

Οδηγίες αντισεισμικής προστασίας

Στο σπίτι :

- Εάν είστε μέσα στο σπίτι παραμείνετε μέσα. Σκύψετε, καλυφθείτε και κρατηθείτε
- Καλύψτε το κεφάλι και το λαιμό σας (και ολόκληρο το σώμα σας αν είναι δυνατόν) βρίσκοντας ‘καταφύγιο’ ένα σταθερό τραπέζι ή γραφείο.
- Αν δεν υπάρχει τραπέζι ή γραφείο κοντά σας, πλησιάστε κοντά σε έναν εσωτερικό τοίχο ή δίπλα σε χαμηλού ύψους έπιπλα που δεν θα πέσουν πάνω σας και καλύψτε το κεφάλι και το λαιμό με τους ώμους και τα χέρια σας.
- Παραμείνετε εκεί και συνεχίστε να προστατεύετε με τα χέρια το κεφάλι μέχρι να σταματήσει ο σεισμός μην στέκεστε κάτω από πόρτα.
 - Είστε ασφαλέστεροι κάτω από ένα τραπέζι.
 - Οι περισσότεροι τραυματισμοί και θάνατοι που σχετίζονται με το σεισμό οφείλονται σε αντικείμενα που πέφτουν ή εκσφενδονίζονται (π.χ. τηλεοράσεις, λαμπτήρες, γυαλιά, βιβλιοθήκες) ή όταν τα άτομα πέσουν στο έδαφος.
 - Επιτηρείστε για πιθανή πτώση αντικειμένων, όπως τούβλα από τζάκια και καμινάδες, φωτιστικά, κρεμάστρες, ψηλά ράφια και ντουλάπια
- Εάν είναι κοντά σας κάποιο αντικείμενο (π.χ. μαξιλάρι) προσβάσιμο, αρπάξτε κάτι για να προστατεύσετε το κεφάλι και το πρόσωπό σας από την πτώση των συντριμμιών και του σπασμένου γυαλιού.
- Εάν βρίσκεστε στην κουζίνα, απενεργοποιήστε γρήγορα το φούρνο, όπως και τις σόμπες του σπιτιού.
- Αν είστε στο κρεβάτι, κρατηθείτε και παραμείνετε εκεί, προστατεύοντας το κεφάλι σας με ένα μαξιλάρι.
- Το σπασμένο γυαλί στο πάτωμα έχει προκαλέσει τραυματισμό σε όσους έχουν πέσει και συρθεί στο πάτωμα ή έχουν προσπαθήσει να φτάσουν στις πόρτες.

Σε εξωτερικό χώρο :

- Αν βρίσκεστε έξω, παραμείνετε έξω και μείνετε μακριά από τα κτίρια, τις δεξαμενές καυσίμων και τις γραμμές καυσίμων και αερίου.

- Η περιοχή κοντά στους εξωτερικούς τοίχους ενός κτιρίου είναι το πιο επικίνδυνο μέρος για να βρίσκεται κανείς την ώρα του σεισμού. Τα παράθυρα, οι προσόψεις και τα πρόσθετα δομικά υλικά είναι συχνά τα πρώτα στοιχεία του κτιρίου που καταρρέουν.
- Ο μεγαλύτερος κίνδυνος από την πτώση των συντριμμιών είναι ακριβώς έξω από τις πόρτες και κοντά στους εξωτερικούς τοίχους.
- Όταν βρίσκεστε στο ύπαιθρο, την ώρα του σεισμού σκύψτε προστατεύοντας το κεφάλι σας (για να αποφύγετε να σας ρίξει κάτω το ισχυρό κούνημα) και παραμείνετε εκεί μέχρι να σταματήσει ο σεισμός .

Αυτοκίνητα

- Αν είστε σε κινούμενο αυτοκίνητο, σταματήστε όσο γίνεται πιο γρήγορα και με ασφάλεια κοντά σε πεζοδρόμιο .
- Απομακρύνετε το αυτοκίνητό σας από τους πυλώνες της ΔΕΗ, καλώδια εναέριας κυκλοφορίας και κάτω από γέφυρες.
 - Μείνετε στο αυτοκίνητο και τραβήξτε χειρόφρενο.
- Ενεργοποιήστε το ραδιόφωνο για πληροφορίες και οδηγίες έκτακτης ανάγκης.
 - Το αυτοκίνητο είναι ένα καλό μέρος για να μείνετε μέχρι να σταματήσει το κούνημα.
- Αν καλώδια της ΔΕΗ ή των τρόλεϊ πέσουν πάνω στο αυτοκίνητο, παραμείνετε στο εσωτερικό, έως ότου εκπαιδευμένο άτομο προσεγγίσει για να αφαιρέσει το καλώδιο.
 - Όταν οδηγείτε, προσέχετε τους κινδύνους που δημιουργεί ο σεισμός, όπως τα σπασίματα του πεζοδρομίου, τους πεσμένους πυλώνες και καλώδια, τα αυξανόμενα επίπεδα νερού, τις υπερυψωμένες διαβάσεις ή τις γέφυρες που μπορεί να έχουν καταρρεύσει.

Άτομα με κινητικά προβλήματα :

- Εάν δεν μπορείτε να πέσετε στο έδαφος, προσπαθήστε να καθίσετε ή να παραμείνετε καθισμένοι για να μην χτυπήσετε.
- Εάν είστε σε μια αναπηρική καρέκλα κλειδώστε τους τροχούς σας.

- Προστατέψτε το κεφάλι και το λαιμό σας με ένα μεγάλο βιβλίο, ένα μαξιλάρι ή τα χέρια σας.
- Ο στόχος είναι να αποφευχθούν οι τραυματισμοί από την πτώση ή από αντικείμενα που μπορεί να πέσουν ή να πεταχτούν σε σας.

Κοντά στη θάλασσα

- Σκύψτε, Καλυφθείτε και Κρατηθείτε μέχρι να σταματήσει ο σεισμός
- Εκτιμήστε πόσο διαρκεί η σεισμική δόνηση. Εάν η έντονη σεισμική δόνηση διαρκεί πάνω από 20 δευτερόλεπτα απομακρυνθείτε αμέσως σε υπερυψωμένο έδαφος καθώς μπορεί να προκληθεί τσουνάμι από το σεισμό.
- Μετακινηθείτε αμέσως προς την ενδοχώρα 3 χιλιόμετρα μακριά από την ακτή ή σε έδαφος που είναι τουλάχιστον 30 μέτρα πάνω από τη στάθμη της θάλασσας .
- Μην περιμένετε ειδική ειδοποίηση. Περπατήστε γρήγορα, αντί να οδηγείτε, για να αποφύγετε την κυκλοφορία, τα συντρίμια και άλλους κινδύνους.