

Σεισμός

Μέτρα Προστασίας



www.oasp.gr

Τμήμα Εκπαίδευσης – Ενημέρωσης Ο.Α.Σ.Π.
Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Μέτρα Αυτοπροστασίας

- Πριν το σεισμό



- Κατά τη διάρκεια του σεισμού



- Μετά το σεισμό





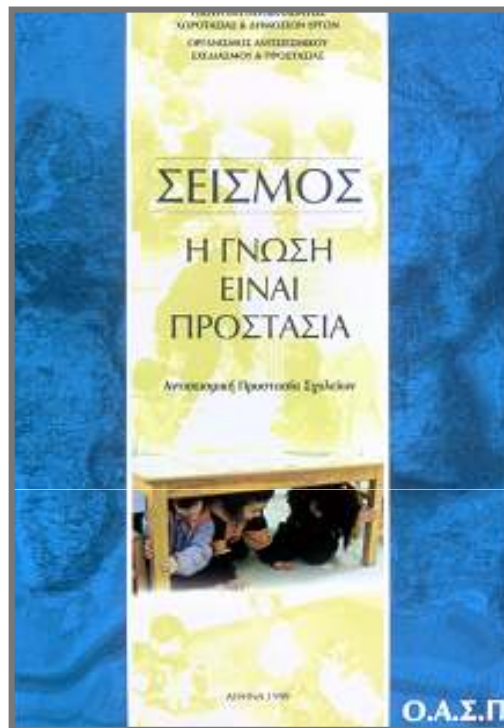
Μέτρα Αυτοπροστασίας

Πριν το σεισμό



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Πριν το σεισμό: Ενημέρωση – Εκπαίδευση



Ενημερωθείτε για το φαινόμενο του σεισμού, τις επιπτώσεις και τα μέτρα προστασίας μέσω φυλλαδίων του Ο.Α.Σ.Π., βιβλίων, αφισών, CD-ROM, τεχνικών εγχειριδίων κ.ά.



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Πριν το σεισμό: Σύνταξη Οικογενειακού Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης

Συζητήστε με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας για:

- τις ενέργειες αυτοπροστασίας σε περίπτωση σεισμού
- τα ασφαλή σημεία προφύλαξης ανά χώρο σπιτιού
- το πώς θα επικοινωνήσετε μεταξύ σας
- το χώρο καταφυγής που θα συναντηθείτε μετά από ένα σεισμό.



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Πριν το σεισμό: Σύνταξη Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης για Άτομα με Αναπηρία

Οργανώστε μία Ομάδα Υποστήριξης του Ατόμου με Αναπηρία, που έχετε στην οικογένειά σας ή στον εργασιακό σας χώρο, η οποία θα αποτελείται από τουλάχιστον 3 άτομα, που θα το βοηθήσουν πριν και μετά το σεισμό.

Τα άτομα της Ομάδας Υποστήριξης πρέπει να συζητήσουν προσεισμικά για τις ανάγκες του Ατόμου με Αναπηρία σε περίπτωση σεισμού και να συντάξουν ένα Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης για περίπτωση σεισμού.



Πριν το σεισμό: Ασκήσεις ετοιμότητας



Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας που διοργανώνονται στα σχολεία, στους εργασιακούς χώρους κ.α. Οι ασκήσεις ετοιμότητας πρέπει να γίνονται τακτικά, άλλοτε με προειδοποίηση και άλλοτε χωρίς.



Πριν το σεισμό: Προμήθεια Εφοδίων Πρώτης Ανάγκης



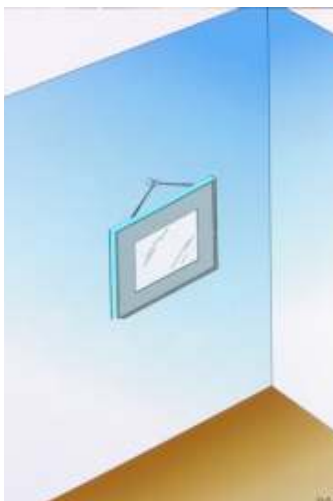
Προμηθευτείτε:

- τα απαραίτητα Εφόδια Έκτακτης Ανάγκης και συγκεντρώστε τα σε ένα γνωστό σε όλους σημείο του σπιτιού
- ειδικά φάρμακα, ηχητικό μήνυμα για το κινητό τηλέφωνο, καρτέλα διάσωσης, μπαταρίες για τον ειδικό εξοπλισμό, επιπλέον μαστούνι κ.λπ. ή ότι άλλο είναι απαραίτητο για το Άτομο με Αναπηρία του οικογενειακού σας περιβάλλοντος.



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Πριν το σεισμό: Επισήμανση και Άρση Επικινδυνότητων



- Στερεώστε κατάλληλα τα ογκώδη έπιπλα, τις συσκευές, τους πίνακες κ.ά.
- Τοποθετείστε τα εύθραυστα αντικείμενα σε χαμηλά ράφια
- Μην κρεμάτε πάνω από τα κρεβάτια αντικείμενα που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς.



Πριν το σεισμό: Επισήμανση και Άρση Επικινδυνότητων



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Πριν το σεισμό: Έλεγχος κτιρίου



- Ελέγξτε το σπίτι σας για ρωγμές, διαρροές ή υγρασία και αποκαταστήστε τα τυχόν προβλήματα
- Ελέγξτε τις εγκαταστάσεις θέρμανσης, φυσικού αερίου, κ.ά.
- Αποκαταστήστε τυχόν βλάβες σε κεραμίδια, καμινάδες κ.λπ.
- Μην κάνετε αυθαίρετες επεμβάσεις στο κτίριό σας.





Μέτρα Αυτοπροστασίας

Κατά τη
διάρκεια του
σεισμού



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού



- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας. Μην πανικοβάλλεστε. Προτρέψτε και τους άλλους να κάνουν το ίδιο
- Εφαρμόστε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας ανάλογα με το χώρο που βρίσκεστε.



Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Σκύβω



Καλύπτομαι



Κρατιέμαι



Εάν την ώρα του σεισμού είστε μέσα σε κτίριο:

- μείνετε στο χώρο που βρίσκεστε
- σκύψτε όσο το δυνατόν περισσότερο πλησιάζοντας στο δάπεδο
- καλυφθείτε κάτω από ένα γερό τραπέζι ή γραφείο, κρατώντας με το χέρι σας το πόδι του επίπλου.



Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού



Εάν την ώρα του σεισμού είστε σε χώρο που δε διαθέτει τραπέζι, θρανίο ή γραφείο:

- μείνετε στο χώρο αυτό
- απομακρυνθείτε από τα επικίνδυνα σημεία
- μειώστε το ύψος σας, πλησιάστε το δάπεδο και προστατέψτε το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια σας.



Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

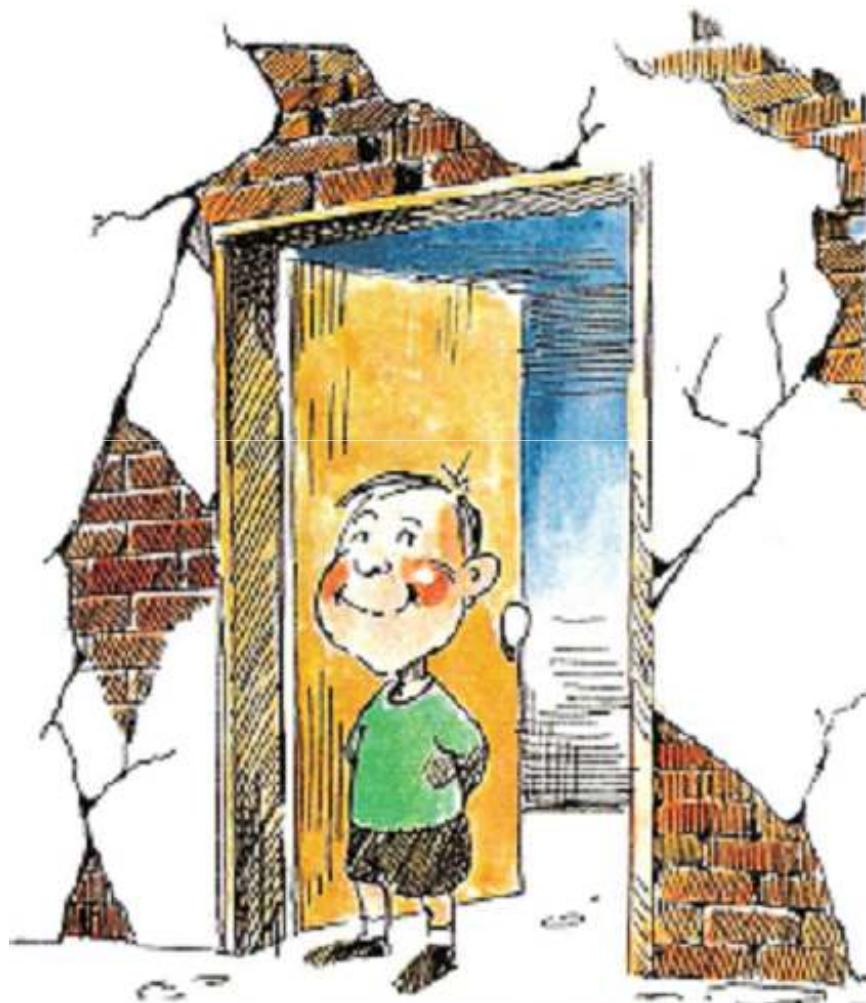


Εάν την ώρα του σεισμού βρίσκεστε μέσα σε κτίριο:

- μείνετε στο χώρο που βρίσκεστε
- απομακρυνθείτε από επικίνδυνα σημεία (π.χ. ογκώδη έπιπλα, τζαμαρίες) και καλυφθείτε κατάλληλα.



Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού



Αν είστε μέσα σε κτίριο την ώρα
του σεισμού...

Καλυφθείτε κάτω από την κάσα
της πόρτας **μόνο όταν το κτίριο
είναι πέτρινο ή πλινθόκτιστο.**



Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν την ώρα του σεισμού είστε
στην αίθουσα του σχολείου:

Καλυφθείτε κάτω από το θρανίο
ή την έδρα κρατώντας με το χέρι
σας το πόδι του επίπλου.



Μέτρα προστασίας για Άτομα με Αναπηρία κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν την ώρα του σεισμού είστε
μέσα σε κτίριο:



Βάλτε αμέσως φρένο στο αμαξίδιο και καλύψτε το κεφάλι και τον αυχένα σας με τα χέρια ή με κάποιο άλλο αντικείμενο



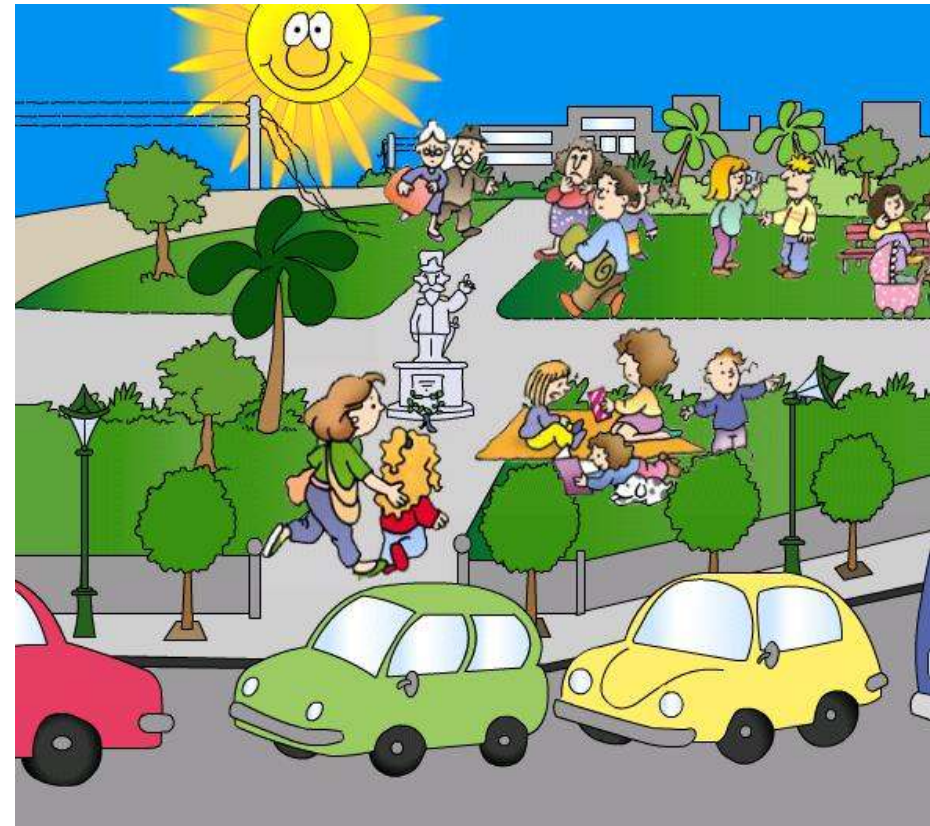
Πλησιάστε το έδαφος, μειώνοντας το ύψος σας και καλύψτε το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια σας.



Μέτρα προστασίας

Εάν είστε έξω από κτίριο:

- μείνετε έξω
- απομακρυνθείτε από τις όψεις των κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία.



Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν οδηγείτε αυτοκίνητο:

Μειώστε την ταχύτητα του αυτοκινήτου και συνεχίστε να οδηγείτε, μέχρι να βρείτε ένα ασφαλές σημείο να σταθμεύσετε.



Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν είστε σε παραθαλάσσια περιοχή:

Απομακρυνθείτε από την ακτή, τις προβλήτες, τους λιμενοβραχίονες και κατευθυνθείτε σε μέρη με μεγαλύτερο υψόμετρο. Υπάρχει κίνδυνος εκδήλωσης θαλασσίου κύματος βαρύτητας.



Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν βρίσκεστε σε ορεινή περιοχή:

Απομακρυνθείτε από περιοχές που υπάρχει κίνδυνος κατολισθήσεων ή πτώσεων βράχων.



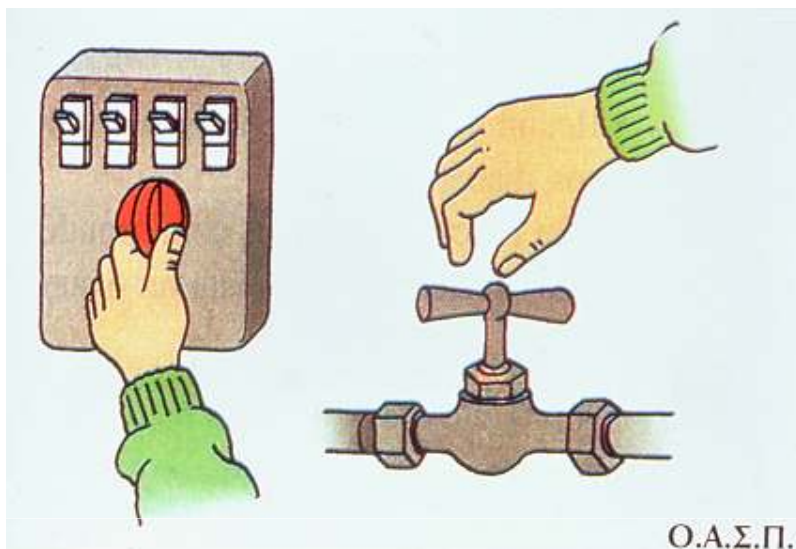
Μετά το τέλος
του σεισμού

Μέτρα Αυτοπροστασίας



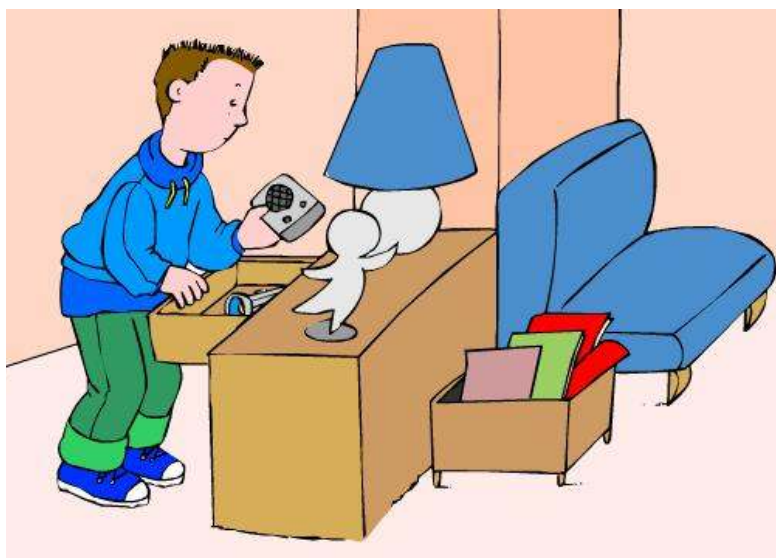
Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



Εάν είστε μέσα σε κτίριο:

- Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια
- Κλείστε την παροχή του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού
- Πάρτε μαζί σας ένα ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό (εάν είναι νύχτα), κλειδιά, φάρμακα και ότι άλλο εσείς θεωρείτε απαραίτητο.



Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



Φεύγοντας από το σπίτι μετά το τέλος του σεισμού...
Κατεβείτε προσεκτικά από τις σκάλες και μην χρησιμοποιήσετε τον
ανελκυστήρα.



Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



Καταφύγετε σε έναν κοντινό, ανοιχτό, ελεύθερο χώρο
(π.χ. πάρκο, πλατεία).



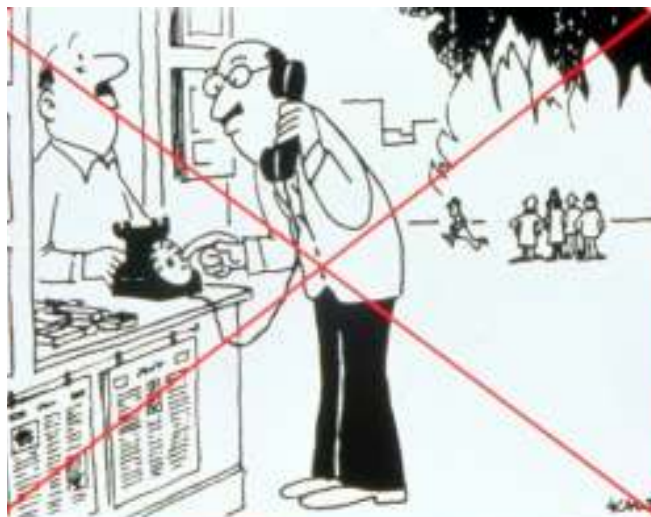
Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού

- Μείνετε μακριά από προσόψεις κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία
- Μην αγγίζετε ηλεκτροφόρα καλώδια.



Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



- Μην τηλεφωνείτε, εάν δεν είναι απαραίτητο. Οι γραμμές πρέπει να μείνουν ανοιχτές
- Μην μετακινείτε με το αυτοκίνητο χωρίς σοβαρό λόγο. Δεν πρέπει να παρεμποδιστεί η μετακίνηση των υπηρεσιών παροχής βοήθειας
- Καταπολεμείτε μικρής κλίμακας εστίες πυρκαγιών. Σε περίπτωση που κάτι τέτοιο δεν είναι δυνατό, καλέστε την Πυροσβεστική.



Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



Μην πιστεύετε φήμες.



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Επισκεφτείτε το δικτυακό τόπο του Ο.Α.Σ.Π.

www.oasp.gr



The screenshot shows the homepage of the O.A.S.P. website. At the top, there is a logo of a house with a green roof and the text "Ο.Α.Σ.Π." next to it. To the right of the logo, the text reads "ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ" and "ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ". Below this, there is a navigation bar with links: "Ο.Α.Σ.Π.", "Προετοιμάσου από τώρα", "Κανονισμοί", "Ερευνητικά Προγράμματα", "Μέτρα Ετοιμότητας", "Εκδόσεις", "Χρήσιμοι σύνδεσμοι", and "Επικοινωνία".

The main content area is divided into several sections. On the left, there is a large image showing people in a room, with the text "Μάθε για το Σεισμό και τα Μέτρα Προστασίας - Οδηγίες για Τουρίστες" and "1. Μάθε για το Σεισμό και τα μέτρα Προστασίας. Τουριστικός Οδηγός" and "2. Learning about Earthquakes and Protection Measures. Tourist information". Below this, there is a section titled "Τα Νέα του Οργανισμού" with the text "Learning about Earthquakes and Protection Measures (Guidelines for People with Disabilities)" and "Το έντυπο του Ο.Α.Σ.Π. 'Μαθαίνοντας για το σεισμό & τα μέτρα προστασίας - Οδηγίες για ΑμεΑ' μεταφράστηκε και στα αγγλικά με τον τίτλο: 'Learning about Earthquakes and Protection...'. Below this, there is a section titled "Δελτία τύπου" with the text "Δελτίο Τύπου Σεισμός Κάσου 01/04/2011", "Δελτίο Τύπου 22/03/2011", and "Δελτίο Τύπου 10/02/2011".

On the right side, there is a search bar with the text "Αναζήτηση" and "Επιλογή γλώσσας". Below this, there is a section titled "Δελτίο σεισμού" with the text "Για μικρούς και μεγάλους" and "Ελλάδα και Σεισμοί". Below this, there is a section titled "Φωτογραφίες" with the text "Προσεισμικός Έλεγχος". At the bottom right, there is a section titled "Ε.Κ.Π.Π.Σ." with the text "Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης Πρόγνωσης" and "Διαδικτυακός Τόπος Ο.Α.Σ.Π. στο Διαύγεια".



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Επισκεφτείτε το δικτυακό τόπο του Ο.Α.Σ.Π. www.oasp.gr



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Βιβλιογραφία - Πηγές

- Ο.Α.Σ.Π. (2007). «Σεισμός - Η Γνώση είναι Προστασία», (Β' Έκδοση), 103 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2000). «Σεισμός - Ας είμαστε προετοιμασμένοι», (Ε' Έκδοση), 10 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2008). «Μαθαίνοντας για το Σεισμό & τα Μέτρα Προστασίας», 32 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2010). «Μάθε για το Σεισμό & τα Μέτρα Προστασίας – Οδηγίες για Τουρίστες», 8 σελ.
- *United States Geological Survey, (1995). «Putting Down Roots in Earthquake Country», Southern California Earthquake Center, 28 pp.*
- www.oasp.gr
- www.fema.gov
- www.usgs.gov
- φωτογραφικό αρχείο Ο.Α.Σ.Π.



Τμήμα Εκπαίδευσης – Ενημέρωσης Ο.Α.Σ.Π.



www.oasp.gr

Ξάνθου 32, 15451 Ν. Ψυχικό

e-mail: info@oasp.gr

Τηλ.: 210 6728000, Fax: 210 6779561

Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας