

Τι κάνετε σε περίπτωση σεισμού



Όταν αισθανθείτε μια σεισμική δόνηση, μπειτε αμέσως κάτω από ένα γραφείο ή ένα πολύ γερό τραπέζι. Σταθείτε μακριά από παράθυρα, βιβλιοθήκες, μεγάλους καθρέπτες και άλλα βαριά αντικείμενα που μπορούν να πέσουν. Προσέχετε τους σοβάδες και τα διάφορα αντικείμενα της οροφής.

Παραμείνετε καλυμμένοι μέχρι να σταματήσει η δόνηση. Εάν το έπιπλο που σας προστατεύει, μετακινηθεί, προσπαθήστε να το ακολουθήσετε

Εάν βρίσκεστε σε ΨΗΛΟ ΚΤΙΡΙΟ και κοντά σας δεν υπάρχει γραφείο ή τραπέζι, κινηθείτε προς τον εσωτερικό τοίχο και προστατέψτε το κεφάλι σας με τα χέρια.

Μη χρησιμοποιήσετε ανελκυστήρα. Μην εκπλαγείτε εάν ο συναγερμός ή το αυτόματο σύστημα καταιονισμού τεθεί σε λειτουργία.

Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο, απομακρυνθείτε από δέντρα, πινακίδες, κτίρια, ηλεκτρικά καλώδια και κολώνες.

Εάν βαδίζετε σε πεζοδρόμιο κοντά σε κτίρια, προχωρήστε προς την είσοδο του πλησιέστερου, για να προστατευτείτε από τα διάφορα αντικείμενα που μπορούν να πέσουν, όπως τούβλα, γυαλιά, σοβάδες, κ.α.

Εάν οδηγείτε, σταματήστε στην άκρη του δρόμου. Αποφύγετε τις διασταυρώσεις, τις γραμμές μεταφοράς του ηλεκτρικού ρεύματος και άλλες πηγές κινδύνου. Παραμείνετε μέσα στο όχημα μέχρι να σταματήσει η δόνηση.

Εάν βρίσκεστε σε μεγάλα καταστήματα με πολύ κόσμο ή σε δημόσιους χώρους συνάθροισης κοινού, μη σπεύσετε προς τις εξόδους. Απομακρυνθείτε από ράφια με αντικείμενα που μπορούν να πέσουν.

Εάν βρίσκεστε σε αναπηρική καρέκλα, μην προσπαθήσετε να σηκωθείτε.

Μετακινηθείτε σε σημείο που μπορείτε να προφυλαχθείτε εφόσον αυτό είναι δυνατό, ασφαλίστε τους τροχούς και προστατέψτε το κεφάλι με τα χέρια σας.

Εάν βρίσκεστε στην κουζίνα, φύγετε μακριά από το ψυγείο, το φούρνο και τα ντουλάπια που βρίσκονται ψηλά.

Εάν είσαστε μέσα σε στάδιο ή θέατρο, παραμείνετε στο κάθισμά σας και προστατέψτε το κεφάλι με τα χέρια σας. Μην προσπαθήσετε να διαφύγετε προτού σταματήσει η δόνηση.

Αποφύγετε να τρέξετε προς τις εξόδους

Σε περίπτωση σεισμού...

Μένω στο χώρο που βρίσκομαι

Σκύβω



Καλύπτομαι



Κρατιέμαι



Μετά το σεισμό

Ένας σύντομος κατάλογος

- Να είστε προετοιμασμένοι για μετασεισμούς και σχεδιάστε πού θα προστατευθείτε όταν αυτοί συμβούν.
- Ελέγξτε για τραυματίες. Δώστε τις πρώτες βοήθειες, εάν αυτό είναι αναγκαίο.
- Παραμείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε τους άλλους.
- Αποφύγετε τα σπασμένα γυαλιά.
- Ελέγξτε για πυρκαγιά. Πάρτε τις κατάλληλες προφυλάξεις.
- Ελέγξτε τις παροχές φυσικού αερίου, νερού και ηλεκτρικού ρεύματος. Εάν υπάρχει ζημιά σε κάποια από αυτές, θέστε την εκτός λειτουργίας. Εάν υπάρχει διαρροή φυσικού αερίου, μη χρησιμοποιήσετε σπίρτα, φανό, συσκευές ή ηλεκτρικούς διακόπτες. Ανοίξτε τα παράθυρα, εγκαταλείψτε το κτίριο και ειδοποιήστε σχετικά την εταιρία φυσικού αερίου.
- Εάν εξαιτίας της δόνησης το ακουστικό του τηλεφώνου έχει φύγει από τη θέση του, επανατοποθετήστε το και χρησιμοποιήστε το τηλέφωνο μόνο σε περίπτωση ανάγκης.
- Συντονιστείτε με το σταθμό εκπομπής εκτάκτων αναγκών στο ραδιόφωνο ή την τηλεόραση. Ακούστε τα ενημερωτικά δελτία.
- Παραμείνετε έξω από το κατεστραμμένο κτίριο.

Οικογενειακός Σχεδιασμός - Ατομική & Οικογενειακή ετοιμότητα



Δημιουργήστε ένα οικογενειακό αντισεισμικό σχέδιο.

Να γνωρίζετε τα ασφαλή σημεία σε κάθε δωμάτιο (κάτω από τραπέζια, γραφεία ή τους εσωτερικούς τοίχους).

Να γνωρίζετε τα επικίνδυνα σημεία (παράθυρα, καθρέπτες, κρεμάμενα αντικείμενα, τζάκια και ψηλά έπιπλα).

Κάνετε πρακτικές ασκήσεις. Φυσικά, ερευνήστε ποιοι είναι οι ασφαλείς χώροι για τον εαυτό σας και τα παιδιά σας.

Μάθετε να προσφέρετε πρώτες βοήθειες και τεχνικές ανάνηψης.

Αποφασίστε σε ποιο σημείο θα συναντηθεί η οικογένειά σας, σε περίπτωση που χαθείτε.

Να έχετε έναν κατάλογο με αριθμούς τηλεφώνων εκτάκτου ανάγκης.

Επιλέξτε ένα φίλο εκτός περιοχής ή συγγενή, που τα μέλη της οικογένειάς του μπορούν να τηλεφωνήσουν μετά το σεισμό και να ειδοποιήσουν για την κατάστασή σας.

Ετοιμάστε ένα φορητό σάκο επιβίωσης για τη δουλειά και το ταξίδι.

Πηγή: **Υπογράφουν οι Αστυνομικοί της Γειτονιάς Κιλκίς**

<http://gnomikilkis.blogspot.gr/>