

Σεισμός: Οδηγίες Αυτοπροστασίας



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Μ. Πανουτσοπούλου, Πολ. Μηχανικός MSc

Προϊσταμένη Τμ. Προγραμματισμού ΟΑΣΠ

Περιεχόμενα

Μέτρα Προστασίας

- Πριν τον σεισμό
- Κατά τη διάρκεια του σεισμού
- Μετά τον σεισμό

Πριν τον σεισμό



Πριν τον σεισμό (1/6)

Ενημερωθείτε για το φαινόμενο του σεισμού, τα μέτρα προστασίας, τη σεισμικότητα της περιοχής σας μέσω:

φυλλαδίων του ΟΑΣΠ, βιβλίων, αφισών, CD-ROM, τεχνικών εγχειριδίων, δικτυακών τόπων αρμοδίων φορέων, ενημερωτικών εκδηλώσεων- σεμιναρίων, μουσείων – κέντρων με αντίστοιχες ενότητες κá



Πριν τον σεισμό (2/6)

Συζητήστε με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας για τα ακόλουθα θέματα:

- τα **ασφαλή σημεία προφύλαξης** ανά χώρο σπιτιού
- πως κλείνει ο **γενικός διακόπτης του ηλεκτρικού ρεύματος**
- ποια είναι τα **χρήσιμα τηλέφωνα** σε περίπτωση ανάγκης
- πώς θα **επικοινωνήσετε** μεταξύ σας
- τον **χώρο καταφυγής** όπου θα καταφύγετε και θα συναντηθείτε μετά από ένα σεισμό.



Πριν τον σεισμό (3/6)

Εφοδιαστείτε με είδη έκτακτης ανάγκης όπως:

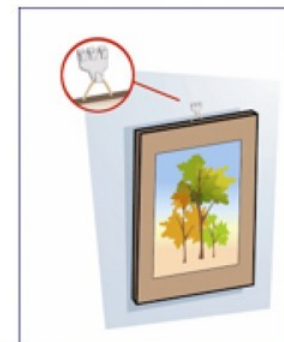
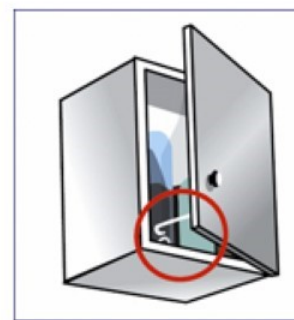
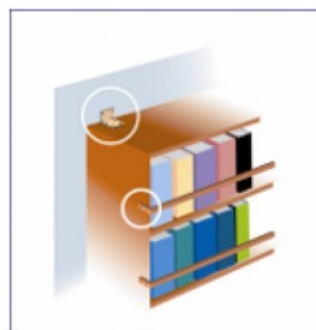
- **φαρμακείο**
- **φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες**
- **φακό**
- **σφυρίχτρα**



Πριν τον σεισμό (4/6)

Μεριμνήστε ώστε να είναι ασφαλές το σπίτι σας:

- **Επισημάνετε επικινδυνότητες** και προσπαθήστε να τις μειώσετε.
- **Στερεώστε κατάλληλα** τα ογκώδη έπιπλα, τα φωτιστικά, τις συσκευές, τους πίνακες κ.ά.
- **Τοποθετείστε** τα βάρια ή εύθραυστα αντικείμενα σε **χαμηλά ράφια**.
- Μην κρεμάτε πάνω από τα κρεβάτια **αντικείμενα** που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς.
- **Μερίμνησε για την επισκευή βλαβών** που τυχόν υπάρχουν στο κτίριο, πχ ρωγμές.



Πριν τον σεισμό (5/6)

Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας που διοργανώνονται στους εργασιακούς χώρους κα.



Πριν τον σεισμό (6/6)

- Αν υπάρχουν **παιδιά** στην οικογένεια ενημερωθείτε για το **σχέδιο έκτακτης ανάγκης του σχολείου** των παιδιών σας.
- Αν υπάρχουν **Άτομα με Αναπηρία** στην οικογένεια δημιουργήστε ένα **δίκτυο υποστήριξης** για τα άτομα αυτά. Τα πρόσωπα που θα απαρτίζουν την ομάδα του δικτύου θα πρέπει να γνωρίζουν τις ανάγκες και τις πιθανές ιδιαιτερότητες του ατόμου ώστε να του παράσχουν βοήθεια αν χρειαστεί κατά τη διάρκεια της εκκένωσης του κτιρίου.



Κατά τη διάρκεια του σεισμού

ΚΑΤΑ
ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ



Κατά τη διάρκεια του σεισμού (1/5)

Μείνετε στον χώρο που βρίσκεστε και διατηρήστε την ψυχραιμία σας.



Κατά τη διάρκεια του σεισμού (2/5)

Εάν την ώρα του σεισμού είστε **μέσα σε κτίριο**:

- μείνετε στον χώρο που βρίσκεστε,
- καλυφθείτε κάτω από ένα γερό τραπέζι ή γραφείο,
- κρατείστε με το χέρι σας το πόδι του επίπλου,
- μείνετε στη θέση αυτή όση ώρα διαρκεί η δόνηση.



Κατά τη διάρκεια του σεισμού (3/5)

Εάν την ώρα του σεισμού είστε μέσα σε κτίριο και δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο να καλυφθείτε:

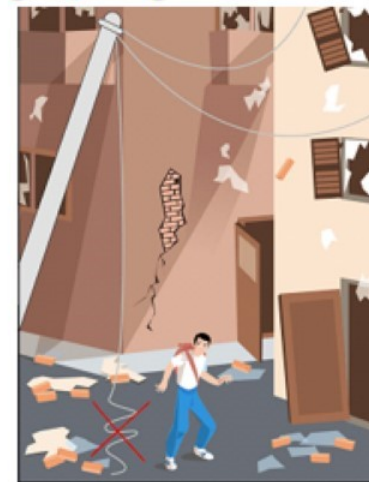
- μείνετε στον χώρο που βρίσκεστε, όσο το δυνατόν μακριά από επικίνδυνα σημεία.
- **σκύψτε** μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατεύστε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας.



Κατά τη διάρκεια του σεισμού (4/5)

Εάν την ώρα του σεισμού είστε σε **ανοικτό χώρο**:

- Μείνετε έξω.
- Απομακρυνθείτε από προσόψεις κτιρίων, στύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια ή άλλα επικίνδυνα σημεία και προφυλαχθείτε κατάλληλα.



Εάν την ώρα του σεισμού είστε σε **παραθαλάσσια περιοχή**:

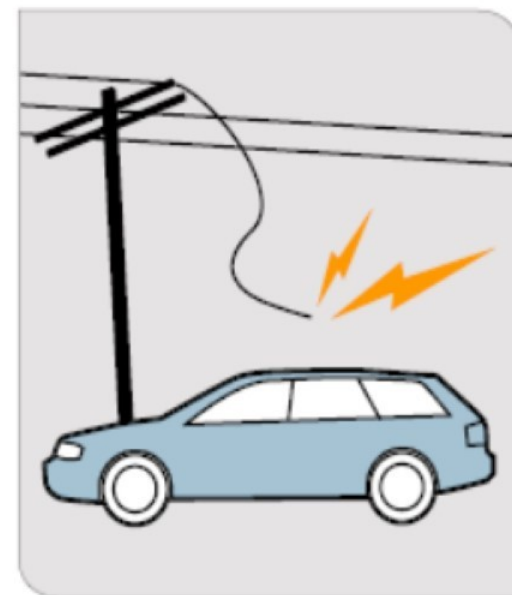
Απομακρυνθείτε από την ακτή, τις προβλήτες και τους λιμενοβραχίονες. Υπάρχει περίπτωση να δημιουργηθούν μετά τον σεισμό θαλάσσια κύματα βαρύτητας (tsunamis).



Κατά τη διάρκεια του σεισμού (5/5)

Εάν την ώρα του σεισμού **οδηγείτε**:

- Μειώστε την ταχύτητα του αυτοκινήτου και σταθμεύστε στο πιο κοντινό ασφαλές σημείο, μακριά από προσόψεις κτιρίων, αερογέφυρες, ηλεκτροφόρα καλώδια κα.
- Φροντίστε να μην εμποδίζετε την κυκλοφορία.



Μετά τον σεισμό



Μετά τον σεισμό (1/4)

- Εφαρμόστε το **προσεισμικό σχέδιο** σας.
- **Εκκενώστε** προσεκτικά το κτίριο από το κλιμακοστάσιο. Μην χρησιμοποιήσετε ασανσέρ.

Πριν εκκενώσετε το κτίριο φροντίστε να:

- **διακόψετε παροχές** ρεύματος, φυσικού αερίου και νερού.
- **ντυθείτε** κατάλληλα για την εποχή.
- πάρτε μαζί σας **τα εφόδια έκτακτης ανάγκης** που θεωρείτε απαραίτητα.



Μετά τον σεισμό (2/4)

- Καταφύγετε σε **ανοικτό, κοντινό, ασφαλή χώρο** βαδίζοντας μακριά από προσόψεις κτιρίων, ή άλλα επικίνδυνα σημεία.
- Χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο σας και το αυτοκίνητο σας **μόνο εάν υπάρχει ανάγκη**. Οι **γραμμές τηλεφωνίας** πρέπει να παραμείνουν σε **λειτουργία** και οι **οδικοί άξονες** πρέπει να είναι **ελεύθεροι**.



Μετά τον σεισμό (3/4)

- **Διατηρήστε την ψυχραιμία σας.** Μετά από έναν ισχυρό σεισμό συνήθως ακολουθούν και άλλοι σεισμοί που μπορεί να προκαλέσουν επίσης βλάβες σε κτίρια.
- **Βοηθήστε συνανθρώπους** που έχουν ανάγκη ενημερώνοντας σχετικά τις αρμόδιες υπηρεσίες.

Μετά τον σεισμό (4/4)

Εάν το σπίτι σας έχει υποστεί βλάβες θα γίνει αυτοψία από μηχανικούς, ώστε να εκτιμήσουν σε πρώτη φάση αν είναι κατοικήσιμο ή μη κατοικήσιμο.



Βιβλιογραφία

- ΟΑΣΠ (2000). «Σεισμός - Ας είμαστε προετοιμασμένοι», (Ε΄ Έκδοση), 10 σελ.
- Κούρου Α., Πανουτσοπούλου Μ., Παύλου Α. (2006) «Η Γη χορεύει, Μύθοι και αλήθειες απ΄ όλο τον κόσμο για τους σεισμούς», Εκδόσεις Πατάκη, 38 σελ.
- Κούρου Α. κ.ά. (2006) «Σεισμοί και άνθρωπος», Εκδόσεις Πατάκη, 40 σελ.
- ΟΑΣΠ (2007). «Σεισμός - Η Γνώση είναι Προστασία», (Β΄ Έκδοση), 103 σελ.
- ΟΑΣΠ (2010). «Μάθε για το Σεισμό & τα Μέτρα Προστασίας – Οδηγίες για Τουρίστες», 8 σελ.
- ΟΑΣΠ (2012). «Προετοιμάσου από Τώρα για το Σεισμό», 8 σελ.
- ΟΑΣΠ (2014). «Προετοιμάζομαι για τον Σεισμό. Οδηγίες για άτομα με Κινητική Αναπηρία», 16 σελ.
- ΟΑΣΠ (2020). Αφίσα «Μάθετε για τον Σεισμό και Προστατευτείτε»
- ΟΑΣΠ (2021). Αφίσα «Σεισμός και Προστασία στον Εργασιακό χώρο»
- ΟΑΣΠ www.oasp.gr
- FEMA www.fema.gov
- Φωτογραφικό αρχείο ΟΑΣΠ

**Οργανισμός Αντισεισμικού
Σχεδιασμού και Προστασίας**
Ξάνθου 32, 15451 Ν. Ψυχικό
info@oasp.gr, www.oasp.gr



Μ. Πανουτσοπούλου, Πολ. Μηχανικός MSc ΟΑΣΠ
Προϊσταμένη Τμ. Προγραμματισμού ΟΑΣΠ