



ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΛΟΓΩ ΣΕΙΣΜΟΥ

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

Η Ελλάδα είναι από τις πιο σεισμογενείς περιοχές του κόσμου. Θα πρέπει όλοι να βρισκόμαστε σε μόνιμη ετοιμότητα για την περίπτωση σεισμού. Αν και οι σεισμοί δε μπορούν να προβλεφθούν με βεβαιότητα, όλοι μπορούμε να προετοιμαστούμε παίρνοντας κάποια μέτρα προφύλαξης:

- Διαμορφώστε το χώρο εργασίας έτσι ώστε να μην υπάρχουν βαριά αντικείμενα πάνω από το κεφάλι σας ή αντικείμενα, τα οποία μπορούν, πέφτοντας να φράξουν το δρόμο διαφυγής.
- Στερεώστε τα μεγάλα αντικείμενα (ντουλάπια αρχείων, βιβλιοθήκες, άλλα έπιπλα, κλπ.), τα οποία είναι δυνατόν να φύγουν από τη θέση τους σε περίπτωση σεισμού.
- Βρείτε ένα ασφαλές σημείο μέσα στο χώρο εργασίας (π.χ. κάτω από το γραφείο), όπου μπορείτε να καταφύγετε σε περίπτωση σεισμού.
- Παρατηρείστε πού είναι η πλησιέστερη έξοδος κινδύνου χρησιμοποιώντας τις σκάλες.

A. Αν ο σεισμός σας βρει μέσα στο κτίριο...

Πάνω απ' όλα διατηρείστε την ψυχραιμία σας και ακολουθείστε χωρίς καθυστέρηση τα παρακάτω βήματα:

- **Παραμείνετε μέσα και μην επιχειρήσετε να εγκαταλείψετε το κτίριο πριν σταματήσουν οι δονήσεις.** Αναζητήστε καταφύγιο κάτω από ένα τραπέζι ή γραφείο. Μείνετε μακριά από τα παράθυρα, τα ράφια και τα βαριά αντικείμενα.
- **Αφού σταματήσουν οι δονήσεις εκτιμήστε την κατάσταση και εκκενώστε τον όροφο.**
- Ανάλογα με τη σοβαρότητα της περίπτωσης, σβήστε τα τσιγάρα, μην ανάψετε σπύρτα, μην χρησιμοποιήσετε ηλεκτρικές συσκευές, αποφύγετε τα άσκοπα τηλεφωνήματα, πάρτε τα προσωπικά σας αντικείμενα και εκκενώστε το χώρο από την κοντινότερη έξοδο κινδύνου.
- Για να κατεβείτε από τους ορόφους του κτιρίου, **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ να χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα.**

- Βγαίνοντας από το κτίριο μετακινηθείτε στο σημείο συγκέντρωσης. Πληροφορείστε τον Αρχηγό – Υπαρχηγό Πυροπροστασίας (αν υπάρχει) ή τον υπεύθυνο του κτιρίου για όποιες εγκαταστάσεις, εξοπλισμό, γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος, κλπ., έχουν πάθει ζημιά, καθώς αποτελούν πιθανές πηγές κινδύνου.

B. Αν ο σεισμός σας βρει εκτός κτιρίου...

- Απομακρυνθείτε από κτίρια, στύλους του ηλεκτρικού και άλλες κατασκευές. Αποφύγετε τα πεσμένα καλώδια, τα οποία είναι πιθανό να βρίσκονται υπό τάση.
- Διατηρείστε τους δρόμους, τους διαδρόμους και τις αντλίες νερού ελεύθερες από εμπόδια για να διευκολύνετε το έργο των συνεργείων διάσωσης.
- Αν σας ζητηθεί, βοηθήστε τα συνεργεία διάσωσης όπου χρειάζεται.
- Αν βρίσκεστε σε αυτοκίνητο, σταματήστε στο ασφαλέστερο σημείο που θα βρείτε, κατά προτίμηση μακριά από δέντρα ή καλώδια. Σταματήστε όσο πιο γρήγορα γίνεται (χωρίς να κινδυνέψετε), μείνετε όμως μέσα στο αυτοκίνητο, το οποίο προσφέρει καταφύγιο.

Προστατεύστε τον εαυτό σας σε κάθε περίπτωση. Να είστε έτοιμοι για μετασεισμούς. Θυμηθείτε ότι ένας μετασεισμός, αν και μικρότερος σε ισχύ, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές ζημιές σε μία κατασκευή που έχει ήδη πληγεί από τον κυρίως σεισμό.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- Μη χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο ή το αυτοκίνητό σας, αν δεν είναι απολύτως αναγκαίο, ώστε να αποφευχθεί η δημιουργία πανικού και κυκλοφοριακού χάους.
- Ψάξτε για τραυματίες. Αν βρείτε κάποιον βαριά τραυματισμένο, μην τον μετακινήσετε, εκτός αν βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο η ζωή του.
- Μην έρχεστε σε επαφή με ηλεκτρικά καλώδια που έπεσαν κάτω, ούτε αντικείμενα που αγγίζουν καλώδια.
- Ένας δυνατός σεισμός συνήθως έχει μετασεισμούς, οι οποίοι μπορούν επίσης να είναι επικίνδυνοι. Επομένως, πρέπει να μείνετε μακριά από ετοιμόρροπα κτίρια ή αν είναι απόλυτη ανάγκη να μπειτε σε κάποιο από αυτά, μη μείνετε πολύ ώρα μέσα. Μικρότεροι σε μέγεθος μετασεισμοί μπορούν να προκαλέσουν μεγαλύτερες ζημιές σε ετοιμόρροπα κτίρια.
- Προετοιμάστε τον εαυτό σας για άλλους σεισμούς. Οι ώρες μετά από ένα μεγάλο σεισμό είναι κρίσιμες. Πρέπει να είστε ψύχραιμοι, να έχετε κουράγιο και καθαρό μυαλό.
- Μη χρησιμοποιήσετε ανελκυστήρες. Μπορεί να παγιδευτείτε.
- Μην ακούτε διαδόσεις και μην τις επαναλαμβάνετε. Μπορεί να δημιουργήσουν σύγχυση και πανικό.
- Συνεργαστείτε με τους υπεύθυνους του χώρου σας.
- Μη μπαίνετε σε κτίρια για να προστατευτείτε. Μείνετε σε ελεύθερους χώρους.
- Σβήστε κάθε φωτιά.