

ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΕΙΣΜΟΥ

Α. Σεισμός

ΠΡΙΝ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

Η Ελλάδα είναι μια από τις πιο σεισμικά ενεργές χώρες του κόσμου. Αν και οι σεισμοί δεν μπορούν να προβλεφθούν, όλοι μπορούμε να προετοιμαστούμε παίρνοντας τα κατάλληλα μέτρα ως ακολούθως:

- Απομακρύνετε βαριά αντικείμενα και γενικά αντικείμενα που κατά την πτώση τους μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμούς, από ράφια που βρίσκονται πλησίον γραφείων και λοιπών θέσεων εργασίας.
- Σταθεροποιήστε έπιπλα, ντουλάπες, και γενικά βαριά αντικείμενα που κατά την πτώση τους μπορούν είτε να σας τραυματίσουν είτε να φράξουν την έξοδο σας από τον χώρο.
- Βρείτε ένα ασφαλές σημείο στο χώρο σας, πχ κάτω από το γραφείο σας ή κάτω από άλλο στιβαρό και ανθεκτικό έπιπλο, όπου θα προφυλαχθείτε σε περίπτωση σεισμού.
- Ενημερωθείτε για την όδευση διαφυγής που θα ακολουθήσετε εάν δοθεί εντολή εκκένωσης και για το σταθμό συγκέντρωσης στον οποίο θα κατευθυνθείτε.
- Στα ράφια των αποθηκών να τοποθετούμε αντικείμενα που σε έχουν σταθερή στοίβαξη χαμηλά. , Όταν τοποθετούμε κιβώτια πάνω σε κιβώτια να φροντίζουμε να επαρκή στήριξη. Καλό είναι να τα ασφαλίζουμε με film συσκευασίας
- Συστήνεται να διατηρούμε στον χώρο εργασίας εκτός του εξοπλισμού της Πυροσβεστικής Φωλιάς και ένα σακίδιο με εξοπλισμό επιβίωσης (ενδεικτικά: ραδιοφωνάκι, νερό, κουτί Πρώτων Βοηθειών, φαναράκι με μπαταρίες, κουβερτούλα, σφυρίχτρα, ξηρή τροφή)
- Συστήνεται στην Εταιρία – Οργανισμό να υπάρχει ομάδα πρώτων βοηθειών η οποία να είναι εκπαιδευμένη.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΕΙΣΜΙΚΗΣ ΔΟΝΗΣΗΣ

Διατηρείστε τη ψυχραιμία σας και ακολουθείστε τα παρακάτω:

- Αν είστε μέσα σε κτίριο, μείνετε μέσα και μην επιχειρήσετε να βγείτε κατά τη διάρκεια του σεισμού. Προφυλαχτείτε κάτω από όποιο ανθεκτικό έπιπλο βρίσκεται κοντά σας (π.χ. τραπέζι, γραφείο).
- Εάν δεν υπάρχει έπιπλο για να προφυλακτείτε, απομακρυνθείτε από τοίχους, παράθυρα, ράφια, μηχανήματα. Σταθείτε στο μέσο της αίθουσας που βρίσκεστε σκυμμένοι, με τα γόνατα λυγισμένα και προστατεύστε το κεφάλι με τα χέρια.
- Αν είστε σε εξωτερικό χώρο, απομακρυνθείτε από κτίρια, στύλους ηλεκτρικών καλωδίων και παρόμοιες κατασκευές που μπορεί να καταρρεύσουν. Αποφύγετε πεσμένα καλώδια, μπορεί να είναι υπό τάση.
- Αν είστε σε αυτοκίνητο, σταματήστε σε ένα ασφαλές σημείο, μακριά από δέντρα, στύλους ηλεκτρικών καλωδίων και καλώδια, όσο πιο γρήγορα μπορείτε. Μείνετε στο αυτοκίνητο, σας προσφέρει καταφύγιο.
- Μην καπνίζετε, μην ανάβετε σπύρτα και μη χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές συσκευές.

ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΟΝΗΣΗ

- Εάν δοθεί εντολή εκκένωσης, κινηθείτε προς τον προβλεπόμενο σταθμό συγκέντρωσης με τάξη και ηρεμία ακολουθώντας τις οδηγίες εκκένωσης που σας έχουν δοθεί.
- Παραμένω ψύχραιμος γιατί ξέρω ότι πολλά θύματα προκαλούνται την ώρα που όλοι μαζί προσπαθούν να βγουν έξω!
- Μείνετε μακριά από κτίρια, στύλους ηλεκτρικών καλωδίων και παρόμοιες κατασκευές που μπορεί να καταρρεύσουν. Να είστε προετοιμασμένοι για μετασεισμικές δονήσεις. Θυμηθείτε ότι μια μετασεισμική δόνηση, αν και συνήθως λιγότερο ισχυρή από την αρχική δόνηση, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές ζημιές σε μια κατασκευή που είναι ήδη καταπονημένη από την κυρίως δόνηση.
- Βοηθήστε συναδέλφους σας που έχουν τραυματιστεί. Εάν ο τραυματισμός είναι σοβαρός ενημερώστε την ομάδα πρώτων βοηθειών. Μη δοκιμάζετε να μετακινήσετε βαριά τραυματισμένα άτομα αν δεν έχετε τις απαραίτητες γνώσεις, παρά μόνο εάν βρίσκονται σε άμεσο κίνδυνο.
- Αποφεύγω να περάσω από σήραγγες, γέφυρες ή υπέργειες διαβάσεις!
- Αναφέρετε τις όποιες ζημιές σε μηχανήματα, εγκαταστάσεις, καλώδια, κ.λ.π. στον προϊστάμενο σας ή στην ομάδα εκτάκτων αναγκών καθώς πιθανόν να είναι πηγές κινδύνου.
- Αποφεύγω να βγω σε μπαλκόνι.

- Κλείνω τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος και του γκαζιού.
- Δεν ανάβω σπέρτα ή αναπτήρα για να αποφύγω τον κίνδυνο ανάφλεξης από υγραέριο που διέρρευσε.
- Αν υπάρχει μυρωδιά υγραερίου, ανοίγω πόρτες και παράθυρα.
- Αν κάπου αρχίσει φωτιά, αν μπορώ την σβήνω, με το κατάλληλο είδος πυροσβεστήρα.
- Θυμάμαι ότι μετά από ένα σεισμό είναι δυνατόν να ακολουθήσουν μετασεισμοί, επίσης καταστροφικοί.
- Χρησιμοποιώ το τηλέφωνό μου, σταθερό ή κινητό, όσο πιο λίγο μπορώ, για να μην συμβάλω στην κατάρρευση του τηλεφωνικού δικτύου.
- Ειδοποιώ τις Αρχές για καταρρεύσεις κτιρίων και αν υπάρχουν τραυματίες.
- Βοηθώ τους τραυματίες, αν γνωρίζω Πρώτες Βοήθειες, ή βρίσκω κάποιον να τους βοηθήσει.
- Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι δεν τους μετακινώ μέχρι να φτάσει βοήθεια, εκτός και αν κινδυνεύει άμεσα η ζωή τους από έναν π.χ. ετοιμόρροπο τοίχο.
- Δεν αγγίζω ηλεκτροφόρα καλώδια ή αντικείμενα που ακουμπούν σε αυτά. Κινδυνεύω από ηλεκτροπληξία!
- Αν έχω εγκλωβιστεί κάπου, προσπαθώ να δώσω σημεία ζωής, ώστε να με εντοπίσουν τα σωστικά συνεργεία. Μια σφυρίχτρα είναι ο ιδανικός τρόπος!
- Παρακολουθώ τα ΜΜΕ και προσέχω τις οδηγίες προς τον πληθυσμό.
- Αποφεύγω να μπω στο κτίριο, ιδιαίτερα αν υπάρχουν ζημιές, μέχρι να έχω την άδεια από τους υπευθύνους

B. Εκκένωση Εγκαταστάσεων

1. Σε περίπτωση σεισμού και όσο διαρκεί η δόνηση παραμείνετε στο χώρο που βρίσκεστε και ακολουθείστε τις σχετικές οδηγίες προφύλαξης. Παραμείνετε ήρεμοι, μην πανικοβάλλεστε και φροντίστε να διατηρηθεί ηρεμία και στους συναδέλφους σας. Θυμηθείτε ότι ο πανικός μεταδίδεται.
2. Μόλις σταματήσει η δόνηση, εάν βρίσκεστε στη θέση εργασίας σας, μαζέψτε τα απολύτως απαραίτητα προσωπικά σας αντικείμενα και να είσαστε έτοιμοι για εκκένωση του χώρου. Εάν βρίσκεστε μακριά από τη θέση εργασίας σας, μην κινηθείτε προς αυτήν, αλλά μείνετε εκεί που βρίσκεστε, έτοιμοι για εκκένωση.
3. Εάν δοθεί εντολή εκκένωσης, είτε μέσω ηχητικού σήματος, είτε από τον υπεύθυνο εκκένωσης του χώρου που βρίσκεστε, θα πρέπει να μεταβείτε άμεσα στους προκαθορισμένους σταθμούς συγκέντρωσης, ανάλογα με τη θέση εργασίας σας. Αν βρίσκεστε μακριά από τη θέση εργασίας σας και η μετάβαση στον προκαθορισμένο σε εσάς σταθμό συγκέντρωσης είναι δυσχερής ακολουθήστε τους συναδέλφους σας και ενημερώστε τον υπεύθυνο εκκένωσης του χώρου που βρίσκεστε.
4. Κατά την εκκένωση ακολουθείστε τα εξής:
 - Ο κάθε όροφος από την έξοδο που προβλέπεται.
 - Οι υπεύθυνοι ανακοινώνουν όταν γίνεται εκκένωση
 - Οι υπεύθυνοι του ορόφου (μέλη της ομάδας πυροπροστασίας) ελέγχουν πριν φύγουν όλους τους χώρους (κουζίνα , μπάνια , αποθήκες)
5. Εάν βρίσκεστε σε απομακρυσμένο χώρο, μακριά από συναδέλφους, μην περιμένετε εντολή εκκένωσης αλλά κινηθείτε άμεσα προς τον προκαθορισμένο σταθμό συγκέντρωσης.
6. Κατά την εκκένωση οι εργαζόμενοι θα πρέπει να οδηγήσουν τους επισκέπτες-πελάτες που βρίσκονται στο χώρο εργασίας τους, να κινηθούν προς τους σταθμούς συγκέντρωσης.
7. Κατά την εκκένωση των χώρων απαγορεύεται η χρήση των ανελκυστήρων, χρησιμοποιείται μόνο τα κλιμακοστάσια
8. Σε περίπτωση που δεν μπορείτε να εξέλθετε από τον χώρο που βρίσκεστε, μην πανικοβληθείτε αλλά καλέστε σε βοήθεια φωνάζοντας, κτυπώντας την έξοδο, ή με οποιονδήποτε άλλο κατάλληλο τρόπο. Η ομάδα εκκένωσης του χώρου που βρίσκεστε, θα σας εντοπίσει και θα σας ελευθερώσει.
9. Εκκενώστε τον χώρο χωρίς να τρέχετε. Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και βοηθήστε να διατηρηθεί κλίμα ηρεμίας. Κατά την εκκένωση βοηθήστε άτομα με ειδικές ανάγκες και γενικότερα συναδέλφους ή επισκέπτες που χρειάζονται βοήθεια.
10. Στα προκαθορισμένα σημείο συγκέντρωσης θα γίνει καταμέτρηση από τους υπεύθυνους εκκένωσης, ώστε να διαπιστωθεί ότι όλοι είμαστε ασφαλείς.
11. Σε καμία περίπτωση δεν εγκαταλείπουμε τους σταθμούς συγκέντρωσης, εάν δεν πάρουμε εντολή από τον υπεύθυνο εκκένωσης του χώρου μας ή της εγκατάστασης.