

ΣΕΙΣΜΟΣ

Τι είναι ο σεισμός...

Σεισμός είναι η ξαφνική κίνηση της επιφάνειας της γης, που γίνεται αισθητή από την κίνηση του εδάφους. Ο σεισμός δημιουργείται συνήθως μέσα στο γήινο φλοιό και προκαλείται από ένα σπάσιμο των πετρωμάτων. Το σημείο του φλοιού της γης, στο οποίο γεννιέται ο σεισμός ονομάζεται εστία ή υπόκεντρο. Αντίθετα, το σημείο της γήινης επιφάνειας που βρίσκεται ακριβώς πάνω από το υπόκεντρο, λέγεται επίκεντρο.

Το Μέγεθος του σεισμού σχετίζεται με την ποσότητα ενέργειας που απελευθερώνεται από τη σεισμική εστία. Το μέγεθος μετράται σε βαθμούς της κλίμακας Ρίχτερ. Σεισμοί μικρότεροι των 4.0 Ρίχτερ δεν προκαλούν συνήθως ζημιές. Αντίθετα, σεισμοί μεγαλύτεροι των 5.0 Ρίχτερ ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές.

Η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση στην Ευρώπη από πλευράς σεισμικότητας και την έκτη παγκοσμίως.

Τι πρέπει να κάνετε για να είστε προετοιμασμένοι για
τη σεισμική δόνηση...

Προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού, όπως π.χ.:

- κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια
- μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες
- μακριά από εξωτερικούς τοίχους.

Καθορίστε ασφαλείς χώρους έξω από το σπίτι:

- μακριά από κτίρια και δέντρα

- μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια

Ελέγξτε το δίκτυο ύδρευσης, αποχέτευσης, παροχής ηλεκτρικού ρεύματος και φυσικού αερίου, για να βεβαιωθείτε ότι λειτουργούν σωστά.

Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια, τις βιβλιοθήκες, τα σύνθετα με υαλικά και τους πίνακες ζωγραφικής.

Τοποθετήστε τα βαριά και ογκώδη αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.

Αποφύγετε την τοποθέτηση αντικειμένων πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.

Στερεώστε καλά τα φωτιστικά σώματα.

Βιδώστε καλά στους τοίχους δεξαμενές καυσίμων και νερού, καθώς και τους θερμοσίφωνες.

Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό, πυροσβεστήρα και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών, το οποίο περιέχει : εμφιαλωμένο νερό, κονσερβοποιημένη τροφή, φάρμακα, εργαλεία ανάγκης, υπνόσακος, επιδέσμους, χρήματα, πιστωτικές κάρτες, κ.λ.π.

Συζητήστε με τα παιδιά σας τι θα κάνετε σαν ομάδα σε περίπτωση σεισμού.

Ενημερώστε όλα τα μέλη της οικογένειας για το πώς κλείνουν οι γενικοί δια-κόπτες (ηλεκτρικού, νερού, φυσικού αερίου), πώς να αναγνωρίζουν ήχους που προμηνύουν καταστροφή (π.χ. σειρήνες), πώς να χρησιμοποιούν το πυροσβεστήρα, πώς να καλούν σε βοήθεια, κ.λ.π..

Αναγράψτε όλα τα τηλέφωνα των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης

(Πυροσβεστική: 199, Αστυνομία: 100, ΕΚΑΒ: 166, Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης: 112) σε εμφανές σημείο και βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας τα γνωρίζουν.

Βοηθήστε τα παιδιά σας να απομνημονεύσουν σημαντικά οικογενειακά στοιχεία, όπως το επίθετό τους, τη διεύθυνση και το τηλέφωνο του σπιτιού, κ.λ.π.

Ορίστε ένα συγκεκριμένο τόπο συνάντησης αμέσως μετά το σεισμό.

Όσο διαρκεί η σεισμική δόνηση...

Παραμείνετε ψύχραιμοι και υπομονετικοί. Ο πανικός δεν εξυπηρετεί σε τίποτα. Αντίθετα, επιβαρύνει την κατάσταση!

Αν βρίσκεστε μέσα στο σπίτι...

Καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο, προστατεύοντας ταυτόχρονα τα μάτια σας με το εσωτερικό τμήμα του χεριού σας.

Εάν δεν υπάρχει κοντά σας κάποιο ανθεκτικό έπιπλο, καθίστε στο πάτωμα, με το πρόσωπό σας στραμμένο σε εσωτερικό τοίχο, μακριά από παράθυρα και έπιπλα, που μπορεί να πέσουν επάνω σας.

Εάν βρίσκεστε στο κρεβάτι, μείνετε ακίνητοι, προστατεύοντας το κεφάλι σας με ένα μαξιλάρι.

Μην επιχειρήσετε να εξέλθετε από το σπίτι.

Μη χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα.

Μη βγαίνετε στα μπαλκόνια.

Αν βρίσκεστε έξω από το σπίτι...

Μετακινηθείτε σε κάποιο ανοιχτό χώρο, π.χ. πλατεία, μακριά από γειτονικά κτίρια, τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια και παραμείνετε εκεί μέχρι να τελειώσει η δόνηση.

Μη στέκεστε κάτω από μπαλκόνια ή τις εισόδους των κτιρίων.

Καλύψτε το κεφάλι σας με κάποια τσάντα, χαρτοφύλακα ή οποιοδήποτε ανθεκτικό αντικείμενο έχετε στη διάθεσή σας.

Εάν βρίσκεστε σε ψηλό κτίριο, απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους.

Εάν βρίσκεστε σε δημόσιο χώρο, κέντρο ψυχαγωγίας, κατάστημα ή εμπορικό κέντρο, προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας και να αποφύγετε τον πανικό. Μην παρασυρθείτε από το πανικόβλητο πλήθος και κινηθείτε άτακτα προς τις εξόδους, γιατί κινδυνεύετε να ποδοπατηθείτε.

Εάν οδηγείτε...

Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε αμέσως το αυτοκίνητο.

Παραμείνετε μέσα στο αυτοκίνητο μέχρι να ολοκληρωθεί η δόνηση.

Αποφύγετε τις γέφυρες ή τις υπέργειες διαβάσεις.

Η σεισμική δόνηση τελείωσε. Τι πρέπει να κάνουμε;

Να είστε σε εγρήγορση για τους μετασεισμούς.

προσπαθήστε να καθησυχάσετε τα παιδιά σας, εξηγώντας τους ότι οι πιθανοί μετασεισμοί είναι ένα αναμενόμενο και φυσιολογικό φαινόμενο μετά τον κύριο σεισμό.

Ελέγξτε προσεκτικά τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς μικροτραυματισμούς.

Μην μετακινείτε τους βαριά τραυματισμένους! Αφήστε τους ειδικά εκπαιδευμένους διασώστες να αναλάβουν τη μεταφορά τους.

Ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες των αρχών και μην επηρεάζεστε από ανυπόστατες φημολογίες.

Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητο, γιατί παρεμποδίζετε το έργο των συνεργείων διάσωσης.

Μην χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο παρά μόνο σε περίπτωση απολύτου ανάγκης, γιατί δημιουργείται υπερφόρτωση του τηλεφωνικού δικτύου.

Αποφύγετε την είσοδο στο σπίτι, ειδικά εάν παρατηρείτε ζημιές ή κομμένα καλώδια ή αισθάνεστε τη μυρωδιά γκαζιού.

Απομακρυνθείτε από τις παράκτιες περιοχές.