

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ  
**ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

**ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ  
ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ (ΑμεΑ)**

ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ **“ΠΟΛΙΤΕΙΑ”**  
**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2008 - ΑΘΗΝΑ**

**Επιμέλεια Υλής - Έκδοσης:** Χ. Γκουντρομίχου, Γεωλόγος Μ.Σc.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Λίγα λόγια για το εγχειρίδιο.....	5
<b>A. Μαθαίνοντας για το Σεισμό.....</b>	<b>9</b>
A.1. Ο σεισμός ως φυσικό φαινόμενο.....	10
A.2. Επιπτώσεις του σεισμού.....	11
<b>B. Μέτρα Προστασίας.....</b>	<b>13</b>
<b>B.1. Μέτρα προστασίας πριν το σεισμό.....</b>	<b>14</b>
B.1.1. Οργανώστε ένα Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης...15	
B.1.2. Συμπληρώστε μια προσωπική αξιολόγηση.....17	
B.1.3. Συγκεντρώστε τα εφόδια πρώτης ανάγκης.....19	
B.1.4. Συντάξτε ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης.....20	
B.1.5. Επισημάνετε και προσπαθήστε να άρετε κάποιες επικινδυνότητες στο χώρο σας.....21	
B.1.6. Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας.....22	
<b>B.2. Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού.....</b>	<b>25</b>
B.2.1. Μέτρα προστασίας σε εσωτερικό χώρο.....25	
B.2.2. Μέτρα προστασίας σε εξωτερικό χώρο.....26	
<b>B.3. Μέτρα προστασίας μετά το σεισμό.....</b>	<b>29</b>





## *Λίγα λόγια για το εγχειρίδιο ...*

Το εγχειρίδιο αυτό απευθύνεται σε **Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ)** και ιδιαίτερα σε Άτομα με Νοητική Υστέρηση, Τύφλωση, Κώφωση και σε Άτομα με Κινητική Αναπηρία. Αποτελείται από **δύο ενότητες**: την ενότητα **«Μαθαίνοντας για το Σεισμό»** και την ενότητα **«Μέτρα Προστασίας (Πριν, Κατά τη διάρκεια και Μετά το Σεισμό)»**.

**Στην πρώτη ενότητα** γίνεται μια γενική ενημέρωση για το σεισμό, παρουσιάζονται τα βασικά χαρακτηριστικά του φυσικού αυτού φαινομένου, καθώς και το πώς μεταβάλλεται το περιβάλλον γύρω μας μετά από έναν καταστροφικό σεισμό.

**Η δεύτερη ενότητα** αναφέρεται στα Μέτρα Προστασίας, τα οποία διαχωρίζονται στα μέτρα **πριν, κατά τη διάρκεια** και **μετά** από ένα σεισμό. Οι οδηγίες είναι κοινές για κάθε Άτομο με Αναπηρία. Οποτεδήποτε διαφοροποιείται μία οδηγία, αυτή υποδεικνύεται σε χρωματιστό πλαίσιο και με ένδειξη της αναπηρίας που αφορά.

Το εγχειρίδιο αυτό θα αναρτηθεί στο διαδίκτυο σε γνωστούς ιστοτόπους, μεταξύ αυτών και του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας **Ο.Α.Σ.Π.** – [www.oasp.gr](http://www.oasp.gr), με μορφή αναγνωρίσιμη από αναγνώστες οθόνης.

Τέλος, και οι δύο ενότητες είναι εμπλουτισμένες και με φωτογραφικό υλικό του Ο.Α.Σ.Π. από ασκήσεις ετοιμότητας, στις οποίες έλαβαν μέρος ΑμεΑ, για την ευκολότερη και γρηγορότερη κατανόηση του κειμένου.

Ο Ο.Α.Σ.Π. στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του σχετικά με την εκπαίδευση – ενημέρωση του πληθυσμού σε θέματα σχετικά με το σεισμό και την προστασία απευθύνεται για πρώτη φορά σε αυτή την ομάδα του πληθυσμού προσπαθώντας να εστιάσει στις διαφορετικότητές της.

Η πρωτοποριακή αυτή ενέργεια του Ο.Α.Σ.Π. στηρίχθηκε από το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «ΠΟΛΙΤΕΙΑ» του Υπουργείου Εσωτερικών από όπου και χρηματοδοτήθηκε.

Τα Μέτρα Προστασίας από το Σεισμό για ΑμεΑ, όπως αυτά διαμορφώθηκαν, είναι αποτέλεσμα πολλών ενεργειών. Το επιστημονικό προσωπικό του Ο.Α.Σ.Π. συνεργάστηκε με ειδικούς επιστήμονες (Ψυχολόγους, Κοινωνικούς Λειτουργούς, κ.α.) σε κάθε μορφής



αναπηρία, ζητώντας τη γνώση και την ουσιαστική συμβολή τους. Ενημερώθηκε από τη διεθνή κοινότητα για τα Μέτρα Προστασίας από το Σεισμό για ΑμεΑ που γενικά ισχύουν, επεξεργάστηκε και προσάρμοσε τα Μέτρα αυτά στις συνθήκες της χώρας μας και τέλος πραγματοποίησε πιλοτικά ασκήσεις ετοιμότητας σε ειδικά σχολεία.

Το εγχειρίδιο αυτό λοιπόν, αποτελεί την αρχή μιας προσπάθειας προσέγγισης των ΑμεΑ από τον Ο.Α.Σ.Π. με πολλά περιθώρια βελτίωσης στο μέλλον.

Στο σημείο αυτό θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους αρμόδιους ανά αναπηρία φορείς (Κέντρο Εκπαίδευσης Ατόμων με Νοητική Υστέρηση «Η Θεοτόκος», Εστία Ειδικής Επαγγελματικής Αγωγής, Φάρο Τυφλών της Ελλάδος, «Χατζηπατέρειο» - Ίδρυμα Κοινωνικής Εργασίας, Ειδικό Σχ. Κωφών στο Εθνικό Ίδρυμα Κωφών) και ιδιαίτερα τα ίδια τα άτομα με αναπηρία, τα οποία μας βοήθησαν με τις απόψεις τους και τη συμμετοχή τους στις ασκήσεις ετοιμότητας για την ολοκλήρωση του εγχειριδίου αυτού.

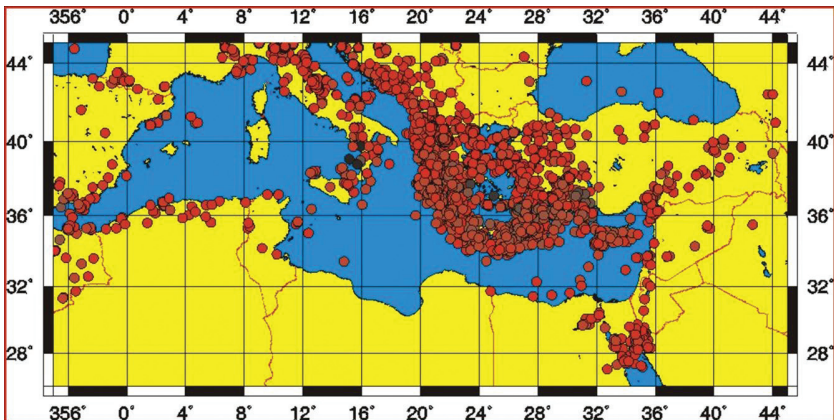




# Α. Μαθαίνοντας για το Σεισμό

Η Ελλάδα, πρώτη σε σεισμικότητα χώρα στη Μεσόγειο και έκτη στο κόσμο, πλήττεται συνεχώς από σεισμούς από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Κάποιοι από αυτούς τους σεισμούς ήταν αρκετά καταστροφικοί και πραγματικά σημάδεψαν την ιστορία της.

Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο, που όταν όμως γίνει σε κατοικήσιμη περιοχή μπορεί να μετατραπεί σε ένα καταστροφικό φαινόμενο. Τον σεισμό δεν μπορούμε να τον αποφύγουμε μιας και συνδέεται με δυνάμεις στο εσωτερικό της Γης. Μπορούμε όμως να τον αντιμετωπίσουμε αν γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε.



- Μετά από έναν καταστροφικό σεισμό, το περιβάλλον γύρω
- σας μπορεί να διαφέρει αρκετά με αυτό που έχετε συνηθίσει.
- Αν όμως προετοιμαστείτε, τότε θα είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε ένα καταστροφικό σεισμό και να ελαχιστοποιήσετε τις
- τυχόν επιπτώσεις του.



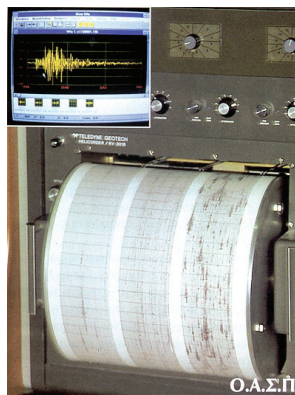
## Ο σεισμός ως φυσικό φαινόμενο

Για να αντιμετωπίσουμε, λοιπόν, όλοι μας καλύτερα ένα καταστροφικό σεισμό, για να προετοιμαστούμε, ας γνωρίσουμε πρώτα κάποια χαρακτηριστικά του:

**1** Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο, το οποίο δεν δίνει συνήθως σήματα προειδοποίησης, όπως συμβαίνει με άλλα φυσικά φαινόμενα (θύελλες, πλημμύρες, καταιγίδες κ.α.), γίνεται ξαφνικά.

**2** Ένα άλλο χαρακτηριστικό του είναι ότι διαρκεί πολύ λίγο. Η διάρκεια ενός σεισμού κατά μέσω όρο είναι περίπου 15 δευτερόλεπτα.

**3** Μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε περιοχή της χώρας μας, μιας και η Ελλάδα χαρακτηρίζεται ως μια σεισμικά ενεργή χώρα. Ο σεισμός αποτελεί μία από τις συνηθέστερες φυσικές απειλές για τη χώρα μας και δεν υπάρχει περιοχή στην Ελλάδα που να μην έχει αισθανθεί ποτέ σεισμό. Με άλλα λόγια, σε κάθε σημείο της Ελλάδας υπάρχει μικρή ή μεγάλη πιθανότητα, να γίνει σεισμός.



**4** Η ενέργεια που απελευθερώνεται κατά τη διάρκεια ενός μεγάλου σεισμού είναι τεράστια. Για παράδειγμα, σε ένα σεισμό μεγέθους περίπου 6 βαθμών της κλίμακας Richter, η ενέργεια που απελευθερώνεται είναι ίση με αυτή της ατομικής βόμβας στη Χιροσίμα. Σε ένα σεισμό μεγέθους 7 βαθμών της κλίμακας Richter όμως, η ενέργεια που απελευθερώνεται αυξάνεται κατά 32 φορές. Η ενέργεια αυτή είναι που προκαλεί μικρές ή μεγάλες καταστροφές σε κτίρια και κατασκευές.



## ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

### Σε εσωτερικούς χώρους:

Αντικείμενα κρεμασμένα (κάδρα, καθρέπτες, κ.α.) μπορεί να πέσουν και γυάλινες επιφάνειες μπορεί να σπάσουν. Βιβλία και άλλα αντικείμενα από βιβλιοθήκες μπορεί να φύγουν από τη θέση τους, ακόμα και οι ίδιες οι βιβλιοθήκες μπορεί να ανατραπούν.



Στο γραφείο, υπολογιστές και φάκελοι, που δεν είναι καλά στερεωμένοι, μπορεί να πέσουν. Στην κουζίνα, τα ντουλάπια μπορεί να ανοίξουν και να πέσουν στο δάπεδο ποτήρια, πιάτα, κ.α.. Μεγάλα έπιπλα, όπως σκρηνία, καναπέδες, τραπέζια, κ.α., μπορεί να μετακινηθούν και να κλείσουν εντελώς ή μερικώς διαδρόμους ή και εξόδους.

### Στον εξωτερικό χώρο:

Ο σεισμός μπορεί να προκαλέσει μεγάλες ρωγμές στο έδαφος, πτώσεις βράχων ή και κατολισθήσεις, ώστε να καταστήσει απροσπέλαστους τους οδικούς άξονες, ακόμη και αρκετές μέρες μετά.

Αυτό μπορεί να σας αναγκάσει να μείνετε μόνοι στο σπίτι και οι συνοδοί σας ή τα άτομα που σας βοηθούν να μην μπορούν να πλησιάσουν το σημείο που βρίσκεστε. Ακόμη και τα οχήματα παροχής βοήθειας, όπως αστυνομία, πυροσβεστική, ασθενοφόρα, κ.α., μπορεί να είναι δύσκολο να σας προσεγγίσουν.

Ένας σεισμός μπορεί να δημιουργήσει βλάβες και διακοπές στις παροχές του ηλεκτρικού ρεύματος, του νερού ή του φυσικού αερίου, καθώς και της σταθερής και κινητής τηλεφωνίας.



## Β. Μέτρα Προστασίας

Τα Μέτρα Προστασίας από το Σεισμό χωρίζονται σε τρεις ενότητες:

**1** Μέτρα προστασίας πριν το σεισμό  
(Τι πρέπει να κάνετε από τώρα)

**2** Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού  
(Τι πρέπει να κάνετε σε αυτά τα λίγα δευτερόλεπτα που διαρκεί ο σεισμός)

**3** Μέτρα προστασίας μετά το σεισμό  
(Τι ενέργειες πρέπει να κάνετε μόλις ο σεισμός τελειώσει)



- Ενημερωθείτε για τις ενέργειες που πρέπει να κάνετε σε περίπτωση σεισμού, είναι δική σας ευθύνη και αποσκοπεί στην προστασία σας.



## Μέτρα προστασίας πριν το σεισμό

Όπως είναι ήδη γνωστό σε όλους μας, ο σεισμός ως φυσικό φαινόμενο συμβαίνει καθημερινά και κάθε λεπτό στον πλανήτη μας. Όμως τι συμβαίνει όταν αυτό το φυσικό φαινόμενο, το οποίο γίνεται χωρίς προειδοποίηση, «χτυπήσει» μια πόλη και ίσως τη δική μας πόλη;

Τότε πρέπει να είμαστε όλοι προετοιμασμένοι να ανταποκριθούμε με τον πιο κατάλληλο τρόπο, ώστε αυτά τα λίγα δευτερόλεπτα που διαρκεί ο σεισμός να ελαχιστοποιηθούν οι επιπτώσεις που προκαλεί σε εμάς και στο περιβάλλον γύρω μας.

Ο σεισμός μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, οπότε μπορεί να βρει εμάς αλλά και τα άτομα που μας φροντίζουν, εκτός σπιτιού, στη δουλειά, στο σχολείο ή κ.α. Πώς θα συναντηθούμε; Ή πώς θα γνωρίζουμε ότι βρίσκονται (ή έχουν καταφύγει) σε ασφαλές μέρος. Γνωρίζουμε τι θα κάνουμε αν βασικές υπηρεσίες – νερό, ρεύμα ή τηλέφωνα τεθούν εκτός λειτουργίας;

Ο σεισμός αν είναι καταστροφικός θα ενεργοποιήσει όλους τους μηχανισμούς των σωστικών συνεργειών, οι οποίοι προφανώς θα είναι ιδιαίτερα απασχολημένοι τις ώρες, ή ίσως και τις πρώτες μέρες μετά την κρίση.

Ακολουθώντας τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου θα είστε σε θέση να προετοιμαστείτε για το πώς θα αντιμετωπίσετε ένα καταστροφικό σεισμό. Άλλωστε εσείς είστε ο πιο κατάλληλος άνθρωπος για να οργανώσετε την ασφάλειά σας μιας και εσείς γνωρίζετε καλύτερα από οποιονδήποτε άλλον, θέματα που σχετίζονται με τις ιδιαιτερότητές σας και με τις πιθανές σας ανάγκες κατά τη διάρκεια και μετά από ένα σεισμό.



## Τι πρέπει να κάνετε για να είσαστε προετοιμασμένοι

- 1** Οργανώστε ένα Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης.
- 2** Συμπληρώστε μια προσωπική αξιολόγηση.
- 3** Συγκεντρώστε τα εφόδια πρώτης ανάγκης.
- 4** Συντάξτε ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης.
- 5** Επισημάνετε και προσπαθήστε να άρετε κάποιες επικινδυνότητες στο χώρο σας.
- 6** Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας – σεισμού.



### B1.1. Οργανώστε ένα Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης

Προκειμένου να είσαστε προετοιμασμένοι για έναν ισχυρό, ίσως και καταστροφικό σεισμό προτείνεται η δημιουργία **ενός Προσωπικού Δικτύου Υποστήριξης**. Ουσιαστικά πρόκειται για μια ομάδα ατόμων, οι οποίοι θα σας βοηθήσουν να οργανωθείτε **πριν και μετά το σεισμό**.

Στο στάδιο **πριν το σεισμό** μπορείτε να συζητήσετε μαζί τους και να επιλέξετε τα απαραίτητα εφόδια έκτακτης ανάγκης, να επισημάνετε και να άρετε με τη βοήθεια τους κάποιες επικινδυνότητες στο χώρο σας, καθώς και να οργανώσετε μαζί ασκήσεις ετοιμότητας.



Εξίσου σημαντικός είναι και ο ρόλος τους **μετά το σεισμό**, διότι τα μέλη του Δικτύου σας θα είναι αυτά που θα ενδιαφερθούν για σας τις πρώτες ώρες μετά το σεισμό, καθώς και θα σας συμπαρασταθούν τις επόμενες μέρες.

Έτσι, τα άτομα του Προσωπικού σας Δικτύου Υποστήριξης θα πρέπει να επιλεγούν από όλους τους χώρους που βρίσκεστε καθημερινά, όπως το σπίτι, ο εργασιακός σας χώρος, το σχολείο, κ.α.. Αυτοί μπορεί να είναι: συγγάμοι, συγγενείς, γείτονες, φίλοι, καθώς και συνάδελφοι. Θα πρέπει να είναι άτομα της απολύτου εμπιστοσύνης σας, να γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητές σας και τα οποία θα μπορούν να σας προσφέρουν βοήθεια μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Δεν θα πρέπει να εξαρτάστε μόνο από ένα άτομο. Καλό θα ήταν να συμπεριλάβετε στο δίκτυό σας τουλάχιστον **τρία άτομα από κάθε χώρο**, μιας και υπάρχουν διαφορετικές βάρδιες στις εργασίες, ή κάποιοι μπορεί να απουσιάζουν σε διακοπές και ίσως να μην είναι διαθέσιμοι την ώρα της κρίσης.

Από τώρα λοιπόν:

- ✦ Συζητήστε με τα άτομα του Δικτύου σας τις ανάγκες σας και τις πιθανές ιδιαιτερότητές σας σε περίπτωση ενός καταστροφικού σεισμού. Συμπληρώστε μαζί τους μια προσωπική αξιολόγηση, οριοθετώντας τις ανάγκες σας.
- ✦ Συντάξτε μαζί τους το σχέδιο έκτακτης ανάγκης και δώστε ένα αντίγραφο του σχεδίου σε κάθε μέλος του Δικτύου σας.
- ✦ Ζητήστε τη βοήθειά τους για τη συγκέντρωση των εφοδίων πρώτης ανάγκης.
- ✦ Συμφωνήστε για τον τρόπο επικοινωνίας των μελών του Δικτύου με εσάς. Μην στηρίζετε στην επικοινωνία μέσω τηλεφώνου. Καθορίστε τον κάθε πιθανό τόπο συνάντησης, ανάλογα με την ώρα γένεσης του σεισμού και με το χώρο που περνάτε τον περισσότερο χρόνο σας.



✦ Δείξτε τους πώς λειτουργούν τα ειδικά μηχανήματα, αν χρησιμοποιείτε κάποια, και ζητήστε τους να εξασκηθούν στην λειτουργία τους.

✦ Ζητήστε τη βοήθεια τους ως προς την επισήμανση αλλά και άρση κάποιων επικινδυνοτήτων στο χώρο σας.



✦ Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας ανά τακτά διαστήματα σύμφωνα με το σχέδιο σας και προσπαθήστε να το βελτιώσετε ή να τροποποιήσετε αν κάτι αλλάξει είτε σε σας, είτε στο περιβάλλον σας. Να ενημερώνετε σχετικά όλα τα μέλη του Δικτύου σας.

### Β1.2. Συμπληρώστε μια προσωπική αξιολόγηση

Αρχικά, σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε μόνος σας και τι είδους βοήθεια πιθανόν να χρειάζεστε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα σεισμό. Αυτό σχετίζετε άμεσα με το περιβάλλον που θα βρίσκεστε όταν γίνει ο σεισμός και που θα καταφύγετε μετά, από τις ικανότητές σας αλλά και από τους περιορισμούς σας.

#### **Τι σημαίνει προσωπική αξιολόγηση;**

Πρόκειται για μια λίστα που προκύπτει, ίσως μετά από

συζήτηση με τα μέλη του Δικτύου σας και που οροθετεί τις προσωπικές σας ανάγκες. Με βάση την προσωπική αξιολόγηση θα είστε πιο καλά προετοιμασμένοι για μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση σεισμού. Προσπαθήστε να απαντήσετε σε ερωτήσεις, όπως οι ακόλουθες, καταγράφοντας πάντα τις ικανότητες σας, αλλά και την πιθανή βοήθεια που θα χρειαστείτε.

Θυμηθείτε ότι οι επιδόσεις σας θα είναι στο χαμηλότερο επίπεδο, σε περίπτωση ενός ισχυρού ίσως και καταστροφικού σεισμού.

### Σχετικά με την καθημερινότητά σας:

- Προσωπική φροντίδα  
Χρειάζεστε καθημερινά βοήθεια για την προσωπική σας φροντίδα και περιποίηση, όπως για παράδειγμα το μπάνιο; Χρησιμοποιείτε βοηθητικές συσκευές για να ντυθείτε;
- Εξοπλισμός προσωπικής φροντίδας  
Χρησιμοποιείτε βοηθητικά κάποιο εξοπλισμό, όπως βοηθητικό καρεκλάκι για το μπάνιο;
- Συσκευές σίτισης  
Χρησιμοποιείτε κάποιο ιδιαίτερο σκεύος, το οποίο σας βοηθά να ετοιμάσετε το φαγητό ή να φάτε;

### Σχετικά με άλλες υποχρεώσεις - ανάγκες σας:

- Πώς θα αντιμετωπίσετε την μετακίνησή σας μέσα στο σπίτι σας, αλλά και κατά την έξοδό σας από αυτό, μετά το σεισμό, όταν τριγύρω υπάρχουν θραύσματα από σπασμένα τζάμια, αντικείμενα, σοβάδες, κ.α..
- Χρειάζεστε βοήθεια για την αγορά τροφίμων, φαρμάκων, κ.α.; Τι μπορείτε να κάνετε αν το άτομο που σας βοηθά δεν θα μπορέσει να σας προσεγγίσει μετά από ένα καταστροφικό σεισμό;

- Γνωρίζετε που βρίσκονται και μπορείτε να προσεγγίσετε τις βάνες παροχής νερού, τον διακόπτη ηλεκτρικού ρεύματος ή και τη βάνα παροχής φυσικού αερίου (αν υπάρξει διαρροή να μπορείτε να τη σταματήσετε);

### **B1.3. Συγκεντρώστε τα εφόδια πρώτης ανάγκης**

Συγκεντρώστε από τώρα κάποια εφόδια πρώτης ανάγκης. Αυτά μπορεί να είναι κατά περίπτωση, τα εξής:

✘ **Νερό και ξηρά τροφή.** Πολλές φορές υπάρχουν βλάβες στο δίκτυο ύδρευσης και αδυναμία αναζήτησης τροφής το πρώτο διάστημα μετά το σεισμό.

✘ **Σφυρίχτρα,** για να σας εντοπίσουν τα σωστικά συνεργεία σε πιθανούς εγκλωβισμούς.

✘ **Ραδιόφωνο με μπαταρίες,** για να μπορέσετε να ενημερωθείτε τόσο για την έκταση της καταστροφής, όσο και για άλλες πληροφορίες σχετικές με τη σεισμική ακολουθία από τους αρμόδιους φορείς.

✘ **Φάρμακα** που πιθανόν χρειάζεστε. Ίσως μετά από ένα καταστροφικό σεισμό το φαρμακείο να παραμένει κλειστό για αρκετές μέρες ή να μην μπορεί να προμηθευτεί τα φάρμακά σας.

✘ **Μπαταρίες για τον ειδικό εξοπλισμό** που πιθανόν χρησιμοποιείτε.

✘ **Καρτέλα διάσωσης στην οποία να αναγράφετε η αναπηρία σας.** Βάλτε τη στο πορτοφόλι σας. Σε περίπτωση εγκλωβισμού η καρτέλα αυτή θα πρέπει να υποδεικνύεται άμεσα προς τους διασώστες.



Για παράδειγμα, αν είστε κωφός μπορείτε να γράψετε: «Παρακαλώ δώστε τις οδηγίες γραπτώς, είμαι κωφός».



✦ **Κινητό τηλέφωνο**, ώστε να μπορέσετε να επικοινωνήσετε με το 112 για άμεση βοήθεια.

✦ **Ένα ηχητικό μήνυμα για το κινητό σας τηλέφωνο** που να λέει ότι βρίσκεστε σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης και ότι χρειάζεστε βοήθεια.

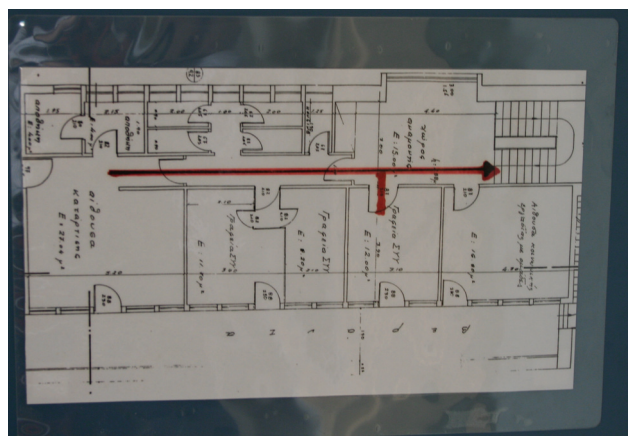
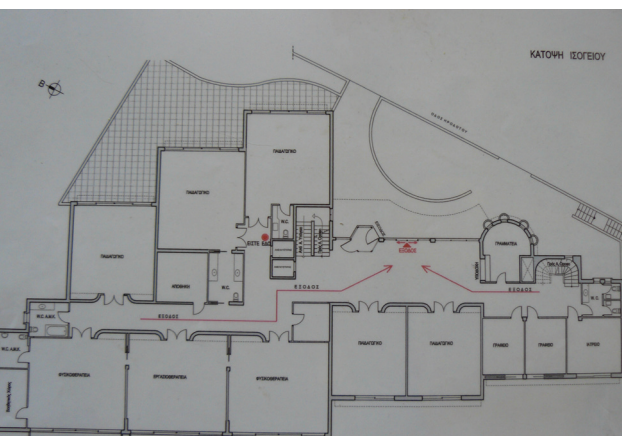
✦ **Επιπλέον μαστούνι** για τους μη βλέποντες, όταν ήδη χρησιμοποιούν κάπιο.



#### Β1.4. Συντάξτε ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης

Βρείτε ή σχεδιάστε ένα πλάνο του χώρου που κατοικείτε ή περνάτε τον περισσότερο χρόνο σας. Με τη βοήθεια των μελών του Δικτύου σας:

✦ **Σημειώστε τις επικινδυνότητες στο χώρο σας, τα πιθανά σημεία προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού**, όπως πού βρίσκεται ένα γερό ξύλινο έπιπλο, έξοδοι διαφυγής, κ.α..



✦ Αποφασίστε **που θα καταφύγετε μετά το σεισμό** εντοπίζοντας έναν ασφαλή, ανοιχτό, ελεύθερο χώρο, σχετικά κοντά στο σπίτι σας και εύκολα προσβάσιμο. Πληροφορηθείτε και για τους χώρους συγκέντρωσης και καταφυγής που υποδεικνύει για την περιοχή σας, ο δήμος σας.

✦ Σημειώστε **τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης** (τηλέφωνα των μελών του Προσωπικού Δικτύου Υποστήριξης, Πυροσβεστικής, Ε.Κ.Α.Β., Αστυνομίας, κ.α.).

✦ **Επισυνάψτε την προσωπική σας αξιολόγηση** στο σχέδιο έκτακτης ανάγκης.

✦ Ανά τακτά χρονικά διαστήματα να **ελέγχετε εάν το σχέδιο σας πληροί τις υπάρχουσες ανάγκες και ιδιαιτερότητές σας** και αν αποτυπώνει σωστά την υπάρχουσα κατάσταση. Ανανέωνετε τα αναλώσιμα εφόδια έκτακτης ανάγκης, π.χ. μπαταρίες, νερό, φάρμακα, ξηρά τροφή.

### **B1.5. Επισημάνετε και προσπαθήστε να άρετε κάποιες επικινδυνότητες στο χώρο σας**

Σε συνεργασία με το Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης **συζητείστε τις πιθανές επικινδυνότητες στον περιβάλλοντα χώρο σας** και παρακαλέστε για τη βοήθεια τους ως προς την άρση των επικινδυνοτήτων αυτών.

✦ Μετακινείστε τα **βαριά αντικείμενα σε χαμηλότερα ράφια** για να προστατευτείτε από πιθανή πτώση τους - ή σε σημεία μακριά από πόρτες εισόδου - εξόδου για μην εμποδίσουν τη διαφυγή σας από το χώρο.



✦ **Στερεώστε κατάλληλα οθόνες τηλεόρασης ή ηλεκτρονικών υπολογιστών, μεγάλες βιβλιοθήκες, κάδρα, ντου-**

**λάπες, σύνθετα και άλλα ογκώδη έπιπλα**, για να προστατευτείτε από πιθανή ανατροπή τους, που μπορεί να τραυματίσουν εσάς, αλλά και να κλείσουν διόδους εξόδου.

✦ **Τοποθετείστε διαφανή μεμβράνες σε μεγάλες γυάλινες επιφάνειες** (κυρίως σε εισόδους - εξόδους ή σε χώρους εργασίας) για να αποφύγετε την πιθανή εκτόξευση θραυσμάτων γυαλιού σε διάφορες κατευθύνσεις που ευθύνονται για μικροτραυματισμούς. Θραύσματα γυαλιού μπορούν να συγκρατηθούν από περσίδες ή και από κουρτίνες.



### **Β1.6. Λάβετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας**

Είναι σημαντικό να λαμβάνετε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας ανά τακτά διαστήματα, ώστε σε περίπτωση αληθινού σεισμού να αντιδράσετε μηχανικά. Οι ασκήσεις θα πρέπει να γίνονται σε όλους τους χώρους που περνάτε κάποιες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας, στο σπίτι, στο σχολείο, στον εργασιακό χώρο και αλλού.

Συζητείστε και οργανώστε με το Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης ασκήσεις ετοιμότητας σε περίπτωση σεισμού. Ζητήστε από το Δίκτυο σας να παραβρεθούν και εκείνοι στην άσκηση που θα κάνετε ή καλύτερα να συμμετέχουν μαζί σας.

Οι ασκήσεις σεισμού θα πρέπει να γίνονται αρχικά με προειδοποίηση, και αργότερα χωρίς.

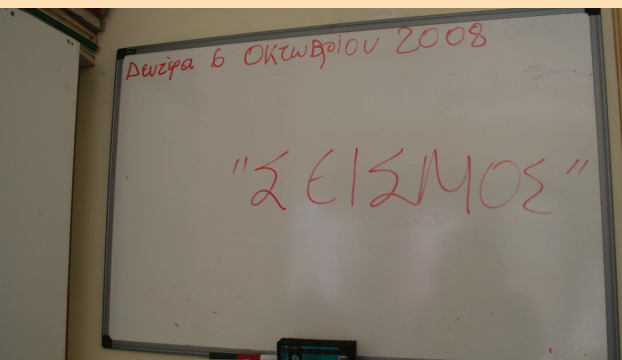


## Πώς θα κάνετε μια άσκηση σεισμού;

Σε μια στιγμή της ημέρας υποθέστε ότι γίνεται **σεισμός**. Αμέσως εκτελείτε τις οδηγίες που αναφέρονται στα μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού και που πρέπει να γνωρίζετε από σήμερα. Δηλαδή:

Παραμένετε στο χώρο που είσαστε και καλύπτετε το σώμα σας κάτω από ένα γερό ξύλινο έπιπλο (γραφείο, τραπέζι, θρανίο κ.α.).

Αν δεν υπάρχει αυτό το έπιπλο κοντά σας, χαμηλώνετε το ύψος σας στο όσο μπορείτε και καλύπτετε το κεφάλι σας με τα χέρια σας ή με ότι άλλο υπάρχει κοντά σας (π.χ. βιβλίο, ντοσιέ κ.α.).



Με τη λήξη του σεισμού, ο οποίος υποθέστε ότι είναι ισχυρός και έχει επιφέρει βλάβες στο κτίριο σας, παίρνετε τα εφόδια πρώτης ανάγκης και ακολουθείτε το σχέδιο έκτακτης ανάγκης που θα πρέπει να γνωρίζετε ή να έχετε ετοιμάσει, για **να φύγετε από το κτίριο**. Προσεκτικά, αλλά και σοβαρά, κινηθείτε προς τα έξω.

Δοκιμάστε την διαδρομή από το χώρο σας προς τον ανοιχτό, ελεύθερο χώρο που έχετε προαποφασίσει. Ζητήστε από κάποιο μέλος του Προσωπικού Δικτύου Υποστήριξης να σας υποδείξουν κάποιες πιθανές επικινδυνότητες στη διαδρομή. Σε πραγματικές συνθήκες στον ανοιχτό αυτό χώρο συγκέντρωσης θα συναντήσετε τα υπόλοιπα μέλη του Προσωπικού Δικτύου Υποστήριξης σας, καθώς και άλλους ανθρώπους.

Είναι σημαντικό μετά από κάθε άσκηση σεισμού να κάνετε μια αποτίμηση και να παρατηρήσετε τις αδυναμίες τις δικές σας, αλλά και του σχεδίου σας.







## Μέτρα προστασίας κατά τη διάρκεια του σεισμού

Κατά τη διάρκεια του σεισμού, προκειμένου να αντιδράσετε σωστά καταρχήν **διατηρήστε την ψυχραιμία σας**. Τώρα πια εσείς, γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε και είστε πολύ καλά προετοιμασμένοι, ώστε να μην υπάρξει πανικός.

### **B2.1. Μέτρα προστασίας σε εσωτερικό χώρο:**

Όταν γίνεται σεισμός είναι δύσκολο και επικίνδυνο να μετακινήσετε. Παραμείνετε λοιπόν, όπου βρίσκεστε και **προστατευτείτε καλύπτοντας το σώμα σας κάτω από ένα γερό ξύλινο έπιπλο, κρατώντας με τα χέρια σας το πόδι του επίπλου**.

Η ενέργεια που εκλύεται από ένα σεισμό είναι μεγάλη, πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να πέσουν διάφορα αντικείμενα στο χώρο σας, που πιθανόν, να σας τραυματίσουν. Ακόμη και το ίδιο το έπιπλο που επιλέξατε να προστατευτείτε μπορεί να μετα-



κινηθεί κατά τη διάρκεια του σεισμού για αυτό καλό είναι να μην ξεχνάτε να κρατάτε καλά το πόδι του.

Αν δεν υπάρχει το γερό ξύλινο έπιπλο διαθέσιμο τη στιγμή του σεισμού αρκετά κοντά σας, τότε παραμένετε στη θέση σας, μακριά από επικινδυνότητες (τζάμια, βιβλιοθήκες, φωτιστικά, κ.α.), πλησιάζοντας το έδαφος και καλύπτοντας το κεφάλι σας και το λαιμό σας με τα χέρια σας ή με κάποιο άλλο αντικείμενο που πιθανόν να βρίσκεται δίπλα σας, όπως π.χ. ένα βιβλίο.



### **B2.2. Μέτρα προστασίας σε εξωτερικό χώρο:**

Αν τυχαίνει να βρισκεστε σε εξωτερικό χώρο όταν γίνει ένας ισχυρός σεισμός, **παραμένετε έξω**. Η οδηγία είναι να πλησιάσετε το έδαφος καλύπτοντας το κεφάλι σας και το λαιμό σας με τα χέρια σας ή με οτιδήποτε σταθερό αντικείμενο τυχαίνει να έχετε εκείνη τη στιγμή μαζί σας. Περιμένετε σε αυτή τη θέση μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.





Μείνετε μακριά από επικινδυνότητες (πεσμένα καλώδια, φωτεινούς σηματοδότες, κολώνες, αγάλματα, κ.α.). Θα ακολουθήσουν σίγουρα μετασεισμοί. Κατά τη διάρκεια ενός πιθανού μετασεισμού πάλι πλησιάζετε το έδαφος και καλύπτετε το κεφάλι σας. Δε μπορείτε να γνωρίζετε αν το κτίριο είναι πλέον ασφαλές, γι' αυτό δεν μπαίνετε μέσα σε κτίριο που έχει υποστεί βλάβες. Περιμένετε τους ειδικούς μηχανικούς να ελέγξουν το κτίριο σας.



Αν έχετε πρόβλημα όρασης και βρίσκεστε σε άγνωστο χώρο μην μετακινείστε, πλησιάστε στο έδαφος και καλύψτε το κεφάλι σας. Παραμείνετε εκεί μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.

Σε περίπτωση κινητικής αναπηρίας, αποφύγετε την κάλυψη του σώματος σας κάτω από γερό ξύλινο έπιπλο, αν δεν είστε σίγουροι ότι μπορείτε να βγείτε από αυτό μετά το τέλος του σεισμού. Παραμείνετε στην θέση σας, όσο το δυνατόν μακριά από επικινδυνότητες και αν γίνεται καλύψτε το κεφάλι σας και το λαιμό σας με τα χέρια σας ή με κάποιο άλλο αντικείμενο (βιβλίο, κ.α.).



**Αν χρησιμοποιείτε αμαξίδιο** για τη μετακίνησή σας τότε, όταν αισθανθείτε σεισμό θα πρέπει να βάλετε το φρένο στις ρόδες του αμαξιδίου και στη συνέχεια να καλύψτε το κεφάλι σας και το λαιμό σας με τα χέρια σας ή με κάποιο άλλο αντικείμενο, σκύβοντας όσο το δυνατόν περισσότερο.





## Μέτρα προστασίας μετά το σεισμό

- Ο σεισμός διαρκεί πολύ λίγο, μόλις λίγα δευτερόλεπτα.
- Όταν λοιπόν ο σεισμός τελειώσει, πιθανόν να διαπιστώσετε αλλαγές στο χώρο γύρω σας. Μετά από κάθε σεισμό
- ακολουθούν μετασεισμοί, οι οποίοι μπορεί να είναι μεγάλης έντασης και προκαλούν και αυτοί καταστροφές.



Η οδηγία είναι να βγείτε **με ψυχραιμία** από το κτίριο, το οποίο έχει υποστεί ζημιές και **να πάτε στον ανοιχτό, ελεύθερο χώρο που έχετε προαποφασίσει, αφού πάρετε μαζί σας τα εφόδια πρώτης ανάγκης σας**. Εκεί θα παραμείνετε μαζί με άλλους πιθανόν ανθρώπους που θα έχουν καταφύγει στον ίδιο χώρο με εσάς, μέχρι να σας δοθούν οδηγίες από τους αρμόδιους.

Αν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο μετά το τέλος του σεισμού προσπαθείστε να προσεγγίσετε ένα κοντινό σε σας ανοιχτό ελεύθερο χώρο συγκέντρωσης ζητώντας τη βοήθεια από άλλους ανθρώπους.

✦ Μετακινηθείτε **προσεχτικά** στους διαδρόμους, στα πεζοδρόμια και στους δρόμους που έχετε σχεδιάσει να περάσετε.



✘ **Αποφύγετε τη χρήση ανελκυστήρα**, γιατί συχνά μετά από έναν ισχυρό σεισμό γίνεται διακοπή του ηλεκτρικού ρεύματος.

✘ **Μην αγγίζετε πεσμένα καλώδια** στο δρόμο υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.

✘ Σε μια έκτακτη περίπτωση δεν θα πρέπει να διστάζετε να δηλώσετε την αναπηρία σας.

✘ Ενημερωθείτε μόνο από τους αρμόδιους φορείς και **μη πιστεύετε φήμες**.

✘ Αν έχετε εγκλωβισθεί ή αν έχετε τραυματιστεί σοβαρά χρησιμοποιήστε σφυρίχτρα ή άλλο τρόπο (φωνή, χτύπημα, κ.α.)

για να ζητήσετε βοήθεια από άλλα άτομα ή από τα σωστικά συνεργεία. Αν έχετε καρτέλα, στην οποία αναφέρετε την αναπηρία σας, δείξτε τη άμεσα.

✦ Κατά τη μετάβαση, αλλά και όταν φτάσετε στον ανοιχτό, ελεύθερο χώρο προσπαθήστε να επικοινωνήσετε και να συναντήσετε, αν δεν είναι μαζί σας, κάποιο άτομο από το Προσωπικό Δίκτυο Υποστήριξης, διαφορετικά ζητήστε βοήθεια από άλλους ανθρώπους που βρίσκονται στον ίδιο χώρο με εσάς.



Αν χρησιμοποιείτε αμαξίδιο για τη μετακίνησή σας και δεν υπάρχει άλλος τρόπος διαφυγής από το κτίριο που βρίσκεστε και υπάρχει ηλεκτρικό ρεύμα κάνετε χρήση ανελκυστήρα ή άλλου είδους ανελκυστήρα σκάλας. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει δυνατότητα μετακίνησης θα πρέπει να ειδοποιήσετε με τον τρόπο που έχετε προαποφασίσει κάποιο μέλος του Προσωπικού Δικτύου Υποστήριξης **για άμεση βοήθεια.**



**ΠΗΓΕΣ:**

- Ιστοτόπος Ο.Α.Σ.Π.: [www.oasp.gr](http://www.oasp.gr)

- Ιστοτόπος Υ.Π.Ε.ΧΩ.Δ.Ε.:

Στοιχεία που αφορούν σε εμποδιζόμενα άτομα και άτομα με ειδικές ανάγκες

<http://www.minenv.gr/>

- **American Red Cross: Disaster Preparedness for People with Disabilities»** (A5091)

[www.redcross.org/services/disaster/beprepared/disability.pdf](http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/disability.pdf)

- **Preparing for Disaster for People with Disabilities and other Special Needs**

<http://www.fema.gov/plan/prepare/specialplans.shtm>

- **Ready America. Prepare. Plan. Stay Informed.**

<http://www.ready.gov/america/getakit/disabled.html>

- Φωτογραφικό Υλικό του Ο.Α.Σ.Π.