

## Συνιστώμενα ενδεικτικά είδη για το σακίδιο έκτακτης ανάγκης

- ☐ **Νερό** 3-4 λίτρα ανά άτομο για κάθε ημέρα για κατανάλωση και υγιεινή
- ☐ **Ξηρά τροφή** για τουλάχιστον τρεις ημέρες
- ☐ **Ραδιόφωνο** με μπαταρίες και επιπλέον μπαταρίες
- ☐ **Φακό** με μπαταρίες και επιπλέον μπαταρίες
- ☐ **Κουτί Πρώτων Βοηθειών**
- ☐ **Φάρμακα** (αν λαμβάνεις φαρμακευτική αγωγή τουλάχιστον για μία εβδομάδα), **ακουστικά βαρηκοΐας** (με επιπλέον μπαταρίες) και άλλες αναγκαίες προμήθειες λόγω ιατρικών προβλημάτων
- ☐ **Σημαντικά οικογενειακά έγγραφα** όπως ταυτότητες, βιβλιάρια υγείας, ιατρικές συνταγές-δοσολογίες φαρμάκων.
- ☐ **Σφυρίχτρα**
- ☐ **Φορτιστής** κινητού και powerbank
- ☐ **Μάσκες φίλτρου** ή βαμβακερό ύφασμα
- ☐ **Είδη πρώτης ανάγκης** για βρέφη και κατοικίδια



Αυτό το πλαίσιο κοινής αίσθησης είναι σχεδιασμένο με σκοπό να ξεκινήσει μια διαδικασία μάθησης σχετικά με την ετοιμότητα των πολιτών. Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες, μεταβείτε στην ιστοσελίδα της Περιφέρειας Αττικής ([www.patt.gov.gr](http://www.patt.gov.gr)) στην Ενότητα «Θέματα Πολιτικής Προστασίας»

## σε ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ



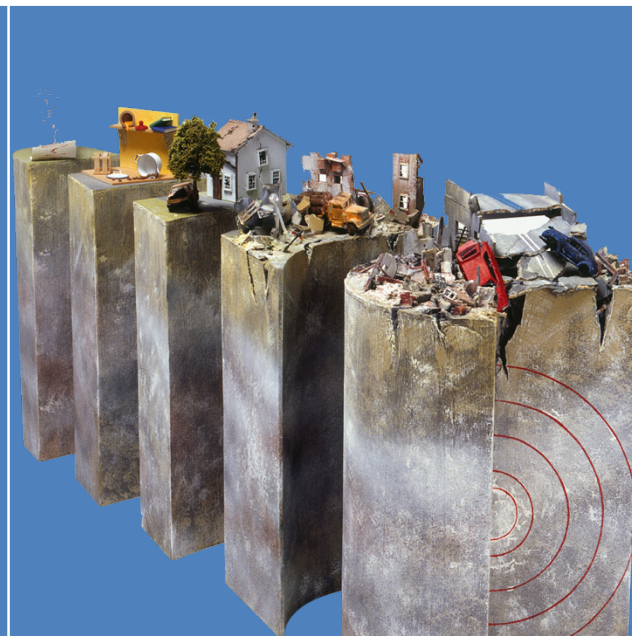
**Ακολουθούμε** τις οδηγίες των αρχών.

**Διευκολύνουμε** την μετακίνηση και την πρόσβαση των υπηρεσιών εκτάκτων αναγκών.

**Ενημερωνόμαστε και προστατευόμαστε** ακολουθώντας οδηγίες και ανακοινώσεις των επίσημων αρχών.

Οδηγίες, ανακοινώσεις και ενημερωτικό υλικό στις ιστοσελίδες:

- της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας ([www.civilprotection.gr](http://www.civilprotection.gr)) και
- του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας ([www.oasp.gr](http://www.oasp.gr))



# ΣΕΙΣΜΟΣ

Οδηγίες  
Αυτοπροστασίας



**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ**

Αυτοτελής Δ/ση Πολιτικής  
Προστασίας

[www.patt.gov.gr](http://www.patt.gov.gr)

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

### Μέσα στο σπίτι

- 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

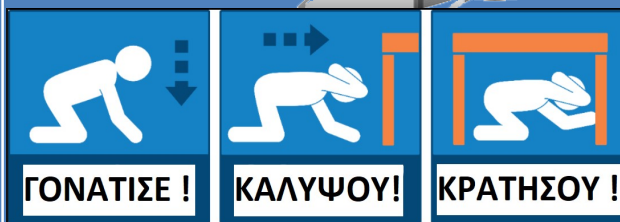
Επιλέξτε ένα ασφαλές χώρο συνάντησης μετά το σεισμό ο οποίος να βρίσκεται:

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

## ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΕΙΣΜΟΣ

### Αν είστε μέσα στο σπίτι

- 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.

## 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 μη γίνει εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.
- Χρησιμοποιείτε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων.
- Αποφύγετε να μείνετε στο σπίτι σας αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.