



Πάντα εκεί. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ.



# Πώς προστατεύω τον εαυτό μου και τους γύρω μου από ΣΕΙΣΜΟ!

Οδηγίες Προστασίας

# ΠΡΙΝ

## από τον σεισμό!

---

- 01/ Στο σπίτι διατηρώ σε ένα σακίδιο, κοντά στην έξοδο, ενδεικτικά: ραδιοφανάκι, νερό, κουτί Πρώτων Βοηθειών, φαναράκι με μπαταρίες, κουβερτούλα, φορτιστή με ηλιοσυλλέκτη, μερικά χρήματα, σφυρίχτρα, ξηρή τροφή και παιδική τροφή αν υπάρχουν παιδιά. Το ονομάζω σακίδιο επιβίωσης!
- 02/ Στερεώνω γερά στους τοίχους, έπιπλα που μπορεί να πέσουν όπως, για παράδειγμα, βιτρίνες και βιβλιοθήκες.
- 03/ Βεβαιώνομαι ότι τα φωτιστικά, οι ανεμιστήρες οροφής, τα κάδρα στους τοίχους είναι καλά στερεωμένα.
- 04/ Κατεβάζω χαμηλά βαριά αντικείμενα.
- 05/ Απομακρύνω οικιακές ή άλλες συσκευές από κοντά σε πόρτες που μπορεί να μετακινηθούν και να φράξουν την έξοδο.
- 06/ Έχω σε προσιτό σημείο πυροσβεστήρα (ή και κουβέρτα πυρόσβεσης), τον συντηρώ σύμφωνα με τις οδηγίες και γνωρίζω τη χρήση του.
- 07/ Εντοπίζω στο χώρο μου ένα γερό έπιπλο κάτω από το οποίο θα καταφύγω αμέσως μόλις νιώσω τον σεισμό και μέχρι να σταματήσει η δόνηση.
- 08/ Προγραμματίζω ποια θα είναι η έξοδος διαφυγής, όταν σταματήσει η δόνηση και την ελέγχω για τυχόν εμπόδια.
- 09/ Επιλέγω ένα ασφαλή τόπο συνάντησης με τους οικείους μου ή τους συναδέλφους μου, ανάλογα. Εκεί θα συναντηθούμε, αν καθούμε μεταξύ μας!
- 10/ Συζητώ με τους οικείους μου, ή τους συναδέλφους μου, στη δουλειά τα μέτρα προστασίας.
- 11/ Συνεργάζομαι στο χώρο εργασίας μου με τον υπεύθυνο ασφάλειας και υγείας, όπου υπάρχει και συμμετέχω σε ασκήσεις εκκένωσης που γίνονται τουλάχιστον μια φορά το χρόνο.
- 12/ Αν είναι δυνατόν κάνω μαθήματα Πρώτων Βοηθειών για να μπορώ να βοηθήσω, αν χρειαστεί.



## ΤΗΝ ΩΡΑ του σεισμού!

---

- 01 Καταφεύγω κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο (π.χ. τραπέζι, γραφείο, κρεβάτι).
- 02 Αν δεν υπάρχει, γονατίζω μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος μου και προστατεύω με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα. Αν έχω μαζί μου τσάντα ή χαρτοφύλακα, καλύπτομαι.
- 03 Απομακρύνομαι από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (π.χ. μεγάλα παράθυρα), τοίχους, ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να πέσουν και να με τραυματίσουν.
- 04 Παραμένω ψύχραιμος γιατί ξέρω ότι πολλά θύματα προκαλούνται την ώρα που όλοι μαζί προσπαθούν να βγουν έξω!
- 05 Αν είμαι σε εξωτερικό χώρο μένω εκεί, μακριά από κτίρια, βράχους ή πασσάλους και καλώδια υπηρεσιών.
- 06 Αν είμαι μέσα σε αυτοκίνητο, το σταματώ με προσοχή σε ανοικτό χώρο ώστε να μην εμποδίζει την κυκλοφορία και παραμένω εκεί.
- 07 Απομακρύνομαι από τις ακτές για το ενδεχόμενο να ακολουθήσει τσουνάμι.
- 08 Αποφεύγω να περάσω από σήραγγες, γέφυρες ή υπέργειες διαβάσεις!

# ΜΕΤΑ

## ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ!

---

- 01/ Κατεβαίνω από τις σκάλες! Ποτέ από τον ανελκυστήρα! Βοηθώ και άλλους να βγουν από το κτήριο. Αρπάζω φεύγοντας και το σακίδιο επιβίωσης.
- 02/ Αποφεύγω να βγω σε μπαλκόνι.
- 03/ Κλείνω τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος και του γκαζιού.
- 04/ Δεν ανάβω σπέρτα ή αναπτήρα για να αποφύγω τον κίνδυνο ανάφλεξης από υγραέριο που διέρρευσε.
- 05/ Αν υπάρχει μυρωδιά υγραερίου, ανοίγω πόρτες και παράθυρα.
- 06/ Αν κάπου αρχίσει φωτιά, αν μπορώ την σβήνω, με το κατάλληλο είδος πυροσβεστήρα.  
[http://www.fs.gov.cy/fs/fs.nsf/1D31E0EDE35D33EFC2257A4F001E67D7/\\$file/Πυροσβεστήρες%20για%20το%20σπίτι.pdf](http://www.fs.gov.cy/fs/fs.nsf/1D31E0EDE35D33EFC2257A4F001E67D7/$file/Πυροσβεστήρες%20για%20το%20σπίτι.pdf)
- 07/ Πάω στον προεπιλεγμένο και συμφωνημένο ασφαλή χώρο συνάντησης, ο οποίος βρίσκεται μακριά από κτίρια, μεγάλα δέντρα και τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια.
- 08/ Θυμάμαι ότι μετά από ένα σεισμό είναι δυνατόν να ακολουθήσουν μετασεισμοί, επίσης καταστροφικοί.
- 09/ Χρησιμοποιώ το τηλέφωνό μου, σταθερό ή κινητό, όσο πιο λίγο μπορώ, για να μην συμβάλω στην κατάρρευση του τηλεφωνικού δικτύου.
- 10/ Ειδοποιώ τις Αρχές για καταρρεύσεις κτιρίων και αν υπάρχουν τραυματίες.
- 11/ Βοηθώ τους τραυματίες, αν γνωρίζω Πρώτες Βοήθειες, ή βρίσκω κάποιον να τους βοηθήσει.
- 12/ Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι δεν τους μετακινώ μέχρι να φτάσει βοήθεια, εκτός και αν κινδυνεύει άμεσα η ζωή τους από έναν π.χ. ετοιμόροπο τοίχο.
- 13/ Δεν αγγίζω ηλεκτροφόρα καλώδια ή αντικείμενα που ακουμπούν σε αυτά. Κινδυνεύω από ηλεκτροπληξία!

- 
- 14/** Αν έχω εγκλωβιστεί κάπου, προσπαθώ να δώσω σημεία ζωής, ώστε να με εντοπίσουν τα σωστικά συνεργεία. Μια σφυρίχτρα είναι ο ιδανικός τρόπος!
- 15/** Δεν χρησιμοποιώ άσκοπα το αυτοκίνητό μου για να μην εμποδίζει το έργο των συνεργείων διάσωσης.
- 16/** Ακολουθώ πιστά τις υποδείξεις των Αρμόδιων Υπηρεσιών για να μην δυσκολέψω το έργο τους.
- 17/** Παρακολουθώ τα ΜΜΕ και προσέχω τις οδηγίες προς τον πληθυσμό.
- 18/** Αποφεύγω να μπω στο σπίτι μου, ιδιαίτερα αν υπάρχουν ζημιές, μέχρι να έχω άδεια από τις Αρμόδιες Υπηρεσίες που θα κάνουν μια πρώτη αυτοψία.





**ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ  
ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ**



**ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ**  
Τζων Κέννεντυ 23, 1ος Όροφος  
2314 Λακατάμια, Λευκωσία  
Τ.Θ. 23830, 1686, Λευκωσία  
+357 22 403413  
g.d@cd.moi.gov.cy

**[www.civildefence.com.cy](http://www.civildefence.com.cy)**