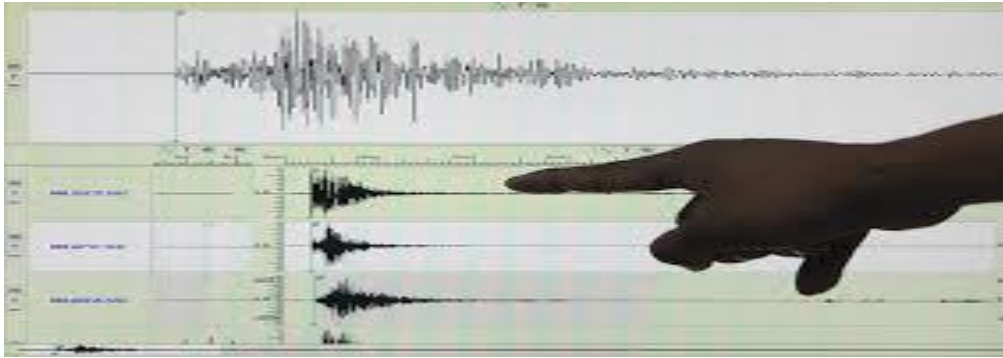


ΣΕΙΣΜΟΙ



Ο **σεισμός** είναι φαινόμενο το οποίο εκδηλώνεται συνήθως χωρίς σαφή προειδοποίηση, δεν μπορεί να αποτραπεί και παρά τη μικρή χρονική διάρκεια του, μπορεί να προκαλέσει μεγάλες υλικές ζημιές στις ανθρώπινες υποδομές με επακόλουθα σοβαρούς τραυματισμούς και απώλειες ανθρώπινων ζώων.

Η Ελλάδα κατέχει την **πρώτη θέση** στην Ευρώπη από πλευράς σεισμικότητας και την **έκτη παγκοσμίως**. Η γεωγραφική της θέση συμπίπτει με περιοχή του πλανήτη μας όπου λαμβάνουν χώρα μεγάλα γεωτεκτονικά φαινόμενα όπως η σύγκλιση της Αφρικανικής με την Ευρω-ασιατική λιθοσφαιρική πλάκα με αποτέλεσμα τη μεγάλη σεισμικότητα που παρατηρείται στη περιοχή αυτή.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΕΙΣΜΟΣ

Μέσα στο σπίτι

- Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες.
- Βιδώστε καλά στους τοίχους το θερμοσίφωνα και τις δεξαμενές καυσίμου και νερού.
- Τοποθετείστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια
- Απομακρύνεται 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 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
- Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών
- Ενημερώστε, ειδικά τα παιδιά της οικογένειας, για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (199, 166,100 112 κτλ)

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

Αν είστε μέσα στο σπίτι

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας
- Καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο και προστατέψτε τα μάτια σας με το εσωτερικό τμήμα του χεριού σας .
- Αν δεν υπάρχει κοντά σας ανθεκτικό έπιπλο, καθίστε στο πάτωμα με το πρόσωπο στραμμένο σε εσωτερικό τοίχο, μακριά από παράθυρα και έπιπλα που μπορούν να πέσουν επάνω σας.
- Αν είστε στο κρεβάτι, μείνετε ακίνητοι και προστατέψτε το κεφάλι με ένα μαξιλάρι
- Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι
- Μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα
- Μην βγείτε στο μπαλκόνι.

Αν είστε σε ψηλό κτίριο

- Απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους

Αν είστε σε χώρο ψυχαγωγίας, εμπορικό κέντρο ή μεγάλα καταστήματα

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας
- Μην παρασυρθείτε από το πανικόβλητο πλήθος που κινείται άτακτα προς τους εξόδους γιατί κινδυνεύετε να ποδοπατηθείτε

Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο

- Απομακρυνθείτε από χώρους που βρίσκονται κάτω από κτίρια, τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια
- Αν έχετε μαζί σας τσάντα ή χαρτοφύλακα, καλύψτε το κεφάλι σας με αυτά.
- Μείνετε εκεί μέχρι να σταματήσει η δόνηση.

Αν βρίσκεστε μέσα στο αυτοκίνητο

- Καταφύγετε σε ανοικτό χώρο και σταματήστε με προσοχή το αυτοκίνητο ώστε να εμποδίζει την κυκλοφορία.
- Μείνετε μέσα μέχρι να σταματήσει η δόνηση.
- 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.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες των Αρχών και μην δίνεται σημασία σε φημολογίες.
- Χρησιμοποιείτε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας σε εξαιρετικές περιπτώσεις γιατί προκαλείτε υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων.
- Μην χρησιμοποιείται άσκοπα το αυτοκίνητό σας ώστε να μην γίνεται εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.
- Αποφύγετε να μπειτε στο σπίτι σας αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.

Πηγή: Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας