

Σεισμός, τρέμει η γη, τρέμει και το φιλοκάρδι μας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:naftemporiki.gr

Με αφορμή τους σεισμούς της Κεφαλονιάς, είπαμε να φρεσκάρουμε τις οδηγίες πρόληψης κατά τη διάρκεια ενός σεισμού. Άλλωστε η χώρα μας έχει κάθε χρόνο κρούσματα σεισμών, άλλοτε δυνατούς και άλλοτε πιο ήπιους. Όπως και να είναι, καλό θα είναι να γνωρίζουμε το πως να προφυλαχτούμε!

Σεισμός εδώ και τώρα. Τι κάνω;

Κανόνας πρώτος, και σημαντικός. Κρατήστε την ψυχραιμία σας, όσο είναι δυνατό!

Αν είστε σε εσωτερικό χώρο

Πέστε στο έδαφος, και καλυφθείτε κάτω από ένα γερό έπιπλο. Για παράδειγμα ένα γερό τραπέζι, γραφείο. Μην το κουνήσετε από εκεί μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.

Αν δεν υπάρχει κάποιο γερό έπιπλο μέσα στο χώρο που βρίσκεστε, καλύψτε με τα χέρια σας το κεφάλι σας και κουρνιαστείτε κάπου εσωτερικά του κτιρίου.

Μην πλησιάσετε κοντά σε μέρη που έχουν τζάμια, τοίχους, εξωτερικές πόρτες,

φωτιστικά. Μέρη δηλαδή που μπορούν να πέσουν και να σας τραυματίσουν.

Αν ο σεισμός σας βρει στο κρεβάτι, μην σκεφτείτε να το εγκαταλείψετε. Καθίστε εκεί και καλύψτε το κεφάλι σας με το μαξιλάρι. Απομακρυνθείτε από αυτό, μόνο στην περίπτωση που κάποιο βαρύ φωτιστικό υπάρχει από πάνω του ή κάποια ράφια στον τοίχο που μπορεί να σας βάλουν σε κίνδυνο.

Μην βγείτε από το χώρο που είστε μέχρι να σταματήσει η δόνηση και να σιγουρευτείτε ότι η έξοδος σας θα είναι ασφαλής. Σε καμία περίπτωση, μην επιχειρήσετε να βγείτε από το χώρο που είστε όσο διαρκεί η δόνηση. Με αυτή την κίνηση είναι πολύ μεγάλη η πιθανότητα να τραυματιστείτε και όχι να προστατευτείτε.

Κατά την έξοδό σας, μην επιχειρήσετε να πάρετε το ασανσέρ, προτιμείτε τις σκάλες.

Αν το ηλεκτρικό κοπεί ή τα συστήματα πυρασφάλειας ενεργοποιηθούν, μην σας φανεί περίεργο.

Αν είστε σε εξωτερικό χώρο:

Μην κουνηθείτε καθόλου, μείνετε εκεί.

Αν είστε κοντά ή κάτω από ψηλά κτίρια, οδικό φωτισμό και καλώδια, απομακρυνθείτε.

Αν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο ή σε άλλο όχημα:

Σταματήστε την οδήγηση, σε κάποιο ασφαλές σημείο που δεν υπάρχουν τριγύρω κτίρια, δέντρα, καλώδια, οδογέφυρες ή οδικός φωτισμός.

Όταν ο σεισμός σταματήσει ξεκινήστε πάλι την οδήγηση. Σε καμία περίπτωση μην ανεβείτε πάνω σε γέφυρες, ή ράμπες. Πρώτον γιατί μπορεί να έχουν υποστεί ρωγμές από το σεισμό και δεύτερον αν υπάρχει το ενδεχόμενο δεύτερου σεισμού ή μετασεισμού να αποφύγετε το ενδεχόμενο να βρίσκεστε πάνω εκεί.

Αν βρίσκεστε παγιδευμένος κάτω από συντρίμια:

Καλύψτε το στόμα σας με ένα μαντήλι ή με την μπλούζα σας.

Μην προσπαθήσετε να μετακινηθείτε από τη θέση σας ή σηκώσετε σκόνη.

Για να σας ακούσουν οι διασώστες, χτυπήστε ότι υπάρχει κοντά σας και μπορεί να προκαλέσει θόρυβο. Εάν έχετε μαζί σας σφυρίχτρα, χρησιμοποιήστε την.

Αφήστε σαν τελευταία λύση το να φωνάξετε. Φωνάζοντας υπάρχει ο κίνδυνος να εισπνεύσετε επικίνδυνες ποσότητες σκόνης.

Συντάκτης: *Δήμητρα Βγενά*

Πηγή: flowmagazine.gr