



# Μέτρα Αυτοπροστασίας και Ασφάλειας από το Σεισμό



## ΞΕΡΕΤΕ!!!!

- Τι πρέπει να έχετε στο μυαλό σας και τι να κάνετε ΠΡΙΝ το σεισμό;
- Τι πρέπει να κάνετε ΤΗΝ ΩΡΑ που γίνεται σεισμός;
- Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε την ώρα που γίνεται σεισμός;
- Τι πρέπει να κάνετε ΜΕΤΑ το σεισμό;

Η Δύναμη Πολιτικής Άμυνας θα σας βοηθήσει σε περίπτωση καταστρεπτικού σεισμού.

Πρέπει όμως και επιβάλλεται να φροντίσετε και σεις για την προστασία και ασφάλειά σας από πριν.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πολιτική άμυνα, κάτω από την ευρύτερη της έννοια, αποτελεί σειρά μέτρων και ενεργειών, προληπτικών και κατασταλτικών, στόχος και σκοπός των οποίων είναι τόσο η προστασία και ασφάλεια του πληθυσμού και της περιουσίας του όσο και η εξουδετέρωση και μείωση, στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, των αποτελεσμάτων εχθρικής επιδρομής ή συμφοράς (σεισμού, πλημμύρας, πυρκαγιάς κ.λπ.) ανάμεσα στον πληθυσμό.

Αυτά τα μέτρα και ενέργειες, για να είναι αποτελεσματικά, παίρνονται και εφαρμόζονται όχι μόνο από τις κρατικές υπηρεσίες αλλά και από τους ίδιους τους πολίτες. Θα πρέπει δηλαδή οι πολίτες όχι μόνο να γνωρίζουν τα μέτρα αυτοπροστασίας που πρέπει να πάρουν σε κάθε περίπτωση, αν και όταν χρειαστεί, αλλά και να συμβάλουν θετικά με τις ενέργειές τους στην αντιμετώπιση οποιασδήποτε κατάστασης.

Ο σεισμός είναι ένα καταστρεπτικό φυσικό φαινόμενο που συμβαίνει σ'όλη σχεδόν τα μέρη του πλανήτη μας, συχνότερα βέβαια στις σεισμογενείς περιοχές.

Η Κύπρος βρίσκεται σε μια σεισμογενή περιοχή και σύμφωνα με παρατηρήσεις πολλών εκατοντάδων χρόνων δυνατοί σεισμοί στην περιοχή γίνονται κάθε 25-30 χρόνια. Αυτό μας υποχρεώνει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί και να περιμένουμε την εκδήλωση ενός καταστρεπτικού σεισμού οποτεδήποτε.

Ο δυνατός σεισμός προκαλεί ζημιές όπως ρήγματα στην επιφάνεια της γης, κατάρρευση ή πρόκληση ζημιών σε οικοδομές ή υδατοφράκτες, καταστροφές στο οδικό, ηλεκτρικό, υδρευτικό και τηλεπικοινωνιακό δίκτυο, φωτιές, πλημμύρες, παλιρροιακά κύματα, κατολισθήσεις, βλάβες σε συσκευές κ.λπ. Επιπλέον προκαλείται πανικός υπό το κράτος του οποίου οι άνθρωποι ενεργούν και αντιδρούν λανθασμένα με αποτέλεσμα όχι μόνο να μην περιορίζονται οι υλικές ζημιές και οι ανθρώπινες απώλειες αλλά αντίθετα να αυξάνονται.

Αν και είναι αδύνατο να εμποδίσουμε την εκδήλωση ενός σεισμού είναι εντούτοις δυνατό να περιοριστούν στο ελάχιστο, τόσο η απώλεια ανθρώπινων ζωών όσο και οι διάφορες ζημιές, αν όλοι οι κάτοικοι είναι πληροφορημένοι και προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν ένα σεισμό και κυρίως έτοιμοι να ενεργήσουν ή και να αντιδράσουν σωστά τόσο κατά τη διάρκεια του σεισμού όσο και μετά απ'αυτόν.

Για το δικό σας καλό αλλά και του συνόλου, διαβάστε προσεκτικά και κατανοήστε όλες τις απλές αλλά χρήσιμες πληροφορίες και οδηγίες που περιέχονται σ'αυτό το έντυπο.

## ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- Σκεφτείτε από τώρα και συζητήστε στο σπίτι με την οικογένειά σας, στη δουλειά με τους συναδέλφους και στο σχολείο με τους συμμαθητές και δασκάλους σας, τι πρέπει να ξέρετε και τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση σεισμού.



## ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Προμηθευτείτε και τοποθετήστε σε προσιτά σημεία του σπιτιού σας τα είδη που πρέπει απαραίτητα να έχετε σε κατάσταση ανάγκης όπως:
- Κουτί Α' Βοηθειών.



- Φορητό ραδιόφωνο.
- Κλεφτοφάναρο.
- Ξηρή τροφή και γάλα συμπυκνωμένο ή σε σκόνη.
- Τοποθετήστε σε προσιτό σημείο του σπιτιού σας πυροσβεστήρα και φροντίστε να εξασκηθείτε στη χρήση του.



- Να έχετε πάντα στο μυαλό σας και το ενδεχόμενο χρήσης νερού ή κουβέρτων (κατά προτίμηση βρεγμένων) για κατάσβεση πυρκαγιών.



- Αποθηκεύετε, τα πετρελαιοειδή και άλλα εύφληκτα υλικά μακριά από πιθανές πηγές φωτιάς (ηλεκτρικές εγκαταστάσεις και συσκευές, τζάκια κλπ.).

- Αναθέστε σε ειδικούς να επιθεωρήσουν και να επιδιορθώσουν τα σπίτια και τους τοίχους που είναι ελαττωματικά, παλιά και αδύναμα.



- Επισημάνετε από τώρα ποια είναι τα πιο ασφαλή σχετικά μέρη μέσα στο σπίτι σας ή στο χώρο της εργασίας ή απασχόλησής σας, για να καταφύγετε σ'αυτά σε περίπτωση σεισμού. Τέτοια πρόχειρα καταφύγια είναι οι χώροι κάτω από ένα συμπαγές και ισχυρές κατασκευής τραπέζι ή γραφείο ή κάτι παρόμοιο.



- Να ξέρετε από πού και πώς κλείνουν οι διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, το γκάζι και γενικά κάθε πιθανής πηγής πυρκαγιάς

- Τοποθετήστε σε χαμηλές θέσεις τα μεγάλα και βαριά αντικείμενα και όσα μπορούν εύκολα να πέσουν ή να σπάσουν.



- Στερεώστε γερά τα ράφια και στηρίξτε καλά τα ψηλά ή βαριά αντικείμενα ή έπιπλα.

- Μην κρεμάζετε βαριά αντικείμενα στα ταβάνια, τους τοίχους ή γύρω από τα κρεβάτια.



- Μην τοποθετείτε ψυγεία, κουζίνες, πλυντήρια, ερμάρια κ.λπ. σε σημεία από τα οποία είναι δυνατό, λόγω της δόνησης, να μετακινηθούν και να φράξουν ενδεχόμενες εξόδους διαφυγής.



- Κάνετε από τώρα και επαναλαμβάνετε περιοδικά μια άσκηση αυτοπροστασίας από το σεισμό με τα μέλη της οικογένειάς σας μέσα στο σπίτι σας.

## ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- Ενημερωθείτε και μιλήστε με τους υπεύθυνους στα σχολεία για τον τρόπο προστασίας και φροντίδας των παιδιών σας σε περίπτωση σεισμού μέχρι να τα παραλάβετε.

ΣΧΟΛΕΙΟ



## ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

- Στο χώρο της εργασίας σας, αναθέστε καθήκοντα για περιπτώσεις ανάγκης. Ορίστε ένα πρόσωπο υπεύθυνο ξεχωριστά για την ασφάλεια, την κατάσβεση φωτιάς, τη μετακίνηση "σηματικών" αντικειμένων, τη σωστή και με τάξη εκκένωση του χώρου από τους εργαζόμενους ή και άλλους, τη διάδοση πληροφοριών, τη διάσωση κ.ά. Κάνετε από τώρα ασκήσεις αυτοπροστασίας και επαναλαμβάνετε τις ασκήσεις αυτές περιοδικά.



## ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

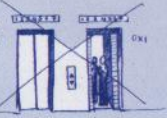
- Πρώτα απ' όλα επιβιβάζεται να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας και να μην πανικοβληθείτε. Ο πανικός προκαλεί θύματα.
- Αν βρίσκεστε έξω παραμείνετε εκεί αλλιά αποφύγετε να στέκεστε κοντά σε κτίρια, τοίχους, βράχους, ηλεκτρικούς πασσάλους ή κοντά σε αντικείμενα που είναι δυνατό να πέσουν από τη δόνηση και να σας τραυματίσουν.



- Αν βρεθείτε μέσα σε μεγάλο κτίριο παραμείνετε εκεί. Στους σεισμούς πάρα πολλά από τα θύματα προκαλούνται την ώρα που προσπαθούν πανικοβλημένοι να ορμήσουν έξω.
- Ζητήστε καταφύγιο κάτω από ένα γερό τραπέζι ή γραφείο ή κάτι παρόμοιο.



- Μη στέκεστε σε ανοικτά παράθυρα, μπαλκόνια ή στις άκρες ταρτασών. Από τη δόνηση μπορεί να πέσετε στο κενό.
- Μη στέκεστε ποτέ κοντά σε παράθυρα, ερμάρια, ράφια ή αντικείμενα που μπορεί να σπάσουν ή να πέσουν και να σας τραυματίσουν. Τα τζάμια με τη δόνηση σπάζουν και εκσφενδονίζονται.
- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ τον ανελικυστήρα για διαφυγή. Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος πτώσης του ή εγκλωβισμού σας σ' αυτόν λόγω διακοπής του ηλεκτρισμού ή στρέβλωσης στους οδηγούς του.



- Αν βρίσκεστε σε αυτοκίνητο σταθμεύσετε όσο πιο γρήγορα και προσεκτικά μπορείτε, μακριά από πολυώροφες οικοδομές, πασσάλους ή βράχους που πιθανόν να πέσουν με τη δόνηση και παραμείνετε εκεί.
- Μην πλησιάζετε τις ακτές. Ύστερα από δυνατό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν κύματα με μεγάλη ταχύτητα και ύψος που θα σαρώνουν τις ακτές.
- Μην ανάβετε κεριά, σπέρτα ή άλλες φωτιές κατά τη διάρκεια των δονήσεων. Μπορεί να προκληθεί πυρκαγιά.
- Βοηθήστε τα παιδιά αλλιά και τα ανάπηρα, ανήμπορα ή άρρωστα άτομα να προστατευθούν.



## ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- Οι ώρες που ακολουθούν ένα σεισμό είναι πολύ κρίσιμες. Γι' αυτό διατηρήστε την ψυχραιμία σας και

προσπαθήστε να ηρεμήσετε άλλους που έχουν πανικοβληθεί. Κάνετε έλεγχο για θύματα. Μη δοκιμάσετε να μετακινήσετε σοβαρά τραυματισμένο πρόσωπο εκτός αν η ζωή του βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο. Δώστε τις πρώτες βοήθειες επί τόπου.



- Αν κάπου έχει αρχίσει φωτιά, σβήστε την αμέσως πριν πάρει διαστάσεις.
- Αν διαπιστώσετε βλάβη κλείστε τον κεντρικό διακόπτη της κεντρικής εγκατάστασης και καλέστε ηλεκτρολόγο.



- Αν αισθανθείτε μυρωδιά υγραερίου ανοίξτε τις πόρτες και τα παράθυρα και κλείστε τη βαλβίδα του κυλίνδρου.

- Μην παραμένετε και μην εισέρχεστε σε κτίρια που υπέστησαν ζημιές μέχρις ότου οι αρμόδιες αρχές σας διαβεβαιώσουν πως αυτά είναι ασφαλή.



- Μη χρησιμοποιείτε χωρίς σοβαρό λόγο το τηλέφωνο. Το μπλοκάρισμα των γραμμών εμποδίζει το συντονισμό των ενεργειών των Υπηρεσιών που έχουν την ευθύνη και την αποστολή του έργου της αντιμετώπισης των αποτελεσμάτων του σεισμού.



- Συμμορφώνεστε με τις οδηγίες που θα μεταδίδονται από το ραδιόφωνο και την τηλεόραση ή θα δίνονται από τις αρμόδιες αρχές.



- Ανταποκριθείτε στις εκκλήσεις για εθελοντική βοήθεια αλλά μην κυκλοφορείτε στους δρόμους άσκοπα και προπαντός σε περιοχές όπου κατέρρευσαν οικοδομές, χωρίς να σας το ζητήσουν.

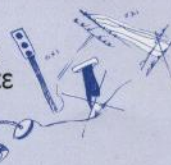
- Μην τρέχετε άσκοπα και αφήστε τους δρόμους ανοικτούς για να κυκλοφορούν ελεύθερα τα οχήματα και τα συνεργεία που ασχολούνται με το έργο της διάσωσης και ανακούφισης.



- Αν έχετε εγκλωβιστεί ή παγιδευτεί κάπου από όπου δεν μπορείτε να διαφύγετε, προσπαθήστε με κάθε τρόπο, χωρίς να χάσετε την ψυχραιμία σας, να δώσετε σημεία ζωής ώστε τα σωστικά συνεργεία να σας εντοπίσουν και να ασχοληθούν το γρηγορότερο με τη διάσωσή σας.



- Μην αγγίζετε ηλεκτροφόρα καλώδια πεσμένα στο έδαφος ούτε τα αντικείμενα που ακουμπούν στα καλώδια. Κινδυνεύετε από ηλεκτροπληξία.



- Μετά από έναν ισχυρό σεισμό ακολουθούν και άλλοι μετασεισμοί που συχνά είναι αρκετά δυνατοί και μπορούν να προξενήσουν ζημιές. Γι' αυτό μείνετε μακριά από κτίρια που έχουν πάθει βλάβες ή αν είναι απαραίτητο να μείνε μέσα σ' αυτά, μη μένετε ποτέ ώρα. Οι μετασεισμοί μπορεί να προκαλέσουν μεγαλύτερες βλάβες ή ακόμα και την κατάρρευσή τους.

- Συνεργαστείτε με τους γείτονές σας για να κατασβέσετε πυρκαγιές και για να βοηθήσετε τραυματισμένους, ηλικιωμένους, άρρωστους ή ανήμπορους και παιδιά.



- Ειδοποιήστε με συντομία και σαφήνεια τις αρμόδιες αρχές στις περιπτώσεις που επιβάλλεται.



## Σύνεση στα τηλέφωνα...

**1** Τα δίκτυα σταθερής και κινητής τηλεφωνίας είναι σχεδιασμένα για να εξυπηρετούν χωρίς κανένα πρόβλημα όλους τους συνδρομητές,

ακόμα και σε ώρες αιχμής. Ωστόσο σε έκτακτες καταστάσεις η ζήτηση είναι τεράστια, με αποτέλεσμα κάποιοι συνδρομητές να μην μπορούν να εξυπηρετηθούν.

**2** Σε τέτοιες περιπτώσεις προτεραιότητα στη διενέργεια κλήσεων έχουν, για ευνόητους λόγους, ειδικές κατηγορίες συνδρομητών όπως η Εθνική Φρουρά, τα Νοσοκομεία, η Αστυνομία, η Πυροσβεστική Υπηρεσία, η Δύναμη Πολιτικής Άμυνας, οι Γιατροί, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, οι Κυβερνητικές Υπηρεσίες, τα Φαρμακεία κ.λπ. Οι υπόλοιποι συνδρομητές πιθανόν να αντιμετωπίσουν κάποια καθυστέρηση.

**3** Σε περίπτωση που δε δοθεί αμέσως σήμα επιλογής συστήνεται η αναμονή με ανοικτό το ακουστικό. Μην ανοιγοκλείνετε το τηλέφωνο, γιατί χάνετε τη σειρά εξυπηρέτησής σας. Αν σε 10-15 δευτερόλεπτα δε δοθεί σήμα επιλογής, τότε θα πρέπει να κλείσετε το τηλέφωνο και να ξαναδοκιμάσετε.

**4** Να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο (κινητό ή σταθερό) μόνο για κλήσεις που είναι απολύτως απαραίτητες να γίνουν εκείνη τη στιγμή. Περιορίστε τη συνομιλία σας ώστε να μειωθεί η διάρκεια των κλήσεων. Θα είναι έτσι δυνατό να εξυπηρετηθούν περισσότερα άτομα.

**Η Αυτοπροστασία είναι βασικά  
ευθύνη δική σας.  
Πάρτε έγκαιρα τα κατάλληλα μέτρα  
και επαγρυπνεείτε.**



Γ.Τ.Π. 176/2005 — 275.000  
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Zavallis Litho Ltd