

# ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

## Τι να κάνετε σε περίπτωση σεισμού:



### ΠΡΙΝ

- Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.
- 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.)
- Ετοιμάστε ένα σχέδιο δράσης. Προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού.

### ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ

- Πέστε κάτω στα γόνατα και στα χέρια σας.
- Καλύψτε το κεφάλι και το λαιμό σας ιδανικά κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο), αν υπάρχει.
- Μείνετε στο καταφύγιό σας. Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι.



### ΜΕΤΑ

- Μείνετε ψύχραιμοί, εκκενώστε ήρεμα και βοηθήστε άλλους ανθρώπους (μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα).
- Μείνετε μακριά από έπιπλα, παράθυρα και φωτιστικά.
- Βρείτε έναν ανοιχτό χώρο και μείνετε μακριά από κτίρια, τοίχους και στύλους ρεύματος.
- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητό σας ή το κινητό σας.

