

# Προετοιμάζομαι για τον σεισμό

## Πριν τον σεισμό Συζητώ με τους δικούς μου ανθρώπους

- ▶ Συμφωνώ μαζί τους σε ποιο ανοιχτό μέρος θα συναντηθούμε όταν τελειώσει ο σεισμός και βγούμε από το κτίριο.



- ▶ Φτιάχνω μια κάρτα που την έχω πάντα μαζί μου με το όνομά μου και τα τηλέφωνα των δικών μου ανθρώπων.



- ▶ Ζητώ να κάνουμε ασκήσεις για τον σεισμό.



## Γίνεται σεισμός Τι πρέπει να κάνω

- ▶ Όταν γίνεται σεισμός και είμαι μέσα στο σπίτι, το σχολείο, τη δουλειά μπαίνω κάτω από ένα γερό τραπέζι ή γραφείο. Κρατώ το πόδι του.



- ▶ Όταν δεν υπάρχει κοντά μου τραπέζι ή γραφείο, πηγαίνω στη μέση του δωματίου που βρίσκομαι. Γονατίζω και βάζω τα χέρια πάνω από το κεφάλι μου.



- ▶ Όταν γίνεται σεισμός και είμαι έξω μένω μακριά από τα κτίρια.



## Ο σεισμός σταμάτησε Τι πρέπει να κάνω

- ▶ Κατεβαίνω μόνο από τις σκάλες.



- ▶ Βγαίνω έξω από το κτίριο χωρίς να τρέχω.



- ▶ Πηγαίνω στο σημείο που θα συναντήσω τους γονείς, τους εκπαιδευτές, τους συναδέλφους μου.

