



**Στην Ελλάδα γίνονται  
συχνά σεισμοί  
για αυτό όλοι μας  
πρέπει να ξέρουμε  
τι κάνουμε όταν  
γίνεται σεισμός**



ΑΘΗΝΑ 2015



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ, ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΝ  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (Ο.Α.Σ.Π.)



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΗΣ ΣΕΙΣΜΩΝ (Ε.Κ.Π.Π.Σ.)

# Ο σεισμός

- ▶ Η γη που πατάμε και κτίζουμε τα σπίτια μας είναι σταθερή.
- ▶ Κάποιες φορές νοιώθουμε τη γη να κουνιέται. Τότε γίνεται σεισμός. Ο σεισμός γίνεται ξαφνικά και τελειώνει γρήγορα. Μερικές φορές η δύναμη που έχει ο σεισμός είναι πολύ μεγάλη.
- ▶ Με τον σεισμό μπορεί να ραγίσουν τοίχοι, να σπάσουν τζάμια, να πέσουν κάτω βαριά πράγματα. Μπορεί να κοπεί το ρεύμα, το νερό, το τηλέφωνο.



Το φυλλάδιο δημιουργήθηκε με τη μέθοδο «εύκολο να διαβαστεί» (easy to read) για να ενημερωθούν για τον σεισμό άνθρωποι που έχουν δυσκολίες να διαβάσουν και να καταλάβουν γραπτά κείμενα.

## **Συγγραφή κειμένων – επιμέλεια εντύπων**

### **Ομάδα εργασίας Ειδικών Συνεργατών:**

Β. Αρμπουνιώτη, Β. Αρσενοπούλου, Μ. Κώττη, Ε. Μαρνελάκης, Π. Μεράβογλου

### **Ομάδα εργασίας Ο.Α.Σ.Π., Ε.Κ.Π.Π.Σ.:**

Ε. Βρεττού, Χ. Γκουντρομίκου, Σ. Δρίτσος, Α. Κούρου, Μ. Πανουτσοπούλου, Ε. Πέλλη, Μ. Ποδηματά, Μ. Φωτοπούλου

Με τη συνεργασία των: Ι.Π.Α.Π. «Η Θεοτόκος», Κέντρο Κοινωνικής Φροντίδας Ατόμων με Νοητική Υστέρηση «Εστία», ΜΑΚΑΤΟΝ Ελλάς.

Η φωτογράφιση έγινε στους Κοινωνικούς Φορείς «Η Θεοτόκος» και «Εστία» με τη συμμετοχή των ατόμων που εξυπηρετούν και του προσωπικού τους.

## Γίνεται σεισμός

### Τι πρέπει να κάνω

- ▶ Όταν γίνεται σεισμός και είμαι μέσα στο σπίτι, το σχολείο, τη δουλειά μπαίνω κάτω από ένα γερό τραπέζι ή γραφείο. Κρατώ το πόδι του.
- ▶ Όταν δεν υπάρχει κοντά μου τραπέζι ή γραφείο, πηγαίνω στη μέση του δωματίου που βρίσκομαι. Γονατίζω και βάζω τα χέρια πάνω από το κεφάλι μου.
- ▶ Όταν γίνεται σεισμός και είμαι έξω μένω μακριά από τα κτίρια.



# Ο σεισμός σταμάτησε

## Τι πρέπει να κάνω

- ▶ Κατεβαίνω μόνο από τις σκάλες.



- ▶ Βγαίνω έξω από το κτίριο χωρίς να τρέχω.



- ▶ Πηγαίνω στο σημείο που θα συναντήσω τους γονείς, τους εκπαιδευτές, τους συναδέλφους μου.



- ▶ Αν δεν μπορώ να βγω από το κτίριο φωνάζω δυνατά για να ακούσουν άλλοι άνθρωποι που θα με βοηθήσουν.



- ▶ Μένω έξω από το κτίριο μέχρι να μάθω πότε μπορώ να ξαναμπώ.



# Προετοιμάζομαι για τον σεισμό

## Συζητώ με τους δικούς μου ανθρώπους

- ▶ Συμφωνώ μαζί τους σε ποιο ανοιχτό μέρος θα συναντηθούμε όταν τελειώσει ο σεισμός και βγούμε από το κτίριο.



- ▶ Φτιάχνω μια κάρτα που την έχω πάντα μαζί μου με το όνομά μου και τα τηλέφωνα των δικών μου ανθρώπων.



- ▶ Ζητώ να κάνουμε ασκήσεις για τον σεισμό.



- ▶ Ζητώ να βιδωθούν καλά στον τοίχο βιβλιοθήκες, ράφια κάδρα, καθρέφτες, φωτιστικά.



- ▶ Ζητώ να φύγουν ράφια και άλλα βαριά πράγματα πάνω από το κρεβάτι μου.



- ▶ Μιλώ για τα συναισθήματά μου. Ο σεισμός μπορεί να με τρομάξει γιατί γίνεται ξαφνικά. Θα λυπηθώ αν συμβεί κάτι κακό. Θα χαρώ όταν τελειώσει και είμαστε όλοι καλά.



# Τώρα φοβάμαι λιγότερο τον σεισμό γιατί ξέρω τι να κάνω



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (Ο.Α.Σ.Π.)  
Ξάνθου 32, Ν. Ψυχικό 154 51 – Τηλ.: 210 67 28 000, Fax: 210 67 79 561  
e-mail: info@oasp.gr – www.oasp.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΗΣ ΣΕΙΣΜΩΝ (Ε.Κ.Π.Π.Σ.)

