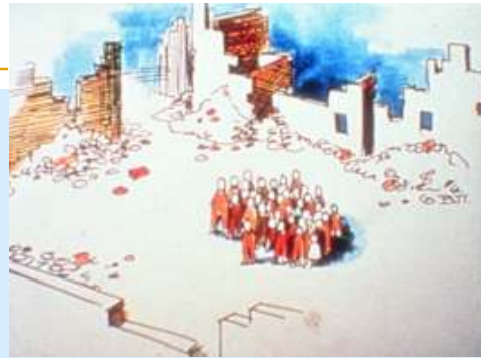


# Σεισμός

## Μέτρα Προστασίας



[www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)

Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

# Μέτρα Αυτοπροστασίας

- Πριν το σεισμό



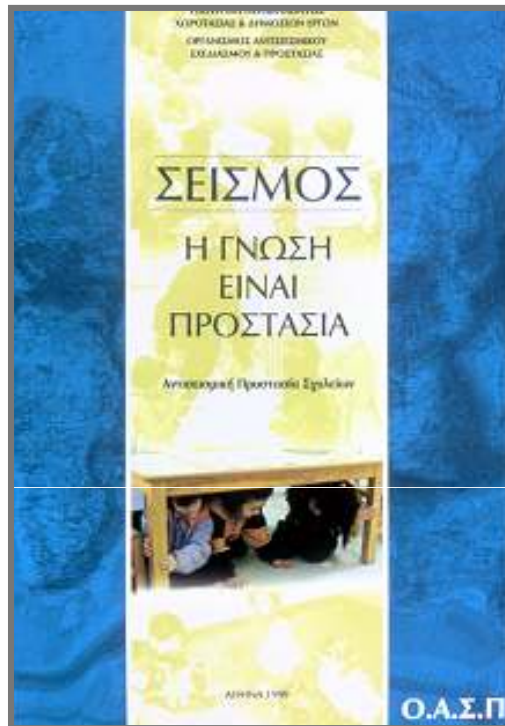
- Κατά τη διάρκεια του σεισμού



- Μετά το σεισμό



# Πριν το σεισμό: Ενημέρωση - Εκπαίδευση



Ενημερωθείτε για το φαινόμενο του σεισμού, τις επιπτώσεις και τα μέτρα προστασίας από: βιβλία, φυλλάδια, αφίσες, CD-ROM, τεχνικά εγχειρίδια κ.ά.



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

# Πριν το σεισμό: Ενημέρωση - Εκπαίδευση

Ενημερωθείτε εσείς και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας για τα μέτρα αντισεισμικής προστασίας



## Πριν το σεισμό: Ασκήσεις ετοιμότητας



Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας που διοργανώνονται στα σχολεία, στους εργασιακούς χώρους κ.α. Οι ασκήσεις ετοιμότητας πρέπει να γίνονται τακτικά, άλλοτε με προειδοποίηση και άλλοτε χωρίς

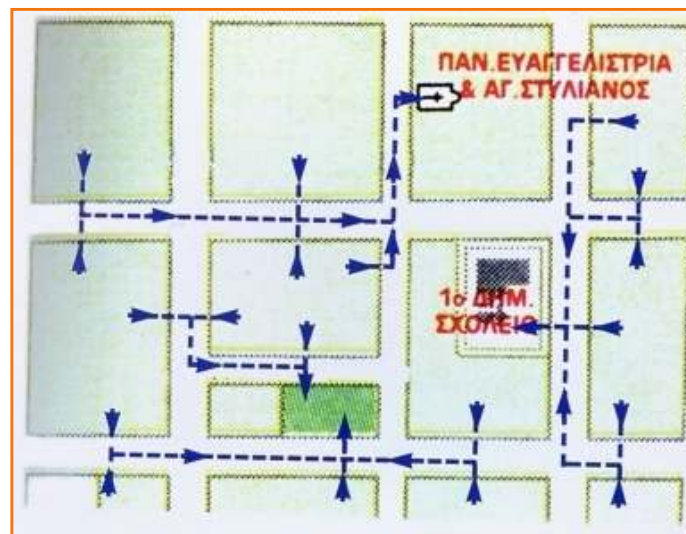


# Πριν το σεισμό: Σύνταξη Οικογενειακού Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης



Να καθορίσετε μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας:

- Πώς θα επικοινωνήσετε
- Που θα συναντηθείτε μετά από ένα σεισμό



# Πριν το σεισμό: Σύνταξη Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης για ΑμεΑ

- Οργανώστε ένα Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης του ΑμεΑ
- Συμπληρώστε μια προσωπική αξιολόγηση (λίστα που να περιγράφει τις προσωπικές ανάγκες του ΑμεΑ, θέματα σχετικά με την καθημερινότητά του - τις υποχρεώσεις του)



# Πριν το σεισμό: Προμήθεια Εφοδίων Πρώτης Ανάγκης



- Συγκεντρώστε τα απαραίτητα Εφόδια Έκτακτης Ανάγκης
- Ειδικά φάρμακα, ηχητικό μήνυμα για το κινητό σας τηλέφωνο, καρτέλα διάσωσης, μπαταρίες για τον ειδικό εξοπλισμό, επιπλέον μπαστούνι κ.λπ. (για ΑμεΑ)



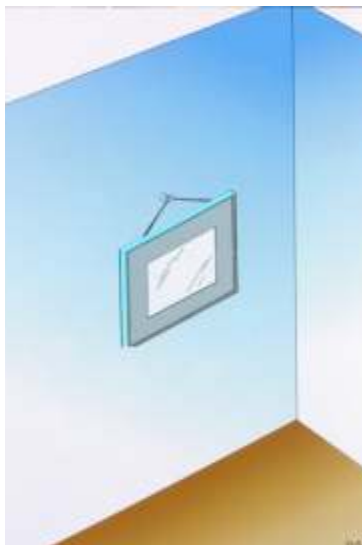


# Πριν το σεισμό: Επισήμανση και Άρση Επικινδυνότητων



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

# Πριν το σεισμό: Επισήμανση και Άρση Επικινδυνότητων



- Στερεώστε κατάλληλα: έπιπλα, συσκευές, αντικείμενα
- Τοποθετείστε τα εύθραυστα αντικείμενα σε χαμηλά ράφια
- Μην κρεμάτε πάνω από τα κρεβάτια αντικείμενα που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς



## Πριν το σεισμό: Έλεγχος κτιρίου



- Ελέγξτε το σπίτι σας για ρωγμές, διαρροές, υγρασία - αποκαταστήστε τυχόν προβλημάτων
- Ελέγξτε τις εγκαταστάσεις θέρμανσης, φυσικού αερίου, κεραμιδιών
- Μην κάνετε αυθαίρετες επεμβάσεις



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού



- Εφαρμόστε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας
- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας. Μην πανικοβάλλεστε. Προτρέψτε και τους άλλους να κάνουν το ίδιο



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

**DROP!**



**COVER!**



**HOLD!**



- Παραμείνετε στο χώρο σας
- Σκύψτε - Μειώστε το ύψος σας
- Καλυφθείτε κάτω από ένα γερό τραπέζι ή γραφείο (εάν υπάρχει)
- Κρατείστε με το χέρι σας το πόδι του επίπλου



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν την ώρα του σεισμού  
είσαστε μέσα σε κτίριο:

- διατηρείστε την ψυχραιμία σας
- μείνετε στο χώρο που βρισκόσαστε
- καλυφθείτε κάτω από ένα γερό τραπέζι ή γραφείο, κρατώντας με το χέρι σας το πόδι του επίπλου



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν την ώρα του σεισμού  
είσαστε στην αίθουσα του  
σχολείου:

Καλυφθείτε κάτω από το  
θρανίο ή την έδρα κρατώντας  
με το χέρι σας το πόδι του  
επίπλου



# Μέτρα προστασίας για ΑμεΑ κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν την ώρα του σεισμού  
είσαστε μέσα σε κτίριο:



Βάλτε αμέσως φρένο  
στο αμαξίδιο και καλύψτε το  
κεφάλι σας με τα χέρια ή με  
κάποιο άλλο αντικείμενο



Μειώστε το ύψος σας  
και καλύψτε το κεφάλι σας





# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού



Εάν την ώρα του σεισμού είσαστε μέσα σε κτίριο:

- μείνετε στο χώρο που βρίσκεστε
- απομακρυνθείτε από επικίνδυνα σημεία (π.χ. ογκώδη έπιπλα, τζαμαρίες)



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

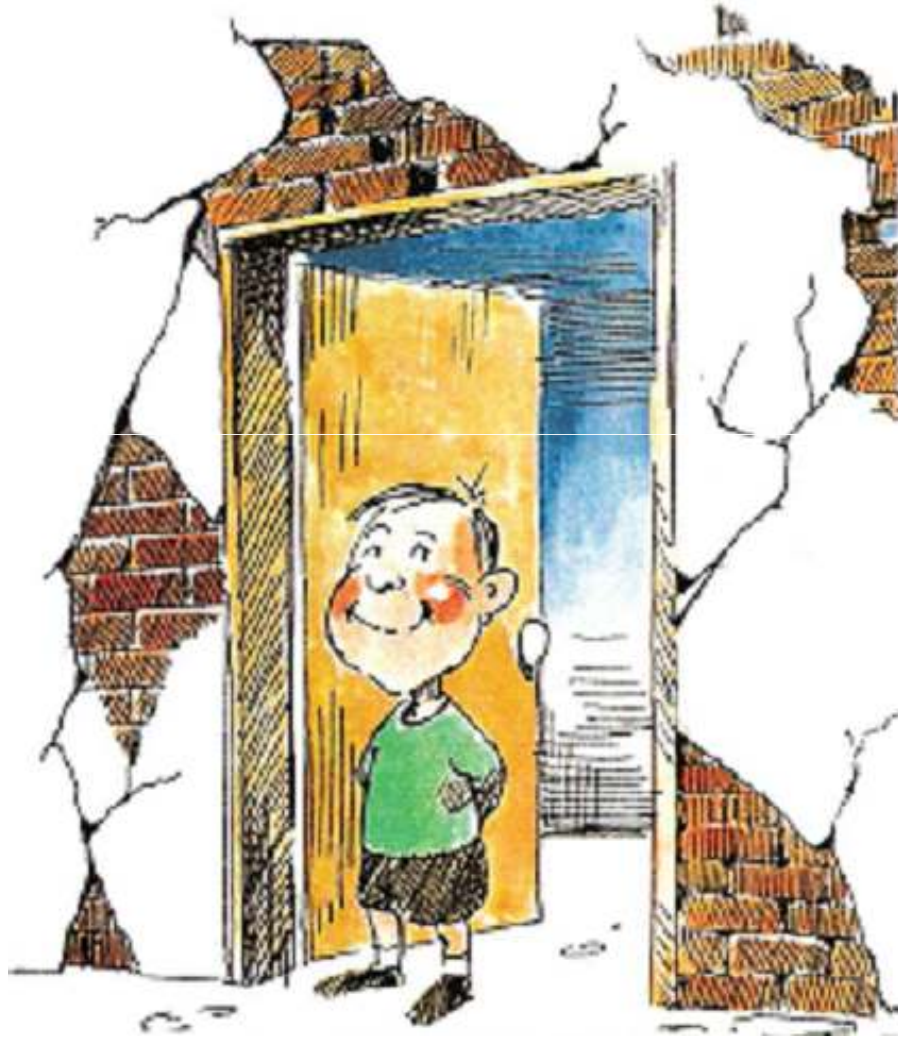


Εάν την ώρα του σεισμού είσαστε μέσα σε χώρο που δεν διαθέτει τραπέζι, θρανίο ή γραφείο:

- μείνετε στο χώρο αυτό
- απομακρυνθείτε από επικίνδυνα σημεία
- μειώστε το ύψος σας, πλησιάστε το έδαφος και προστατέψτε το κεφάλι με τα χέρια σας



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού



Αν είσαστε μέσα σε κτίριο  
την ώρα του σεισμού...

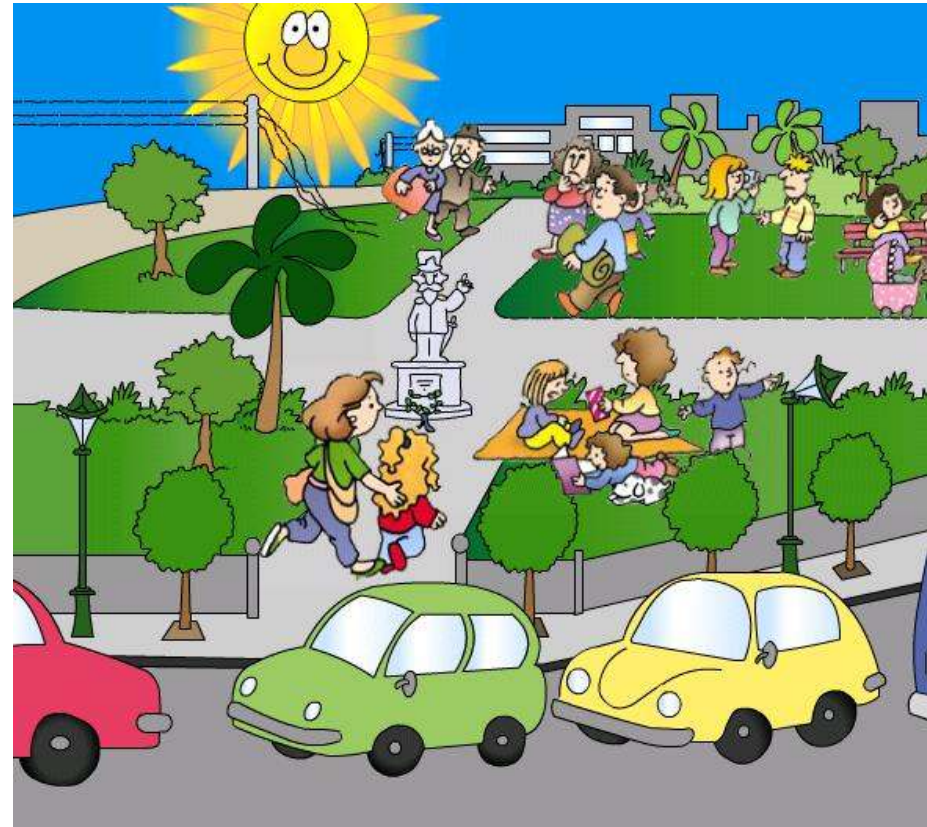
Καλυφθείτε κάτω από την  
κάσα της πόρτας μόνο  
όταν το κτίριο είναι  
πέτρινο ή πλινθόκτιστο



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Εάν είσαστε έξω από κτίριο:

- μείνετε έξω
- απομακρυνθείτε από κτίρια ή άλλα επικίνδυνα σημεία



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

**Εάν οδηγείτε αυτοκίνητο:**

Συνεχίστε να οδηγείτε ώσπου να βρείτε ένα ασφαλές σημείο να σταθμεύσετε



# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

**Εάν είσαστε σε παραθαλάσσια περιοχή:**

απομακρυνθείτε από την ακτή, τις προβλήτες, τους λιμενοβραχίονες και κατευθυνθείτε σε μέρη με μεγαλύτερο υψόμετρο



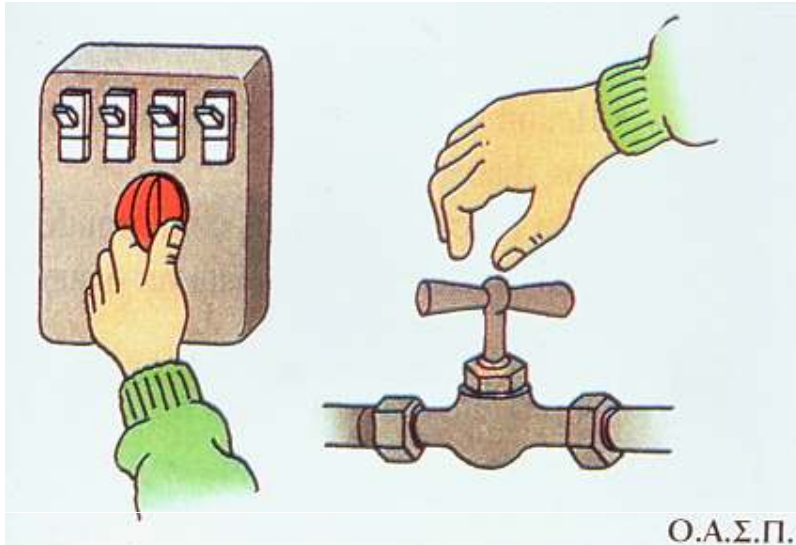
# Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

**Εάν είσαστε σε ορεινή περιοχή:**

απομακρυνθείτε από περιοχές που υπάρχει κίνδυνος κατολισθήσεων ή πτώσεων βράχων



# Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



- Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια
- Κλείστε την παροχή του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού
- Πάρτε μαζί μας τα απαραίτητα: ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό (εάν είναι νύχτα), κλειδιά, φάρμακα και ότι άλλο εσείς θεωρείτε απαραίτητο





# Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



Φεύγοντας από το σπίτι μετά το τέλος του σεισμού...  
Κατεβείτε προσεκτικά από τις σκάλες και μην  
χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα



# Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



Καταφύγετε σε έναν κοντινό, ανοιχτό, ελεύθερο χώρο (π.χ. πάρκο, πλατεία)



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

# Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού

- Μείνετε μακριά από προσόψεις κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία
- Μην αγγίζετε ηλεκτροφόρα καλώδια



# Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



- Μην τηλεφωνείτε, εάν δεν είναι απαραίτητο. Οι γραμμές πρέπει να μείνουν ανοιχτές
- Μην μετακινείτε με το αυτοκίνητο χωρίς σοβαρό λόγο. Δεν πρέπει να παρεμποριστεί η μετακίνηση των υπηρεσιών παροχής βοήθειας
- Καταπολεμείτε μικρής κλίμακας εστίες πυρκαγιών. Σε περίπτωση που κάτι τέτοιο δεν είναι δυνατό, καλέστε την Πυροσβεστική



# Μέτρα προστασίας μετά το τέλος του σεισμού



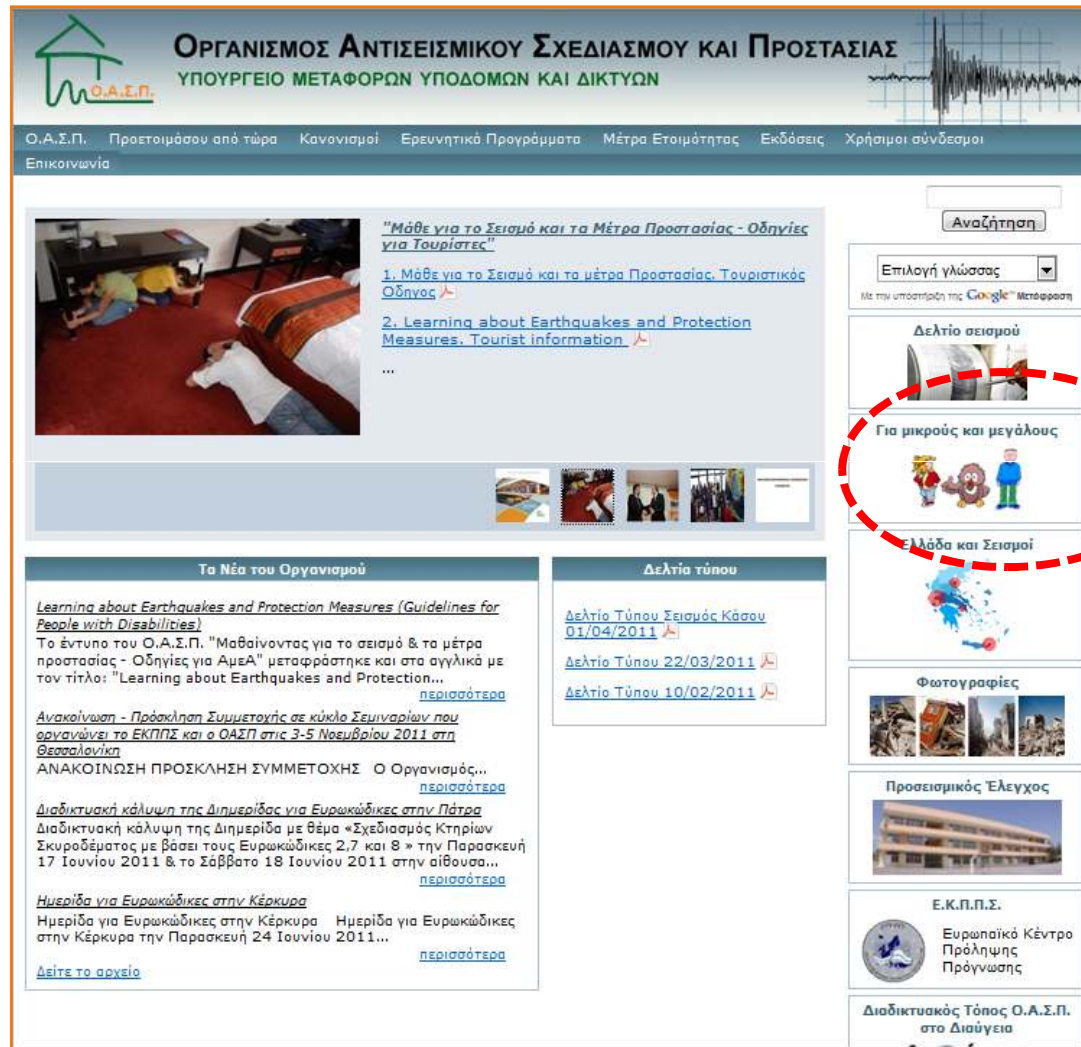
Μην πιστεύετε φήμες



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

# Επισκεφτείτε το δικτυακό τόπο του Ο.Α.Σ.Π.

www.oasp.gr



**Ο.Α.Σ.Π.**  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ

Ο.Α.Σ.Π. Προετοιμάσου από τώρα Κανονισμοί Ερευνητικά Προγράμματα Μέτρα Ετοιμότητας Εκδόσεις Χρήσιμοι σύνδεσμοι  
Επικοινωνία

**"Μάθε για το Σεισμό και τα Μέτρα Προστασίας - Οδηγίες για Τουρίστες"**  
1. [Μάθε για το Σεισμό και τα μέτρα Προστασίας, Τουριστικός Οδηγός](#)  
2. [Learning about Earthquakes and Protection Measures, Tourist information](#)

**Αναζήτηση**  
Επιλογή γλώσσας  
Με την υποστήριξη της Google Μετάφραση

**Δελτίο σεισμού**  
**Για μικρούς και μεγάλους**  
**Ελλάδα και Σεισμοί**  
**Φωτογραφίες**  
**Προσεισμικός Έλεγχος**  
**Ε.Κ.Π.Π.Σ.**  
Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης Πρόγνωσης  
**Διαδικτυακός Τόπος Ο.Α.Σ.Π. στο Διαύγεια**

**Τα Νέα του Οργανισμού**  
**Learning about Earthquakes and Protection Measures (Guidelines for People with Disabilities)**  
Το έντυπο του Ο.Α.Σ.Π. "Μαθαίνοντας για το σεισμό & τα μέτρα προστασίας - Οδηγίες για ΑμεΑ" μεταφράστηκε και στα αγγλικά με τον τίτλο: "Learning about Earthquakes and Protection...  
[περισσότερα](#)

**Ανακοίνωση - Πρόσκληση Συμμετοχής σε κύκλο Σεμιναρίων που οργανώνει το ΕΚΠΠΣ και ο ΟΑΣΠ στις 3-5 Νοεμβρίου 2011 στη Θεσσαλονίκη**  
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ Ο Οργανισμός...  
[περισσότερα](#)

**Διαδικτυακή κάλυψη της Διημερίδας για Ευρωπαϊκούς στην Πάτρα**  
Διαδικτυακή κάλυψη της διημερίδας με θέμα «Σχεδιασμός Κτηρίων Σκυροδέματος με βάσει τους Ευρωπαϊκούς 2,7 και 8» την Παρασκευή 17 Ιουνίου 2011 & το Σάββατο 18 Ιουνίου 2011 στην αίθουσα...  
[περισσότερα](#)

**Ημερίδα για Ευρωπαϊκούς στην Κέρκυρα**  
Ημερίδα για Ευρωπαϊκούς στην Κέρκυρα Ημερίδα για Ευρωπαϊκούς στην Κέρκυρα την Παρασκευή 24 Ιουνίου 2011...  
[περισσότερα](#)

[Δείτε το αρχείο](#)

**Δελτία τύπου**  
[Δελτίο Τύπου Σεισμός Κάσου 01/04/2011](#)  
[Δελτίο Τύπου 22/03/2011](#)  
[Δελτίο Τύπου 10/02/2011](#)



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

# Επισκεφτείτε το δικτυακό τόπο του Ο.Α.Σ.Π.

[www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

## Βιβλιογραφία - Πηγές

Ο.Α.Σ.Π. (2000). «Σεισμός - Ας είμαστε προετοιμασμένοι», (Ε΄ Έκδοση), Αθήνα, 10 σελ.

Ο.Α.Σ.Π. (2007). «Σεισμός - Η Γνώση είναι Προστασία», (Β΄ Έκδοση), Αθήνα, 103 σελ.

Ο.Α.Σ.Π. (2008). «Μαθαίνοντας για το Σεισμό & τα Μέτρα Προστασίας», Αθήνα, 32 σελ.

Ο.Α.Σ.Π. (2010). «Μάθε για το Σεισμό & τα Μέτρα Προστασίας - Οδηγίες για Τουρίστες», Αθήνα, 8 σελ.

*United States Geological Survey, (1995). «Putting Down Roots in Earthquake Country», Southern California Earthquake Center, 28 pp.*

[www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)

[www.fema.gov](http://www.fema.gov)

[www.usgs.gov](http://www.usgs.gov)

φωτογραφικό αρχείο Ο.Α.Σ.Π.



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας



# Τμήμα Εκπαίδευσης - Ενημέρωσης Ο.Α.Σ.Π.



[www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)

Ξάνθου 32, 15451 Ν. Ψυχικό

e-mail: [info@oasp.gr](mailto:info@oasp.gr)

Τηλ.: 210 6728000, Fax: 210 6779561

*Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας*