

ΣΕΙΣΜΟΣ

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΑΣ ΣΕΛΕΥΚΕΙΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2022-23

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ - ΤΜΗΜΑ Β1

Θεματική ενότητα: Φροντίζω το περιβάλλον.

Υποθεματική: Κλιματική Αλλαγή-φυσικές καταστροφές-πολιτική προστασία

Πριν από το σεισμό

Πρόληψη! Πριν από ένα σεισμό, προετοιμαζόμαστε κατάλληλα. Τα παρακάτω είναι πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας, την οικογένειά σας και την περιουσία σας σε περίπτωση σεισμού.

- Για να αρχίσετε την προετοιμασία, θα πρέπει να αποκτήσετε ένα κουτί πρώτων βοηθειών και να έχετε ένα σχέδιο επικοινωνίας για την οικογένειά σας (πως θα επικοινωνήσετε με τους δικούς σας σε περίπτωση σεισμού)
- Στερεώστε τα ράφια με ασφάλεια στους τοίχους
- Τοποθετήστε μεγάλα ή βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια
- Αποθηκεύστε τα εύθραυστα αντικείμενα όπως εμφιαλωμένα τρόφιμα, γυαλί και πορσελάνες στα χαμηλά επίπεδα και σε ράφια/συρτάρια τα οποία κλειδώνουν
- Στερεώστε τα βαριά αντικείμενα, όπως εικόνες και καθρέφτες στους τοίχους με ασφάλεια και μακριά από κρεβάτια, καναπέδες και οι άνθρωποι κάθονται οπουδήποτε
- Επισκευάστε ελαττωματικές ηλεκτρικές καλωδιώσεις και ανιχνεύστε πιθανές διαρροές σε συνδέσεις φυσικού αερίου αναζητώντας την κατάλληλη επαγγελματική βοήθεια. Αυτοί είναι πιθανοί κίνδυνοι πυρκαγιάς
- Εγκαταστήστε ευέλικτες σωληνώσεις για την αποφυγή διαρροών φυσικού αερίου ή νερού
- Στερεώστε καλά το θερμοσίφωνα σας, το ψυγείο, το φούρνο και τις συσκευές αερίου στον τοίχο και στο πάτωμα. Προτείνεται και η χρήση αυτόματης βαλβίδας αερίου η οποία διακόπτει την παροχή όταν ανιχνεύσει ισχυρούς κραδασμούς
- Επιδιορθώστε τυχόν βαθιές ρωγμές στα ταβάνια και στα θεμέλια
- Αποθηκεύστε ζιζανιοκτόνα, φυτοφάρμακα, και εύφλεκτα προϊόντα με ασφάλεια σε κλειστά ντουλάπια και σε κάτω ράφια
- Εντοπίστε ασφαλή σημεία σε κάθε δωμάτιο κάτω από ένα γερό τραπέζι ή απέναντι σε εσωτερικούς τοίχους
- Πραγματοποιείτε ασκήσεις σεισμού με μέλη της οικογένειάς σας: Πτώση, κάλυψη και κρατιέμαι γερά!



Κατά την διάρκεια του σεισμού

Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο που πλήττει συχνά την Ελλάδα και άλλες χώρες του πλανήτη. Οι περισσότεροι σεισμοί που γεννιούνται στη χώρα μας δεν προκαλούν ιδιαίτερα προβλήματα, ωστόσο μερικοί είναι πολύ ισχυροί και έχουν επιπτώσεις στον άνθρωπο και στο δομημένο περιβάλλον. Προετοιμάσου από τώρα, για να μπορείς να προστατεύσεις τον εαυτό σου κατά τη διάρκεια του σεισμού και να έχεις την κατάλληλη συμπεριφορά μετά το σεισμό.

Ενημερωνόμαστε και προστατευόμαστε με βάση τις οδηγίες του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας (ΟΑΣΠ):

Αν είστε μέσα στο σπίτι:

- Μείνετε στο χώρο που βρίσκεστε και διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο), γονατίστε και κρατήστε με τα χέρια σας το πόδι του.
- Αν δεν υπάρχει ανθεκτικό έπιπλο, γονατίστε στο μέσον του δωματίου, μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατέψτε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας.
- Απομακρυνθείτε από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.
- Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι.
- Μην βγείτε στο μπαλκόνι



Αν είστε έξω από το σπίτι

Επιλέξτε ένα ασφαλή χώρο συνάντησης μετά το σεισμό ο οποίος να βρίσκεται:

- μακριά από κτίρια και δέντρα
- μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.

Αν είστε σε ψηλό κτίριο:

- Απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους.
- Αν είστε σε χώρο ψυχαγωγίας, εμπορικό κέντρο ή μεγάλο κατάστημα
- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Μείνετε στο χώρο μέχρι να τελειώσει η δόνηση.
- Μην παρασυρθείτε από το πανικόβλητο πλήθος που κινείται άτακτα προς τις εξόδους γιατί κινδυνεύετε να ποδοπατηθείτε.



Αν βρίσκεστε σε ανοιχτό χώρο:

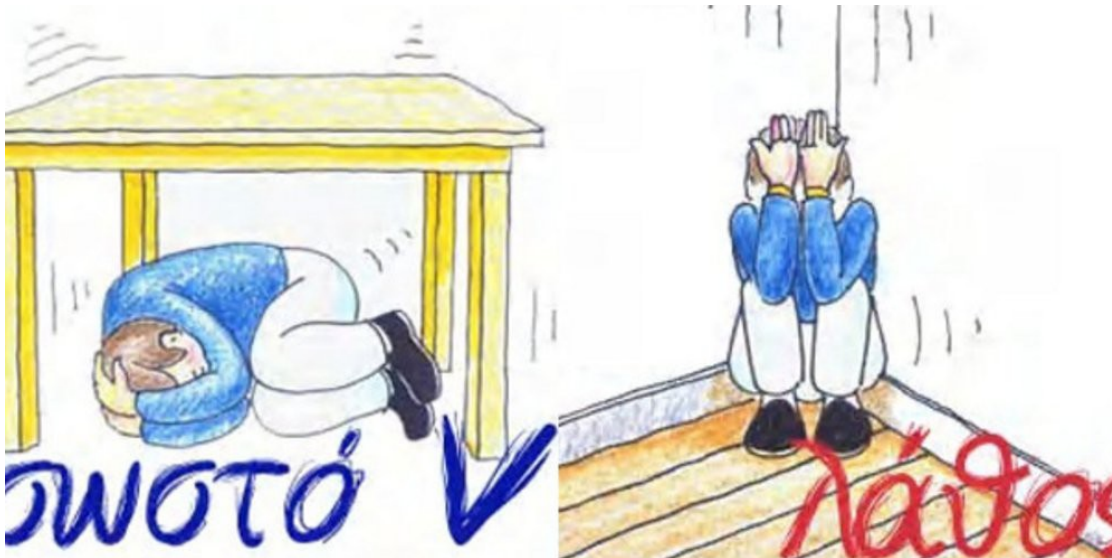
- Απομακρυνθείτε από χώρους που βρίσκονται κάτω από κτίρια, τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια.
- Αν έχετε μαζί σας τσάντα ή χαρτοφύλακα, καλύψτε το κεφάλι σας με αυτά.
- Απομακρυνθείτε από την ακτή. Ύστερα από ισχυρό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν θαλάσσια κύματα βαρύτητας (tsunamis).

Αν βρίσκεστε μέσα στο αυτοκίνητο:

- Μειώστε την ταχύτητα του αυτοκινήτου και σταθμεύστε στο πιο κοντινό, ασφαλές σημείο, μακριά από προσόψεις κτιρίων, αερογέφυρες, ηλεκτροφόρα καλώδια κ.ά..
- Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε με προσοχή το αυτοκίνητο ώστε να μην εμποδίζει την κυκλοφορία.
- Αποφύγετε να περάσετε από σήραγγες, γέφυρες ή υπέργειες διαβάσεις.
-

Αν είστε σε χώρο ψυχαγωγίας, εμπορικό κέντρο ή μεγάλο κατάστημα

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Μείνετε στο χώρο μέχρι να τελειώσει η δόνηση.
- Μην παρασυρθείτε από το πανικόβλητο πλήθος που κινείται άτακτα προς τις εξόδους γιατί κινδυνεύετε να ποδοπατηθείτε.



Μετά από το σεισμό

- Όταν σταματήσει η δόνηση, κοιτάξτε γύρω σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να προχωρήσετε. Στη συνέχεια, βγείτε από το κτίριο
- Αναμείνετε μετασεισμούς. Αυτές οι δευτερεύουσες δονήσεις είναι συνήθως λιγότερο βίαιες από τον κύριο σεισμό, αλλά μπορεί να είναι αρκετά ισχυρές για να κάνουν επιπλέον ζημιά



- Βοηθήστε τραυματίες ή εγκλωβισμένους. Θυμηθείτε να βοηθήσετε τους γείτονές σας που μπορεί να χρειάζονται ειδική βοήθεια, όπως βρέφη, ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες. Δώστε τις πρώτες βοήθειες ανάλογα με την περίπτωση. Μην μετακινείτε σοβαρά τραυματισμένους, εκτός αν βρίσκονται σε άμεσο κίνδυνο να πάθουν περαιτέρω ζημιά. Καλέστε βοήθεια. Ψάξτε και σβήστε μικρές πυρκαγιές. Η φωτιά είναι ο πιο κοινός κίνδυνος μετά από ένα σεισμό
- Ακούστε από ραδιόφωνο ή τηλεόραση μπαταριών τις τελευταίες πληροφορίες έκτακτης ανάγκης
- Προσέξτε για πιθανά τσουνάμι, αν ζείτε σε παράκτιες περιοχές. Το τσουνάμι είναι επίσης γνωστό ως θαλάσσια σεισμικά κύματα (λανθασμένα αποκαλείται «παλιρροϊκά κύματα»). Όταν οι τοπικές αρχές προειδοποιήσουν για τσουνάμι, θεωρήστε ότι μια σειρά από επικίνδυνα κύματα είναι καθοδόν. Μείνετε μακριά από παραλίες και παράκτιες περιοχές

- Χρησιμοποιήστε το τηλέφωνο μόνο για κλήσεις έκτακτης ανάγκης
- Πηγαίνετε σε ένα καθορισμένο δημόσιο καταφύγιο εάν το σπίτι σας είχε καταστραφεί και δεν είναι πλέον ασφαλές
- Μείνετε μακριά από κατεστραμμένες περιοχές. Μείνετε μακριά εκτός αν η συνδρομή σας έχει ζητηθεί ειδικά από την αστυνομία, πυροσβεστική, ή ανθρωπιστικές οργανώσεις. Επιστρέψτε στο σπίτι σας μόνο όταν οι αρχές λένε ότι είναι ασφαλές. Να είστε προσεκτικοί κατά την οδήγηση μετά από ένα σεισμό και αναμείνατε διακοπές φαναριών



- Αφού διαπιστωθεί ότι η είναι ασφαλής η επιστροφή σας, η πρωταρχική προτεραιότητα σας πρέπει να είναι η ασφάλειά σας καθώς ξεκινάτε τον καθαρισμό και την αποκατάσταση
- Ανοίξτε συρτάρια και ντουλάπια προσεκτικά. Προσοχή στα αντικείμενα που μπορούν να πέσουν από τα ράφια
- Φορέστε μακρύ παντελόνι, ένα μακρυμάνικο πουκάμισο, γερά παπούτσια και γάντια εργασίας για την προστασία σας από τραυματισμό από σπασμένα αντικείμενα
- Καθαρίστε αμέσως χυμένα φάρμακα, λευκαντικά, βενζίνη ή άλλα εύφλεκτα υγρά. Φύγετε από την περιοχή αν μυρίσετε αέριο ή αναθυμιάσεις από άλλες χημικές ουσίες
- Ελέγξτε όλο το μήκος της καμινάδας για ζημιές. Απαρατήρητη ζημία θα μπορούσε να οδηγήσει σε φωτιά

- Ελέγξτε για διαρροή αερίου. Εάν μυρίσετε αέριο ή ακούτε φύσημα ή σφύριγμα, ανοίξτε ένα παράθυρο και γρήγορα εγκαταλείψτε το κτίριο. Απενεργοποιήστε το αέριο μέσω της κεντρικής βαλβίδα και καλέσετε την εταιρία φυσικού αερίου από το σπίτι ενός γείτονα. Εάν απενεργοποιήσετε το αέριο για οποιοδήποτε λόγο, πρέπει να επανενεργοποιηθεί από επαγγελματία
- Ψάξτε για ηλεκτρικές βλάβες του συστήματος. Αν δείτε σπινθήρες ή σπασμένα ή φθαρμένα καλώδια, ή αν μυρίζει καμμένο, απενεργοποιήστε το ηλεκτρικό ρεύμα. Αν έχετε να πατήσετε σε νερό για να φτάσετε τον κεντρικό διακόπτη, μιλήστε με έναν ηλεκτρολόγο για να σας συμβουλέψει τι να κάνετε
- Έλεγχος βλάβης στο δίκτυο ύδρευσης και αποχέτευσης. Εάν υποψιάζεστε ότι έχουν καταστραφεί γραμμές αποχέτευσης, αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε τις τουαλέτες και καλέστε έναν υδραυλικό. Εάν έχουν καταστραφεί σωλήνες νερού, επικοινωνήστε με την εταιρεία ύδρευσης και αποφύγετε να χρησιμοποιείτε νερό από τη βρύση.



ΜΑΘΗΤΕΣ Β1

| |
|-------------------------|
| ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ |
| ΒΑΓΓΕΛΗ ΑΝΔΡΙΑΝΑ |
| ΒΑΜΒΑΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ |
| ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΔΑΝΑΗ-ΜΑΡΙΑ |
| ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ ΕΛΛΗ |
| ΓΚΑΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ |
| ΓΚΕΛΙΑ ΟΛΓΑ |
| ΓΚΙΝΗ ΔΗΜΗΤΡΑ |
| ΓΚΟΤΟΒΟΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ |
| ΔΕΡΜΕΤΖΟΓΛΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ |
| ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΝΘΗ |
| ΔΗΜΟΥ ΑΡΙΑΔΝΗ |
| ΔΡΟΣΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ |
| ΖΗΓΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ |
| ΘΕΟΔΩΡΙΔΗ ΛΥΔΙΑ |
| ΘΩΜΑΖΟΥ ΜΑΡΙΑ |
| ΛΙΟΛΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ |
| ΣΑΛΟΥΚΑΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ-ΟΠΤΩΝ |
| ΣΙΣΜΑΝΙΔΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ |
| ΣΟΥΛΗ ΛΙΡΙ |
| ΤΣΑΤΣΗ ΣΟΦΙΑ |

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ: ΕΛΕΝΗ ΤΣΟΜΠΑ