# ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ

## Α. ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

Όταν αισθανθείτε μια σεισμική δόνηση, μπείτε αμέσως κάτω από ένα γραφείο ή ένα πολύ γερό τραπέζι. Σταθείτε μακριά από παράθυρα, βιβλιοθήκες, μεγάλους καθρέπτες και άλλα βαριά αντικείμενα που μπορούν να πέσουν. Προσέχετε τους σοβάδες και τα διάφορα αντικείμενα της οροφής (γύψινες διακοσμήσεις κ.α). Παραμείνετε καλυμμένοι μέχρι να σταματήσει η δόνηση. Εάν το έπιπλο που σας προστατεύει, μετακινηθεί, προσπαθήστε να το ακολουθήσετε. Στη συνέχεια, θα βρείτε ορισμένες επιπρόσθετες συμβουλές σε περίπτωση που βρεθείτε σε συγκεκριμένους χώρους.

Εάν βρίσκεστε σε ΨΗΛΟ ΚΤΙΡΙΟ και κοντά σας δεν υπάρχει γραφείο η τραπέζι, κινηθείτε προς τον εσωτερικό τοίχο και προστατέψτε το κεφάλι σας με τα χέρια. Μη χρησιμοποιήσετε ανελκυστήρα. Μην εκπλαγείτε εάν ο συναγερμός ή το αυτόματο σύστημα καταιονισμού τεθεί σε λειτουργία.

Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο, απομακρυνθείτε από δέντρα, πινακίδες, κτίρια, ηλεκτρικά καλώδια και κολώνες.

Εάν βαδίζετε σε πεζοδρόμιο κοντά σε κτίρια, προχωρήστε προς την είσοδο του πλησιέστερου, για να προστατευτείτε από τα διάφορα αντικείμενα που μπορούν να πέσουν, όπως τούβλα, γυαλιά, σοβάδες, κ.α..

Εάν οδηγείτε, σταματήστε στην άκρη του δρόμου. Αποφύγετε τις διασταυρώσεις, τις γραμμές μεταφοράς του ηλεκτρικού ρεύματος και άλλες πηγές κινδύνου. Παραμείνετε μέσα στο όχημα μέχρι να σταματήσει η δόνηση.

Εάν βρίσκεστε σε μεγάλα καταστήματα με πολύ κόσμο ή σε δημόσιους χώρους συνάθροισης κοινού, μη σπεύσετε προς τις εξόδους. Απομακρυνθείτε από ράφια με αντικείμενα που μπορούν να πέσουν.

Εάν βρίσκεστε σε αναπηρική καρέκλα, μην προσπαθήσετε να σηκωθείτε. Μετακινηθείτε σε σημείο που μπορείτε να προφυλαχθείτε εφόσον αυτό είναι δυνατό, ασφαλίστε τους τροχούς και προστατέψετε το κεφάλι με τα χέρια σας.

Εάν βρίσκεστε στην κουζίνα, φύγετε μακριά από το ψυγείο, το φούρνο και τα ντουλάπια που βρίσκονται ψηλά.

Εάν είσαστε μέσα σε στάδιο ή θέατρο, παραμείνετε στο κάθισμά σας και προστατέψτε το κεφάλι με τα χέρια σας. Μην προσπαθήσετε να διαφύγετε προτού σταματήσει η δόνηση. Αποφύγετε να τρέξετε προς τις εξόδους.

## Β. ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ - ΕΝΑΣ ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

- Να είστε προετοιμασμένοι για μετασεισμούς και σχεδιάστε πού θα προστατευθείτε όταν αυτοί συμβούν.
- Ελέγξτε για τραυματίες. Δώστε τις πρώτες βοήθειες, εάν αυτό είναι αναγκαίο.
- Παραμείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε τους άλλους.
- Αποφύγετε τα σπασμένα γυαλιά.
- Ελέγξτε για πυρκαγιά. Πάρτε τις κατάλληλες προφυλάξεις.
- Ελέγξτε τις παροχές φυσικού αερίου, νερού και ηλεκτρικού ρεύματος. Εάν υπάρχει ζημιά σε κάποια από αυτές, θέστε την εκτός λειτουργίας. Εάν υπάρχει διαρροή φυσικού αερίου, μη χρησιμοποιήσετε σπίρτα, φανό, συσκευές ή ηλεκτρικούς διακόπτες. Ανοίξτε τα παράθυρα, εγκαταλείψτε το κτίριο και ειδοποιήστε σχετικά την εταιρία φυσικού αερίου.

- Εάν εξαιτίας της δόνησης το ακουστικό του τηλεφώνου έχει φύγει από τη θέση του, επανατοποθετείστε το και χρησιμοποιήστε το τηλέφωνο μόνο σε περίπτωση ανάγκης.
- Συντονιστείτε με το σταθμό εκπομπής εκτάκτων αναγκών στο ραδιόφωνο ή την τηλεόραση. Ακούστε τα ενημερωτικά δελτία.
- Παραμείνετε έξω από το κατεστραμμένο κτίριο.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΕΙΣΜΟΥΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**
**ΑΤΟΜΙΚΗ & ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ**

· Δημιουργήστε ένα οικογενειακό αντισεισμικό σχέδιο.
· Να γνωρίζετε τα ασφαλή σημεία σε κάθε δωμάτιο (κάτω από τραπέζια, γραφεία ή τους εσωτερικούς τοίχους).
· Να γνωρίζετε τα επικίνδυνα σημεία (παράθυρα, καθρέπτες, κρεμάμενα αντικείμενα, τζάκια και ψηλά έπιπλα).
· Κάνετε πρακτικές ασκήσεις. Φυσικά, ερευνείστε ποιοι είναι οι ασφαλείς χώροι για τον εαυτό σας και τα παιδιά σας.
· Μάθετε να προσφέρετε πρώτες βοήθειες και τεχνικές ανάνηψης.
· Αποφασίστε σε ποιο σημείο θα συναντηθεί η οικογένειά σας, σε περίπτωση που χαθείτε.
· Να έχετε έναν κατάλογο με αριθμούς τηλεφώνων εκτάκτου ανάγκης.
· Επιλέξτε ένα φίλο εκτός περιοχής ή συγγενή, που τα μέλη της οικογένειάς του μπορούν να τηλεφωνήσουν μετά το σεισμό και να ειδοποιήσουν για την κατάστασή σας.
· Ετοιμάστε ένα φορητό σάκο επιβίωσης για τη δουλειά και το ταξίδι.

---

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ
ΚΥΤΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΦΟΔΙΑ
ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ
ΚΑΘΑΡΟ ΠΟΣΙΜΟ ΝΕΡΟ
ΦΟΡΗΤΟ ΚΥΤΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑ
ΦΩΤΙΣΜΟΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΝΑΓΚΗΣ
ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΣΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ
ΒΟΗΘΕΙΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΕΝΗΛΙΚΕΣ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΑΝΑΓΚΗΣ

---

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
· Μάθετε πώς θα θέσετε εκτός λειτουργίας το φυσικό αέριο και το ηλεκτρικό ρεύμα, σε περίπτωση που οι γραμμές πάθουν κάποια ζημιά.
· Ασφαλίστε τα βαριά έπιπλα.
· Ασφαλίστε το θερμοσίφωνα και τις συσκευές που μπορούν να μετακινηθούν και να προκαλέσουν ζημιές στις παροχές κοινής ωφέλειας.
· Τοποθετείστε τα εύθραυστα και βαριά αντικείμενα σε χαμηλά ράφια. Ασφαλίστε τα ντουλάπια με σύρτες, ώστε να μην ανοίξουν κατά τη διάρκεια ενός σεισμού.
· Τοποθετείστε τα εύφλεκτα και επικίνδυνα υγρά, όπως μπογιές, sprays, απορρυπαντικά, σε ντουλάπια ή χαμηλά ράφια.
· Εξασφαλίστε φαγητό, νερό, φάρμακα, κυτίο πρώτων βοηθειών, εργαλεία και ρούχα για την περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΊΑ ΤΗΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ
· Να συμμετέχετε στο πρόγραμμα αντισεισμικής προστασίας της γειτονιάς σας.
· Παρακολουθήστε τα προγράμματα εκπαίδευσης των κατοίκων της γειτονιάς σας σε πρώτες βοήθειες, κατάσβεση πυρκαγιών, εκτίμηση των ζημιών, έρευνα και διάσωση.
· Ιδρύστε μια ομάδα παροχής βοηθείας με μέλη από τις οικογένειες της γειτονιάς, η οποία θα είναι ειδικά εκπαιδευμένη και θα διαθέτει τον απαραίτητο εξοπλισμό, για να επέμβει τις πρώτες ώρες.
· Προσδιορίστε την ταυτότητα των γειτόνων με ειδικές ανάγκες ή αυτών που θα χρειαστούν συγκεκριμένη βοήθεια. Επιστροφή στην αρχή

ΚΥΤΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
Τα κυτία πρώτων βοηθειών είναι απαραίτητα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Εκτός των άλλων, είναι πολύ χρήσιμα σε καθημερινή βάση, όταν κάποιος τραυματιστεί. Για να είναι όμως χρήσιμο, ένα κυτίο πρώτων βοηθειών πρέπει να είναι προσιτό και πλήρες. Να έχετε πάντα το κυτίο σε θέση τέτοια, που να μπορείτε να το βρείτε αμέσως, ακόμα και όταν βρίσκεστε υπό το κράτος πανικού κατά τη διάρκεια ενός σεισμού.
Βέβαια, μην ξεχάσετε τα αυτοκίνητά σας! Χρειάζεστε ένα καλά εξοπλισμένο κυτίο πρώτων βοηθειών για κάθε όχημα.
Τα εφόδια χρειάζεται να ανανεώνονται και να διατηρούνται σε καλή κατάσταση. Ειδικά στα οχήματα, που οι υψηλές θερμοκρασίες μπορούν να μειώσουν το χρόνο ζωής των εφοδίων. Συστήνουμε να τα ελέγχετε τακτικά και να τα αλλάζετε τουλάχιστο δύο φορές το χρόνο.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ
Αντιβιοτική αλοιφή
Φαρμακευτικό υλικό για όλα τα μέλη της οικογένειας.
Ασπιρίνες και παυσίπονα
Φάρμακο για τη διάρροια
Κολλύριο για τα μάτια
Φάρμακο για κρυολόγημα και βήχα
Σταγόνες για τη μύτη και τα αυτιά
Υπεροξείδιο του Υδρογόνου
Σπρέι απολύμανσης του δέρματος
Σπρέι για τα έντομα
Επιπλέον φάρμακα χορηγούμενα με συνταγή
Ένα επιπλέον ζευγάρι γυαλιά μυωπίας ως ανταλλακτικά

ΙΑΤΡΙΚΑ ΥΛΙΚΑ
Επίδεσμοι
Χειρουργικά γάντια
Χειρουργική μάσκα
Διάφορες γάζες
Μπατονέτες από βαμβάκι
Αυτοκόλλητη ταινία
Νάρθηκες

ΠΑΝΤΟΤΕ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΕΝΑ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ ΜΕ ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΚΥΤΙΟΥ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΕΦΟΔΙΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΣΕΙΣΜΟ

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΦΟΔΙΑ
Όταν προετοιμάζετε προμήθειες για ένα σεισμό, να θυμάστε ότι χρειάζεται να τα πάρετε μαζί σας, ακόμα και όταν ο σεισμός προκαλέσει σοβαρές ζημιές στο σπίτι σας..
Αποθηκεύστε όλες τις προμήθειες σε θέση τέτοια, ώστε να μην υπάρχει περίπτωση να θαφτούν από αντικείμενα που μπορούν να πέσουν. Εάν έχετε έλλειψη χώρου, ένας κάδος απορριμμάτων μπορεί να είναι πολύ καλός αποθηκευτικός χώρος. Εάν ζείτε σε διαμέρισμα, ο κάδος μπορεί να είναι κρυμμένος κάτω από ένα διακοσμητικό τραπεζομάντιλο. Οι σεισμοί μπορούν να συμβούν οποιαδήποτε ώρα. Είστε προετοιμασμένοι αυτή τη στιγμή; Έχετε ανανεώσει τις προμήθειες των τροφίμων των τελευταίων έξι μηνών; Εάν όχι, προγραμματίστε το στο ημερολόγιό σας. Μην καθυστερείτε καθόλου.
Τα εφόδια που χρειάζεστε είναι:

· Γάντια εργασίας
· Τσεκούρι/Βαριοπούλα
· Φτυάρι
· Σκούπα
· Σφυρί και καρφιά
· Κατσαβίδια
· Σκεπάρνι
· Πλαστικές σακούλες σκουπιδιών
· Μικρές και μεγάλες πλαστικές σακούλες
· Σκοινιά διάφορα
· Ένα ρολό σύρμα
· Σκηνή
· Λινάτσα προστασίας (από PVC ή καμβά)
· Υπνόσακος, κουβέρτα.
· Υφασμάτινο φίλτρο (για να συγκρατήσει τα αιωρούμενα σωματίδια από το νερό)
· Μετρητά χρήματα
· Ξηρά τροφή
· Πόσιμο νερό
· Ιματισμός
· Αθλητικά υποδήματα και κάλτσες
· Χάρτης της περιοχής
· Πυροσβεστήρας (κατά προτίμηση ξηράς κόνεως)
· Πυξίδα
· Φανός /Μπαταρίες, σπίρτα σε αδιάβροχο δοχείο.
· Μικρό ραδιόφωνο με μπαταρίες
· Δέμα που θα περιλαμβάνει οικογενειακές φωτογραφίες, σημειωματάριο, λογοτεχνικά βιβλία και παιχνίδια.

ΕΦΟΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ
· Σακούλες σκουπιδιών που σφραγίζουν
· Χλωριούχο ασβέστιο σε σκόνη (απαιτείται κατάλληλη αποθήκευση, γιατί είναι οξειδωτικό και διαβρωτικό)
· Χαρτί τουαλέτας
· Φορητή χημική τουαλέτα
· Υγρά χαρτομάντιλα για καθαριότητα χωρίς νερό
· Προμήθειες τουαλέτας - πετσέτες, σαμπουάν, οδοντόκρεμα, αποσμητικό, σερβιέτες κ.λ.π.
· Σπρέι για έντομα, μύγες, κουνούπια και μυρμήγκια

**ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ**

ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ ΤΟ ΧΩΡΟ
Το ασφαλέστερο σημείο του σπιτιού: Κατά τη διάρκεια του σεισμού, μείνετε μακριά από βαριά έπιπλα, συσκευές, μεγάλες γυάλινες επιφάνειες, ράφια που συγκρατούν μεγάλα αντικείμενα, επενδύσεις χτισμένες (όπως τα τζάκια). Αυτά τα αντικείμενα συνήθως πέφτουν ή σπάνε και μπορούν να σας τραυματίσουν. Συνήθως, ο διάδρομος είναι από τα ασφαλέστερα σημεία, εάν δεν είναι γεμάτος αντικείμενα. Οι κουζίνες και οι χώροι στάθμευσης είναι συνήθως τα πιο επικίνδυνα. Επίσης, να γνωρίζετε ποιο είναι το πιο ασφαλές μέρος σε κάθε δωμάτιο. Θα είναι δύσκολο να μετακινηθείτε από ένα μέρος σε ένα άλλο κατά τη διάρκεια ενός σεισμού.

Έξοδοι και εναλλακτικές δίοδοι
Να γνωρίζετε πάντα όλες τις δυνατές εξόδους από το σπίτι και τη δουλειά. Προσπαθήστε να ανακαλύψετε εξόδους που μπορούν να σας χρησιμεύσουν σε περίπτωση κινδύνου.

Εντοπισμός των διακοπτών παροχών
Να γνωρίζετε πού βρίσκονται και πώς λειτουργούν οι διακόπτες για τη διακοπή του ρεύματος, του νερού και του υγραερίου.

ΠΑΡΤΕ ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΤΡΑ
Ηλικιωμένοι, ανάπηροι ή άτομα που παίρνουν φάρμακα: Αυτά τα άτομα ίσως έχουν δυσκολία να μετακινηθούν, σε περίπτωση σεισμού. Φροντίστε να υπάρχει κάποιος που θα τα βοηθήσει να

εγκαταλείψουν το χώρο σε περίπτωση ανάγκης. Επίσης, ίσως χρειαστούν ειδική διατροφή και φάρμακα. Φροντίστε να προμηθευτείτε αυτά τα ειδικά εφόδια.

Κατοικίδια: Καλό είναι να έχετε αποθηκεύσει τροφές και για τα κατοικίδια. Μετά το σεισμό βάλτε τα σε ασφαλές μέρος. Ίσως δεν επιτρέπεται να τα κρατήσετε στους καταυλισμούς.

ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΣΑΣ
Να γνωρίζετε πού βρίσκεται το πλησιέστερο αστυνομικό τμήμα και η Πυροσβεστική.
Να γνωρίζετε τους γείτονές σας και τις δυνατότητές σας. Ίσως μπορέσετε να βοηθήσετε ο ένας τον άλλο μετά από ένα σεισμό.

ΣΧΕΔΙΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ
Φτιάξτε ένα σχέδιο για το πού και πώς θα συναντηθούν τα μέλη της οικογένειας. Διαλέξτε ένα άτομο με το οποίο θα επικοινωνήσει η οικογένεια, αν χωριστεί. Μη χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνο αμέσως μετά το σεισμό, παρά μόνο για κλήσεις απόλυτης ανάγκης.
Φτιάξτε ένα σχέδιο με την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονες, αναθέτοντας συγκεκριμένες αρμοδιότητες στο κάθε άτομο, ανάλογα με το πιθανό σημείο που μπορεί να βρίσκεται ο καθένας. Χρειάζεται να βρείτε ένα σημείο έξω από το σπίτι, όπου τα άτομα της οικογένειας θα μπορούν να αφήνουν μηνύματα. Έτσι, αν χωριστείτε και δεν μπορείτε να παραμείνετε στο σπίτι, η οικογένειά σας θα ξέρει πού θα σας βρει. Δε χρειάζεται να κοινοποιείτε το γεγονός ότι δεν είστε σπίτι. Γι' αυτό το λόγο, αυτό το μέρος θα πρέπει να είναι ασφαλές και κρυφό, π,χ, μέσα σε ένα κουτί, κάτω από μια πέτρα κλπ.

ΚΑΘΑΡΟ ΠΟΣΙΜΟ ΝΕΡΟ
Η έλλειψη καθαρού νερού μπορεί να αποβεί μοιραία. Στους περισσότερους ανθρώπους, με λίγες εξαιρέσεις, η υγεία τους θα αρχίσει να κλονίζεται, αν μείνουν χωρίς νερό περισσότερο από 36 ώρες. Η αφυδάτωση προκαλείται πολύ γρηγορότερα από την πείνα. Το σώμα μας μπορεί να ανεχθεί την έλλειψη φαγητού πολύ καλύτερα. Με επαρκείς προμήθειες νερού, η πείνα μπορεί να καθυστερήσει πολλές μέρες ή ακόμα και εβδομάδες.
Το υδροδοτικό δίκτυο της πόλης είναι το πλέον ευάλωτο στο σεισμό. Μικρόβια μπορούν να εισχωρήσουν στο πόσιμο νερό μέσα από ρωγμές στις σωληνώσεις, από ανάμιξη των ιζημάτων, από νόθευση του συστήματος φιλτραρίσματος κλπ. Προγραμματίστε και αποθηκεύστε επαρκείς ποσότητες για την οικογένειά σας.

ΠΟΣΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΩ;
Ένας καλός κανόνας είναι: Πέντε λίτρα για κάθε άτομο, για κάθε μέρα, για επτά μέρες (τουλάχιστον). Προμήθειες για τρεις εβδομάδες είναι ιδανικές.

ΠΗΓΕΣ ΝΕΡΟΥ
Σφραγισμένο εμφιαλωμένο νερό. ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα εμφιαλωμένα νερά που πωλούνται στα καταστήματα δεν είναι κατασκευασμένα για μακρόχρονη αποθήκευση.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΤΗΣ ΒΡΥΣΗΣ
Το νερό που χρησιμοποιείτε μόνοι σας χρειάζεται φροντίδα. Αν αφεθεί για πολύ καιρό χωρίς φροντίδα, μολύνεται με βακτηρίδια και μύκητες.
· ΟΚΤΩ ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΑΒΛΑΒΟΥΣ ΥΓΡΗΣ ΧΛΩΡΙΝΗΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΕΝΤΕ ΛΙΤΡΑ ΝΕΡΟΥ ΘΑ ΜΕΙΩΣΟΥΝ ΤΑ ΜΟΛΥΣΜΕΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ.
· ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΤΗ ΧΛΩΡΙΝΗ ΟΤΑΝ ΑΠΟΘΗΚΕΥΕΤΕ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΤΟ ΝΕΡΟ.
ΠΡΟΣΟΧΗ: ΑΝΑΝΕΩΣΤΕ ΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΘΕ ΕΞΙ ΜΗΝΕΣ (αυτό ισχύει και για το σφραγισμένο νερό και για το νερό της βρύσης με τη χλωρίνη)
Μια άλλη πηγή νερού είναι ο θερμοσίφωνας. Κάθε θερμοσίφωνας έχει στο κάτω μέρος βαλβίδα διαφυγής.

ΠΩΣ ΝΑ ΒΓΑΛΕΤΕ ΤΟ ΝΕΡΟ ΑΠΟ ΤΟ ΘΕΡΜΟΣΙΦΩΝΑ
· Δείξτε πολύ μεγάλη προσοχή. Αφήστε το νερό να κρυώσει.
· Κλείστε την παροχή κρύου νερού προς το θερμοσίφωνα.
· Κόψτε την παροχή του ρεύματος προς το θερμοσίφωνα.
· Ανοίξτε τη βαλβίδα στραγγίσματος στο κάτω μέρος.
ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ: Τα ιζήματα στο πάτο του θερμοσίφωνα μπορεί να κάνουν το νερό να φαίνεται θολό. Συνεχίστε μέχρι ν' αρχίσει το νερό να βγαίνει καθαρό.

ΑΛΛΕΣ ΠΗΓΕΣ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
· Το καζανάκι της τουαλέτας
· Λιωμένα παγάκια
· Νερό που έχει παραμείνει στους σωλήνες

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ
Καλύτερα: Προσθέστε υγρή χλωρίνη στο νερό. Οκτώ σταγόνες για κάθε πέντε λίτρα νερού. Διπλασιάστε τη δόση, αν το νερό έχει θολή όψη.

Καλά: Προσθέστε 2% βάμμα ιωδίου στο νερό. Δώδεκα σταγόνες για κάθε πέντε λίτρα νερού. Διπλασιάστε τη δόση, αν το νερό έχει θολή όψη.

Δεκτό: Βράστε το νερό πολύ καλά για δέκα λεπτά.

Μην ξεχνάτε να καθαρίζετε και να απολυμαίνετε τα δοχεία φαγητού, πριν τα χρησιμοποιήσετε. Να τα πλένετε με σαπούνι και ζεστό νερό και μετά να τα γεμίζετε με 10% διάλυμα χλωρίου. Ύστερα από πέντε λεπτά, αδειάστε το διάλυμα και αφήστε το να στεγνώσει.
Το νερό που είναι βρώμικο, πρέπει πρώτα να στραγγίζεται από ένα φίλτρο καφέ, ένα πανί ή χάρτινη πετσέτα, για να απομακρύνονται τα βλαβερά υλικά.

ΦΟΡΗΤΟ ΚΥΤΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ
Εντάξει! Προετοιμάσατε το σπίτι σας. Τι θα γίνει, όμως, αν είστε εκτός σπιτιού; Ένα φορητό κυτίο πρώτων βοηθειών για το αυτοκίνητο θα σας είναι πολύτιμο.

ΛΙΣΤΑ ΕΦΟΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ
· Νάιλον σακούλες
· Εμφιαλωμένο νερό
· Τροφές που δε χαλάνε
· Ανοιχτήρι
· Ραδιόφωνο και μπαταρίες
· Φακός και μπαταρίες
· Κουτί πρώτων βοηθειών
· Γάντια
· Βασικά φάρμακα
· Κουβέρτα, υπνόσακος
· Υγρά χαρτομάντιλα
· Μικρό κουτί με εργαλεία
· Σπίρτα και αναπτήρα
· Μια αλλαγή ρούχα
· Παπούτσια και κάλτσες
· Μπουφάν
· Μετρητά

ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ
Το κουτί για τη δουλειά πρέπει να είναι φορητό. Θα πρέπει να μπορείτε να μεταφέρετε τις προμήθειές σας, αν η επιχείρηση κλείσει και χρειαστεί να εκκενώσετε το χώρο. Πρέπει να περιλαμβάνει:
· Ξηρά τροφή
· Υγρά
· Βολικά παπούτσια
· Κουτί πρώτων βοηθειών
· Συνήθη φάρμακα
· Φακό και μπαταρίες
· Σπίρτα
· Μικρό ραδιόφωνο και μπαταρίες
· Πλαστικές σακούλες
· Είδη τουαλέτας

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑ
Μετά από ένα μεγάλο σεισμό, η κατάσβεση πυρκαγιών είναι η πρώτη προτεραιότητα. Η σωστή

χρήση ενός πυροσβεστήρα, στα πρώτα στάδια μιας επικίνδυνης φωτιάς, μπορεί να αποτρέψει μια ολοκληρωτική καταστροφή. Αυτό είναι αλήθεια για κάθε φωτιά και όχι μόνο γι' αυτές που προκαλούνται από σεισμούς.
Στην πραγματικότητα, όλες οι φωτιές στην αρχή είναι μικρές και καταπολεμούνται εύκολα, αν ο σωστός τύπος πυροσβεστήρα είναι διαθέσιμος και χρησιμοποιείται σωστά. Οι πυροσβεστήρες είναι το πλέον πολύτιμο μέσο για την καταπολέμηση των επικίνδυνων πυρκαγιών και πρέπει να υπάρχουν σε όλα τα σπίτια και τις επιχειρήσεις. Η επιλογή του σωστού πυροσβεστήρα είναι σημαντική τόσο για την καταλληλότητά του για την κάθε φωτιά, όσο και για τη μείωση των ζημιών σε πολύτιμα αντικείμενα από τα παράγωγά του. Η χρήση πυροσβεστήρα λάθος τύπου μπορεί, π.χ. να καταστρέψει χωρίς λόγο τον ακριβό σας υπολογιστή, ο οποίος θα γεμίσει με αφρό από μια μικρή φωτιά στο γραφείο σας.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑ
Υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες πυρκαγιών και για την καταπολέμησή τους χρησιμοποιούνται ανάλογα είδη πυροσβεστήρων. Οι τέσσερις βασικές κατηγορίες είναι:
· ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ A: Στερεά καύσιμα, όπως ξύλο, χαρτί, ύφασμα και τα περισσότερα πλαστικά.
· ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ B: Εύφλεκτα υγρά, όπως βενζίνη, πετρέλαιο, μπογιές, κλπ.
· ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ C: Εύφλεκτα αέρια.
· ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ D: Μέταλλα.

ΦΩΤΙΣΜΟΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΝΑΓΚΗΣ
Ένα σύνηθες πρόβλημα μετά από ένα σεισμό είναι να βρείτε το φανό σας. Φροντίστε, ώστε κάθε μέλος της οικογένειάς σας να έχει ένα φανό κοντά στο κρεβάτι του. Μια σημαντική πηγή φωτός είναι οι φακοί που ανάβουν αυτόματα με τη διακοπή του ρεύματος.
Μην αμελείτε το θέμα του φωτισμού. Είναι ζωτικής σημασίας για διάσωση και εκκένωση τη νύκτα. ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ σπίρτα ή κεριά, γιατί υπάρχει περίπτωση να υπάρχει διαρροή υγραερίου.
Στην ακόλουθη λίστα, θα βρείτε τις επιτρεπόμενες πηγές φωτισμού:
· Ατομικοί φανοί για όλα τα μέλη της οικογένειας
· Φωτισμός ασφαλείας για το σπίτι που λειτουργεί με μπαταρίες
· Έξτρα μπαταρίες
· Φανός που ανάβει αυτόματα με τη διακοπή του ρεύματος

ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
Το φαγητό είναι εξίσου σημαντικό με το νερό για την επιβίωσή σας μετά το σεισμό. Οι ψυχολόγοι λένε ότι άνθρωποι που έχουν βιώσει κάποιο σοβαρό ψυχολογικό τραύμα μπορεί να παραιτηθούν από τη ζωή και ακόμα και να καταλήξουν από την κατάθλιψη, γι' αυτό η κανονική και υγιής διατροφή συμβάλλει στην ψυχολογική τόνωση. Συνιστούμε να αποθηκεύετε τρόφιμα που να πλησιάζουν τις διατροφικές σας συνήθειες. Τα τρόφιμα πρέπει να είναι μακράς διάρκειας και να συντηρούνται σωστά. Η μικρότερη περίοδος που τα τρόφιμα θα πρέπει να διατηρούνται εκτός ψυγείου, είναι έξι μήνες.

ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
Μην ξεχνάτε να ανανεώνετε τα τρόφιμα ΚΑΘΕ ΕΞΙ ΜΗΝΕΣ. Ο πιο εύκολος τρόπος για να το θυμάστε, είναι να ανανεώνετε τις προμήθειες κάθε φορά που αλλάζετε τα ρολόγια για την αλλαγή της θερινής και χειμερινής ώρας.
Θυμηθείτε: όταν ΑΛΛΑΖΕΤΕ ΤΑ ΡΟΛΟΓΙΑ, τότε ΑΛΛΑΖΕΤΕ ΚΑΙ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ σας.
Χρειάζεται να αποθηκεύσετε τροφές για τουλάχιστον ΕΠΤΑ ημέρες για κάθε άτομο συν τα κατοικίδια ζώα. Αυτές οι προμήθειες πρέπει να είναι από άφθαρτα υλικά και να μπορούν να διατηρηθούν σε ράφια για πολύ καιρό. Επίσης, πρέπει να αποθηκεύονται σε δροσερό, στεγνό και σκοτεινό μέρος. Η ζέστη και η υγρασία επιταχύνουν την αλλοίωση των τροφών.
Πρέπει να φυλάτε είδη τροφίμων που εσείς και η οικογένειά σας θα καταναλώσετε. Προσπαθήστε να αποθηκεύσετε τρόφιμα που καταναλώνετε στην καθημερινή σας ζωή.

ΔΙΑΚΟΠΗ ΠΑΡΟΧΩΝ
Θα ήταν χρήσιμο και ωφέλιμο να γνωρίζετε όλοι στο σπίτι πώς και πότε να διακόπτετε την παροχή του υγραερίου, του ρεύματος και του νερού μετά από ένα σεισμό. Αυτό είναι πολύ απλό, αρκεί να γνωρίζετε πού βρίσκονται και πώς λειτουργούν οι διακόπτες. Καλό είναι να κλείνετε όλες τις παροχές πριν φύγετε από το σπίτι, για να αποφύγετε μεγαλύτερες ζημιές, που μπορεί να προκληθούν από τυχόν διαρροές νερού, ρεύματος ή υγραερίου.

ΑΣΦΑΛΙΣΤΕ ΤΑ ΒΑΡΙΑ ΕΠΙΠΛΑ
Ο μεγαλύτερος κίνδυνος σε ένα σεισμό -εφόσον δεν καταρρεύσει το σπίτι μας- είναι να τραυματιστούμε από μη σταθερά αντικείμενα. Ένα μεγάλο ποσοστό τραυματισμών οφείλεται σε διακοσμητικά αντικείμενα που πέφτουν, ντουλάπια και βαριά έπιπλα.

ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΚΑΙ ΚΑΘΡΕΦΤΕΣ
Θραύσματα από γυαλιά μπορεί να εκτοξευτούν στο χώρο του δωματίου. Υπάρχουν τζάμια ασφαλείας, αλλά αν δεν τα διαθέτετε, μπορείτε να κλείνετε τα παντζούρια ή τις κουρτίνες. Για παράθυρα που βρίσκονται κοντά σε κρεβάτια, καλύτερη λύση είναι η τοποθέτηση τζαμιών ασφαλείας.

ΒΑΡΙΑ ΕΠΙΠΛΑ
Τα ψηλά και βαριά έπιπλα κινούνται και πέφτουν σε περιπτώσεις ισχυρής δόνησης. Ασφαλίστε τα στον τοίχο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ειδικά γωνιακά άγκιστρα, που θα τα βιδώσετε στους τοίχους. Μη χρησιμοποιείτε καρφιά.

ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ
Ασφαλίστε τις ηλεκτρικές συσκευές, γιατί μπορεί να προκαλέσουν μεγάλη ζημιά. Στερεώστε τις τόσο στο πάνω, όσο και στο κάτω μέρος, για να αποφύγετε μια πιθανή μετατόπιση.

ΨΥΓΕΙΑ
Τα ψυγεία είναι πολύ βαριά και τα περισσότερα βρίσκονται πάνω σε ρόδες. Λόγω του όγκου τους μπορούν να συνθλίψουν κάποιον, αν πέσουν. Ασφαλίστε τα, ώστε να μένουν στη θέση τους με οποιαδήποτε κίνηση.

ΚΡΕΜΑΣΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ
Ο,τιδήποτε κρέμεται στους τοίχους (φωτογραφίες, καθρέφτες, ρολόγια κλπ) μπορεί να πέσει μετά από μια μεγάλη δόνηση. Στερεώστε τα με γωνίες στον τοίχο.

ΝΤΟΥΛΑΠΙΑ
Υπάρχει περίπτωση τα ντουλάπια να ανοίξουν και το περιεχόμενό τους να διασκορπιστεί. Βάλτε τα βαριά αντικείμενα στα κάτω ράφια και ασφαλίστε τις πόρτες, ώστε να μην ανοίγουν.

ΕΥΦΛΕΚΤΑ ΥΓΡΑ
Η διαρροή εύφλεκτων υγρών μπορεί να καταστρέψει ένα σπίτι, που αλλιώς θα είχε σωθεί. Αποθηκεύστε τα στην κανονική τους συσκευασία μακριά από το σπίτι και το αυτοκίνητο. Αν πρέπει να τα έχετε μέσα στο σπίτι, τότε τοποθετήστε τα σε κιβώτια, που να κλειδώνουν και πάντα στο κάτω ράφι.

ΚΡΕΒΑΤΙΑ ΚΟΝΤΑ ΣΕ ΠΑΡΑΘΥΡΑ
Τα κρεβάτια πρέπει να είναι ασφαλή σημεία. Η πιθανή πτώση των τζαμιών των παραθύρων αποτελεί μεγάλο κίνδυνο. Μπορείτε να τοποθετήσετε σήτες, που θα συγκρατήσουν τα τζάμια.

ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΣΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ
Οι καλοί υπάλληλοι είναι το πιο σημαντικό σας περιουσιακό στοιχείο. Προστατεύστε τους με ένα ασφαλές περιβάλλον εργασίας.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΛΑ
Ασφαλίστε τα ερμάρια, τους υπολογιστές, τις βιβλιοθήκες κλπ. Τα ψηλά ράφια πρέπει να στερεώνονται στο έδαφος και στο ταβάνι.
· Ασφαλίστε τους υπολογιστές και τις γραφομηχανές
· Τοποθετήστε τις κεντρικές μονάδες των υπολογιστών στο πάτωμα.
· Ασφαλίστε τα συρτάρια με σύρτες
· Αποθηκεύστε τα επικίνδυνα υλικά σε ασφαλές μέρος και ενημερώστε τους υπαλλήλους
· Ασφαλίστε τα ελεύθερα αντικείμενα που μπορούν να μετακινηθούν
· Καλό θα ήταν να ασφαλίσετε οτιδήποτε βρίσκεται πάνω από το επίπεδο των γραφείων

ΟΡΟΦΗ
Ορατά και μη ορατά αντικείμενα της οροφής μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο για τους εργαζόμενους. Ασφαλίστε ο,τιδήποτε βρίσκεται πάνω από το επίπεδο των γραφείων.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
Ασφαλίστε όλο τον εξοπλισμό σας, ώστε να είστε σε θέση να συνεχίσετε τη δουλειά σας και μετά το σεισμό. Φροντίστε να ασφαλίσετε τις ηλεκτρικές σας συσκευές (κλιματιστικά, θερμοσίφωνες, λέβητες κλπ). Προνοείστε, ώστε οι υπολογιστές σας να σώσουν τα αρχεία σας σε περίπτωση διακοπής ρεύματος. Προστατέψτε τις συσκευές επικοινωνίας.

ΥΠΑΛΛΗΛΟΙ
· Καταρτίστε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης και ετοιμότητας για τη δουλειά και το σπίτι. Να ενθαρρύνετε και τη συμμετοχή της οικογένειας.
· Δώστε σε κάθε υπάλληλο συγκεκριμένες οδηγίες, που να αφορούν τους κινδύνους, την ασφάλεια, το σχέδιο ετοιμότητας και τις προμήθειες.

ΒΟΗΘΕΙΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
Τα παιδιά μπορεί να αναστατωθούν και να εκδηλώσουν υπερβολικά συναισθήματα μετά από μια καταστροφή. Αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές και συνήθως, δε διαρκούν πολύ.

ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ Σας
· Υπερβολικό φόβο για το σκοτάδι, τον αποχωρισμό ή τη μοναξιά
· Προσκόλληση στους γονείς, φόβο για τους ξένους
· Ανησυχία
· Αύξηση ανώριμης συμπεριφοράς
· Άρνηση να πάνε σχολείο
· Αλλαγή στη συμπεριφορά τους στο φαγητό και τον ύπνο
· Τάση για επιθετικότητα
· Βρέχουν το κρεβάτι ή πιπιλούν το δάχτυλο
· Έμμονοι εφιάλτες
· Πονοκέφαλοι ή άλλα παράπονα

ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ
· Μιλήστε με τα παιδιά σας για τα συναισθήματά τους σχετικά με την καταστροφή.
· Μοιρασθείτε μαζί τους τα δικά σας συναισθήματα.
· Μιλήστε για ό,τι συνέβη και δώστε πληροφορίες που να μπορούν να καταλάβουν.
· Διαβεβαιώστε τα ότι είστε ασφαλείς. Ίσως χρειαστεί να επαναλάβετε συχνά αυτή τη διαβεβαίωση.
· Να αγκαλιάζετε συχνά τα παιδιά σας.
· Περάστε περισσότερο χρόνο μαζί πριν από τον ύπνο.
· Αφήστε τα να κλάψουν για ένα χαμένο παιχνίδι, μια χαμένη κουβέρτα ή ένα χαμένο σπίτι.
· Εάν αισθάνεστε ότι τα παιδιά σας έχουν πρόβλημα στο σχολείο, μιλήστε με τους δασκάλους τους, ώστε να συνεργαστείτε για να τα βοηθήσετε.

Θα ήταν καλό να τα ξαναδιαβάσετε αυτά σε μερικούς μήνες. Συνήθως, αυτά τα έντονα συναισθήματα δε διαρκούν πολύ. Μπορεί, όμως, να επανεμφανιστούν στους επόμενους μήνες. Συμβουλευτείτε ειδικούς.

ΕΝΗΛΙΚΕΣ
Μετά την επώδυνη εμπειρία της καταστροφής, θα είστε σίγουρα πολύ απασχολημένοι για τις επόμενες μέρες ή εβδομάδες. Η φροντίδα για τις πρώτες ανάγκες, η αναζήτηση νέου σπιτιού, οι επισκευές, η συμπλήρωση αιτήσεων ίσως καταλαμβάνουν όλο σας το χρόνο. Μόλις περάσει το πρώτο σοκ, θα αρχίσετε να ξαναφτιάχνετε τη ζωή σας. Υπάρχουν μερικές φυσιολογικές αντιδράσεις, που μπορεί να συμβούν σε όλους όσους βίωσαν μια καταστροφή. Γενικά, αυτά τα συναισθήματα δε διαρκούν πολύ, αλλά είναι σύνηθες να νιώθετε απογοητευμένοι και πικραμένοι για αρκετούς μήνες μετά το γεγονός. Μερικά συναισθήματα ή αντιδράσεις μπορεί να εμφανιστούν μερικές εβδομάδες ή και μήνες μετά.

Συνήθεις αντιδράσεις

· Ερεθιστικότητα - Θυμός
· Θλίψη
· Κόπωση
· Πονοκέφαλοι ή ζαλάδες
· Ανορεξία

· Υπερκινητικότητα
· Αϋπνίες
· Έλλειψη συγκέντρωσης
· Εφιάλτες
· Αύξηση κατανάλωσης ποτών ή ναρκωτικών

Πολλά από τα θύματα θα έχουν τουλάχιστον μία από αυτές τις αντιδράσεις. Αν γνωρίζετε τα συναισθήματά σας και τις αιτίες που σας προκαλούν άγχος, είναι το πρώτο βήμα για να νιώσετε καλύτερα. Άλλες χρήσιμες συμβουλές είναι οι ακόλουθες:

· Να μιλάτε για την εμπειρία σας. Το να μοιράζεστε τα συναισθήματά σας είναι καλύτερο από το να τα κρατάτε μέσα σας,
· Αποτραβηχτείτε λίγο από τα προβλήματα, τις έννοιες και τις επισκευές του σπιτιού. Βρείτε χρόνο για δημιουργία, ανάπαυση ή για το αγαπημένο σας χόμπι. Η απομάκρυνση από το σπίτι για μια μέρα ή λίγες ώρες με φίλους μπορεί να βοηθήσει
· Προσέχετε την υγεία σας, τη διατροφή σας και να κοιμάστε καλά. Ασκήσεις χαλάρωσης μπορούν να σας βοηθήσουν, αν έχετε προβλήματα με τον ύπνο.
· Προετοιμαστείτε για πιθανές μελλοντικές έκτακτες ανάγκες.
· Αποκαταστήστε τις προσωπικές σας σχέσεις. Τα ζευγάρια πρέπει να βρίσκουν χρόνο για να μένουν μόνα, τόσο για να συζητούν, όσο και για να διασκεδάζουν.
Εάν το άγχος, η ανησυχία, η κατάθλιψη ή άλλα προβλήματα συνεχίζονται, συμβουλευτείτε ειδικό. Ξαναδιαβάστε αυτό το κείμενο μετά από λίγο καιρό.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΑΝΑΓΚΗΣ
Μετά από μια μεγάλη καταστροφή, οι περισσότεροι τρόποι επικοινωνίας διακόπτονται. Τα τηλέφωνα δε λειτουργούν, η αλληλογραφία δε διανέμεται (ίσως να μην έχετε πλέον σπίτι για να σας παραδοθεί), ή μπορεί να είστε αποκλεισμένος στη δουλειά και να μην έχετε τη δυνατότητα να επιστρέψετε στο σπίτι.

ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ
Αμέσως μετά το σεισμό, τα τηλέφωνά σας πιθανόν να μη δουλεύουν. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε ζημιές που έχει υποστεί το κέντρο ή οι γραμμές.
Η πρώτη αιτία δυσλειτουργίας των τηλεφώνων είναι η χρήση τους από πολύ κόσμο ταυτόχρονα. Αυτή η υπερφόρτωση προκαλεί βλάβες στα τηλεφωνικά κέντρα. Για να αποφευχθούν αυτές οι βλάβες, ολόκληροι τομείς κλείνουν αυτόματα, όταν ένα συγκεκριμένο ποσοστό συσκευών βρίσκεται σε χρήση.
Είναι φυσικό, μετά από τέτοιες καταστάσεις, να θέλετε να μάθετε για την οικογένειά σας ή να την ενημερώσετε ότι είστε καλά. Πρέπει, όμως, να μειώσουμε τις κλίσεις μας, αν θέλουμε να λειτουργεί το δίκτυο. Αν, πάντως, καταφέρετε να βγάλετε γραμμή, να είστε σύντομος.