



Προετοιμάζομαι για τον σεισμό

Οδηγίες για άτομα με κινητική αναπηρία



ΑΘΗΝΑ 2015



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ,
ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
(Ο.Α.Σ.Π.)



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΗΣ
ΣΕΙΣΜΩΝ (Ε.Κ.Π.Π.Σ.)

Ο σεισμός

Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο που πλήττει συχνά τη χώρα μας και άλλες χώρες του πλανήτη.

Ενημερώσου και σχεδίασε από τώρα μαζί με το Προσωπικό σου Δίκτυο Υποστήριξης για να είσαι προετοιμασμένος να αντιμετωπίσεις κάθε μελλοντικό σεισμό. Όταν γνωρίζεις τι πρέπει να κάνεις και ποιες είναι οι ανάγκες σου πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα σεισμό θα αισθάνεσαι ασφαλής και θα μπορείς σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης να ενεργήσεις ψύχραιμα, άμεσα και αποτελεσματικά.

Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης

Είναι ένα δίκτυο 3 τουλάχιστον προσώπων της απολύτου εμπιστοσύνης του ατόμου με αναπηρία. Σκοπός του δικτύου είναι η υποστήριξη του ατόμου σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, όπως είναι και ο σεισμός. Τα πρόσωπα που αποτελούν το Δίκτυο Υποστήριξης μπορεί να είναι από το οικείο περιβάλλον (οικογενειακό, φιλικό, εργασιακό) που δραστηριοποιείται το άτομο με αναπηρία.

Το φυλλάδιο δημιουργήθηκε για να ενημερωθούν για τον σεισμό άτομα που έχουν κινητική αναπηρία και δυσκολίες κίνησης.

Συγγραφική κειμένων – επιμέλεια εντύπων:

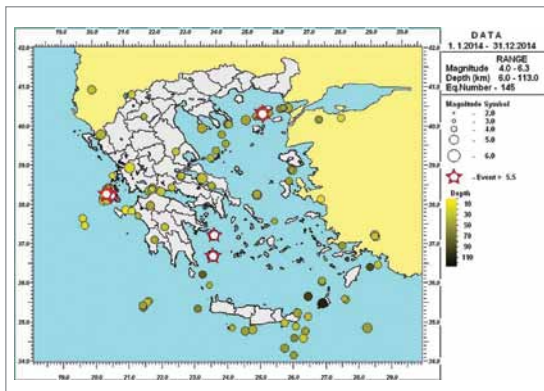
Ε. Βρεττού, Χ. Γκουντρομίχου, Σ. Δρίτσος, Α. Κούρου, Μ. Πανουτσοπούλου, Ε. Πέλλη, Μ. Ποδηματά, Μ. Φωτοπούλου

Η φωτογράφιση έγινε στους Κοινωνικούς Φορείς «Η Θεοτόκος» και «Εστία» με τη συμμετοχή των ατόμων που εξυπηρετούν και του προσωπικού τους. Επίσης χρησιμοποιήθηκε φωτογραφικό υλικό από το αρχείο του Ο.Α.Σ.Π.

Πριν τον σεισμό

1. Ενημερώσου για:

- ▶ το φαινόμενο του σεισμού και τη σεισμικότητα της περιοχής σου,
- ▶ τα μέτρα αντισεισμικής προστασίας που πρέπει να λάβεις πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από έναν σεισμό ανάλογα με τις ανάγκες σου και τους χώρους που βρίσκεσαι στην καθημερινότητά σου,
- ▶ τα ειδικά προγράμματα βοήθειας για Άτομα με κινητικά προβλήματα του Δήμου σου ή άλλων φορέων.



Σεισμική Δραστηριότητα του Ελληνικού χώρου με μέγεθος $M_L \geq 4$ για το 2014 (Πηγή: Ο.Α.Σ.Π.)

2. Οργάνωσε το Προσωπικό σου Δίκτυο Υποστήριξης:

- ▶ Επίλεξε 3 τουλάχιστον άτομα της απολύτου εμπιστοσύνης σου που θα σε βοηθήσουν αφενός να προετοιμαστείς για τις περιπτώσεις σεισμικής έκτακτης ανάγκης, και αφετέρου να τις αντιμετωπίσεις αποτελεσματικά.
- ▶ Φρόντισε ώστε τα άτομα που αποτελούν το Δίκτυο Υποστήριξης σου να είναι από το οικείο περιβάλλον σου (οικογενειακό, φιλικό, εργασιακό) ή από όπου αλλού περνάς πολύ χρόνο και τα οποία θα μπορούν να σε βοηθήσουν, εφόσον απαιτηθεί, μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά το τέλος ενός σεισμού.
- ▶ Μερίμνησε ώστε να γνωρίσουν τις ανάγκες σου.



3. Συζητήσε με το Προσωπικό σου Δίκτυο Υποστήριξης για:

- ▶ τις ενέργειες προστασίας που πρέπει να κάνεις σε περίπτωση σεισμού,
- ▶ τα κατάλληλα σημεία προφύλαξής σου ανά χώρο,
- ▶ τα χρήσιμα τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (π.χ. 112 Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης). Τοποθέτησε τη λίστα με τα τηλέφωνα κάπου που να μπορείς να την χρησιμοποιήσεις άμεσα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης,
- ▶ τα ειδικά βοηθήματα κίνησης (βακτηρίες, περιπατητήρα) ή το αναπηρικό αμαξίδιο που μπορεί να χρησιμοποιείς, την τυχόν φαρμακευτική σου αγωγή, καθώς και τα μηχανικά μέσα κάλυψης υψομετρικών διαφορών που διαθέτει ο χώρος σου (π.χ. ράμπα, αναβατήριο κλίμακας, αναβατήριο κατακόρυφης κίνησης κ.λπ.),



- ▶ τους τρόπους επικοινωνίας σας ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να ενημερώνεται ο ένας για το καθημερινό πρόγραμμα του άλλου, καθώς και για τις χρονικές περιόδους που θα απουσιάζει κάποιος εκτός πόλης.

4. Σχεδιάσε με το Προσωπικό σου Δίκτυο Υποστήριξης από τώρα

Πρέπει να είσαι προετοιμασμένος ψυχολογικά ότι μπορεί να μην είναι κανείς κοντά σου κατά τη διάρκεια του σεισμού. Οπότε συνεργαστείτε για να:

- ▶ επισημάνετε μαζί τυχόν επικινδυνότητες και προσπαθήστε να τις άρετε. Στηρίξτε κατάλληλα τα ογκώδη έπιπλα, τα φωτιστικά, τους ανεμιστήρες οροφής κ.ά. Τοποθετήστε σε χαμηλά ράφια τα βαριά ή εύθραυστα αντικείμενα. Αποφύγετε να κρεμάτε τα βαριά αντικείμενα στους τοίχους πάνω από το κρεβάτι σου. Επισημάνετε και μεριμνήστε ώστε να επιδιορθωθούν βλάβες που τυχόν υπάρχουν στο κτίριο π.χ. ρωγμές, υγρασία,

- ▶ εφοδιαστείτε με τα απαραίτητα είδη πρώτης ανάγκης, όπως: φορητό ραδιόφωνο, φαρμακείο, πυροσβεστήρα, φακό, φαρμακευτική αγωγή που τυχόν παίρνεις, ειδικά βοηθήματα που χρησιμοποιείς κ.λπ.,
- ▶ φροντίστε ώστε να είναι ελεύθερες οι οδεύσεις διαφυγής που θα αξιοποιήσεις σε πιθανή εκκένωση του κτιρίου. Πρέπει να προκαθορίσετε τη διαδικασία εκκένωσης του κτιρίου μετά από ένα σεισμό χωρίς τη χρήση ανελκυστήρα, μεριμνώντας από τώρα για τις απαιτούμενες προσαρμογές ώστε να διαμορφωθούν κατάλληλα οι χώροι ως προς την προσβασιμότητά τους,
- ▶ αποφασίστε πώς θα επικοινωνήσετε μετά το σεισμό και που θα συναντηθείτε. Συμφωνείστε ότι εάν είσαι μόνος σου μέσα στο κτίριο την ώρα του σεισμού και μπορείς να βγεις έξω μετά το τέλος του χωρίς την υποστήριξη συνοδού, θα το εκκενώσεις. Εάν βαδίζεις υποβοηθούμενος, θα πρέπει όποιος είναι μαζί σου να σε βοηθήσει να βγεις από το κτίριο. Σε περίπτωση αδυναμίας εξόδου σου από το κτίριο κάλεσε άμεσα την Πυροσβεστική,
- ▶ προεπιλέξετε τον κοντινό, ανοιχτό, ασφαλή χώρο που θα καταφύγεις μετά από ένα σεισμό (π.χ. πάρκο ή πλατεία). Συμφωνείστε από τώρα ότι στο χώρο αυτό θα έρθουν να σε αναζητήσουν τα μέλη του Δικτύου Υποστήριξής σου,
- ▶ αποφασίστε την καταλληλότερη διαδρομή που πρέπει να ακολουθηθεί έως τον χώρο καταφυγής, καθώς και το μέσο μετακίνησης,
- ▶ αξιοποιήστε τα προγράμματα του Δήμου ή άλλων φορέων π.χ. για τη μετακίνησή σου,
- ▶ επεξεργαστείτε εναλλακτικά σενάρια σε περίπτωση που ο σεισμός προκαλέσει μερική αστοχία του σχεδιασμού (π.χ. εφεδρικό χώρο καταφυγής).



5. Λάβε μέρος σε ασκήσεις σεισμού

Διοργάνωσε ασκήσεις σεισμού στο σπίτι ή στον εργασιακό χώρο, μαζί με τα μέλη του Δικτύου Υποστήριξής σου, ώστε να βελτιωθούν οι δεξιότητές σας. Οι ασκήσεις θα βοηθήσουν στην ενθάρρυνσή σου και στην απόκτηση αυτοπεποίθησης αμβλύνοντας τυχόν ανασφάλειές σου σχετικά με την αντιμετώπιση της έκτακτης ανάγκης, και θα συμβάλουν στη διατήρηση της ψυχραιμίας σου σε περίπτωση πραγματικού σεισμικού γεγονότος.

Μέτρα Προστασίας

κατά τη διάρκεια ενός σεισμού

- ▶ Διατήρησε την ψυχραιμία σου,
- ▶ Προστάτευσε τον εαυτό σου.

Σε περίπτωση που χρησιμοποιείς αναπηρικό αμαξίδιο ή βοηθήματα βάδισης (βακτήριες ώμου, μπαστούνια, πατερίτσες, περιπατητήρες, κ.ά.):

- ▶ Μείνε στο χώρο που βρίσκεσαι, όσο το δυνατόν μακριά από επικινδυνότητες.
- ▶ Βάλε αμέσως φρένο στο αναπηρικό αμαξίδιο ή στο βοήθημα βάδισης που χρησιμοποιείς εάν έχει ρόδες.



- ▶ Σκύψε όσο μπορείς το κεφάλι και τον αυχένα σου και κάλυψέ τα με τα χέρια σου εάν είσαι καθιστός.
- ▶ Παράμενε στη θέση που βρίσκεσαι μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.
- ▶ Μείνε έξω από το κτίριο μακριά από προσόψεις κτιρίων και επικινδυνότητες, εάν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο.

Μετά τον σεισμό

Πρέπει να γνωρίζεις ότι μετά από έναν σεισμό, είναι πιθανόν να ακολουθήσουν και άλλοι σεισμοί. Μείνε ψύχραιμος και εφάρμοσε το προσεισμικό σχέδιό σου.

Αν βρίσκεσαι στον ίδιο χώρο με κάποιο μέλος του Προσωπικού σου Δικτύου Υποστήριξης:

- ▶ αναζήτησε το μέλος του Δικτύου Υποστήριξής σου,
- ▶ βεβαιώσου ότι πήρατε μαζί σας τα απαραίτητα είδη πρώτης ανάγκης που έχετε ήδη προετοιμάσει,
- ▶ ενημερώσου αν ελέγχτηκε η οδός διαφυγής για τυχόν επικινδυνότητες που απαιτούν προσοχή (π.χ. πεσμένοι σοβάδες ή σπασμένα τζάμια),
- ▶ ζήτησε βοήθεια από το μέλος του Δικτύου Υποστήριξής σου για να βγείτε μαζί προσεκτικά από το κτίριο, όπως κάνατε στις ασκήσεις σεισμού. Σε περίπτωση αδυναμίας εξόδου σου από το κτίριο καλέστε άμεσα τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης,
- ▶ ακολούθησε το μέλος του Δικτύου Υποστήριξής σου στον προεπιλεγμένο χώρο καταφυγής,
- ▶ επικοινωνήσε με τα υπόλοιπα μέλη του Δικτύου Υποστήριξής σου,
- ▶ μείνε ψύχραιμος σε κάθε νέο σεισμό και εφάρμοσε όπου και εάν βρίσκεσαι τα μέτρα προστασίας που ισχύουν κατά τη διάρκεια του σεισμού,
- ▶ ενημερώσου μόνο από τους αρμόδιους φορείς της πολιτείας.

Αν δεν βρίσκεσαι στον ίδιο χώρο με κάποιο μέλος του Προσωπικού σου Δικτύου Υποστήριξης:

- ▶ πάρε μαζί σου τα απαραίτητα είδη πρώτης ανάγκης που έχετε ήδη προετοιμάσει και εκκένωσε προσεκτικά το κτίριο εφόσον μπορείς να μετακινηθείς μόνος σου. Διαφορετικά ζήτησε βοήθεια από άλλους ανθρώπους που πιθανόν να βρίσκονται κοντά σου ή κάλεσε άμεσα τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης,
- ▶ στην περίπτωση που έχεις βγει μόνος σου από το κτίριο πήγαινε προσεκτικά στον προκαθορισμένο χώρο καταφυγής και επικοινωνήσε με κάποιο μέλος του Δικτύου Υποστήριξής σου. Διαφορετικά εάν χρειάζεσαι βοήθεια ζήτησέ την από άλλους ανθρώπους που βρίσκονται κοντά σου,
- ▶ μείνε ψύχραιμος σε κάθε νέο σεισμό και εφάρμοσε όπου βρίσκεσαι τα μέτρα προστασίας που ισχύουν κατά τη διάρκεια του σεισμού,
- ▶ ενημερώσου μόνο από τους αρμόδιους φορείς της πολιτείας.

Διαβάζοντας τις οδηγίες αυτού του φυλλαδίου μπορείς να προετοιμαστείς πριν τον σεισμό μαζί με το Δίκτυο Υποστήριξής σου, να προστατευτείς κατάλληλα την ώρα του σεισμού και να βοηθηθείς από το Προσωπικό σου Δίκτυο Υποστήριξης μετά τον σεισμό.

Τηλέφωνα Έκτακτης Ανάγκης

Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης: 112

Ελληνική Αστυνομία: 100

Πυροσβεστική Υπηρεσία: 199

Ε.Κ.Α.Β.: 166

www.oasp.gr

<http://ecpfe.oasp.gr>



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (Ο.Α.Σ.Π.)
Ξάνθου 32, Ν. Ψυχικό 154 51 – Τηλ.: 210 67 28 000, Fax: 210 67 79 561
e-mail: info@oasp.gr – www.oasp.gr



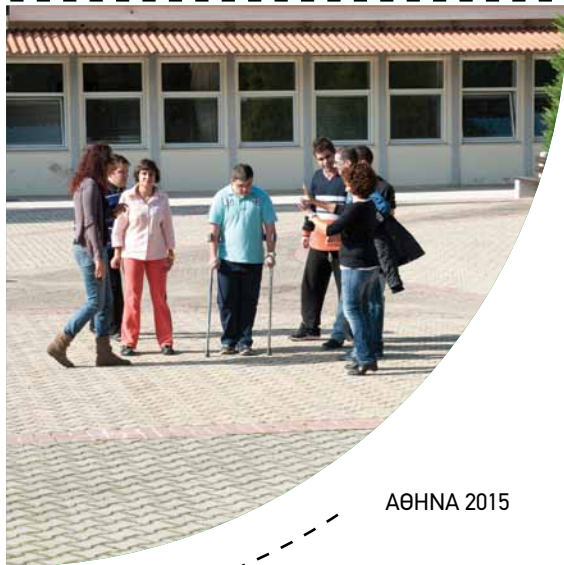
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΗΣ ΣΕΙΣΜΩΝ (Ε.Κ.Π.Π.Σ.)





Προετοιμάζομαι για τον σεισμό

Οδηγίες για μέλη
Προσωπικού Δικτύου
Υποστήριξης
ατόμων
με κινητική
αναπηρία



ΑΘΗΝΑ 2015



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ,
ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
(Ο.Α.Σ.Π.)



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΗΣ
ΣΕΙΣΜΩΝ (Ε.Κ.Π.Π.Σ.)

Ο σεισμός

Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο που πλήττει συχνά τη χώρα μας και άλλες χώρες του πλανήτη.

Οι συνάνθρωποί μας με κινητική αναπηρία πρέπει να υποστηρίζονται από άλλους ανθρώπους για να μπορούν να διαχειριστούν σεισμικά συμβάντα.

Εάν θέλεις να βοηθήσεις το άτομο με κινητική αναπηρία του περιβάλλοντός σου να προετοιμαστεί για τον σεισμό αλλά και να ενεργήσει κατάλληλα μετά από έναν σεισμό γίνε μέλος του Προσωπικού του Δικτύου Υποστήριξης.

Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης

Είναι ένα δίκτυο 3 τουλάχιστον προσώπων της απολύτου εμπιστοσύνης του ατόμου με αναπηρία. Σκοπός του δικτύου είναι η υποστήριξη του ατόμου σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, όπως είναι και ο σεισμός. Τα πρόσωπα που αποτελούν το Δίκτυο Υποστήριξης μπορεί να είναι από το οικείο περιβάλλον (οικογενειακό, φιλικό, εργασιακό) που δραστηριοποιείται το άτομο με αναπηρία.

Το φυλλάδιο δημιουργήθηκε για να ενημερωθούν για τον σεισμό άτομα που έχουν κινητική αναπηρία οι γονείς, οι εκπαιδευτές τους κ.λπ.

Συγγραφή κειμένων – επιμέλεια εντύπων:

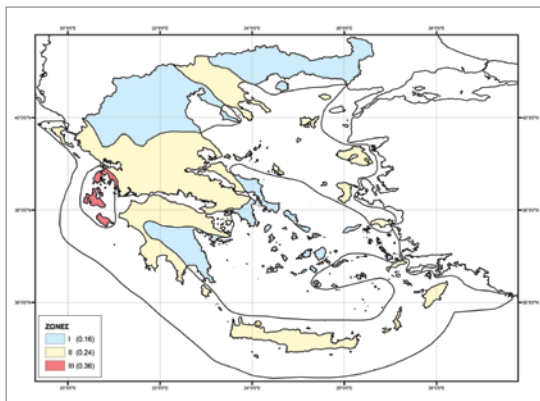
Ε. Βρεττού, Χ. Γκουντρομίκου, Σ. Δρίτσος, Α. Κούρου, Μ. Πανουτσοπούλου, Ε. Πέλλη, Μ. Ποδηματά, Μ. Φωτοπούλου

Η φωτογράφιση έγινε στους Κοινωνικούς Φορείς «Η Θεοτόκος» και «Εστία» με τη συμμετοχή των ατόμων που εξυπηρετούν και του προσωπικού τους. Επίσης χρησιμοποιήθηκε φωτογραφικό υλικό από το αρχείο του Ο.Α.Σ.Π.

Πριν τον σεισμό

1. Ενημερώσου για:

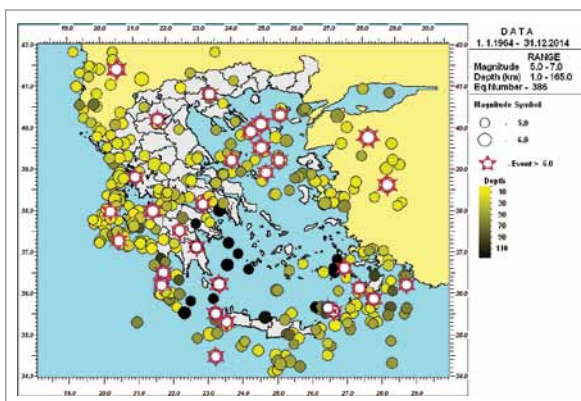
- ▶ το φαινόμενο του σεισμού και τη σεισμικότητα της περιοχής σου,
- ▶ τα μέτρα αντισεισμικής προστασίας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από έναν σεισμό που αφορούν στα άτομα με κινητική αναπηρία,
- ▶ τις ανάγκες του ατόμου με κινητική αναπηρία του περιβάλλοντός σου,
- ▶ τα ειδικά προγράμματα βοήθειας για ΑμεΑ του Δήμου σου.



Χάρτης Ζωνών Σεισμικής Επικινδυνότητας της Ελλάδας (Πηγή: Ο.Α.Σ.Π.)

2. Συζήτησε με το άτομο με κινητική αναπηρία για:

- ▶ τις ενέργειες προστασίας που πρέπει να κάνει σε περίπτωση σεισμού,
- ▶ τα κατάλληλα σημεία προφύλαξης του ανά χώρο,
- ▶ τα χρήσιμα τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης,
- ▶ την κάρτα με τα προσωπικά του στοιχεία που θα πρέπει να έχει πάντοτε μαζί του,
- ▶ τα μέλη του Δικτύου Υποστήριξης που θα το βοηθήσουν σε περίπτωση σεισμικής έκτακτης ανάγκης στο σπίτι, στον εργασιακό χώρο ή όπου αλλού περνά πολύ χρόνο,
- ▶ την επικοινωνία των μελών του Δικτύου Υποστήριξης, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να ενημερώνονται μεταξύ τους για το καθημερινό τους πρόγραμμα καθώς και για τις χρονικές περιόδους που θα απουσιάζουν εκτός πόλης.



Σεισμικότητα Ελλάδας (Πηγή: Ο.Α.Σ.Π.)



3. Σχεδιάσε μαζί το άτομο με κινητική αναπηρία και τα υπόλοιπα μέλη του Δικτύου Υποστήριξής του για την περίπτωση του σεισμού.

Συνεργαστείτε για να:

- ▶ επισημάνετε τυχόν επικινδυνότητες και προσπαθήστε να τις μειώσετε. Στηρίξτε κατάλληλα τα ογκώδη έπιπλα, τα φωτιστικά, τους ανεμιστήρες οροφής κ.ά. Τοποθετήστε σε χαμηλά ράφια τα βαριά ή εύθραυστα αντικείμενα. Αποφύγετε να κρεμάτε τα βαριά αντικείμενα στους τοίχους πάνω από το κρεβάτι του. Επισημάνετε και μεριμνήστε ώστε να επιδιορθωθούν βλάβες που τυχόν υπάρχουν.
- ▶ εφοδιαστείτε, σε συνεννόηση με το άτομο με κινητική αναπηρία, με τα απαραίτητα είδη πρώτης ανάγκης, όπως: κλειδιά του σπιτιού του, φορητό ραδιόφωνο, φαρμακείο, πυροσβεστήρα, φακό, την πιθανή φαρμακευτική του αγωγή, ορθοπεδικά βοηθήματα, κ.λπ.
- ▶ αποφασίσετε πώς θα επικοινωνήσετε μετά τον σεισμό και που θα συναντηθείτε.



Εφόδια έκτακτης ανάγκης



- ▶ προεπιλέξτε τον κοντινό ασφαλή χώρο που θα καταφύγετε μετά από έναν σεισμό (χώρος καταφυγής).
- ▶ αποφασίστε την καταλληλότερη διαδρομή που πρέπει να ακολουθηθεί για τον χώρο καταφυγής, καθώς και το μέσο μεταφοράς.
- ▶ φροντίστε ώστε να είναι ελεύθερες οι οδεύσεις διαφυγής που θα αξιοποιηθούν σε πιθανή εκκένωση του κτιρίου και να ορίσετε τη διαδικασία εκκένωσης του κτιρίου χωρίς τη χρήση ανελκυστήρα μετά από έναν σεισμό.
- ▶ αξιοποιήστε τα προγράμματα του Δήμου π.χ. για μεταφορά ΑμεΑ.

4. Λάβε μέρος σε ασκήσεις σεισμού μαζί με το άτομο με κινητική αναπηρία και τα άλλα μέλη του Δικτύου Υποστήριξής του, ώστε να βελτιωθούν οι δεξιότητές σας.



Χώροι καταφυγής

Κατά τη διάρκεια του σεισμού

Η διάρκεια ενός σεισμού στη χώρα μας είναι μόλις λίγα δευτερόλεπτα. Όλοι γνωρίζουμε ότι ο κάθε άνθρωπος βιώνει τον σεισμό μόνος του.

Διατήρησε την ψυχραιμία σου και μην πανικοβάλλεσαι. Πρώτα προστάτεψε τον εαυτό σου, ώστε μετά το τέλος του σεισμού να μπορείς να βοηθήσεις και άλλους. Εφάρμοσε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας ανάλογα με το χώρο που βρίσκεσαι.

Αν είσαι μέσα σε κτίριο:

- ▶ Μείνε στο χώρο όπου βρίσκεσαι και διατήρησε την ψυχραιμία σου.
- ▶ Σκύψε, καλύψου κάτω από ένα γερό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο) και κράτησε με τα χέρια σου το πόδι του. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο, σκύψε στο μέσον του δωματίου, μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σου και προστάτεψε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σου.
- ▶ Απομακρύνσου από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, φεγγίτες, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σε τραυματίσουν.



Αν είσαι σε εξωτερικό χώρο:

- ▶ Μείνε έξω.
- ▶ Απομακρύνσου από προσόψεις κτιρίων, στύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια ή άλλα επικίνδυνα σημεία (όσο αυτό είναι δυνατόν), και προφυλάξου κατάλληλα.

Αν οδηγείς:

- ▶ Μείωσε την ταχύτητα του αυτοκινήτου σου και στάθμευσε στο πιο κοντινό, ασφαλές σημείο, μακριά από προσόψεις κτιρίων, αερογέφυρες, ηλεκτροφόρα καλώδια, κ.ά. Φρόντισε να μην εμποδίζεις την κυκλοφορία.

Μετά τον σεισμό

Μόλις τελειώσει ο σεισμός, είναι πιθανόν να ακολουθήσουν και άλλοι σεισμοί. Μείνε ψύχραιμος και εφάρμοσε το προσεισμικό σχέδιό σου.

Αν βρίσκεσαι μαζί με το άτομο με κινητική αναπηρία:

- ▶ αναζήτησέ το και βεβαιώσου ότι είναι καλά,
- ▶ υποστήριξέ το έτσι ώστε να διατηρήσει την ψυχραιμία του,
- ▶ πάρε μαζί σου τα απαραίτητα είδη πρώτης ανάγκης που το Δίκτυο Υποστήριξης έχει ήδη προετοιμάσει,
- ▶ έλεγξε την οδό διαφυγής για τυχόν επικινδυνότητες που απαιτούν προσοχή (π.χ. πεσμένοι σοβάδες, σπασμένα τζάμια) και ενημέρωσέ το σχετικά,
- ▶ βοήθησέ το να βγει μαζί σου προσεκτικά από το κτίριο, όπως κάνατε στις ασκήσεις σεισμού. Σε περίπτωση αδυναμίας εξόδου από το κτίριο κάλεσε άμεσα τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης,
- ▶ οδήγησέ το στον προεπιλεγμένο χώρο καταφυγής,
- ▶ επικοινωνήσε με τα υπόλοιπα μέλη του Δικτύου Υποστήριξης και ενημέρωσέ τα σχετικά,
- ▶ βοήθησε το άτομο με Κινητική Αναπηρία σε ότι χρειαστεί, μείνε ψύχραιμος σε κάθε νέο σεισμό και εφάρμοσε όπου βρίσκεσαι τα μέτρα προστασίας που ισχύουν κατά τη διάρκεια του σεισμού,
- ▶ ενημερώσου μόνο από τους αρμόδιους φορείς της πολιτείας.



Αν δεν βρίσκεσαι μαζί με το άτομο με κινητική αναπηρία:

- ▶ πάρε μαζί σου τα απαραίτητα είδη πρώτης ανάγκης που έχεις ήδη προετοιμάσει και εκκένωσε προσεκτικά το κτίριο,
- ▶ επικοινωνήσε μαζί του,
- ▶ προσέγγισε το προκαθορισμένο σημείο συνάντησής σας,
- ▶ μείνε ψύχραιμος σε κάθε νέο σεισμό και εφάρμοσε όπου βρίσκεσαι τα μέτρα προστασίας που ισχύουν κατά τη διάρκεια του σεισμού,
- ▶ ενημερώσου μόνο από τους αρμόδιους φορείς της πολιτείας.

Σε περίπτωση αδυναμίας συνάντησης με το άτομο με κινητική αναπηρία επικοινωνήσε με τα υπόλοιπα μέλη του Δικτύου Υποστήριξης και αν χρειαστεί κάλεσε άμεσα τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Διαβάζοντας τις οδηγίες αυτού του φυλλαδίου μπορείς να προετοιμαστείς μαζί με το άτομο με κινητική αναπηρία του περιβάλλοντός σου πριν τον σεισμό, να προστατευτείς κατάλληλα την ώρα του σεισμού και να εφαρμόσεις τον προσεισμικό σχεδιασμό μετά τον σεισμό, βοηθώντας το άτομο με κινητική αναπηρία.

Τηλέφωνα Έκτακτης Ανάγκης

Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης: 112

Ελληνική Αστυνομία: 100

Πυροσβεστική Υπηρεσία: 199

Ε.Κ.Α.Β.: 166

www.oasp.gr

<http://ecpfe.oasp.gr>



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (Ο.Α.Σ.Π.)
Ξάνθου 32, Ν. Ψυχικό 154 51 – Τηλ.: 210 67 28 000, Fax: 210 67 79 561
e-mail: info@oasp.gr – www.oasp.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΗΣ ΣΕΙΣΜΩΝ (Ε.Κ.Π.Π.Σ.)

