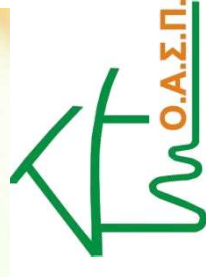




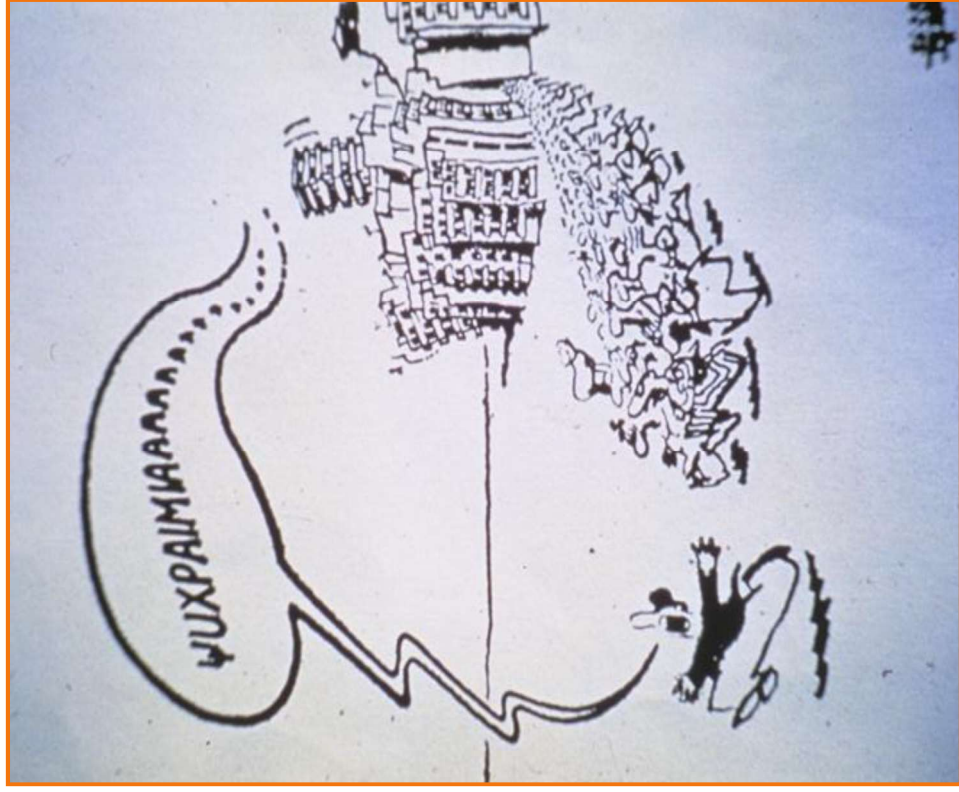
Κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Μέτρα Αυτοπροστασίας



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού



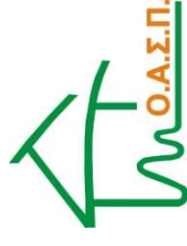
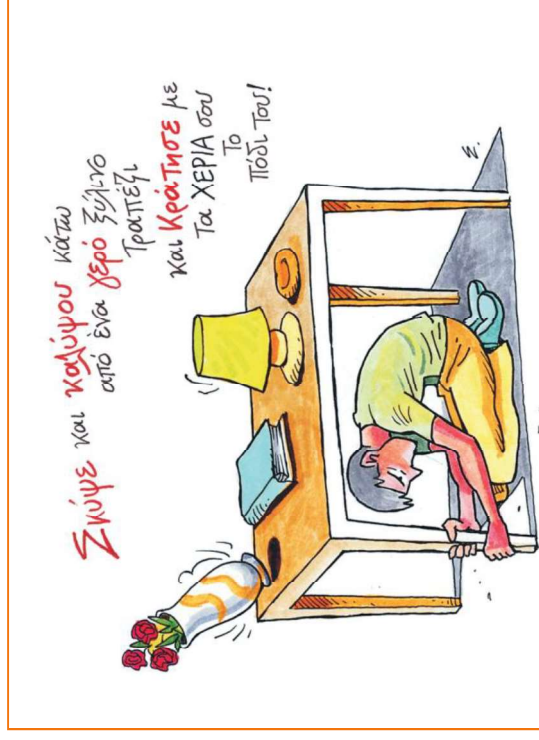
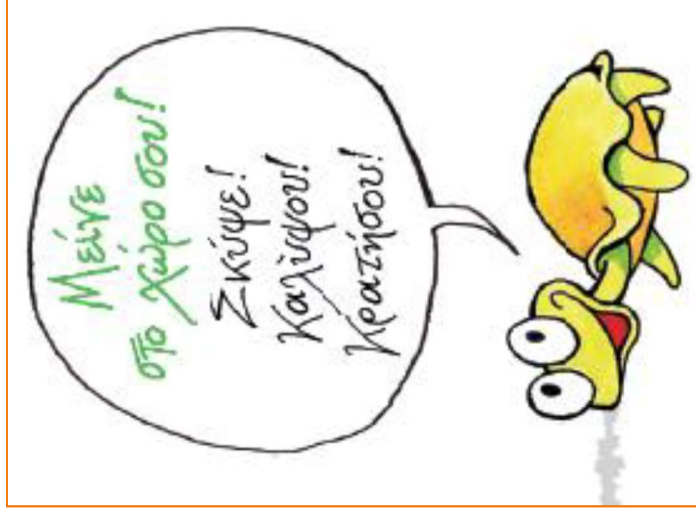
- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας. Μην πανικοβάλλεστε. Προτρέψτε και τους άλλους να κάνουν το ίδιο.
- Εφαρμόστε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας ανάλογα με τον χώρο που βρίσκεστε.



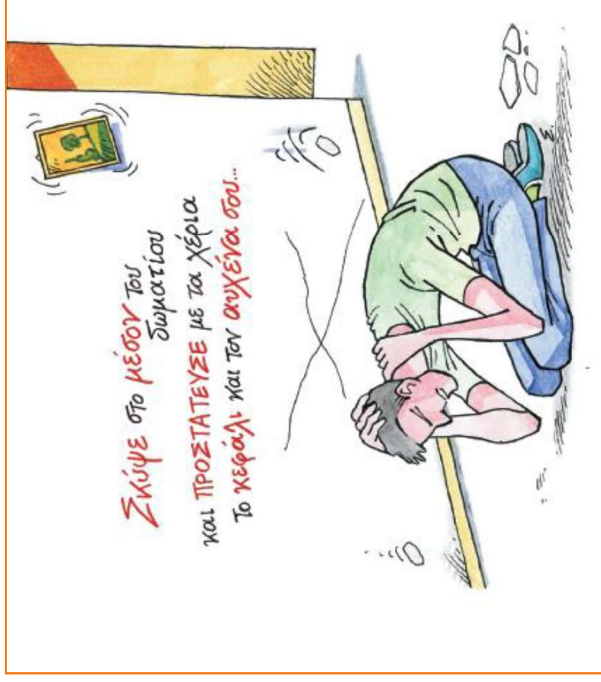
Μέτρα Προστασίας κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Εάν την ώρα του σεισμού είστε μέσα σε κτίριο:

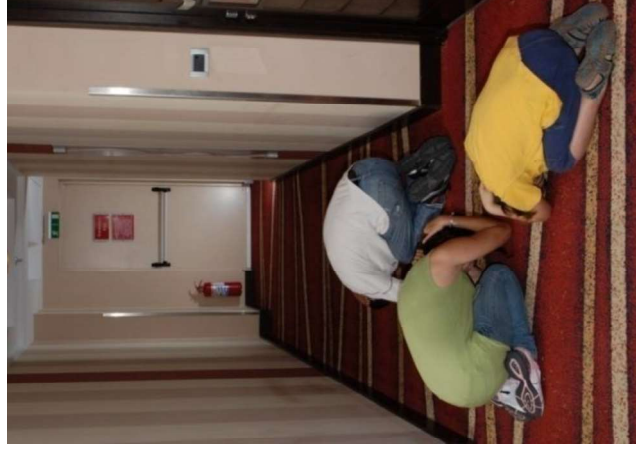
- μείνετε στον χώρο που βρίσκεστε.
- σκύψτε όσο το δυνατόν περισσότερο πλησιάζοντας στο δάπεδο.
- καλυφθείτε κάτω από ένα γερό τραπέζι ή γραφείο, κρατώντας με το χέρι σας το πόδι του επίπλου.



Μέτρα Προστασίας κατά τη διάρκεια του Σεισμού



Εάν την ώρα του σεισμού είστε σε χώρο που δε διαθέτει τραπέζι, θρανίο ή γραφείο:



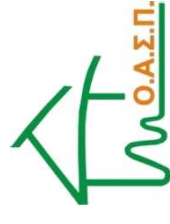
- μείνετε στον χώρο αυτό.
- απομακρυνθείτε από τα επικίνδυνα σημεία.
- μειώστε το ύψος σας, γονατίστε και προστατέψτε το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια σας.

Μέτρα Προστασίας κατά τη διάρκεια του Σεισμού

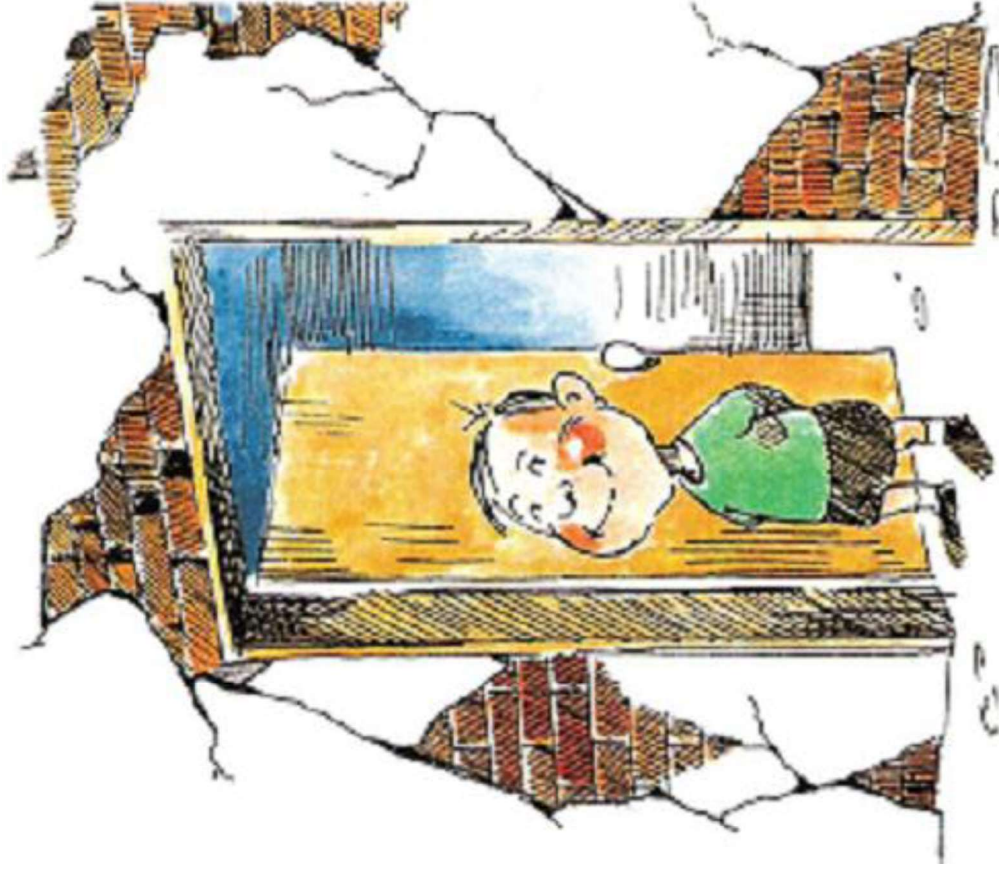


Εάν την ώρα του σεισμού βρίσκεστε μέσα σε κτίριο:

- μείνετε στο χώρο που βρίσκεστε.
- απομακρυνθείτε από επικίνδυνα σημεία (π.χ. ογκώδη έπιπλα, τζαμαρίες) και καλυφθείτε κατάλληλα.



Μέτρα Προστασίας κατά τη διάρκεια του Σεισμού



Αν είστε μέσα σε κτίριο την ώρα
του σεισμού...

Καλυφθείτε κάτω από την κάσα
της πόρτας μόνο όταν το κτίριο
είναι πέτρινο ή πλινθόκτιστο.



Μέτρα Προστασίας κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Εάν την ώρα του σεισμού είστε στην αίθουσα του σχολείου:

Καλυφθείτε κάτω από το θρανίο ή την έδρα κρατώντας με το χέρι σας το πόδι του επίπλου.



Μέτρα προστασίας για Άτομα με Αναπηρία κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Εάν την ώρα του σεισμού είστε μέσα σε κτίριο:



Βάλτε αμέσως φρένο στο αμαξίδιο και καλύψτε το κεφάλι και τον αυχένα σας με τα χέρια ή με κάποιο άλλο αντικείμενο.



Πλησιάστε το έδαφος, μειώνοντας το ύψος σας και καλύψτε το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια σας.



Μέτρα Προστασίας

Εάν είστε έξω από κτίριο:

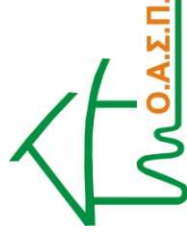
-  **μείντε έξω.**



Μέτρα Προστασίας κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Εάν οδηγείτε αυτοκίνητο:

Μειώστε την ταχύτητα του αυτοκινήτου και συνεχίστε να οδηγείτε, μέχρι να βρείτε ένα ασφαλές σημείο να σταθμεύσετε.

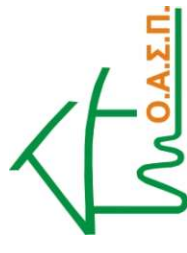


Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Μέτρα Προστασίας κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Εάν είστε σε παραθαλάσσια περιοχή:

Απομακρυνθείτε από την ακτή, τις προβλήτες, τους λιμενοβραχίονες και κατευθυνθείτε σε μέρη με μεγαλύτερο υψόμετρο. Υπάρχει κίνδυνος εκδήλωσης θαλασσίου κύματος βαρύτητας.



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Μέτρα Προστασίας κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Εάν βρίσκεστε σε ορεινή περιοχή:

Απομακρυνθείτε από περιοχές που υπάρχει κίνδυνος κατολισθήσεων ή πτώσεων βράχων.

