπορούν να μειώσουν το χρόνο ζωής των εφοδίων. Συστήνουμε να τα ελέγχετε τακτικά και να τα αλλάζετε τουλάχιστο δύο φορές το χρόνο.

**Φαρμακευτικά Υλικά**

- Αντιβιοτική αλοιφή
- Φαρμακευτικό υλικό για όλα τα μέλη της οικογένειας
- Ασπιρίνες και παυσίπονα
- Φάρμακο για τη διάρροια
- Κολλύριο για τα μάτια
- Φάρμακο για κρυολόγημα και βήχα

- Σταγόνες για τη μύτη και τα αυτιά
- Υπεροξειδίο του Υδρογόνου
- Σπρέι απολύμανσης του δέρματος
- Σπρέι για τα έντομα
- Επιπλέον φάρμακα χορηγούμενα με συνταγή
- Ένα επιπλέον ζευγάρι γυαλιά μυωπίας ως ανταλλακτικά

#### Ιατρικά Υλικά

- Επίδεσμοι
- Χειρουργικά γάντια
- Χειρουργική μάσκα
- Διάφορες γάζες
- Μπατονέτες από βαμβάκι
- Αυτοκόλλητη ταινία
- Νάρθηκες

**ΠΑΝΤΟΤΕ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΕΝΑ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ ΜΕ ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΚΥΤΙΟΥ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΕΦΟΔΙΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΣΕΙΣΜΟ**

### **ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΦΟΔΙΑ**

Όταν προετοιμάζετε προμήθειες για ένα σεισμό, να θυμάστε ότι χρειάζεται να τα πάρετε μαζί σας, ακόμα και όταν ο σεισμός προκαλέσει σοβαρές ζημιές στο σπίτι σας..

Αποθηκεύστε όλες τις προμήθειες σε θέση τέτοια, ώστε να μην υπάρχει περίπτωση να θαφτούν από αντικείμενα που μπορούν να πέσουν. Εάν έχετε έλλειψη χώρου, ένας κάδος απορριμμάτων μπορεί να είναι πολύ καλός αποθηκευτικός χώρος. Εάν ζείτε σε διαμέρισμα, ο κάδος μπορεί να είναι κρυμμένος κάτω από ένα διακοσμητικό τραπεζομάντιλο.

Οι σεισμοί μπορούν να συμβούν οποιαδήποτε ώρα. Είστε προετοιμασμένοι αυτή τη στιγμή; Έχετε ανανεώσει τις προμήθειες των τροφίμων των τελευταίων έξι μηνών; Εάν όχι, προγραμματίστε το στο ημερολόγιό σας. Μην καθυστερείτε καθόλου.

#### **Τα εφόδια που χρειάζεστε είναι:**

- Γάντια εργασίας
- Τσεκούρι / Βαριοπούλα
- Φτυάρι
- Σκούπα
- Σφυρί και καρφιά
- Κατσαβίδια
- Σκεπάρνι
- Πλαστικές σακούλες σκουπιδιών
- Μικρές και μεγάλες πλαστικές σακούλες
- Σκοινιά διάφορα
- Ένα ρολό σύρμα
- Σκηνή
- Λινάτσα προστασίας (από PVC ή καμβά)
- Υπνόσακος, κουβέρτα
- Υφασμάτινο φίλτρο (για συγκράτηση τα αιωρούμενα σωματίδια από το νερό)
- Μετρητά χρήματα
- Ξηρά τροφή
- Πόσιμο νερό
- Ιματισμός
- Αθλητικά υποδήματα και κάλτσες
- Χάρτης της περιοχής
- Πυροσβεστήρας (κατά προτίμηση ξηράς κόνεως)
- Πυξίδα
- Φακός / Μπαταρίες, σπέρτα σε αδιάβροχο δοχείο
- Μικρό ραδιόφωνο με μπαταρίες
- Δέμα που θα περιλαμβάνει οικογενειακές φωτογραφίες, σημειωματάριο, λογοτεχνικά βιβλία και παιχνίδια

δια

#### Εφόδια για την υγιεινή

- Σακούλες σκουπιδιών που σφραγίζουν
- Χλωριούχο ασβέστιο σε σκόνη (απαιτείται κατάλληλη αποθήκευση, γιατί είναι οξειδωτικό και διαβρωτικό)
- Χαρτί τουαλέτας
- Φορητή χημική τουαλέτα

- Υγρά χαρτομάντιλα για καθαριότητα χωρίς νερό
- Προμήθειες τουαλέτας - πετσέτες, σαμπουάν, οδοντόκρεμα, αποσμητικό, σερβιέτες κ.λ.π.
- Σπρέι για έντομα, μύγες, κουνούπια και μυρμήγκια.

## ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ ΤΟ ΧΩΡΟ

Το ασφαλέστερο σημείο του σπιτιού:

Κατά τη διάρκεια του σεισμού, μείνετε μακριά από βαριά έπιπλα, συσκευές, μεγάλες γυάλινες επιφάνειες, ράφια που συγκρατούν μεγάλα αντικείμενα, επενδύσεις χτισμένες (όπως τα τζάκια). Αυτά τα αντικείμενα συνήθως πέφτουν ή σπάνε και μπορούν να σας τραυματίσουν. Συνήθως, ο διάδρομος είναι από τα ασφαλέστερα σημεία, εάν δεν είναι γεμάτος αντικείμενα. Οι κουζίνες και οι χώροι στάθμευσης είναι συνήθως τα πιο επικίνδυνα. Επίσης, να γνωρίζετε ποιο είναι το πιο ασφαλές μέρος σε κάθε δωμάτιο. Θα είναι δύσκολο να μετακινηθείτε από ένα μέρος σε ένα άλλο κατά τη διάρκεια ενός σεισμού.

Έξοδοι και εναλλακτικές δίοδοι:

Να γνωρίζετε πάντα όλες τις δυνατές εξόδους από το σπίτι και τη δουλειά. Προσπαθήστε να ανακαλύψετε εξόδους που μπορούν να σας χρησιμεύσουν σε περίπτωση κινδύνου.

Εντοπισμός των διακοπών παροχών:

Να γνωρίζετε πού βρίσκονται και πώς λειτουργούν οι διακόπτες για τη διακοπή του ρεύματος, του νερού και του υγραερίου.

Πάρτε ειδικά μέτρα

Ηλικιωμένοι, ανάπηροι ή άτομα που παίρνουν φάρμακα:

Αυτά τα άτομα ίσως έχουν δυσκολία να μετακινηθούν, σε περίπτωση σεισμού. Φροντίστε να υπάρχει κάποιος που θα τα βοηθήσει να εγκαταλείψουν το χώρο σε περίπτωση ανάγκης. Επίσης, ίσως χρειαστούν ειδική διατροφή και φάρμακα. Φροντίστε να προμηθευτείτε αυτά τα ειδικά εφόδια.

Κατοικίδια:

Καλό είναι να έχετε αποθηκεύσει τροφές και για τα κατοικίδια. Μετά το σεισμό βάλτε τα σε ασφαλές μέρος. Ίσως δεν επιτρέπεται να τα κρατήσετε στους καταυλισμούς.

Να γνωρίζετε τη γειτονιά σας:

Να γνωρίζετε πού βρίσκεται το πλησιέστερο αστυνομικό τμήμα και η Πυροσβεστική. Να γνωρίζετε τους γείτονές σας και τις δυνατότητές σας. Ίσως μπορέσετε να βοηθήσετε ο ένας τον άλλο μετά από ένα σεισμό.

Σχέδιο συνάντησης:

Φτιάξτε ένα σχέδιο για το πού και πώς θα συναντηθούν τα μέλη της οικογένειας. Διαλέξτε ένα άτομο με το οποίο θα επικοινωνήσει η οικογένεια, αν χωριστεί. Μη χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνο αμέσως μετά το σεισμό, παρά μόνο για κλήσεις απόλυτης ανάγκης.

Φτιάξτε ένα σχέδιο με την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονες, αναθέτοντας συγκεκριμένες αρμοδιότητες στο κάθε άτομο, ανάλογα με το πιθανό σημείο που μπορεί να βρίσκεται ο καθένας.

Χρειάζεται να βρείτε ένα σημείο έξω από το σπίτι, όπου τα άτομα της οικογένειας θα μπορούν να αφήνουν μηνύματα. Έτσι, αν χωριστείτε και δεν μπορείτε να παραμείνετε στο σπίτι, η οικογένειά σας θα ξέρει πού θα σας βρει. Δε χρειάζεται να κοινοποιείτε το γεγονός ότι δεν είστε σπίτι. Γι' αυτό το λόγο, αυτό το μέρος θα πρέπει να είναι ασφαλές και κρυφό, π.χ. μέσα σε ένα κουτί, κάτω από μια πέτρα κλπ.

## ΝΕΡΟ

### Καθαρό πόσιμο νερό

Η έλλειψη καθαρού νερού μπορεί να αποβεί μοιραία. Στους περισσότερους ανθρώπους, με λίγες εξαιρέσεις, η υγεία τους θα αρχίσει να κλονίζεται, αν μείνουν χωρίς νερό περισσότερο από 36 ώρες. Η αφυδάτωση προκαλείται πολύ γρηγορότερα από την πείνα. Το σώμα μας μπορεί να ανεχθεί την έλλειψη φαγητού πολύ καλύτερα. Με επαρκείς προμήθειες νερού, η πείνα μπορεί να καθυστερήσει πολλές μέρες ή ακόμα και εβδομάδες.

Το υδροδοτικό δίκτυο της πόλης είναι το πλέον ευάλωτο στο σεισμό. Μικρόβια μπορούν να εισχωρήσουν στο πόσιμο νερό μέσα από ρωγμές στις σωληνώσεις, από ανάμιξη των ιζημάτων, από νόθευση του συστήματος φιλτραρίσματος κλπ. Προγραμματίστε και αποθηκεύστε επαρκείς ποσότητες για την οικογένειά σας.

Πόσο χρειάζεται να αποθηκεύσω;

Ένας καλός κανόνας είναι: Πέντε λίτρα για κάθε άτομο, για κάθε μέρα, για επτά μέρες (τουλάχιστον). Προμήθειες για τρεις εβδομάδες είναι ιδανικές.

Πηγές νερού

Σφραγισμένο εμφιαλωμένο νερό.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα εμφιαλωμένα νερά που πωλούνται στα καταστήματα δεν είναι κατασκευασμένα για μακρόχρονη

αποθήκευση. Καθαρισμός του νερού της βρύσης.

Το νερό που χρησιμοποιείτε μόνοι σας χρειάζεται φροντίδα. Αν αφηθεί για πολύ καιρό χωρίς φροντίδα, μολύνεται με βακτηρίδια και μύκητες.

· ΟΚΤΩ ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΑΒΛΑΒΟΥΣ ΥΓΡΗΣ ΧΛΩΡΙΝΗΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΕΝΤΕ ΛΙΤΡΑ ΝΕΡΟΥ ΘΑ ΜΕΙΩΣΟΥΝ ΤΑ ΜΟΛΥΣΜΕΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ.

· ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΤΗ ΧΛΩΡΙΝΗ ΟΤΑΝ ΑΠΟΘΗΚΕΥΕΤΕ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΤΟ ΝΕΡΟ.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΑΝΑΝΕΩΣΤΕ ΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΘΕ ΕΞΙ ΜΗΝΕΣ (αυτό ισχύει και για το σφραγισμένο νερό και για το νερό της βρύσης με τη χλωρίνη)

Μια άλλη πηγή νερού είναι ο θερμοσίφωνας. Κάθε θερμοσίφωνας έχει στο κάτω μέρος βαλβίδα διαφυγής.

Πως να βγάλετε το νερό από το θερμοσίφωνα

- Δείξτε πολύ μεγάλη προσοχή. Αφήστε το νερό να κρυώσει.
- Κλείστε την παροχή κρύου νερού προς το θερμοσίφωνα.
- Κόψτε την παροχή του ρεύματος προς το θερμοσίφωνα.
- Ανοίξτε τη βαλβίδα στραγγίσματος στο κάτω μέρος.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ: Τα ιζήματα στο πάτο του θερμοσίφωνα μπορεί να κάνουν το νερό να φαίνεται θολό. Συνεχίστε μέχρι ν' αρχίσει το νερό να βγαίνει καθαρό.

Άλλες πηγές νερού στο σπίτι

- Το καζανάκι της τουαλέτας
- Λιωμένα παγάκια
- Νερό που έχει παραμείνει στους σωλήνες

Μέθοδοι καθαρισμού του νερού

Καλύτερα: Προσθέστε υγρή χλωρίνη στο νερό. Οκτώ σταγόνες για κάθε πέντε λίτρα νερού. Διπλασιάστε τη δόση, αν το νερό έχει θολή όψη.

Καλά: Προσθέστε 2% βάμμα ιωδίου στο νερό. Δώδεκα σταγόνες για κάθε πέντε λίτρα νερού. Διπλασιάστε τη δόση, αν το νερό έχει θολή όψη.

Δεκτό: Βράστε το νερό πολύ καλά για δέκα λεπτά.

Μην ξεχνάτε να καθαρίζετε και να απολυμαίνετε τα δοχεία φαγητού, πριν τα χρησιμοποιήσετε. Να τα πλένετε με σαπούνι και ζεστό νερό και μετά να τα γεμίζετε με 10% διάλυμα χλωρίου. Ύστερα από πέντε λεπτά, αδειάστε το διάλυμα και αφήστε το να στεγνώσει. Το νερό που είναι βρώμικο, πρέπει πρώτα να στραγγίζεται από ένα φίλτρο καφέ, ένα πανί ή χάρτινη πετσέτα, για να απομακρύνονται τα βλαβερά υλικά.

### **ΦΟΡΗΤΟ ΚΥΤΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ**

Εντάξει! Προετοιμάσατε το σπίτι σας. Τι θα γίνει, όμως, αν είστε εκτός σπιτιού; Ένα φορητό κιτίο πρώτων βοηθειών για το αυτοκίνητο θα σας είναι πολύτιμο.

Λίστα εφοδίων για το αυτοκίνητο

- Νάιλον σακούλες
- Εμφιαλωμένο νερό
- Τροφές που δε χαλάνε
- Ανοιχτήρι
- Ραδιόφωνο και μπαταρίες
- Φακός και μπαταρίες
- Κουτί πρώτων βοηθειών
- Γάντια
- Βασικά φάρμακα
- Κουβέρτα, υπνόσακος
- Υγρά χαρτομάντιλα
- Μικρό κουτί με εργαλεία
- Σπίρτα και αναπτήρα
- Μια αλλαγή ρούχα
- Παπούτσια και κάλτσες
- Μπουφάν
- Μετρητά

ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ:

Το κουτί για τη δουλειά πρέπει να είναι φορητό. Θα πρέπει να μπορείτε να μεταφέρετε τις προμήθειές σας, αν η επιχείρηση κλείσει και χρειαστεί να εκκενώσετε το χώρο.

Πρέπει να περιλαμβάνει:

- Ξηρά τροφή
- Υγρά
- Βολικά παπούτσια
- Κουτί πρώτων βοηθειών
- Συνήθη φάρμακα

- Φακό και μπαταρίες
- Σπίρτα
- Μικρό ραδιόφωνο και μπαταρίες
- Πλαστικές σακούλες
- Είδη τουαλέτας

### **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑ**

Μετά από ένα μεγάλο σεισμό, η κατάσβεση πυρκαγιών είναι η πρώτη προτεραιότητα. Η σωστή χρήση ενός πυροσβεστήρα, στα πρώτα στάδια μιας επικίνδυνης φωτιάς, μπορεί να αποτρέψει μια ολοκληρωτική καταστροφή. Αυτό είναι αλήθεια για κάθε φωτιά και όχι μόνο γι' αυτές που προκαλούνται από σεισμούς.

Στην πραγματικότητα, όλες οι φωτιές στην αρχή είναι μικρές και καταπολεμούνται εύκολα, αν ο σωστός τύπος πυροσβεστήρα είναι διαθέσιμος και χρησιμοποιείται σωστά. Οι πυροσβεστήρες είναι το πλέον πολύτιμο μέσο για την καταπολέμηση των επικίνδυνων πυρκαγιών και πρέπει να υπάρχουν σε όλα τα σπίτια και τις επιχειρήσεις. Η επιλογή του σωστού πυροσβεστήρα είναι σημαντική τόσο για την καταλληλότητα του για την κάθε φωτιά, όσο και για τη μείωση των ζημιών σε πολύτιμα αντικείμενα από τα παράγωγά του. Η χρήση πυροσβεστήρα λάθος τύπου μπορεί, π.χ. να καταστρέψει χωρίς λόγο τον ακριβό σας υπολογιστή, ο οποίος θα γεμίσει με αφρό από μια μικρή φωτιά στο γραφείο σας.

#### **Επιλογή Πυροσβεστήρα**

Υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες πυρκαγιών και για την καταπολέμησή τους χρησιμοποιούνται ανάλογα είδη πυροσβεστήρων.

Οι τέσσερις βασικές κατηγορίες είναι:

- ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α: Στερεά καύσιμα, όπως ξύλο, χαρτί, ύφασμα και τα περισσότερα πλαστικά
- ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Β: Εύφλεκτα υγρά, όπως βενζίνη, πετρέλαιο, μπογιές, κλπ.
- ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Γ: Εύφλεκτα αέρια
- ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ: Μέταλλα

#### **ΦΩΤΙΣΜΟΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΝΑΓΚΗΣ:**

Ένα σύνηθες πρόβλημα μετά από ένα σεισμό είναι να βρείτε το φανό σας. Φροντίστε, ώστε κάθε μέλος της οικογένειάς σας να έχει ένα φανό κοντά στο κρεβάτι του. Μια σημαντική πηγή φωτός είναι οι φακοί που ανάβουν αυτόματα με τη διακοπή του ρεύματος.

Μην αμελείτε το θέμα του φωτισμού. Είναι ζωτικής σημασίας για διάσωση και εκκένωση τη νύκτα.

**ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ** σπίρτα ή κεριά, γιατί υπάρχει περίπτωση να υπάρχει διαρροή υγραερίου.

Στην ακόλουθη λίστα, θα βρείτε τις επιτρεπόμενες πηγές φωτισμού:

- Ατομικοί φανοί για όλα τα μέλη της οικογένειας
- Φωτισμός ασφαλείας για το σπίτι που λειτουργεί με μπαταρίες
- Έξτρα μπαταρίες
- Φανός που ανάβει αυτόματα με τη διακοπή του ρεύματος

### **ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:**

Το φαγητό είναι εξίσου σημαντικό με το νερό για την επιβίωσή σας μετά το σεισμό. Οι ψυχολόγοι λένε ότι άνθρωποι που έχουν βιώσει κάποιο σοβαρό ψυχολογικό τραύμα μπορεί να παραιτηθούν από τη ζωή και ακόμα και να καταλήξουν από την κατάθλιψη, γι' αυτό η κανονική και υγιής διατροφή συμβάλλει στην ψυχολογική τόνωση. Συνιστούμε να αποθηκεύετε τρόφιμα που να πλησιάζουν τις διατροφικές σας συνήθειες. Τα τρόφιμα πρέπει να είναι μακράς διάρκειας και να συντηρούνται σωστά. Η μικρότερη περίοδος που τα τρόφιμα θα πρέπει να διατηρούνται εκτός ψυγείου, είναι έξι μήνες.

Ανανέωση των τροφίμων

Μην ξεχνάτε να ανανεώνετε τα τρόφιμα **ΚΑΘΕ ΕΞΙ ΜΗΝΕΣ**.

Ο πιο εύκολος τρόπος για να το θυμάστε, είναι να ανανεώνετε τις προμήθειες κάθε φορά που αλλάζετε τα ρολόγια για την αλλαγή της θερινής και χειμερινής ώρας.

**ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:** όταν **ΑΛΛΑΖΕΤΕ ΤΑ ΡΟΛΟΓΙΑ**, τότε **ΑΛΛΑΖΕΤΕ ΚΑΙ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΣΑΣ**.

Χρειάζεται να αποθηκεύσετε τροφές για τουλάχιστον **ΕΠΤΑ** ημέρες για κάθε άτομο συν τα κατοικίδια ζώα. Αυτές οι προμήθειες πρέπει να είναι από άφθαρτα υλικά και να μπορούν να διατηρηθούν σε ράφια για πολύ καιρό. Επίσης, πρέπει να αποθηκεύονται σε δροσερό, στεγνό και σκοτεινό μέρος. Η ζέστη και η υγρασία επιταχύνουν την αλλοίωση των τροφών. Πρέπει να φυλάτε είδη τροφίμων που εσείς και η οικογένειά σας θα καταναλώσετε. Προσπαθήστε να αποθηκεύσετε τρόφιμα που καταναλώνετε στην καθημερινή σας ζωή.

### **ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ:**

Διακοπή παροχών

Θα ήταν χρήσιμο και ωφέλιμο να γνωρίζετε όλοι στο σπίτι πώς και πότε να διακόπτετε την παροχή του υγραερίου, του ρεύματος και του νερού μετά από ένα σεισμό. Αυτό είναι πολύ απλό, αρκεί να γνωρίζετε πού βρίσκονται και πώς λειτουργούν οι διακόπτες. Καλό είναι να κλείνετε όλες τις παροχές πριν φύγετε από το σπίτι, για να απο-

φύγετε μεγαλύτερες ζημιές, που μπορεί να προκληθούν από τυχόν διαρροές νερού, ρεύματος ή υγραερίου.

**Ασφαλίστε τα βαριά έπιπλα**

Ο μεγαλύτερος κίνδυνος σε ένα σεισμό -εφόσον δεν καταρρεύσει το σπίτι μας- είναι να τραυματιστούμε από μη σταθερά αντικείμενα. Ένα μεγάλο ποσοστό τραυματισμών οφείλεται σε διακοσμητικά αντικείμενα που πέφτουν, ντουλάπια και βαριά έπιπλα.

**Παράθυρα και καθρέφτες**

Θραύσματα από γυαλιά μπορεί να εκτοξευτούν στο χώρο του δωματίου. Υπάρχουν τζάμια ασφαλείας, αλλά αν δεν τα διαθέτετε, μπορείτε να κλείνετε τα παντζούρια ή τις κουρτίνες. Για παράθυρα που βρίσκονται κοντά σε κρεβάτια, καλύτερη λύση είναι η τοποθέτηση τζαμιών ασφαλείας.

**Βαριά έπιπλα**

Τα ψηλά και βαριά έπιπλα κινούνται και πέφτουν σε περιπτώσεις ισχυρής δόνησης. Ασφαλίστε τα στον τοίχο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ειδικά γωνιακά άγκιστρα, που θα τα βιδώσετε στους τοίχους. Μη χρησιμοποιείτε καρφιά.

**Ηλεκτρικές συσκευές**

Ασφαλίστε τις ηλεκτρικές συσκευές, γιατί μπορεί να προκαλέσουν μεγάλη ζημιά. Στερεώστε τις τόσο στο πάνω, όσο και στο κάτω μέρος, για να αποφύγετε μια πιθανή μετατόπιση.

**Ψυγεία**

Τα ψυγεία είναι πολύ βαριά και τα περισσότερα βρίσκονται πάνω σε ρόδες. Λόγω του όγκου τους μπορούν να συνθλίψουν κάποιον, αν πέσουν. Ασφαλίστε τα, ώστε να μένουν στη θέση τους με οποιαδήποτε κίνηση.

**Κρεμαστά αντικείμενα**

Οτιδήποτε κρέμεται στους τοίχους (φωτογραφίες, καθρέφτες, ρολόγια κλπ) μπορεί να πέσει μετά από μια μεγάλη δόνηση. Στερεώστε τα με γωνίες στον τοίχο.

**Ντουλάπια**

Υπάρχει περίπτωση τα ντουλάπια να ανοίξουν και το περιεχόμενό τους να διασκορπιστεί. Βάλτε τα βαριά αντικείμενα στα κάτω ράφια και ασφαλίστε τις πόρτες, ώστε να μην ανοίγουν.

**Εύφλεκτα υγρά**

Η διαρροή εύφλεκτων υγρών μπορεί να καταστρέψει ένα σπίτι, που αλλιώς θα είχε σωθεί. Αποθηκεύστε τα στην κανονική τους συσκευασία μακριά από το σπίτι και το αυτοκίνητο. Αν πρέπει να τα έχετε μέσα στο σπίτι, τότε τοποθετήστε τα σε κιβώτια, που να κλειδώνουν και πάντα στο κάτω ράφι.

**Κρεβάτια κοντά σε παράθυρα**

Τα κρεβάτια πρέπει να είναι ασφαλή σημεία. Η πιθανή πτώση των τζαμιών των παραθύρων αποτελεί μεγάλο κίνδυνο. Μπορείτε να τοποθετήσετε σήτες, που θα συγκρατήσουν τα τζάμια.

## **ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΣΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ**

Οι καλοί υπάλληλοι είναι το πιο σημαντικό σας περιουσιακό στοιχείο. Προστατεύστε τους με ένα ασφαλές περιβάλλον εργασίας.

**Εξοπλισμός και έπιπλα**

· Ασφαλίστε τα ερμάρια, τους υπολογιστές, τις βιβλιοθήκες κλπ. Τα ψηλά ράφια πρέπει να στερεώνονται στο έδαφος και στο ταβάνι.

· Ασφαλίστε τους υπολογιστές και τις γραφομηχανές

· Τοποθετήστε τις κεντρικές μονάδες των υπολογιστών στο πάτωμα

· Ασφαλίστε τα συρτάρια με σύρτες

· Αποθηκεύστε τα επικίνδυνα υλικά σε ασφαλές μέρος και ενημερώστε τους υπαλλήλους

· Ασφαλίστε τα ελεύθερα αντικείμενα που μπορούν να μετακινηθούν

· Καλό θα ήταν να ασφαλίσετε οτιδήποτε βρίσκεται πάνω από το επίπεδο των γραφείων

**Οροφή**

Ορατά και μη ορατά αντικείμενα της οροφής μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο για τους εργαζόμενους.

Ασφαλίστε οτιδήποτε βρίσκεται πάνω από το επίπεδο των γραφείων.

**Εξοπλισμός**

Ασφαλίστε όλο τον εξοπλισμό σας, ώστε να είστε σε θέση να συνεχίσετε τη δουλειά σας και μετά το σεισμό. Φροντίστε να ασφαλίσετε τις ηλεκτρικές σας συσκευές (κλιματιστικά, θερμοσίφωνες, λέβητες κλπ). Προνοείστε, ώστε οι υπολογιστές σας να σώσουν τα αρχεία σας σε περίπτωση διακοπής ρεύματος. Προστατέψτε τις συσκευές επικοινωνίας.

**Υπάλληλοι**

· Καταρτίστε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης και ετοιμότητας για τη δουλειά και το σπίτι. Να ενθαρρύνετε και τη συμμετοχή της οικογένειας

· Δώστε σε κάθε υπάλληλο συγκεκριμένες οδηγίες, που να αφορούν τους κινδύνους, την ασφάλεια, το σχέδιο ετοιμότητας και τις προμήθειες

## **ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Τα παιδιά μπορεί να αναστατωθούν και να εκδηλώσουν υπερβολικά συναισθήματα μετά από μια καταστροφή. Αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές και συνήθως, δε διαρκούν πολύ.

Ορισμένα Προβλήματα που μπορεί να δείτε στα παιδιά σας

- Υπερβολικό φόβο για το σκοτάδι, τον αποχωρισμό ή τη μοναξιά
- Προσκόλληση στους γονείς, φόβο για τους ξένους
- Ανησυχία
- Αύξηση ανώριμης συμπεριφοράς
- Άρνηση να πάνε σχολείο
- Αλλαγή στη συμπεριφορά τους στο φαγητό και τον ύπνο
- Τάση για επιθετικότητα
- Βρέχουν το κρεβάτι ή πιπιλούν το δάχτυλο
- Έμμοι εφιάλτες
- Πονοκέφαλοι ή άλλα παράπονα

Μερικές συμβουλές που θα βοηθήσουν

- Μιλήστε με τα παιδιά σας για τα συναισθήματά τους σχετικά με την καταστροφή.
- Μοιραστείτε μαζί τους τα δικά σας συναισθήματα.
- Μιλήστε για ό,τι συνέβη και δώστε πληροφορίες που να μπορούν να καταλάβουν.
- Διαβεβαιώστε τα ότι είστε ασφαλείς. Ίσως χρειαστεί να επαναλάβετε συχνά αυτή τη διαβεβαίωση.
- Να αγκαλιάζετε συχνά τα παιδιά σας.
- Περάστε περισσότερο χρόνο μαζί πριν από τον ύπνο
- Αφήστε τα να κλάψουν για ένα χαμένο παιχνίδι, μια χαμένη κουβέρτα ή ένα χαμένο σπίτι.
- Εάν αισθάνεστε ότι τα παιδιά σας έχουν πρόβλημα στο σχολείο, μιλήστε με τους δασκάλους τους, ώστε να συνεργαστείτε για να τα βοηθήσετε.

Θα ήταν καλό να τα ξαναδιαβάσετε αυτά σε μερικούς μήνες. Συνήθως, αυτά τα έντονα συναισθήματα δε διαρκούν πολύ. Μπορεί, όμως, να επανεμφανιστούν στους επόμενους μήνες. Συμβουλευτείτε ειδικούς.

## **ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

Μετά την επώδυνη εμπειρία της καταστροφής, θα είστε σίγουρα πολύ απασχολημένοι για τις επόμενες μέρες ή εβδομάδες. Η φροντίδα για τις πρώτες ανάγκες, η αναζήτηση νέου σπιτιού, οι επισκευές, η συμπλήρωση αιτήσεων ίσως καταλαμβάνουν όλο σας το χρόνο. Μόλις περάσει το πρώτο σοκ, θα αρχίσετε να ξαναφτιάχνετε τη ζωή σας. Υπάρχουν μερικές φυσιολογικές αντιδράσεις, που μπορεί να συμβούν σε όλους όσους βίωσαν μια καταστροφή. Γενικά, αυτά τα συναισθήματα δε διαρκούν πολύ, αλλά είναι σύνηθες να νιώθετε απογοητευμένοι και πικραμένοι για αρκετούς μήνες μετά το γεγονός. Μερικά συναισθήματα ή αντιδράσεις μπορεί να εμφανιστούν μερικές εβδομάδες ή και μήνες μετά.

Συνήθεις αντιδράσεις

- Ερεθιστικότητα - Θυμός
- Θλίψη
- Κόπωση
- Πονοκέφαλοι ή ζαλάδες
- Ανορεξία
- Υπερκινητικότητα
- Αϋπνίες
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Εφιάλτες
- Αύξηση κατανάλωσης ποτών ή ναρκωτικών

Πολλά από τα θύματα θα έχουν τουλάχιστον μία από αυτές τις αντιδράσεις. Αν γνωρίζετε τα συναισθήματά σας και τις αιτίες που σας προκαλούν άγχος, είναι το πρώτο βήμα για να νιώσετε καλύτερα.

## **ΆΛΛΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:**

- Να μιλάτε για την εμπειρία σας. Το να μοιράζεστε τα συναισθήματά σας είναι καλύτερο από το να τα κρατάτε μέσα σας.
- Αποτραβηχτείτε λίγο από τα προβλήματα, τις έννοιες και τις επισκευές του σπιτιού. Βρείτε χρόνο για δημιουργία, ανάπαυση ή για το αγαπημένο σας χόμπι. Η απομάκρυνση από το σπίτι για μια μέρα ή λίγες ώρες με φίλους μπορεί να βοηθήσει.
- Προσέχετε την υγεία σας, τη διατροφή σας και να κοιμάστε καλά. Ασκήσεις χαλάρωσης μπορούν να σας βοηθήσουν, αν έχετε προβλήματα με τον ύπνο.
- Προετοιμαστείτε για πιθανές μελλοντικές έκτακτες ανάγκες.
- Αποκαταστήστε τις προσωπικές σας σχέσεις. Τα ζευγάρια πρέπει να βρίσκουν χρόνο για να μένουν μόνα, τόσο για να συζητούν, όσο και για να διασκεδάζουν.
- Εάν το άγχος, η ανησυχία, η κατάθλιψη ή άλλα προβλήματα συνεχίζονται, συμβουλευτείτε ειδικό.

· Ξαναδιαβάστε αυτό το κείμενο μετά από λίγο καιρό.

Επικοινωνίες εκτάκτου ανάγκης

Μετά από μια μεγάλη καταστροφή, οι περισσότεροι τρόποι επικοινωνίας διακόπτονται. Τα τηλέφωνα δε λειτουργούν, η αλληλογραφία δε διανέμεται (ίσως να μην έχετε πλέον σπίτι για να σας παραδοθεί), ή μπορεί να είστε αποκλεισμένοι στη δουλειά και να μην έχετε τη δυνατότητα να επιστρέψετε στο σπίτι

Τηλεπικοινωνίες

Αμέσως μετά το σεισμό, τα τηλέφωνα σας πιθανόν να μη δουλεύουν. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε ζημιές που έχει υποστεί το κέντρο ή οι γραμμές.

Η πρώτη αιτία δυσλειτουργίας των τηλεφώνων είναι η χρήση τους από πολύ κόσμο ταυτόχρονα. Αυτή η υπερφόρτωση προκαλεί βλάβες στα τηλεφωνικά κέντρα. Για να αποφευχθούν αυτές οι βλάβες, ολόκληροι τομείς κλείνουν αυτόματα, όταν ένα συγκεκριμένο ποσοστό συσκευών βρίσκεται σε χρήση.

Είναι φυσικό, μετά από τέτοιες καταστάσεις, να θέλετε να μάθετε για την οικογένειά σας ή να την ενημερώσετε ότι είστε καλά. Πρέπει, όμως, να μειώσουμε τις κλήσεις μας, αν θέλουμε να λειτουργεί το δίκτυο. Αν, πάντως, καταφέρετε να βγάλετε γραμμή, να είστε σύντομος.

### **ΣΑΚΙΔΙΟ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ**

Μια διαδικασία που την κάνουμε όλοι με μεγάλη ευχαρίστηση και προβλέπουμε κάθε λεπτομέρεια είναι όταν πρόκειται για κάποιο χόμπι μας στο βουνό ή την θάλασσα. Γνωρίζουμε που θα βρούμε το κάθε τι ανά πάσα στιγμή, που θα το βάλουμε και πώς θα το μεταφέρουμε. Σε οικογενειακό επίπεδο επίσης όταν πρόκειται να κάνουμε κάτι όλοι μαζί με την οικογένεια όπως το καθημερινό καλοκαιρινό μπάνιο για παράδειγμα, όλα μπαίνουν στις αντίστοιχες τσάντες θαλάσσης και κάθε μέλος από το μικρότερο μέχρι το μεγαλύτερο έχει <<χρεωθεί>> κάποια αντικείμενα που θα μεταφέρει από και προς το σπίτι. Εκεί που κατά κανόνα είμαστε λίγο χαλαροί είναι στις προετοιμασίες ή προβλέψεις για την αντιμετώπιση εκτάκτων αναγκών. Δεν είναι λογική η σκέψη ότι όλα θα συμβαίνουν μόνο στους άλλους.....

Ας βάλουμε τα πράγματα κάτω με την ψυχρή λογική και θα δούμε ότι σε όλους μας συμβαίνει ή θα συμβεί κάτι απρόβλεπτο κάποια στιγμή της ζωής μας. Αντί λοιπόν όσο περνούν τα χρόνια να κυριαρχεί η αίσθηση της ασφάλειας και η δύναμη της συνήθειας σε ότι κάνουμε, θα πρέπει να έχουμε στην άκρη του μυαλού μας ότι ίσως αντί να απομακρυνόμαστε, να πλησιάζουμε σε κάποιο ενδεχόμενο κίνδυνο ή σε κάποιο συμβάν που μπορεί να χαρακτηριστεί ως έκτακτη ανάγκη.

Ας φτιάξουμε λοιπόν όλοι μαζί μια λίστα μέσα από τα δικά σας σχόλια με τα άκρως απαραίτητα πράγματα και όποιος νομίζει ότι είναι καλό να έχει ένα σακίδιο έτοιμο σε κάποια ντουλάπα ας το κάνει, όποιος θεωρεί ότι δεν είναι αναγκαίο ας το προσπεράσει. Το κόστος είναι μικρό αλλά η αίσθηση της ασφάλειας που προσφέρει ως εφεδρεία έκτακτης ανάγκης είναι πολύ μεγάλη.

Αν για οποιοδήποτε λόγο χρειαστεί να φύγουμε από το σπίτι μας και να μείνουμε στο αυτοκίνητο ή έξω για λίγες ημέρες,

τι θα πρέπει να πάρουμε μαζί μας;

#### **Γενικά εργαλεία:**

Μικρό πολυεργαλείο με κουτάλι και πιρούνι\*, μαχαίρι, αναδιπλούμενο μικρό πριόνι, σφυρίχτρα\*, αναπτήρα θύελλας, ένα μουσαμά 5X5, 15 μέτρα σχοινί Φ8, δύο αδιάβροχα μιας χρήσης ολόσωμα\*, ραδιόφωνο μικρό, κιτ πρώτων βοηθειών με επιπλέον παυσίπονα, φακός\*, μία πολύ μικρή κατσαρολίτσα που μπορούμε να βάλουμε και μέσα σε αυτή διάφορα μικρά αντικείμενα της λίστας για εξοικονόμηση χώρου\*, 1-2 ποτήρια πλαστικά\*.

#### **Αναλώσιμα μακράς διάρκειας:**

3-4 κονσέρβες, συσκευασμένο αλάτι, μπισκότα μακράς διάρκειας, χάπια σπιρουλίνας, μικρές συσκευασίες ροφημάτων, ένα μεγάλο πακέτο ξηρούς καρπούς και όσος χώρος περισσεύει μπορούν να μπουν κάποια απαραίτητα ατομικά πράγματα της τελευταίας στιγμής όπως εξειδικευμένα για κάθε άτομα φάρμακα, μπουκάλες νερού και ότι άλλο μπορεί να κρίνει ως αναγκαίο κάθε ένας.

#### **Για ανήλικο άτομο:**

Σε γενικές γραμμές αν υπάρχουν τα προαναφερόμενα απαραίτητα σε ενήλικο άτομο της οικογένειας τότε μπορεί να κουβαλήσει τον ατομικό εξοπλισμό του και επιπλέον τρόφιμα και γάλα.

#### **Για μωρό:**

Φαντάζομαι μερικές πάνες, δύο αλλαξιές ρουχαλάκια, μπιμπερό, πιπίλες, γάλα εβαπορέ 3-4 κουτιά, συσκευασία φρουτόκρεμες ή μπισκοτόκρεμες, μωρομάντιλα, κρέμα για σύγκαμα και το σχετικό παιδικό σερβίσιο.



Ας σκεφτούμε πόσος χρόνος απαιτείται για να συγκεντρώσουμε όλα τα απαραίτητα και να ετοιμαστούμε για ένα απλό οικογενειακό μπάνιο ή την εκδρομή ενός Σαββατοκύριακου θα καταλάβουμε πόση φασαρία και πανικό θα γλυτώσουμε αν χρειαστεί να πάρουμε μόνο έναν σάκο από κάποιο σημείο του σπιτιού για κάθε άτομο και να φύγουμε.

### **ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ**

Μετά τον σεισμό συστήνεται η αποφυγή εισόδου στο σπίτι αν υπάρχουν βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.

#### **Προετοιμαστείτε**

##### **Μέσα στο σπίτι**

Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες. Απομακρύνετε από τις πόρτες τα ψηλά έπιπλα που μπορούν να ανατραπούν και να εμποδίσουν την έξοδο.

Βιδώστε καλά στους τοίχους το θερμοσίφωνα και τις δεξαμενές καυσίμων και νερού.

Τοποθετείστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.

Απομακρύνετε τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.

Στερεώστε καλά τα φωτιστικά σώματα και τους ανεμιστήρες οροφής.

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.

Ελέγξτε τη σωστή λειτουργία του δικτύου παροχής ηλεκτρικού ρεύματος και φυσικού αερίου.

Ενημερώστε τα μέλη της οικογένειας για το πώς κλείνουν οι γενικοί διακόπτες ηλεκτρικού, νερού και φυσικού αερίου και για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (112, 199, 166, 100 κλπ.)

Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.

##### **Έξω από το σπίτι**

Επιλέξτε ένα ασφαλή χώρο συνάντησης μετά το σεισμό ο οποίος να βρίσκεται:

- μακριά από κτίρια και δέντρα
- μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.

### **ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΕΙΣΜΟΣ**

#### **Αν είστε μέσα στο σπίτι**

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο), γονατίστε και κρατήστε με τα χέρια σας το πόδι του.
- Αν δεν υπάρχει ανθεκτικό έπιπλο, γονατίστε στο μέσον του δωματίου, μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατέψτε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας.
- Απομακρυνθείτε από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.
- Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι.
- Μην βγείτε στο μπαλκόνι.

#### **Αν είστε σε ψηλό κτίριο**

- Απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους.
- Αν είστε σε χώρο ψυχαγωγίας, εμπορικό κέντρο ή μεγάλο κατάστημα

#### **Διατηρείστε την ψυχραιμία σας**

- Μείνετε στο χώρο μέχρι να τελειώσει η δόνηση.
- Μην παρασυρθείτε από το πανικόβλητο πλήθος που κινείται άτακτα προς τις εξόδους γιατί κινδυνεύετε να ποδοπατηθείτε.

#### **Αν βρίσκεστε σε ανοιχτό χώρο**

- Απομακρυνθείτε από χώρους που βρίσκονται κάτω από κτίρια, τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια.
- Αν έχετε μαζί σας τσάντα ή χαρτοφύλακα, καλύψτε το κεφάλι σας με αυτά.

#### **Αν βρίσκεστε μέσα στο αυτοκίνητο**

- Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε με προσοχή το αυτοκίνητο ώστε να μην εμποδίζει την κυκλοφορία.
- Αποφύγετε να περάσετε από σήραγγες, γέφυρες ή υπέργειες διαβάσεις.

## ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

### Αν είστε μέσα στο σπίτι

- Προετοιμαστείτε για τυχόν μετασεισμούς.
- Ελέγξτε προσεκτικά τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς.
- Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι μην τους μετακινείτε.
- Εκκενώστε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο (μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα), αφού πρώτα κλείσετε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού.
- Καταφύγετε σε ανοιχτό και ασφαλές χώρο.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες των Αρχών και μην δίνετε σημασία σε φημολογίες.
- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητό σας ώστε να μην γίνετε εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.
- Χρησιμοποιήστε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων.
- Αποφύγετε να μείνετε στο σπίτι σας αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ

### Για μέσα στο σπίτι:

- Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες. Απομακρύνετε από τις πόρτες τα ψηλά έπιπλα που μπορούν να ανατραπούν και να εμποδίσουν την έξοδο.
  - Βιδώστε καλά στους τοίχους το θερμοσίφωνα και τις δεξαμενές καυσίμων και νερού.
  - Τοποθετείστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.
  - Απομακρύνετε τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.
  - Στερεώστε καλά τα φωτιστικά σώματα και τους ανεμιστήρες οροφής.
- 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.
- Ελέγξτε τη σωστή λειτουργία του δικτύου παροχής ηλεκτρικού ρεύματος και φυσικού αερίου.
  - Ενημερώστε τα μέλη της οικογένειας για το πώς κλείνουν οι γενικοί διακόπτες ηλεκτρικού, νερού και φυσικού αερίου και για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (112, 199, 166, 100 κλπ.)
  - Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.

### Έξω από το σπίτι:

- Επιλέξτε ένα ασφαλές χώρο συνάντησης μετά το σεισμό ο οποίος να βρίσκεται:
  - μακριά από κτίρια και δέντρα
  - μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.

## ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

### Εάν είστε μέσα στο σπίτι:

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
  - Καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο), γονατίστε και κρατήστε με τα χέρια σας το πόδι του.
    - Αν δεν υπάρχει ανθεκτικό έπιπλο, γονατίστε στο μέσον του δωματίου, μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατέψτε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας.
    - Απομακρυνθείτε από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.
- Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι.
- Μην βγείτε στο μπαλκόνι.
  - Αν είστε σε ψηλό κτίριο:
    - Απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους.
    - Αν είστε σε χώρο ψυχαγωγίας, εμπορικό κέντρο ή μεγάλο κατάστημα:
  - Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
  - Μείνετε στο χώρο μέχρι να τελειώσει η δόνηση.
  - Μην παρασυρθείτε από το πανικόβλητο πλήθος που κινείται άτακτα προς τις εξόδους γιατί κινδυνεύετε να ποδοπατηθείτε.

### **Αν βρίσκεστε σε ανοιχτό χώρο:**

- Απομακρυνθείτε από χώρους που βρίσκονται κάτω από κτίρια, τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια.
- Αν έχετε μαζί σας τσάντα ή χαρτοφύλακα, καλύψτε το κεφάλι σας με αυτά.
- Αν βρίσκεστε μέσα στο αυτοκίνητο:
- Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε με προσοχή το αυτοκίνητο ώστε να μην εμποδίζει την κυκλοφορία.
- Αποφύγετε να περάσετε από σήραγγες, γέφυρες ή υπέργειες διαβάσεις.

### **ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ**

#### **Αν είστε μέσα στο σπίτι:**

- Προετοιμαστείτε για τυχόν μετασεισμούς.
- Ελέγξτε προσεκτικά τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς.
- Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι μην τους μετακινείτε.
- Εκκενώστε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο (μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα), αφού πρώτα κλείσετε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού.
- Καταφύγετε σε ανοιχτό και ασφαλές χώρο.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες των Αρχών και μην δίνετε σημασία σε φημολογίες.
- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητό σας ώστε να μην γίνετε εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.
- Χρησιμοποιείτε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων.
- Αποφύγετε να μπειτε στο σπίτι σας αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.

#### **Οδηγίες Αυτοπροστασίας**

- Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο που πλήττει συχνά την Ελλάδα και άλλες χώρες του πλανήτη. 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.
- Μάθε για τον σεισμό και προετοιμάσου από τώρα, για να μπορείς να προστατεύσεις τον εαυτό σου κατά τη διάρκεια του σεισμού και να έχεις την κατάλληλη αντισεισμική συμπεριφορά μετά το τέλος της δόνησης.

#### **ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΩΡΑ**

##### **Τι πρέπει να κάνεις ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ του σεισμού;**

- Ενημερώσου για τον σεισμό, τη σεισμικότητα της περιοχής και τα μέτρα προστασίας.
- Συζήτησε με τα μέλη της οικογένειάς σου για το ποια είναι τα ενδεδειγμένα μέτρα προστασίας, ποια είναι τα κατάλληλα σημεία προφύλαξης ανά χώρο, πώς κλείνει ο γενικός διακόπτης του ηλεκτρικού ρεύματος, ποια είναι τα χρήσιμα τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (πχ Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112), ποιος είναι ο κοντινός ασφαλής χώρος που θα καταφύγετε και θα συναντηθείτε μετά από έναν σεισμό.
- Εφοδιάσου με βασικά είδη πρώτης ανάγκης, όπως φαρμακείο, φορητό ραδιόφωνο, φακό, κλπ.
- Μεριμνήσε ώστε να είναι ασφαλές το σπίτι σου. Επισήμανε επικίνδυνα στοιχεία και προσπάθησε να τα μειώσεις. Στήριξε κατάλληλα τα ογκώδη έπιπλα, τα φωτιστικά, τους ανεμιστήρες οροφής κ.ά. Τοποθέτησε σε χαμηλά ράφια τα βαριά ή εύθραυστα αντικείμενα.
- Μεριμνήσε ώστε να διορθωθούν βλάβες που τυχόν υπάρχουν στο κτίριο πχ διαρροές, ρωγμές, λαμβάνοντας υπόψη τη γνώμη ενός ειδικού.
- Λάβε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας.

#### **ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ**

##### **Εάν είσαι μέσα σε κτίριο:**

- Μείνε στον χώρο που βρίσκεσαι και διατήρησε την ψυχραιμία σου.
- Σκύψε, καλύψου κάτω από ένα γερό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο) και κράτησε με το χέρι σου το πόδι του. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο, σκύψε μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σου και προστατεύσε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σου.
- Απομακρύνσου από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, φεγγίτες ή γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σε τραυματίσουν.

##### **Εάν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο:**

- Απομακρύνσου από τις προσόψεις των κτιρίων, στύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια ή άλλα επικίνδυνα σημεία (όσο αυτό είναι δυνατόν) και προφυλάξου κατάλληλα.
- Απομακρύνσου από την ακτή. Ύστερα από ισχυρό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν θαλάσσια κύματα βαρύτητας (tsunamis).

- Απομακρύνσου, όσο μπορείς, από σημεία που μπορεί να εκδηλωθούν κατολισθητικά φαινόμενα.

Εάν οδηγείς:

- Μείωσε την ταχύτητα του αυτοκινήτου σου, και στάθμευσε στο πιο κοντινό, ασφαλές σημείο, μακριά από προσόψεις κτιρίων, αερογέφυρες, ηλεκτροφόρα καλώδια κά. Φρόντισε να μην εμποδίζεις την κυκλοφορία.

#### **ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ**

- Εφάρμοσε το προσεισμικό σχέδιο σου.
- Εκκένωσε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο, αφού πρώτα:
  - φορέσεις κατάλληλα για την εποχή ρούχα και παπούτσια.
  - κλείσεις τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού.
  - πάρεις μαζί σου τα εφόδια έκτακτης ανάγκης που θεωρείς απαραίτητα.
  - Κατάφυγε στον προεπιλεγμένο ανοιχτό, κοντινό, ασφαλή χώρο (πάρκο, πλατεία κλπ).
- Μείνε μακριά από τις προσόψεις των κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία.
- Προσπάθησε να μην χρησιμοποιήσεις άσκοπα το τηλέφωνό σου ή το αυτοκίνητό σου. Οι γραμμές τηλεφωνίας πρέπει να παραμείνουν σε λειτουργία και οι οδικοί άξονες πρέπει να είναι ελεύθεροι.
- Περίμενε μετασεισμούς. Οι μετασεισμοί που ακολουθούν έναν ισχυρό σεισμό μπορεί να προξενήσουν επίσης βλάβες στα κτίρια.
- Βοήθησε συνανθρώπους σου που έχουν ανάγκη, ενημερώνοντας σχετικά τις αρμόδιες υπηρεσίες (Πυροσβεστική Υπηρεσία: 199, ΕΚΑΒ: 166).
- Ενημερώσου από τους αρμόδιους φορείς και ακολούθησε πιστά τις οδηγίες τους.
- Μην πιστεύεις φήμες, δημιουργούν σύγχυση.