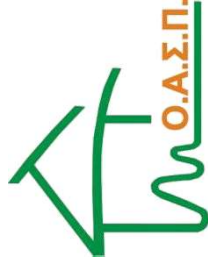




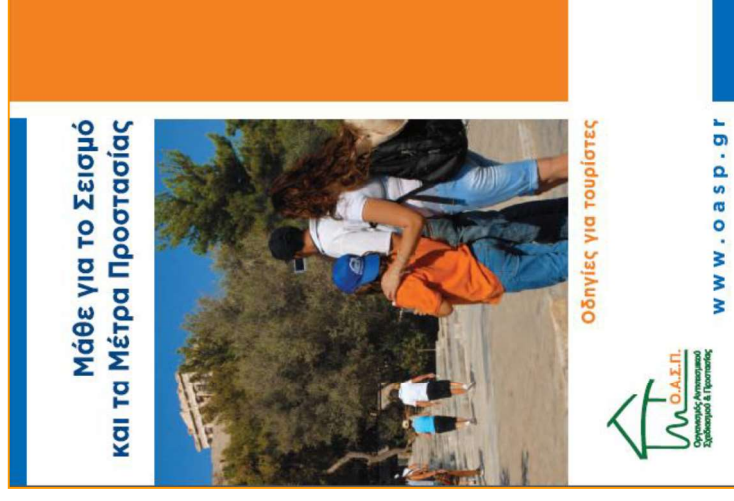
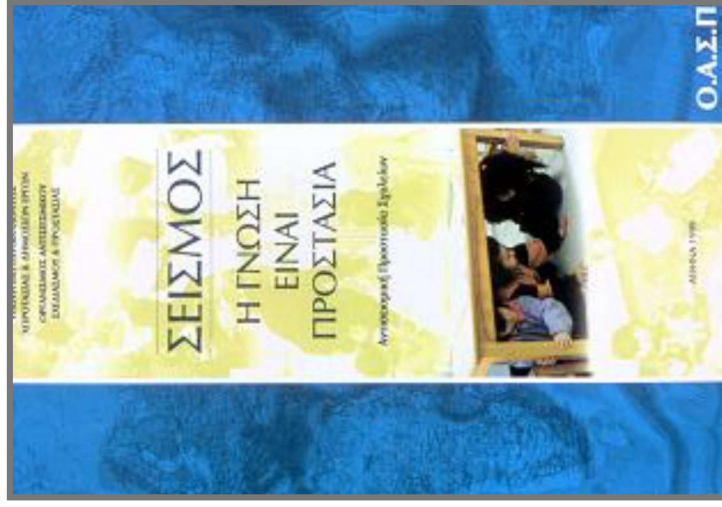
Πριν τον Σεισμό

Μέτρα Αυτοπροστασίας

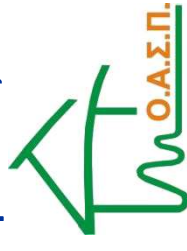


Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Πριν τον Σεισμό: Ενημέρωση – Εκπαίδευση



Ενημερωθείτε για το φαινόμενο του σεισμού, τις επιπτώσεις και τα μέτρα προστασίας μέσω φυλλαδίων του Ο.Α.Σ.Π., βιβλίων, αφισών, CD-ROM, τεχνικών εγχειριδίων κ.ά.

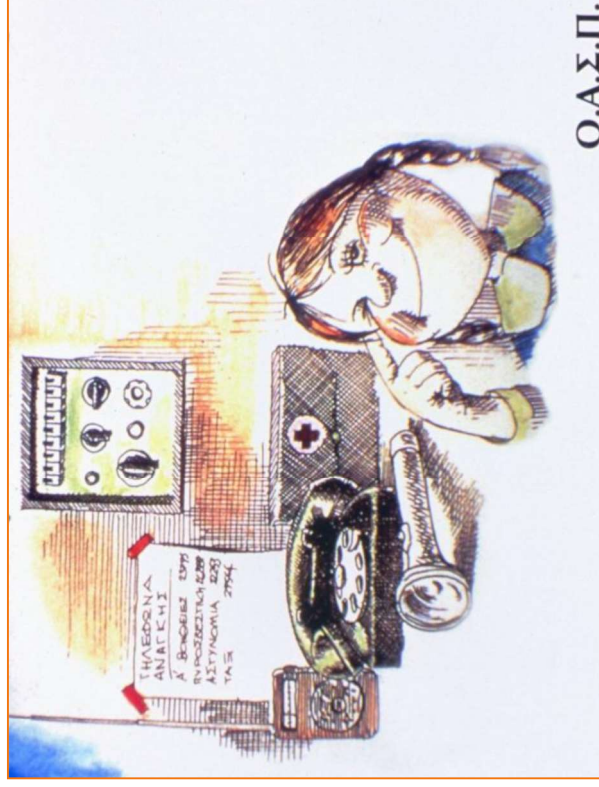


Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Πριν τον Σεισμό: Σύνταξη Οικογενειακού Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης

Συζητήστε με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας για:

- τις ενέργειες αυτοπροστασίας σε περίπτωση σεισμού
- τα ασφαλή σημεία προφύλαξης ανά χώρο σπιτιού
- το πώς θα επικοινωνήσετε μεταξύ σας
- τον χώρο καταφυγής που θα συναντηθείτε μετά από ένα σεισμό.



Πριν τον Σεισμό: Σύνταξη Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης για Άτομα με Αναπηρία

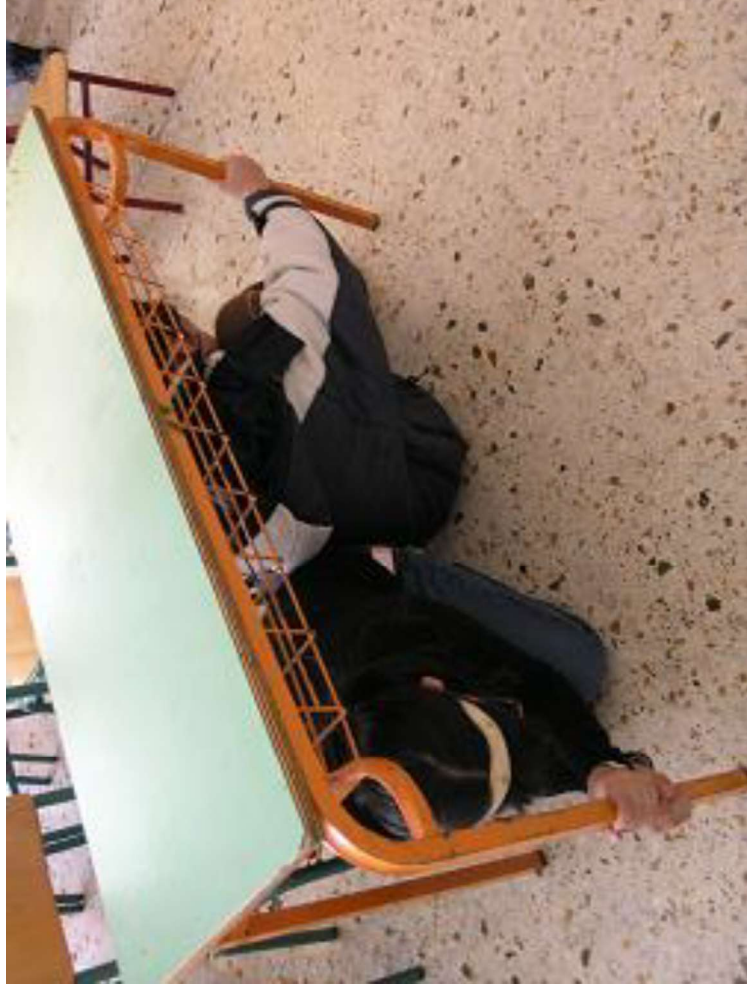
Οργανώστε μία Ομάδα Υποστήριξης του Ατόμου με Αναπηρία που έχετε στην οικογένειά σας ή στον εργασιακό σας χώρο, η οποία θα αποτελείται από τουλάχιστον 3 άτομα, που θα το βοηθήσουν πριν και μετά τον σεισμό.

Τα άτομα της Ομάδας Υποστήριξης πρέπει να συζητήσουν προσεισμηικά για τις ανάγκες του Ατόμου με Αναπηρία και να συντάξουν ένα Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης για περίπτωση σεισμού.



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Πριν τον Σεισμό: Ασκήσεις ετοιμότητας



Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας που διοργανώνονται στα σχολεία, στους εργασιακούς χώρους κ.α.

Οι ασκήσεις ετοιμότητας πρέπει να γίνονται τακτικά, άλλοτε με προειδοποίηση και άλλοτε χωρίς.



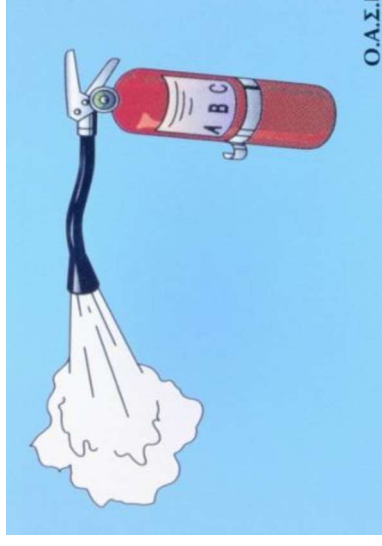
Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Πριν τον Σεισμό: Προμήθεια Εφοδίων Πρώτης Ανάγκης

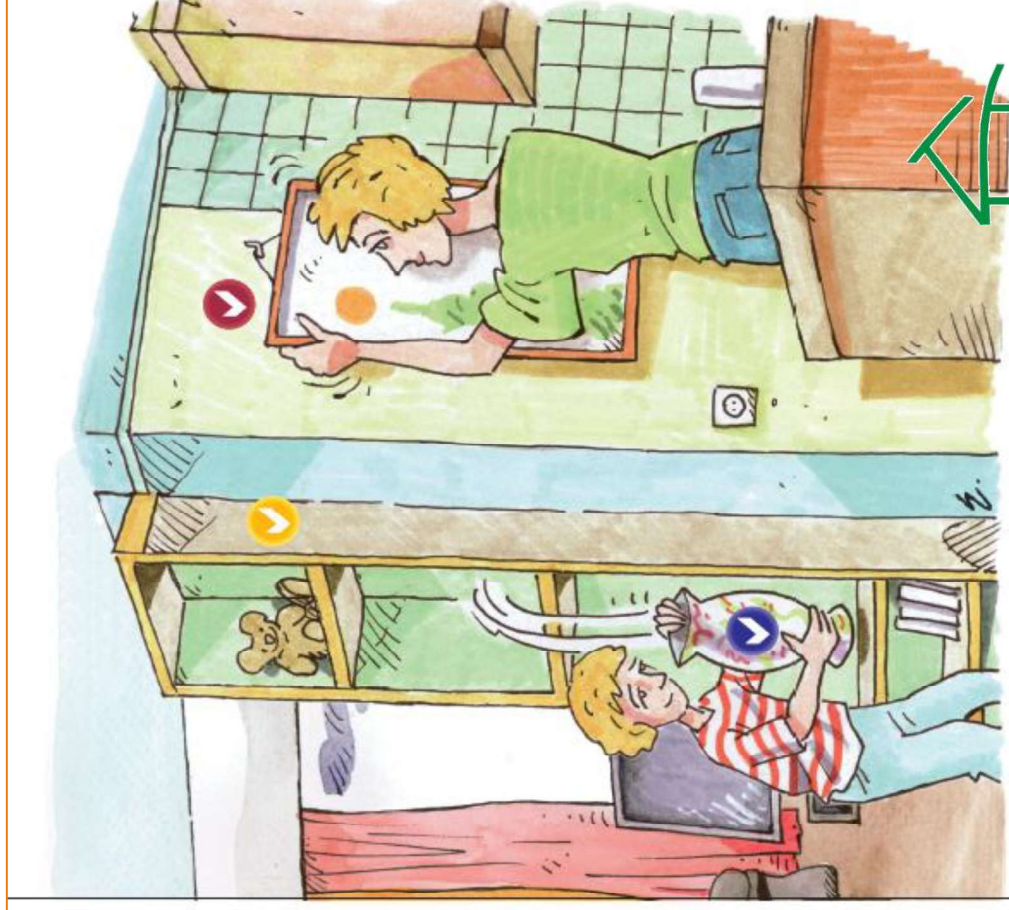


Προμηθευτείτε:

- τα απαραίτητα Εφόδια Έκτακτης Ανάγκης και συγκεντρώστε τα σε ένα γνωστό σε όλους σημείο του σπιτιού
- τα ειδικά φάρμακα ή ότι άλλο είναι απαραίτητο για το Άτομο με Αναπηρία του οικογενειακού σας περιβάλλοντος.



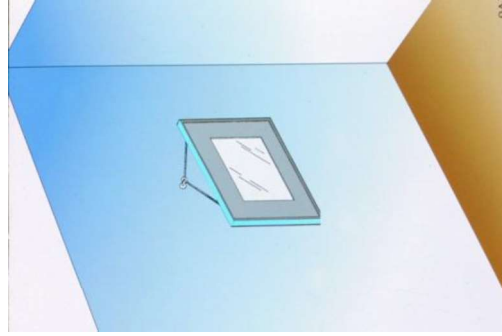
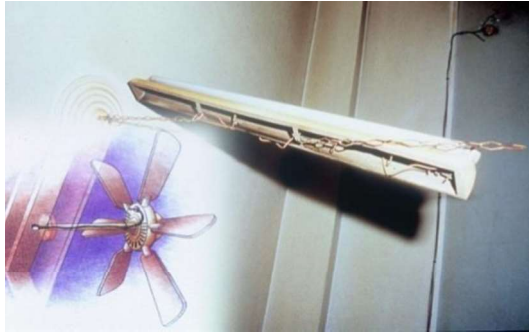
Πριν τον Σεισμό: Επισήμανση και Άρση Επικινδυνότητων



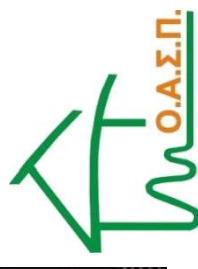
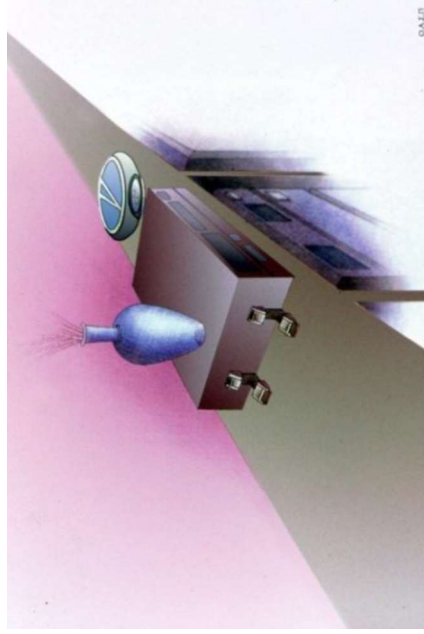
Ο.Α.Σ.Π.

Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Πριν τον Σεισμό: Επισήμανση και Άρση Επικινδυνότητων



- Στερεώστε κατάλληλα τα ογκώδη έπιπλα, τις συσκευές, τους πίνακες κ.ά.
- Τοποθετείστε τα εύθραυστα αντικείμενα σε χαμηλά ράφια.
- Μην κρεμάτε πάνω από τα κρεβάτια αντικείμενα που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς.



Πριν τον Σεισμό: Έλεγχος κτιρίου



- Ελέγξτε το σπίτι σας για ρωγμές, διαρροές ή υγρασία και αποκαταστήστε τα τυχόν προβλήματα
- Ελέγξτε τις εγκαταστάσεις θέρμανσης, φυσικού αερίου, κ.ά.
- Αποκαταστήστε τυχόν βλάβες σε κεραμίδια, καμινάδες κ.λπ.
- Μην κάνετε αυθαίρετες επεμβάσεις στο κτίριό σας.

