

Μετά τον σεισμό

- Έλεγξε αν έχεις τραυματιστεί.
- Φόρεσε σταθερά παπούτσια.
- Εάν είναι ασφαλές, βγες από το κτίριο.
- Εάν έχεις παγιδευτεί, καλύψε το στόμα και τη μύτη σου και κάλεσε βοήθεια.
- Έχε μαζί σου ένα ραδιόφωνο και φακό με μπαταρίες.
- Να είσαι προετοιμασμένος/η για μετασεισμούς.
- Έλεγξε το εξωτερικό του σπιτιού σου για ζημιές πριν ξαναμπείς. Εάν είναι ασφαλές, έλεγξε το εσωτερικό του σπιτιού σας.
- Έλεγξε για ζημιές στα συστήματα φυσικού αερίου, νερού, ηλεκτρικού ρεύματος και αποχέτευσης.

Αριθμοί έκτακτης ανάγκης

112

Ευρωπαϊκός αριθμός
έκτακτης ανάγκης

100

Αριθμός Ελληνικής
Αστυνομίας

199

Αριθμός Πυροσβεστικού
Σώματος

166

Αριθμός Εθνικού
Κέντρου Άμεσης
Βοήθειας (ΕΚΑΒ)

ΠΩΣ ΝΑ
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΣ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΣΕΙΣΜΟΥΣ

Πριν τον σεισμό

- Κατανόησε τον κίνδυνο.
- Κάνε εξάσκηση στο ΣΚΥΒΩ, ΚΑΛΥΠΤΟΜΑΙ, ΚΡΑΤΙΕΜΑΙ



- Προετοίμασε ένα κιτ προμηθειών έκτακτης ανάγκης για το σπίτι, το χώρο εργασίας και το αυτοκίνητο (νερό, τρόφιμα, φακό και εφεδρικές μπαταρίες, σφυρίχτρα, φορητό ραδιόφωνο με μπαταρία, κιτ πρώτων βοηθειών, πυροσβεστήρα, εργαλεία, σημαντικά έγγραφα και μετρητά).



- Κάνε τον χώρο σου πιο ασφαλή.

Κατά τη διάρκεια του σεισμού

Αν είσαι σε εσωτερικό χώρο:

- Σκύψε, καλύψου και κρατήσου!
- Μη χρησιμοποιείς ανελκυστήρα.
- Μην επιχειρήσεις να βγεις από το σπίτι.
- Μη βγεις στο μπαλκόνι.
- Μείνε μακριά από τζάμια, παράθυρα, εξωτερικές πόρτες και τοίχους, από οτιδήποτε μπορεί να πέσει.

Αν είσαι σε εξωτερικό χώρο:

- Μείνε έξω
- Απομακρύνσου από κτίρια, δέντρα, φανάρια και καλώδια κοινής ωφέλειας.
- Κάλυψε το κεφάλι σου με έναν χαρτοφύλακα ή μια τσάντα.

Κατά τη διάρκεια του σεισμού

Αν χρησιμοποιείς αναπηρικό αμαξίδιο ή περιπατητήρα (Πι):

- Ασφάλισε τους τροχούς και μείνε καθισμένος/η μέχρι να σταματήσει ο σεισμός.
- Προστάτεψε το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια σου, ένα μαξιλάρι, ένα βιβλίο ή οτιδήποτε άλλο είναι διαθέσιμο.

Αν είσαι σε αυτοκίνητο:

- Σταμάτησε όσο πιο γρήγορα σου μπορείς με ασφάλεια, απομακρύνσου στην άκρη του δρόμου και μείνε μέσα στο αυτοκίνητο.
- Απόφυγε να σταματήσεις κοντά ή κάτω από κτίρια, δέντρα, αερογέφυρες και καλώδια.