

## ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ



## ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

## Μέσα στον χώρο

1

- Φροντίστε να στερεώσετε γερά στους τοίχους ράφια και βιβλιοθήκες και τοποθετήστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.
- Αποθηκεύστε τα εύθραυστα αντικείμενα στα χαμηλά επίπεδα και σε ράφια/συρτάρια τα οποία κλειδώνουν.
- Στερεώστε με ασφάλεια στους τοίχους τα βαριά αντικείμενα και μακριά από κρεβάτια και καναπέδες.
- Απομακρύνετε από τις πόρτες τα ψηλά έπιπλα που μπορούν να ανατραπούν και να εμποδίσουν την έξοδο.
- Εντοπίστε κατάλληλους χώρους που μπορούν να σας προστατέψουν, όπως ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια, μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες και μακριά από εξωτερικούς τοίχους.
- Καλό είναι να έχετε ένα μικρό κουτί πρώτων βοηθειών.

## Έξω από τον χώρο

- Εντοπίστε έναν ασφαλή χώρο συνάντησης μετά το σεισμό, μακριά από κτίρια και δέντρα αλλά και μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.



Είτε στο σπίτι είτε στις αίθουσες διδασκαλίας, τα γραφεία και τις λοιπές εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου Κρήτης

## ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ Ο ΣΕΙΣΜΟΣ

2

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.  
Καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο), γονατίστε και κρατηθείτε με τα χέρια σας το πόδι του.
  - Αν δεν υπάρχει ανθεκτικό έπιπλο, γονατίστε στο μέσον του χώρου μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατέψτε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας.
  - Απομακρυνθείτε από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.
  - Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το χώρο κατά τη διάρκεια του σεισμού.
  - Μην βγαίνετε σε μπαλκόνια, βεράντες ή εξωτερικά κλιμακοστάσια.
  - Εάν βρίσκεστε σε αναπηρικό αμαξίδιο, μην προσπαθήσετε να σηκωθείτε. Μετακινηθείτε σε σημείο που μπορείτε να προστατευθείτε εφόσον αυτό είναι δυνατό, ασφαλίστε τους τροχούς και προστατέψτε το κεφάλι με τα χέρια σας.
  - Αν είστε σε ψηλό κτίριο απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους.
- Αν είστε σε χώρο ψυχαγωγίας, εμπορικό κέντρο, μεγάλο κατάστημα ή δημόσιο χώρο συνάθροισης κοινού**
- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας και παραμείνετε στη θέση σας μέχρι να σταματήσει η σεισμική δόνηση και προστατέψτε το κεφάλι με τα χέρια σας.
  - Μην προσπαθήσετε να διαφύγετε και αποφύγετε να κινηθείτε άτακτα προς τις εξόδους γιατί κινδυνεύετε να ποδοπατηθείτε.
- Αν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο**
- Απομακρυνθείτε από δέντρα, πινακίδες, κτίρια, τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια και κολώνες.
  - Εάν βαδίζετε σε πεζοδρόμιο κοντά σε κτίρια απομακρυνθείτε για να προστατευτείτε από τα διάφορα αντικείμενα που μπορούν να πέσουν, όπως τούβλα, γυαλιά, σοβάδες, κ.α.
- Αν μετακινείστε με το αυτοκίνητο**
- Κατευθυνθείτε προς έναν ανοιχτό χώρο και ακινητοποιείστε με προσοχή το αυτοκίνητό σας ώστε να μην εμποδίζει την κυκλοφορία.
  - Αποφύγετε να περάσετε από υπέργειες διαβάσεις, μέσα από σήραγγες και κάτω από γέφυρες.



## ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ

3

- Προετοιμαστείτε για τυχόν μετασεισμούς που μπορεί να ακολουθήσουν.
- Ελέγξτε τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς. Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι μην τους μετακινείτε.
- Εκκενώστε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο (μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα). Αν είστε σπίτι φροντίστε πριν απομακρυνθείτε να κλείσετε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού.
- Καταφύγετε σε ανοιχτό και ασφαλή χώρο. Μην χρησιμοποιείτε τους εσωτερικούς αίθριους χώρους των κτιρίων.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες των Αρχών και μην δίνετε σημασία σε φημολογίες.
- Μην μετακινείτε άσκοπα με το αυτοκίνητό σας ώστε να μην γίνετε εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.
- Χρησιμοποιείστε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων που παρεμποδίζουν τις επείγουσες επικοινωνίες.
- Αποφύγετε να επιστρέψετε στο χώρο σας αν διαπιστώνετε οποιαδήποτε βλάβη ή κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.