

Μάθε για το Σεισμό και τα Μέτρα Προστασίας



Οδηγίες για τουρίστες



Ο σεισμός είναι **φυσικό φαινόμενο**

Σεισμοί εκδηλώνονται συχνά σε όλη τη γη. Οι περισσότεροι σεισμοί που γεννιούνται στη χώρα μας δεν προκαλούν ιδιαίτερα προβλήματα, μερικοί όμως είναι πολύ ισχυροί και έχουν επιπτώσεις στον άνθρωπο και στο δομημένο περιβάλλον.

Για να ελαχιστοποιηθούν οι επιπτώσεις των σεισμών πρέπει όλοι να γνωρίζουμε **πώς να προστατευτούμε πριν, κατά τη διάρκεια και ύστερα από ένα σεισμό.**

Το φυλλάδιο αυτό του Ο.Α.Σ.Π. απευθύνεται στους επισκέπτες της χώρας μας, ώστε να ενημερωθούν για τα μέτρα αντισεισμικής προστασίας.



Μέτρα προστασίας πριν από το σεισμό

- **Μελέτησε** το έντυπο αυτό του Ο.Α.Σ.Π. ή επισκέψου το δικτυακό του τόπο www.oasp.gr ώστε να ενημερωθείς σχετικά.
- **Ενημέρωσε** την υποδοχή του ξενοδοχείου σου για τη βοήθεια που θα χρειαστείς εσύ ή η οικογένειά σου σε περίπτωση σεισμού, εάν γνωρίζεις ότι δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε το γεγονός μόνοι σας.
- **Επίλεξε** από τώρα τα κατάλληλα σημεία του δωματίου σου ή των χώρων του ξενοδοχείου όπου περνάς αρκετό χρόνο (π.χ. αίθουσα πρωινού), ώστε να μπορείς να προφυλαχτείς άμεσα την ώρα του σεισμού. Τέτοια σημεία είναι: κάτω από ένα γερό γραφείο ή τραπέζι, μακριά από ογκώδη και όχι κατάλληλα στηριγμένα έπιπλα, μακριά από παράθυρα. Εξασκήσου λαμβάνοντας τη σωστή θέση.
- **Επισήμανε** τυχόν επικίνδυνα στοιχεία που υπάρχουν στο δωμάτιό σου ή σε άλλους χώρους του ξενοδοχείου (π.χ. μεγάλες τζαμαρίες), ώστε να τις αποφύγεις σε περίπτωση σεισμού.
- **Μελέτησε**, εσύ και τα μέλη της οικογένειάς σου, το σχέδιο έκτακτης ανάγκης του ξενοδοχείου, το οποίο βρίσκεται αναρτημένο πίσω από την πόρτα του δωματίου σου και στο διάδρομο του κάθε ορόφου. Εντόπισε τις οδούς διαφυγής και τα κλιμακοστάσια, ώστε να γνωρίζετε πώς και από πού θα εκκενώσετε τον όροφό σας ύστερα από έναν ισχυρό σεισμό.
- **Καθόρισε** πού θα καταφύγεις μετά το σεισμό. Η αυλή του ξενοδοχείου ή κάποιο κοντινό πάρκο ή πλατεία είναι κατάλληλοι χώροι καταφυγής.
- **Συνεννοήσου** με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σου για το πώς θα επικοινωνήσετε και πού θα συναντηθείτε ύστερα από έναν ισχυρό σεισμό, εάν δεν είσατε όλοι μαζί κατά την εκδήλωσή του.



Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

**Μείνε
ψύχραιμος,
μόνο έτσι
θα καταφέρεις
να αντιδράσεις
σωστά**

Αν βρίσκεσαι μέσα στο δωμάτιο ή σε κάποιον άλλο χώρο του ξενοδοχείου

- **Μείνε στο χώρο όπου βρίσκεσαι.** Μην προσπαθήσεις να βγεις από το ξενοδοχείο την ώρα του σεισμού.
- **Απομακρύνσου από επικίνδυνα σημεία** (παράθυρα, ογκώδη έπιπλα κ.ά.).
- **Καλύψου αμέσως κάτω από ένα γερό ξύλινο γραφείο ή τραπέζι.** Κράτησε με τα χέρια σου το πόδι του επίπλου. Μείνε εκεί μέχρι να τελειώσει η σεισμική δόνηση.
- **Σκύψε και πλησίασε το δάπεδο,** εάν δεν υπάρχει στο χώρο σου τραπέζι για να καλυφθείς. Προστάτεψε το κεφάλι με τα χέρια σου. Μείνε στη θέση αυτή όσο διαρκεί ο σεισμός.

Αν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο

- **Μείνε έξω.** Μην μπεις μέσα στο ξενοδοχείο.
- **Απομακρύνσου άμεσα** από προσόψεις κτιρίων, ηλεκτροφόρα καλώδια, στύλους, πινακίδες κ.ά.
- **Κατάφυγε σε κοντινό, ανοιχτό, ασφαλή χώρο** (πλατεία, πάρκο κ.λπ.).



Αν οδηγείς

- **Συνέχισε να οδηγείς** με μικρότερη ταχύτητα.
- **Στάθμευσε το αυτοκίνητο** σε κάποιο μέρος που να μην εμποδίζει την κυκλοφορία. Απόφυγε επικίνδυνα σημεία όπως: πολυώροφα κτίρια, φωτεινούς σηματοδότες, γέφυρες, στύλους κ.ά.

Αν βρίσκεσαι σε ορεινή περιοχή

- **Απομακρύνσου άμεσα** από σημεία όπου μπορεί να εκδηλωθούν κατολισθήσεις ή πτώσεις βράχων.

Αν βρίσκεσαι στην ακτή

- **Απομακρύνσου άμεσα**
 - Μπορεί να δημιουργηθούν θαλάσσια σεισμικά κύματα (τσουνάμι). Στην Ελλάδα, καταστροφικά τσουνάμι έχουν εκδηλωθεί σε σπάνιες μόνον περιπτώσεις.
 - Μπορεί να προκληθούν βλάβες στην προβλήτα του λιμανιού ή στο λιμενοβραχίονα.

**Μείνε
στο
χώρο σου!**
Σκύψε!
Καλύψου!



Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού

- **Διατήρησε την ψυχραιμία σου.** Θυμήσου ότι ενδέχεται να ακολουθήσουν και άλλοι σεισμοί, πιθανότατα μετασεισμοί, γι' αυτό οι κινήσεις σου πρέπει να είναι γρήγορες αλλά προσεκτικές.
- **Φόρεσε παπούτσια** και κατάλληλα, για την εποχή, ρούχα.
- **Πάρε μαζί σου τα απαραίτητα εφόδια:** φάρμακα, τα κλειδιά του δωματίου σου ή ό,τι άλλο θεωρείς αναγκαίο.
- **Φύγε από το ξενοδοχείο,** χρησιμοποιώντας τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα. Ακολούθησε τις οδηγίες του σχεδίου έκτακτης ανάγκης του ξενοδοχείου σου. Περπάτα γρήγορα και προσεκτικά, χωρίς να τρέχεις.
- **Υπάκουσε στις οδηγίες** των υπεύθυνων του ξενοδοχείου σου.
- **Βοήθησε άλλους ενοίκους** που σε έχουν ανάγκη, εάν αυτό είναι δυνατόν.
- **Πήγαινε στο χώρο συγκέντρωσης του ξενοδοχείου.** Απομακρύνσου από τις όψεις των κτιρίων και πρόσεχε τυχόν επικίνδυνα στοιχεία (κεραμίδια, τζάμια κ.ά.).
- **Μη χρησιμοποιείς άσκοπα το τηλέφωνο.** Η αυξημένη ζήτηση ενδέχεται να θέσει το δίκτυο εκτός λειτουργίας.
- **Μη μετακινείς χωρίς σοβαρό λόγο με το αυτοκίνητό σου.** Οι δρόμοι πρέπει να μείνουν ανοικτοί για τις ομάδες παροχής βοήθειας.
- **Μην πλησιάζεις τις ακτές.** Μπορεί να ακολουθήσει τσουνάμι.
- **Ενημερώσου από τους αρμόδιους φορείς** και ακολούθησε πιστά τις οδηγίες τους. Μην πιστεύεις τις φήμες, δημιουργούν σύγχυση.

www.oasp.gr

www.oasp.gr

www.oasp.gr

