

## ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

Ζούμε σε μία σεισμογενή χώρα. Τα περιστατικά του σεισμού είναι αρκετά συχνά και πολλές φορές με σοβαρές επιπτώσεις. Η συνεχής ενημέρωση και η σωστή προετοιμασία μας προστατεύει σε ικανοποιητικό βαθμό.

### Ενέργειες πριν το Σεισμό

- Εντοπίστε ποια σημεία του σπιτιού ή του εργασιακού σας χώρου είναι πιο ασφαλή και ποια επικίνδυνα.
- Καθορίστε ένα σημείο συνάντησης με την οικογένειά σας ή τους συναδέλφους σας για μετά τον σεισμό.
- Αποκτήστε βασικές γνώσεις πρώτων βοηθειών.
- Απομνημονεύστε τους τηλεφωνικούς αριθμούς εκτάκτου ανάγκης.
- Εξοπλιστείτε με ένα σακίδιο με είδη πρώτης ανάγκης (Νερό, κονσέρβες, φάρμακα, φακό κ.λ.π.).

### Ενέργειες κατά τη διάρκεια του Σεισμού

- Μόλις νιώσετε μια σεισμική δόνηση (ακόμα και εάν είναι μικρή), κατευθυνθείτε σε ένα ασφαλές σημείο (π.χ. κάτω από ένα τραπέζι) και απομακρυνθείτε από τα μη ασφαλή (π.χ. επιτοίχια ράφια, ψυγείο κ.λ.π.). Μείνετε εκεί για όσο διαρκεί.
- Εάν στο χώρο που βρίσκεστε δεν υπάρχει κάποιο τραπέζι, κινηθείτε σε έναν εσωτερικό τοίχο, μειώστε το ύψος σας και προστατέψτε το κεφάλι σας με τα χέρια ή με κάποιο ασφαλές αντικείμενο (π.χ. τσάντα). Μην βγείτε σε μπαλκόνι και μην χρησιμοποιήσετε ανελκυστήρα. Μην τρομάξετε εάν ο συναγερμός ή το αυτόματο σύστημα καταιονισμού τεθεί σε λειτουργία.
- Σε περίπτωση που είστε σε εξωτερικό χώρο, μείνετε μακριά από δέντρα, κολώνες, καλώδια και κτίρια.
- Εάν οδηγείτε, σταματήστε στην άκρη του δρόμου μακριά από κτίρια και κολώνες και παραμείνετε μέσα στο όχημα μέχρι το τέλος του σεισμού.
- Εάν βρίσκεστε σε δημόσιο χώρο (π.χ. χώρους ψυχαγωγίας) μην σπεύσετε προς τις εξόδους αμέσως.
- Σε περίπτωση που είστε σε αναπηρικό καροτσάκι μην προσπαθήσετε να σηκωθείτε, μόνο να προστατευθείτε.



## Ενέργειες μετά τον Σεισμό

- Ελέγξτε εάν υπάρχουν τραυματίες και δώστε τις πρώτες βοήθειες, εάν αυτό χρειάζεται, αλλά χωρίς να ρισκάρете να θέσετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο.
- Ελέγξτε για πυρκαγιά και θέστε εκτός λειτουργίας παροχές νερού, ρεύματος και φυσικού αερίου.
- Επανατοποθετήστε το ακουστικό του τηλεφώνου στη θέση του εάν αυτό έχει μετακινηθεί.
- Για κανένα λόγο μην προσπαθήσετε να μπειτε σε ένα κατεστραμμένο κτίριο.
- Εάν βρίσκεστε σε παραθαλάσσιο μέρος, μείνετε μακριά από την ακτή καθώς υπάρχει κίνδυνος για τσουνάμι.
- Μην χρησιμοποιήσετε άσκοπα το αυτοκίνητο σας.

## Πρακτικοί τρόποι μείωσης του κινδύνου στο σπίτι

- Στερεώστε καλά τα μη σταθερά αντικείμενα του σπιτιού (χρησιμοποιώντας ειδικές γωνίες και άγκιστρα), όπως έπιπλα και διακοσμητικά αντικείμενα.
- Είναι πιθανό να υπάρξει θραύση των τζαμιών των παραθύρων. Εάν δεν έχετε τζάμια ασφαλείας, καλό θα ήταν να κρατάτε τις κουρτίνες κλειστές.
- Στον χώρο της κουζίνας στερεώστε καλά τις μικρές ηλεκτρικές συσκευές (καφετιέρες, φούρνοι μικροκυμάτων κ.λ.π) με αντιολισθητικό ειδικό υλικό. Οι μεγαλύτερες ηλεκτρικές συσκευές (π.χ. ψυγείο, θερμοσίφωνας κ.λ.π) χρειάζονται καλή στερέωση γιατί είναι εύκολο να μετατοπιστούν ή και να πέσουν δημιουργώντας εμπόδια.
- Στερεώστε καλά τα αντικείμενα που κρέμονται από τους τοίχους και το ταβάνι (ράφια, κάδρα, φωτιστικά κ.λ.π).
- Τοποθετήστε ειδικές ασφάλειες στα ντουλάπια καθώς ανοίγουν και αδειάζουν πολύ εύκολα. Τοποθετήστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλά ντουλάπια/ράφια.
- Απομακρύνετε εύφλεκτα υλικά από το σπίτι ή ασφαλίστε ώστε να μην μετακινούνται εύκολα.
- Τοποθετήστε τα κρεβάτια μακριά από τζάμια (παραθύρα/μπαλκονόπορτες), μακριά από βαριά έπιπλα και όχι κάτω από ράφια.

## Συμβουλές για μείωση κινδύνου στις επιχειρήσεις

Οι υπάλληλοι είναι το πιο σημαντικό σας περιουσιακό στοιχείο. Προστατεύστε τους με ένα ασφαλές περιβάλλον εργασίας.

Μερικές χρήσιμες, απλές και χωρίς κόστος συμβουλές για επιχειρήσεις:

### Εξοπλισμός και έπιπλα

- Στερεώστε τους υπολογιστές καλά πάνω στα γραφεία και τοποθετήστε τις κεντρικές μονάδες των υπολογιστών στο πάτωμα.
- Στερεώστε καλά τα ερμάρια και τις ντουλάπες στο έδαφος και στο ταβάνι, τα σώματα κλιματισμού, θέρμανσης και ανεμιστήρων, φωτιστικών, προβολέων και μεγαφώνων.
- Ασφαλίστε τα συρτάρια με ειδικές ασφάλειες ώστε να αποτρέψετε το άνοιγμα τους.
- Εάν υπάρχουν επικίνδυνα υλικά στον εργασιακό χώρο, τοποθετήστε τα σε ασφαλές μέρος και ενημερώστε για αυτά το προσωπικό.
- Στήριξη των ελεύθερων αντικειμένων που δύνανται να μετακινηθούν.
- Απαραίτητο είναι να υπάρχει ένα κουτί πρώτων βοηθειών σε ασφαλή και εμφανή/ευπρόσιτη θέση.

- Τοποθετείστε τα βαριά και εύθραυστα αντικείμενα/προϊόντα σε χαμηλά και ασφαλή σημεία/ράφια.
- Καλή στερέωση των αναρτημένων στοιχείων σε εξωτερικούς τοίχους (π.χ. πινακίδες, μαρκίζες, προβολείς κ.λ.π.)
- Οι πόρτες εξόδου να ανοίγουν προς τα έξω και να μην κλειδώνονται.
- Ασφαλίστε τον εξοπλισμό σας με τέτοιο τρόπο ώστε να είστε σε θέση να συνεχίσετε την εργασία σας και μετά το σεισμό.

## Προσωπικό

- Εκπαίδευση του προσωπικού αναφορικά με τους κινδύνους, την ασφάλεια, το σχέδιο ετοιμότητας και τις προμήθειες.
- Καθορισμός ομάδων έκτακτης ανάγκης, σημείων συγκέντρωσης και οδών διαφυγής με συγκεκριμένη διαδικασία.
- Σε χώρους με συστεγαζόμενες επιχειρήσεις, συλλογική ενημέρωση του προσωπικού τους και κοινές ασκήσεις.
- Διενέργεια δοκιμών εκκένωσης των κτιρίων με συμμετοχή όλων των εργαζομένων
- Ανάρτηση του σχεδίου σε όλους τους χώρους του κτιρίου.
- Βασική εκπαίδευση για χρήση συστημάτων πυροπροστασίας.
- Ενημέρωση προσωπικού για την διακοπή παροχών ρεύματος, νερού και φυσικού αερίου.

## Τηλέφωνα Έκτακτης Ανάγκης

- ◆ Πυροσβεστική Υπηρεσία **199**
- ◆ ΕΚΑΒ **166**
- ◆ Αστυνομία **100**
- ◆ Ευρωπαϊκός Αριθμός Ανάγκης **112**



**Και μην ξεχνάτε: Η ασφάλιση για το σεισμό μπορεί να σώσει την επιχείρησή και το σπίτι σας.**