

Η Ελλάδα λόγω της θέσης της, στα όρια δύο τεκτονικών πλακών είναι μια εξαιρετικά σεισμογενής περιοχή. Εκατοντάδες μικροί σεισμοί συμβαίνουν κάθε χρόνο που είναι γενικά ανεπαίσθητοι και απασχολούν μόνο το γεωδυναμικό ινστιτούτο και τους ειδικούς επιστήμονες. Μια ιδέα μπορεί κανείς να πάρει από τον σχετικό ιστότοπο: <http://www.gein.noa.gr/el/>

Εν τούτοις κάπου-κάπου γίνονται ισχυροί σεισμοί που μπορούν να προκαλέσουν ζημιές και να απειλήσουν τον άνθρωπο.

Γενικά, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας πως τα κτίρια στην Ελλάδα ήδη από το 1959 κτίζονταν με την εφαρμογή αντισεισμικών κανονισμών που προοδευτικά γίνονταν αυστηρότεροι. Αλλά και παλιότερα κτίσματα, σε καλή κατάσταση, έχουν συμπεριφερθεί αρκετά καλά σε περιπτώσεις σεισμών.

Όμως πρέπει, με ψυχραιμία και γνώση να προετοιμαζόμαστε και για το χειρότερο ενδεχόμενο.

Βρείτε παρακάτω κάποιες οδηγίες που πρέπει να έχει κανείς υπόψη του και οι οποίες προέρχονται από το σχετικό ιστότοπο της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας.

<https://www.civilprotection.gr/el/%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF%CE%AF>

Μη ξεχάσετε να παρακολουθήσετε επίσης και το σχετικό ενημερωτικό Video

https://youtu.be/Q_ludXpE14I

Διότι και στην περίπτωση του Σεισμού η Γνώση είναι Δύναμη.

Φιλικά

Πάυλος Ζαλιμίδης

Υ.Γ. Μετά από ένα σεισμό ή από μια οποιαδήποτε φυσική καταστροφή είναι η πλέον κατάλληλη στιγμή για την εκδήλωση της συμπαράστασης και της ανθρωπιάς. Βοηθείστε, όπως μπορείτε, όσους δεν μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Μέσα στο σπίτι (Κάποιες από τις παρακάτω οδηγίες αφορούν και το χώρο εργασίας μας)

Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες. Απομακρύνετε από τις πόρτες τα ψηλά έπιπλα που μπορούν να ανατραπούν και να εμποδίσουν την έξοδο.

Βιδώστε καλά στους τοίχους το θερμοσίφωνα και τις δεξαμενές καυσίμων και νερού.

Τοποθετείστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.

Απομακρύνετε τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.

Στερεώστε καλά τα φωτιστικά σώματα και τους ανεμιστήρες οροφής.

Προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού:

- κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια.
- μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες.
- μακριά από εξωτερικούς τοίχους.

Ελέγξτε τη σωστή λειτουργία του δικτύου παροχής ηλεκτρικού ρεύματος και φυσικού αερίου.

Ενημερώστε τα μέλη της οικογένειας για το πώς κλείνουν οι γενικοί διακόπτες ηλεκτρικού, νερού και φυσικού αερίου και για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (112, 199, 166, 100 κλπ.)

Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.

Έξω από το σπίτι

Επιλέξτε ένα ασφαλή χώρο συνάντησης μετά το σεισμό ο οποίος να βρίσκεται:

- μακριά από κτίρια και δέντρα
- μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.

ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΕΙΣΜΟΣ

Αν είστε μέσα στο σπίτι ή σε οποιοδήποτε κλειστό χώρο.

Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.

Καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο), γονατίστε και κρατήστε με τα χέρια σας το πόδι του.

Αν δεν υπάρχει ανθεκτικό έπιπλο, γονατίστε στο μέσον του δωματίου, μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατέψτε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας. Απομακρυνθείτε από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.

Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι.

Μην βγείτε στο μπαλκόνι.

Αν είστε σε ψηλό κτίριο

Απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους.

Αν είστε σε χώρο ψυχαγωγίας, εμπορικό κέντρο ή μεγάλο κατάστημα

Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.

Μείνετε στο χώρο μέχρι να τελειώσει η δόνηση.

Μην παρασυρθείτε από το πανικόβλητο πλήθος που κινείται άτακτα προς τις εξόδους γιατί κινδυνεύετε να ποδοπατηθείτε.

Αν βρίσκεστε σε ανοιχτό χώρο

Απομακρυνθείτε από χώρους που βρίσκονται κάτω από κτίρια, τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια.

Αν έχετε μαζί σας τσάντα ή χαρτοφύλακα, καλύψτε το κεφάλι σας με αυτά.

Αν βρίσκεστε μέσα στο αυτοκίνητο

Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε με προσοχή το αυτοκίνητο ώστε να μην εμποδίζει την κυκλοφορία.

Αποφύγετε να περάσετε από σήραγγες, γέφυρες ή υπέργειες διαβάσεις.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

Αν είστε μέσα στο σπίτι

Προετοιμαστείτε για τυχόν μετασεισμούς.

Ελέγξτε προσεκτικά τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς.

Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι μην τους μετακινείτε.

Εκκενώστε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο (μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα), αφού πρώτα κλείσετε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού.

Καταφύγετε σε ανοιχτό και ασφαλές χώρο.

Ακολουθείστε τις οδηγίες των Αρχών και μην δίνετε σημασία σε φημολογίες.

Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητό σας ώστε να μην γίνετε εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.

Χρησιμοποιείτε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων.

Αποφύγετε να μπείτε στο σπίτι σας αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΕ ΣΕ ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΟ ΚΥΜΑ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ – ΠΑΛΙΡΡΟΪΚΟ ΚΥΜΑ (ΤΣΟΥΝΑΜΙ)

Η εκδήλωση ενός παλιρροϊκού κύματος (Τσουνάμι) στις ελληνικές ακτές είναι απίθανη αλλά όχι και αδύνατη. Δείτε σχετικά <http://hl-ntwc.gein.noa.gr/>

Αν βρίσκεστε σε περιοχή παραθαλάσσια με χαμηλό υψόμετρο

Παρότι δεν προκαλούν τσουνάμι όλοι οι σεισμοί μείνετε σε εγρήγορση.

Παρατηρείστε αν υπάρχει σημαντική αύξηση ή πτώση της στάθμης του ύδατος, γεγονός που αποτελεί φυσική προειδοποίηση.

Απομακρυνθείτε από τη θάλασσα και κατευθυνθείτε σε περιοχές της ενδοχώρας με μεγαλύτερο υψόμετρο. Ένα τσουνάμι μικρού μεγέθους σε ένα σημείο της ακτής μπορεί να μεταβληθεί σε μεγάλο τσουνάμι, σε απόσταση χιλιομέτρων.

Μείνετε μακριά από την ακτή. Το τσουνάμι δεν αποτελείται μόνο από ένα μόνο κύμα αλλά από μια σειρά από κύματα οπότε επιστρέψτε μόνο αφού ενημερωθείτε από τις αρμόδιες Αρχές ότι δεν υπάρχει κίνδυνος.

Μην πλησιάζετε τις ακτές για να παρακολουθήσετε ένα επερχόμενο τσουνάμι. Όταν το δείτε ίσως είναι αργά για να το αποφύγετε.

Διότι και στην περίπτωση Σεισμού ή Παλιρροϊκού ΚύματοςΗ ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΜΗ.