

Πριν το σεισμό:

Προετοιμάσου...

Συζήτησε με τα μέλη της οικογένειάς σου ποιος είναι ο κοντινός ανοιχτός.

ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΩΡΟΣ!



- 1 **Ενημερώσου** για το 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 προφύλαξης σου ανά χώρο, πώς κλείνει ο γενικός διακόπτης του ηλεκτρικού ρεύματος, ποια είναι τα χρήσιμα τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ποιος είναι ο κοντινός ασφαλής χώρος όπου θα καταφύγετε και θα συναντηθείτε ύστερα από ένα 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 ψηλά και ογκώδη έπιπλα, τα φωτιστικά, τους ανεμιστήρες οροφής κ.ά. Διόρθωσε βλάβες που τυχόν υπάρχουν στο κτίριο, π.χ. ρωγμές.
- 5 **Λάβε μέρος** σε ασκήσεις ετοιμότητας.

Κατά τη διάρκεια του σεισμού:

- 1 **Μείνε στο χώρο όπου βρίσκεσαι** και διατήρησε την ψυχραιμία σου.
- 2 **Σκύψε, καλύψου κάτω από ένα γερό έπιπλο** (τραπέζι, 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 υψος σου και προστάτευσε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σου. Απομακρύνσου από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, φεγγίτες, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σε τραυματίσουν.
- 3 **Απομακρύνσου από προσόψεις κτιρίων**, στύλους μεταλλοφόρα καλώδια ή άλλα επικίνδυνα σημεία (όσο-αυτό είναι δυνατόν), και προ-φυλάξου κατάλληλα, εάν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο.



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 προσόψεις κτιρίων, αερογέφυρες, ηλεκτροφόρα καλώδια κ.ά. Φρόντισε να μην εμποδίζεις την κυκλοφορία.

Μετά το σεισμό:

Εφάρμοσε το προσεισμικό σχέδιο σου

- 1 **Εκκένωσε το κτίριο από το κλιμακο-στάσιο**, αφού πρώτα κλείσεις τους δια-κόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυ-σικού αερίου και του νερού. Φρόντισε να φορέσεις κατάλληλα για την εποχή ρούχα και παπούτσια και πάρε μαζί σου τα εφόδια έκτακτης ανάγκης που θεωρείς απαραίτητα.
- 2 **Προσπάθησε να μη χρησιμοποιείς άσκο-πα το τηλέφωνο σου ή το αυτοκίνητο σου**. Οι γραμμές τηλεφωνίας πρέπει να παρα-μείνουν σε λειτουργία και οι οδικοί άξονες πρέπει να είναι ελεύθεροι.
- 3 **Κατάφυγε στον προεπιλεγμένο ανοιχτό, κοντινό, ασφαλές χώρο**, μακριά από προ-σόψεις κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία.
- 4 **Περίμενε μετασεισμούς**. Οι μετασεισμοί που ακολουθούν έναν ισχυρό σεισμό, μπορεί να προκαλέσουν επίσης βλάβες στα κτίρια.



- 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).

Πριν το 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.



...η γνώση είναι προστασία!

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Η ενεργητική συμμετοχή του κοινωνικού συνόλου στην αντισεισμική προστασία αποτελεί προϋπόθεση για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του σεισμικού κινδύνου και την ελαχιστοποίηση των καταστροφικών-επιπτώσεων του σεισμού. Βοηθάμε, συμμετέχουμε, συνεργαζόμαστε για το κοινό καλό. Με υπεύθυνη ενημέρωση από τα αρμόδια όργανα Πολιτικής Προστασίας της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας αισιοδοξούμε για το καλύτερο αποτέλεσμα.

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης **112**

Πυροσβεστικό Σώμα 199

Αστυνομία 100

ΕΚΑΒ 166

Κέντρο Δηλητηριάσεων
2107793777

Κέντρο Ελέγχου & Πρόληψης Νοσημάτων
2108899000

Δ/νση Πολιτικής Προστασίας
Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας

Δημοκρατίας 27,
Κοζάνη 50100
24613 51366

e-mail: d.pp@pdm.gov.gr

www.pdm.gr

οδηγίες & χρήσιμες συμβουλές

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΚΟΖΑΝΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΑΣ
ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ!

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΖΑΙ ΑΠΟ ΤΟ
ΣΕΙΣΜΟ, ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ!

Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο.

Για το λόγο αυτό χρειάζεται να ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε για να προστατευτούμε σε περίπτωση σεισμού.

Πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι.

Ενημερώσου για τους σεισμούς εσύ και η οικογένειά σου.

Προετοιμάσου από τώρα, για να μπορείς να προστατεύσεις τον εαυτό σου και την οικογένειά σου κατά τη διάρκεια του σεισμού και να συμπεριφερθείς με τον κατάλληλο τρόπο μετά το σεισμό.