

Σεισμός

Πώς μπορούμε να προστατευθούμε;



www.oasp.gr

Διεύθυνση Κοινωνικής Αντισεισμικής Άμυνας
Τμήμα Εκπαίδευσης – Ενημέρωσης

Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Μέτρα Προστασίας



- πριν το σεισμό
- κατά τη διάρκεια
- μετά το σεισμό



Πριν το σεισμό



Μαθαίνουμε για το σεισμό και τα μέτρα προστασίας στο σχολείο μας:

- μελετώντας αφίσες ή φυλλάδια του Ο.Α.Σ.Π.
- συζητώντας με το δάσκαλό μας
- συμμετέχοντας σε ασκήσεις ετοιμότητας.



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

Πριν το σεισμό

Ζητάμε από τους γονείς μας:

- να στερεώσουν τα βαριά και ψηλά έπιπλα με στηρίγματα στον τοίχο
- να βάλουν τα εύθραυστα και βαριά αντικείμενα σε χαμηλά και ασφαλή μέρη
- να απομακρύνουν τα βαριά αντικείμενα που υπάρχουν σε ράφια πάνω από το κρεβάτι μας.



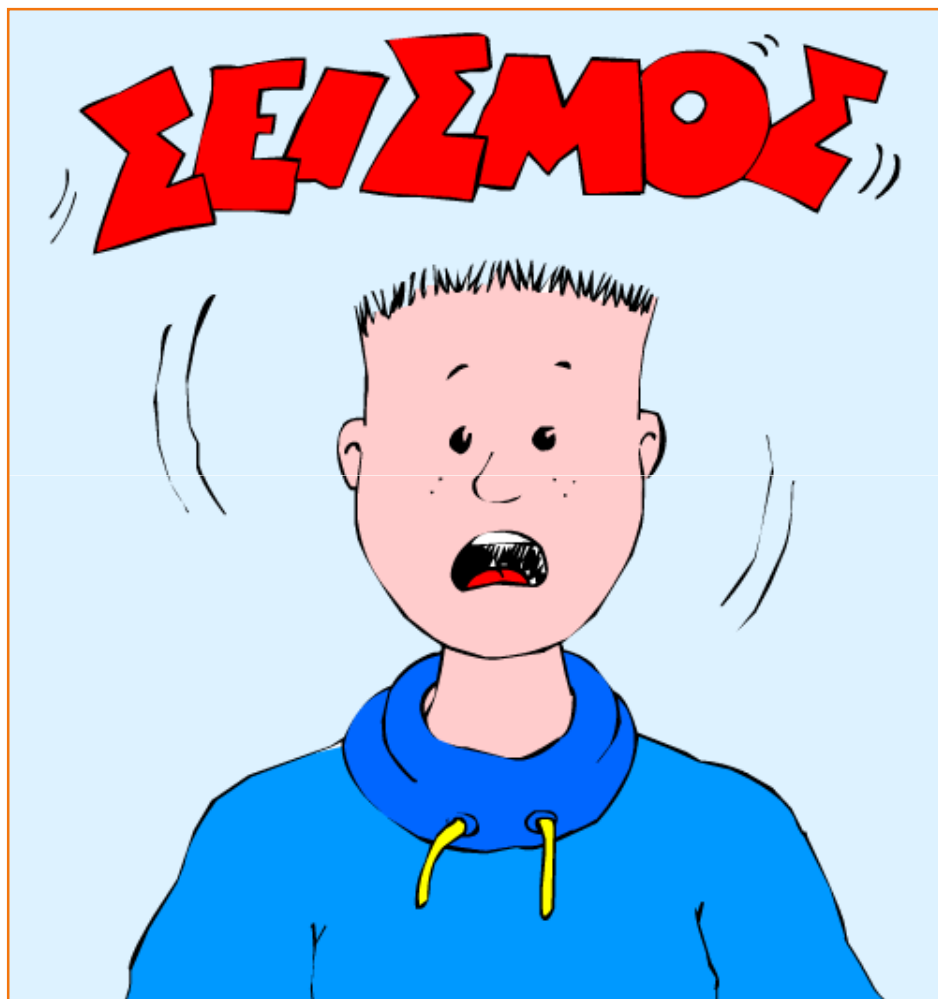
Πριν το σεισμό

Συζητάμε από τώρα με τους γονείς μας:

- για τα ασφαλή σημεία προφύλαξης μέσα στο σπίτι
- για το χώρο που θα καταφύγουμε μετά το σεισμό.



Κατά τη διάρκεια του σεισμού

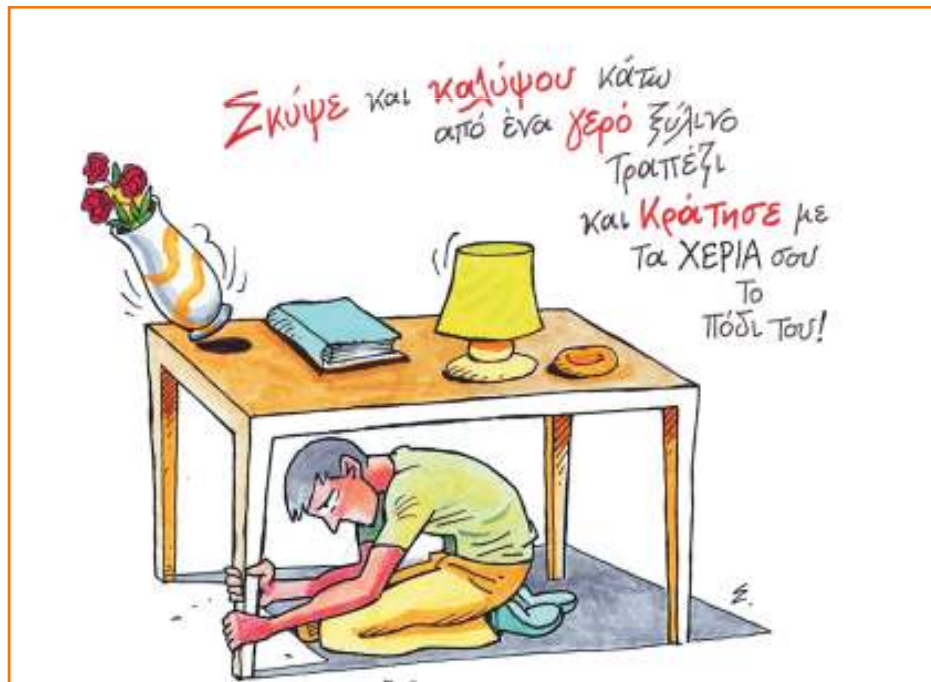


- Δεν πανικοβαλλόμαστε
- Παραμένουμε ψύχραιμοι.



Κατά τη διάρκεια του σεισμού

- Δεν μετακινούμαστε, παραμένουμε στον ίδιο χώρο
- Καλυπτόμαστε κάτω από ένα γερό, ξύλινο έπιπλο (τραπέζι, θρανίο, γραφείο), κρατώντας με το χέρι μας το πόδι του επίπλου.



Κατά τη διάρκεια του σεισμού

Αν την ώρα του σεισμού δεν υπάρχει κοντά μας ένα γερό, ξύλινο τραπέζι για να καλυφθούμε, τότε πλησιάζουμε στο έδαφος γονατίζοντας και καλύπτουμε το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια μας.

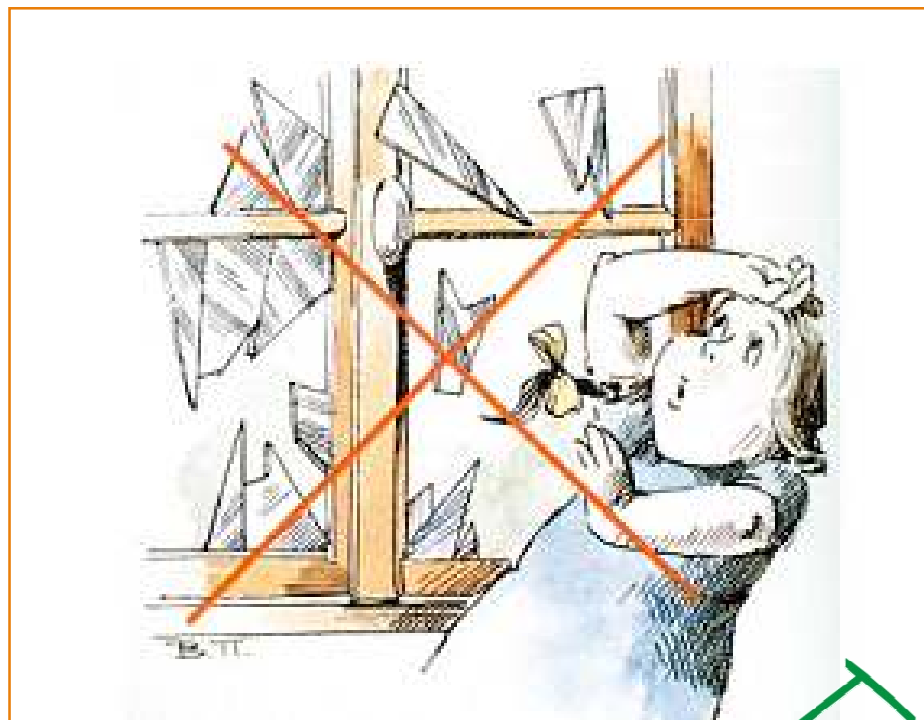


Κατά τη διάρκεια του σεισμού

- Δεν βγαίνουμε στα μπαλκόνια



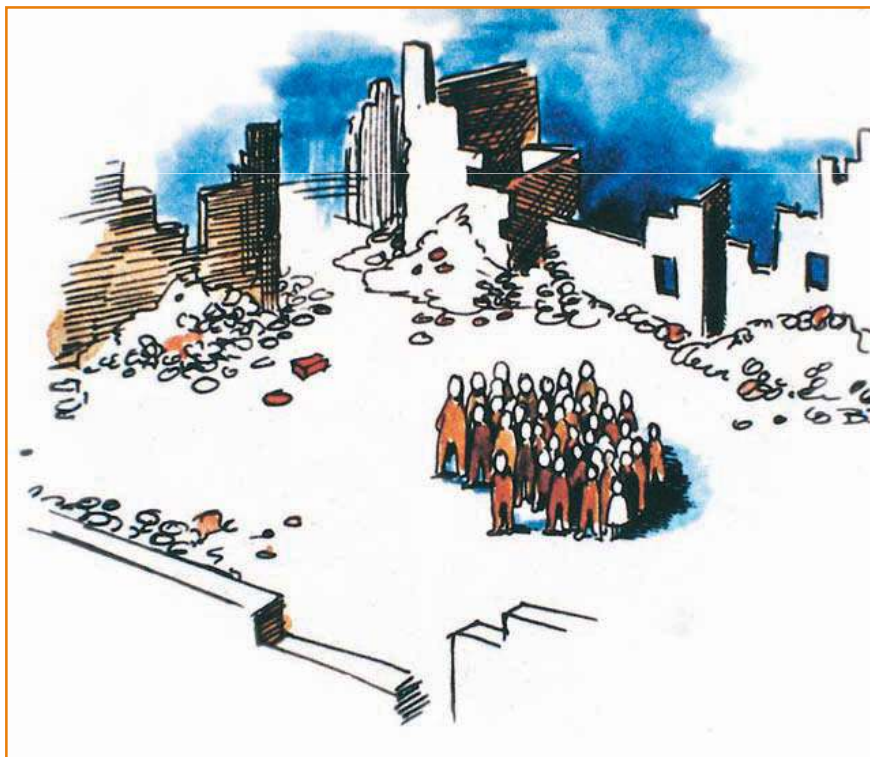
- Δεν πλησιάζουμε μεγάλες γυάλινες επιφάνειες



Κατά τη διάρκεια του σεισμού

Αν είμαστε σε εξωτερικό χώρο:

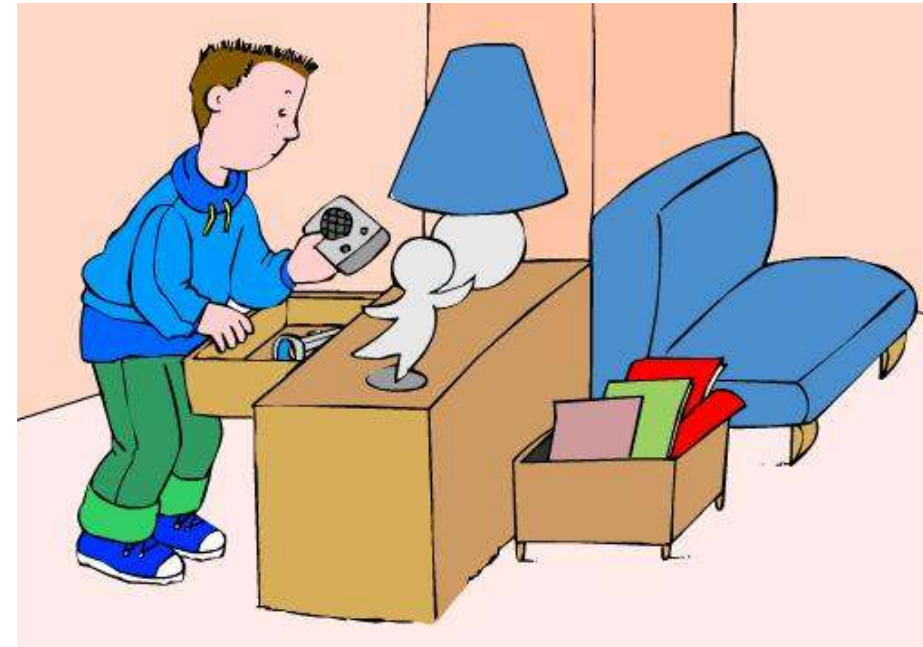
- μένουμε έξω
- απομακρυνόμαστε από κτίρια ή άλλα επικίνδυνα σημεία.



Μετά το σεισμό

Μετά το τέλος του σεισμού και πριν φύγουμε από το σπίτι:

- φοράμε παπούτσια και κατάλληλα για την εποχή ρούχα.
- παίρνουμε τα εφόδια που έχουμε ετοιμάσει (ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό, κλειδιά και ότι άλλο θεωρούμε απαραίτητο).



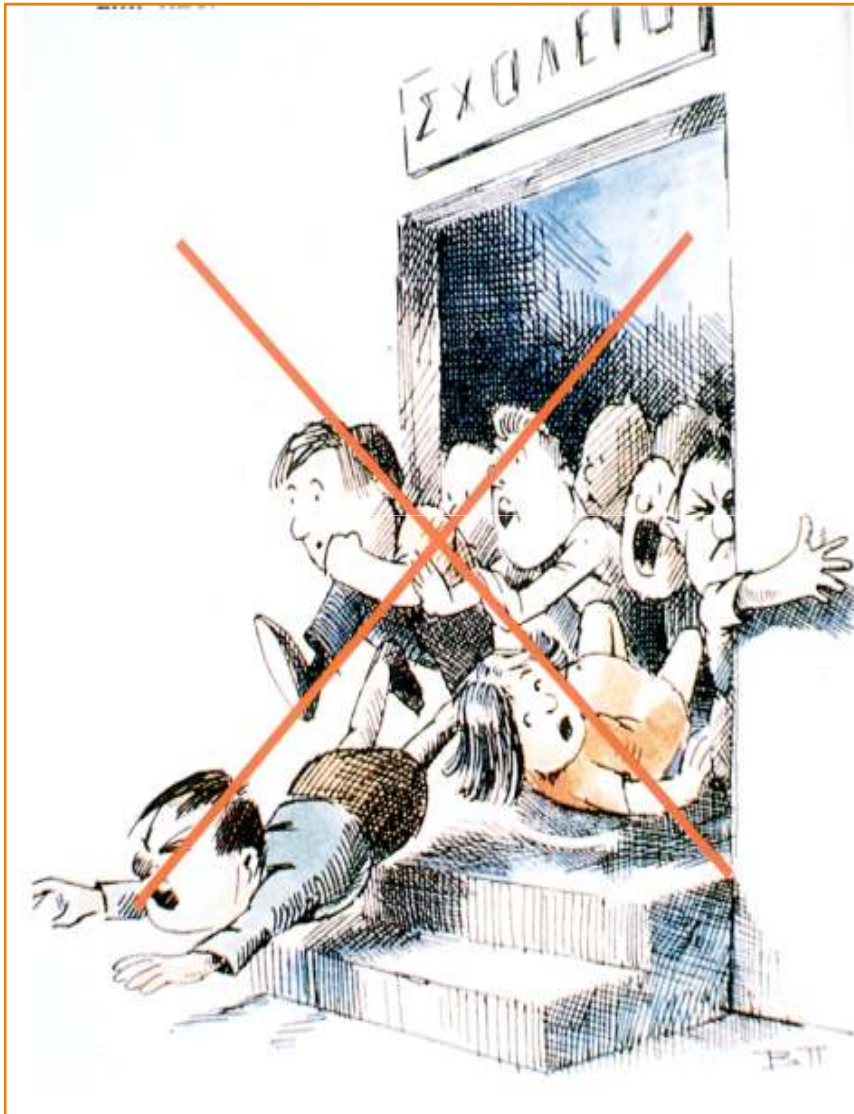
Μετά το σεισμό



Φεύγοντας από το σπίτι, κατεβαίνουμε από τις σκάλες προσεκτικά. Δεν χρησιμοποιούμε ασανσέρ.



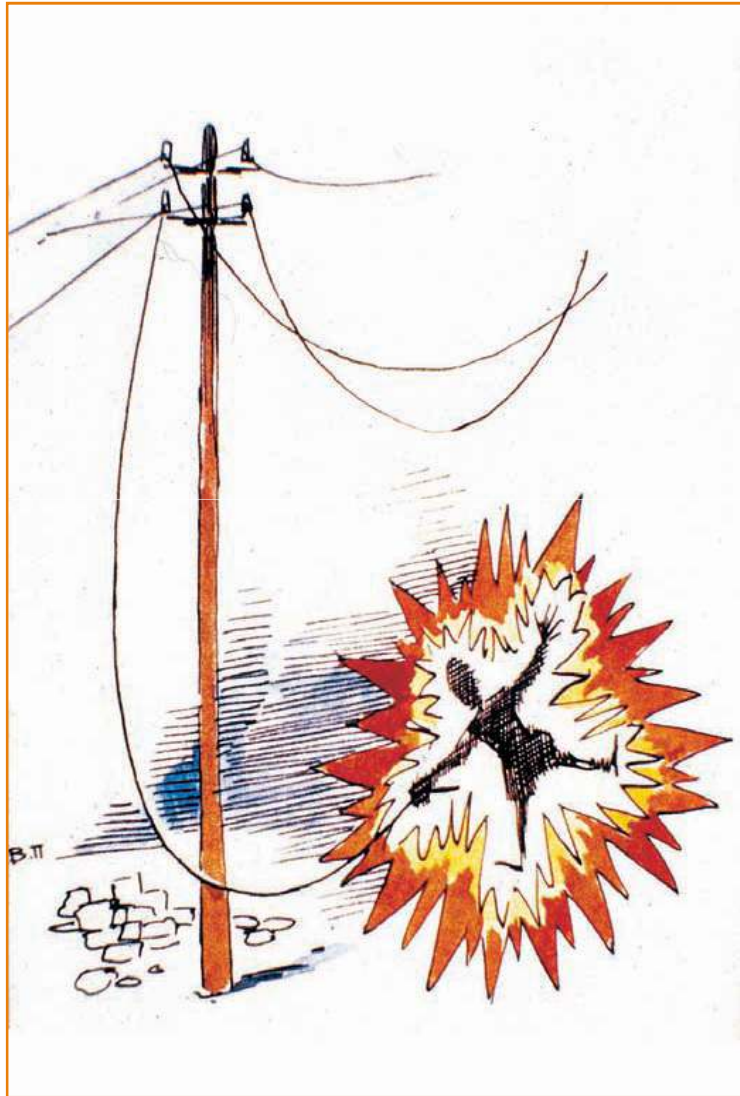
Μετά το σεισμό



- Δεν τρέχουμε
- Ακολουθούμε τις οδηγίες:
 - των γονιών μας (εάν ο σεισμός γίνει όταν είμαστε στο σπίτι)
 - των δασκάλων μας (εάν είμαστε στο σχολείο).



Μετά το σεισμό



- Είμαστε πολύ προσεκτικοί
- Δεν αγγίζουμε καλώδια



Μετά το σεισμό

Μετά το τέλος του σεισμού πηγαίνουμε στον κοντινό, ανοιχτό, ασφαλή χώρο (πάρκο, πλατεία κ.ά.) που έχουμε προκαθορίσει μαζί με τους γονείς μας.





Απάντηση σε ερώτημα πολιτών: «Κάλυψη κάτω ή δίπλα από το τραπέζι την ώρα του Σεισμού;»

Εάν κατά τη διάρκεια του σεισμού βρίσκεστε μέσα σε κτίριο:
Μείνετε στο χώρο που είστε και διατηρήστε την ψυχραιμία σας.

Σκύψτε, καλυφθείτε κάτω από ένα γερό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο) και κρατήστε με το χέρι σας το πόδι του. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο σκύψτε στο μέσον του δωματίου μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατεύστε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας. Α...



Videos



Επισημειώνω προσεισμικά το χώρο καταφυγής.

[Προηγούμενο](#) [Επόμενο](#)

Ημερολόγιο Εκδηλώσεων

Δεκέμβριος						
Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Για Μικρούς & Μεγάλους

? Συχνές ερωτήσεις για τους σεισμούς

Ηφαίστειο Σαντορίνης



Μύθοι για τους σεισμούς



Προσεισμικός Έλεγχος



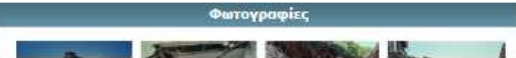
Ελλάδα και Σεισμοί



Δελτίο σεισμού

Ιστορικό Εκδηλώσεων

[Σεμινάριο για Εκπαιδευτικούς, Κέρκυρα 10/12/2013](#)
[Εργαστήριο Επιχειρησιακού Σχεδιασμού για Σεισμό, Λήμνος \(09/12/2013\)](#)
[Ενημερωτική Εκδήλωση στο Σταθμό Μετρό "Σύνταγμα", 5/12/2013](#)
[Ενημερωτική εκδήλωση για το γενικό πληθυσμό, Λαύριο, 4/12/2013](#)



Φωτογραφίες

1 από 27 >>

Αναζήτηση

Επιλογή γλώσσας

Με την υποστήριξη της Google Μετάφραση



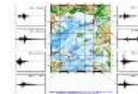
Σαν σήμερα...

- 4 Δεκεμβρίου 1858
- 5 Δεκεμβρίου
- 24 Δεκεμβρίου 1917
- 26 Δεκεμβρίου 1861
- 26 Δεκεμβρίου 2004



Ενημερωθείτε με email για τις δραστηριότητες του Ο.Α.Σ.Π.

Βάση Δεδομένων Επιπαχυνσιογραφημάτων Ελληνικού Χώρου



www.oasp.gr

Προκηρύξεις



ΚΑΝ.ΕΠΕ. 2012 ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ

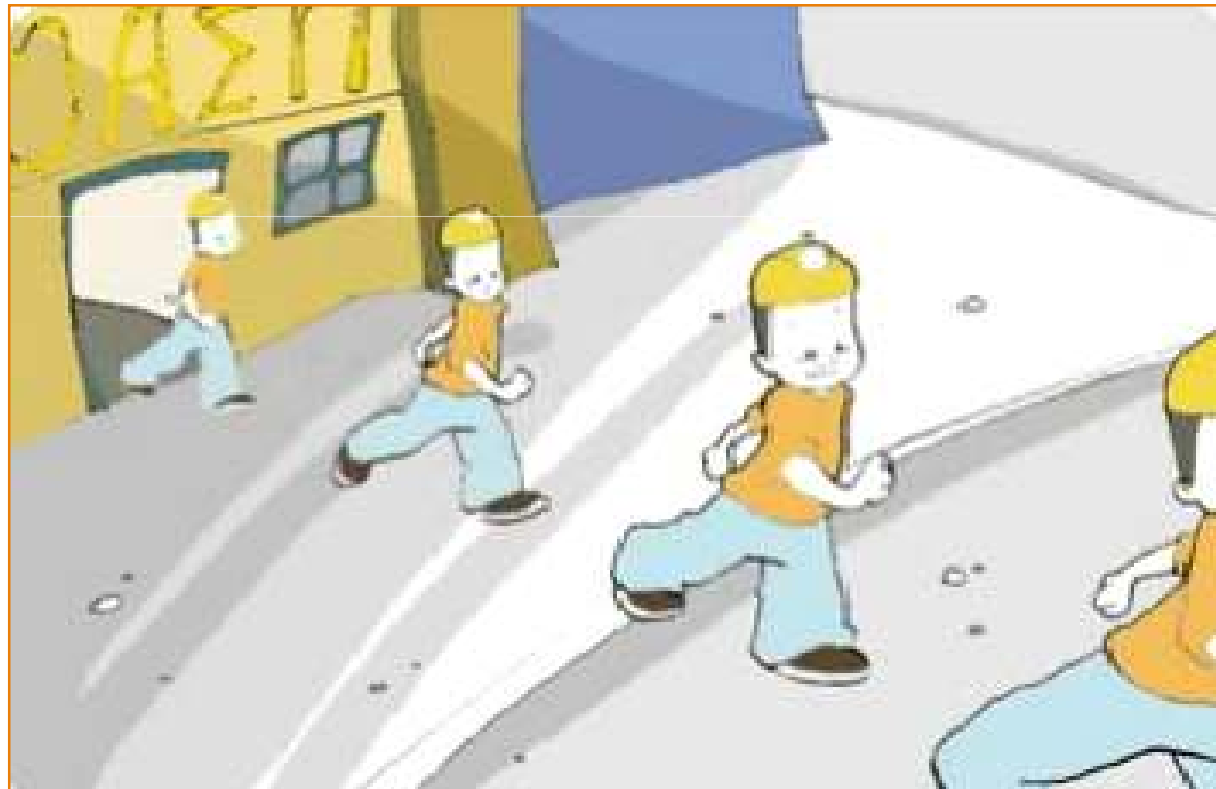


Επισκεφτείτε το δικτυακό τόπο του Ο.Α.Σ.Π.

Επισκεφθείτε το δικτυακό τόπο του Ο.Α.Σ.Π www.oasp.gr
και την ενότητα <http://kids.oasp.gr> , γνωρίστε τους ήρωες
μας και ενημερωθείτε για το σεισμό διασκεδάζοντας



Στην ενότητα **Εκδόσεις/Πολυμεσικό υλικό** του δικτυακού τόπου του Ο.Α.Σ.Π www.oasp.gr μπορείτε να ακούσετε και να τραγουδήσετε μαζί μας το τραγούδι: **«Σεισμός – Σεισμός»**



Βιβλιογραφία - Πηγές

- Ο.Α.Σ.Π. (2012): «Προετοιμάσου από Τώρα για το Σεισμό», 8 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2007): Βιβλίο «Σεισμός – Η Γνώση είναι Προστασία», 103 σελ.
- Ο.Α.Σ.Π. (2000): Φυλλάδιο: «Σεισμός - Ας είμαστε προετοιμασμένοι», 10 σελ.
- Φωτογραφικό αρχείο Ο.Α.Σ.Π.
- www.oasp.gr
- kids.oasp.gr/
- www.fema.gov/kids
- www.ready.gov





Διεύθυνση Κοινωνικής Αντισεισμικής Άμυνας
Τμήμα Εκπαίδευσης – Ενημέρωσης

www.oasp.gr

Ξάνθου 32, 15451 Ν. Ψυχικό

e-mail: info@oasp.gr

Τηλ.: 210 6728000, Fax: 210 6779561

Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας

