



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΣΕΙΣΜΟ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΗΦΑΙΣΤΙΑΚΗ ΕΚΡΗΞΗ

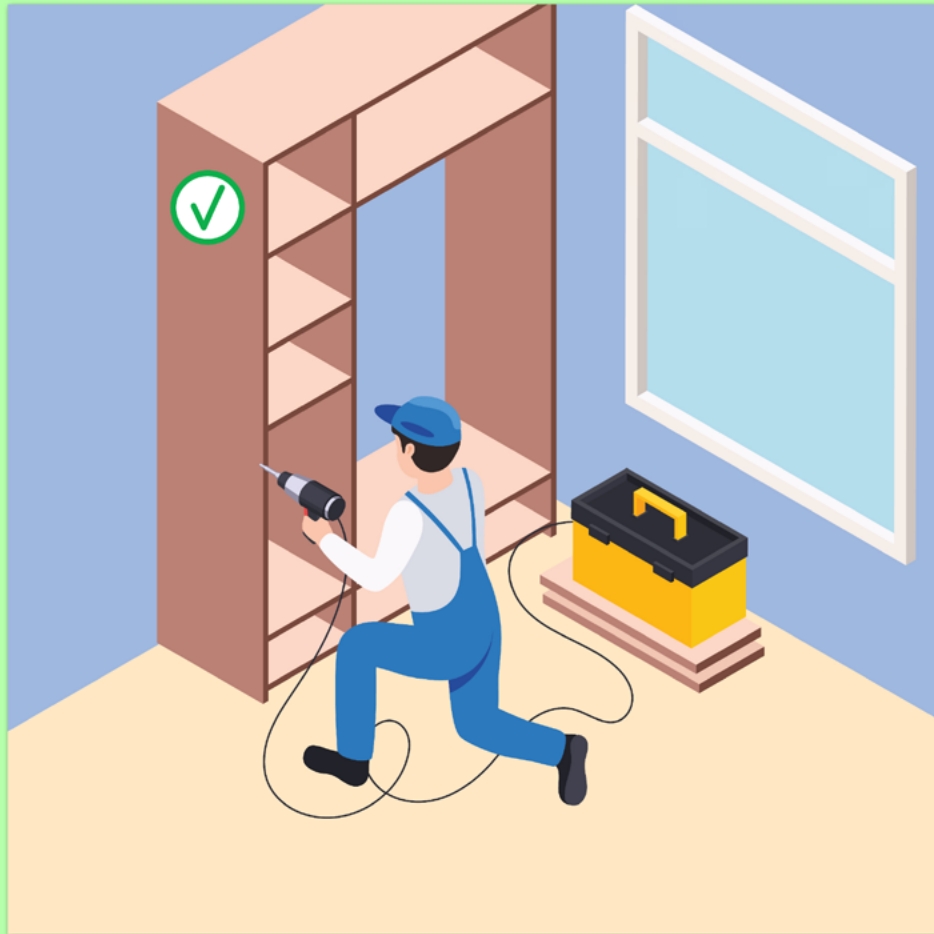
ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΣΟΥΝΑΜΙ

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

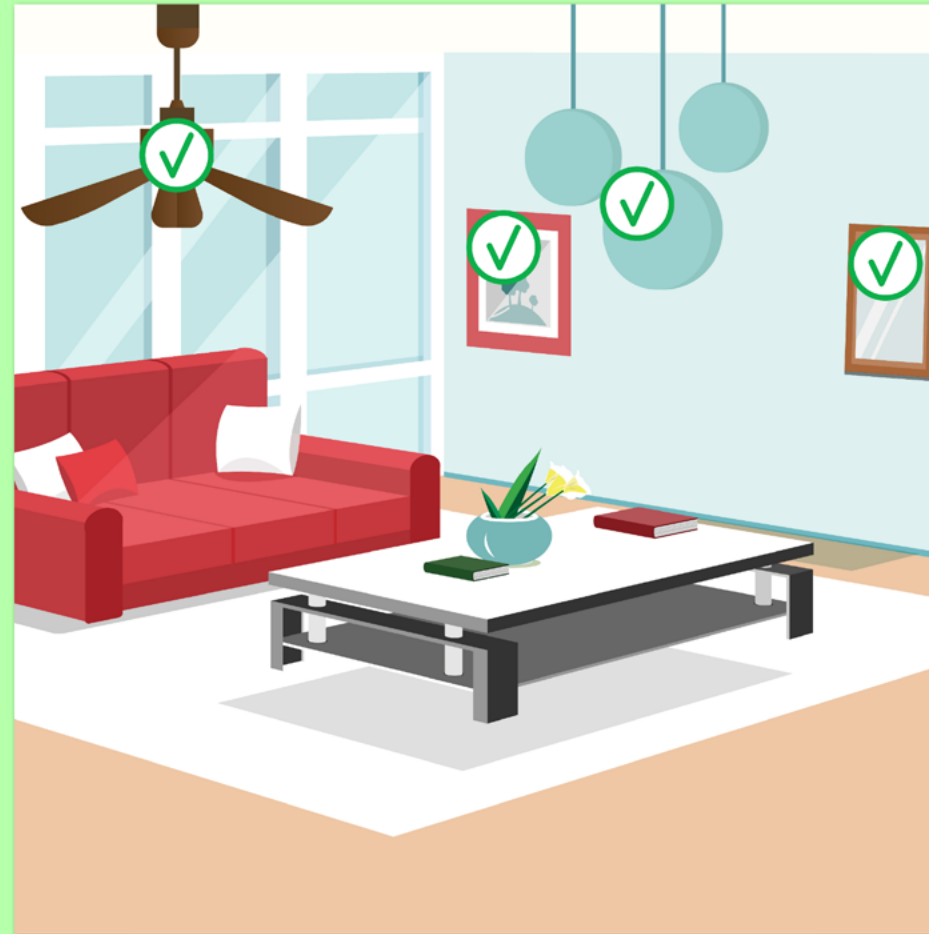
**ΜΕΤΡΑ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΑΠΟ ΣΕΙΣΜΟ**



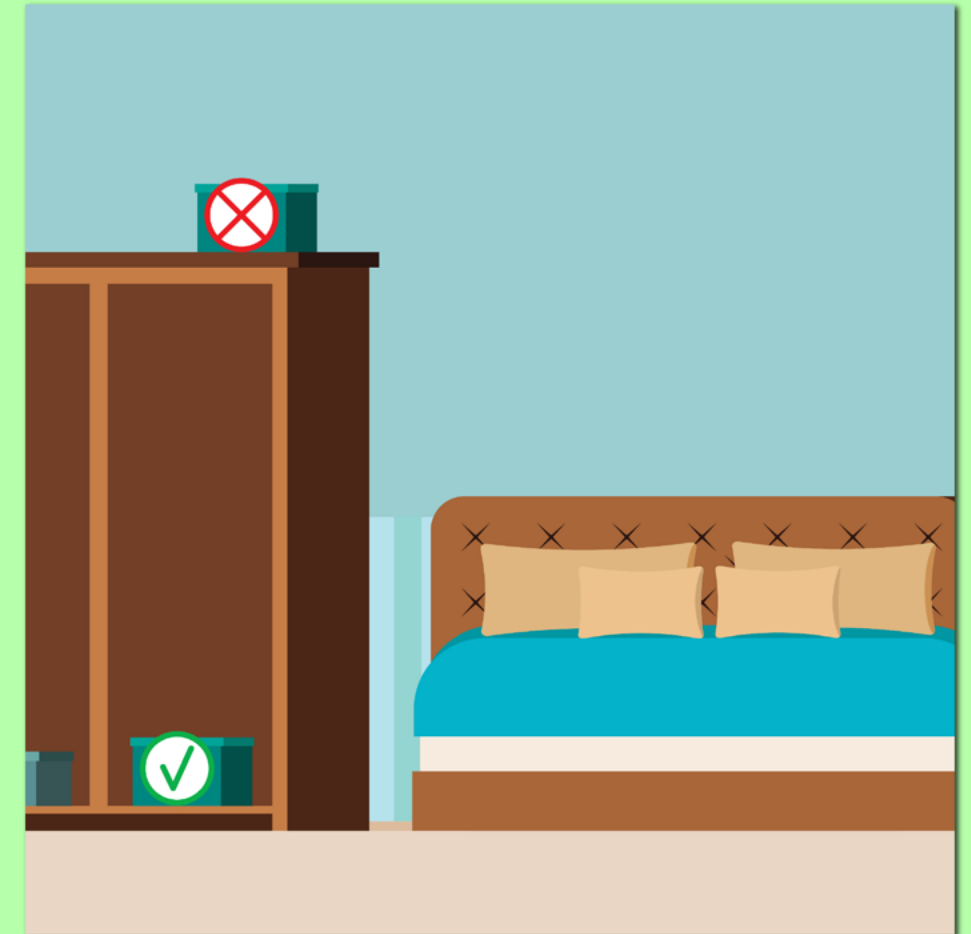
ΠΡΙΝ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ



Βίδωσε καλά στους τοίχους ψηλά και ογκώδη έπιπλα όπως ράφια, βιβλιοθήκες, και ντουλάπες.

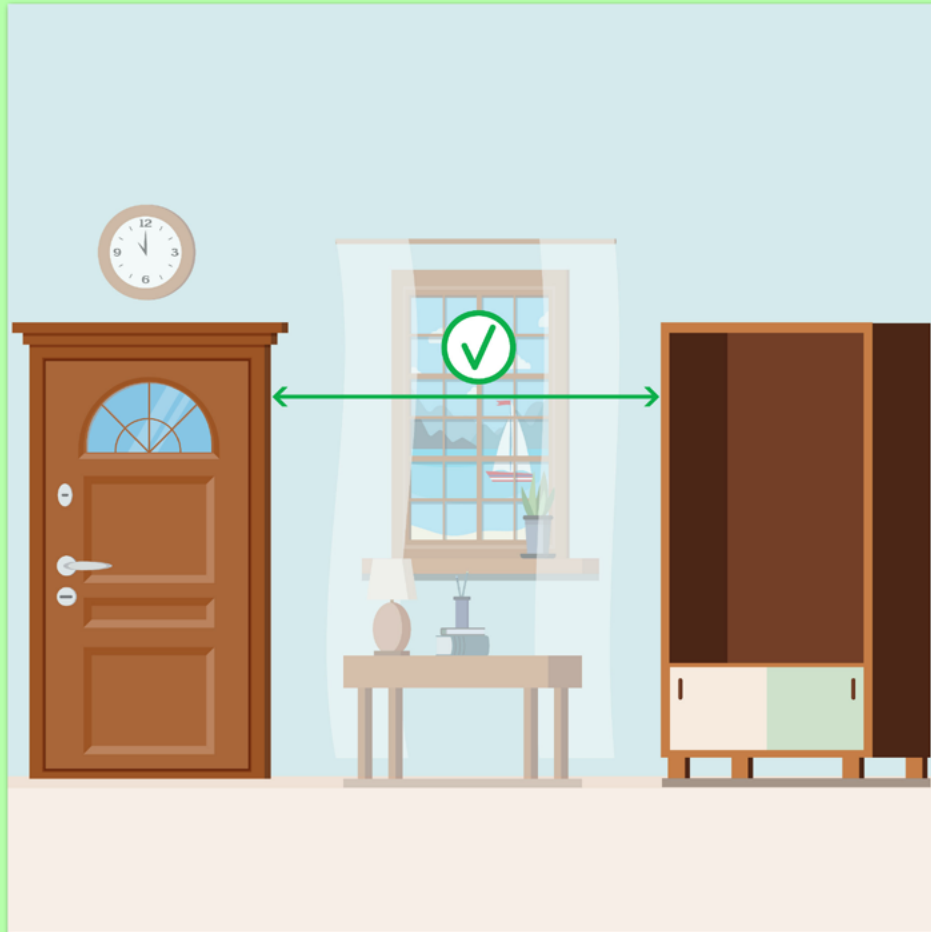


Στήριξε κατάλληλα τα φωτιστικά και τους ανεμιστήρες οροφής, τους πίνακες και τους καθρέφτες.

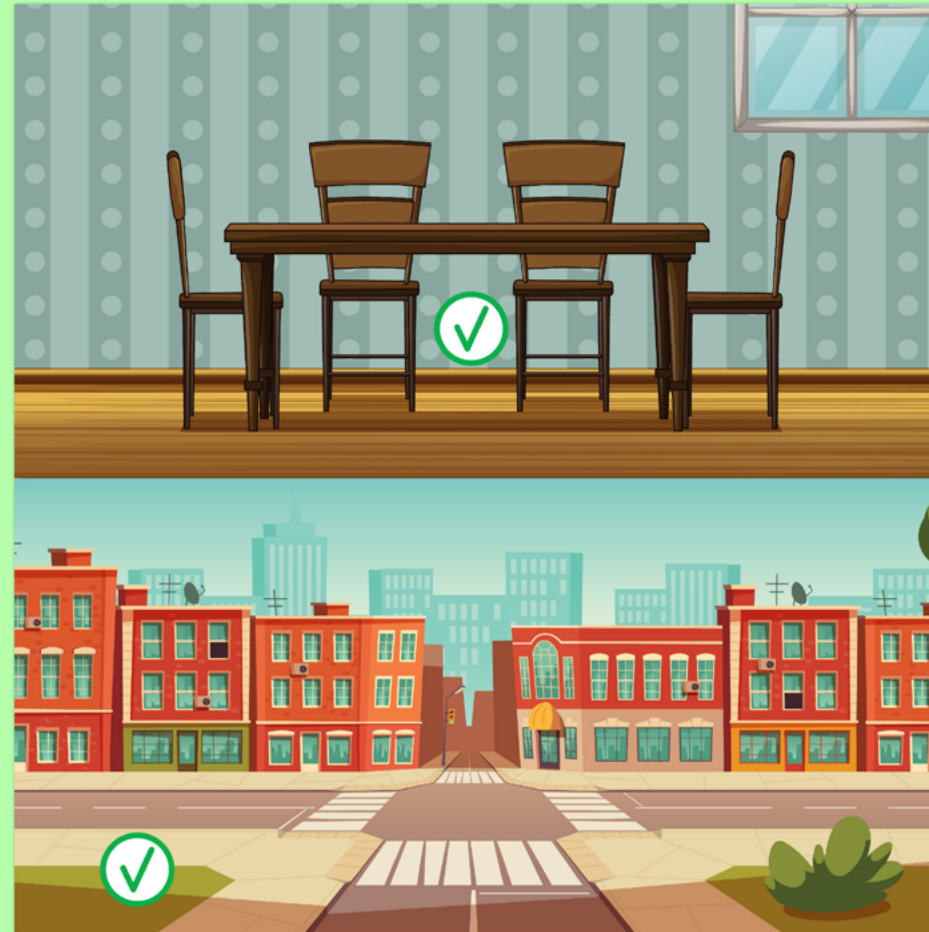


Τοποθέτησε τα βαριά και εύθραυστα αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια μακριά από κρεβάτια και καναπέδες.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ



Τοποθέτησε μακριά από τις πόρτες ψηλά έπιπλα που αν πέσουν μπορεί να εμποδίσουν την έξοδό σας από το δωμάτιο.



Εντόπισε ασφαλείς χώρους που μπορείς να προφυλαχθείς μέσα και έξω από το σπίτι.



Ενημερώσου πώς κλείνει ο γενικός διακόπτης του ηλεκτρικού ρεύματος.



Προετοίμασε μια τσάντα που θα περιέχει είδη έκτακτης ανάγκης όπως φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φαρμακείο, φακό και σφυρίχτρα.

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης	112	
Αστυνομία	100	
Ε.Κ.Α.Β. (ιατρική βοήθεια)	166	
Πυροσβεστική	199	

Ενημερώσου για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης.



Συμφωνήστε όλα τα μέλη της οικογένειας για έναν ασφαλή εξωτερικό χώρο που θα συναντηθείτε μετά τον σεισμό.



Πάρε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας σεισμού.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

Αν είσαι στο σχολείο θυμήσου την άσκηση σεισμού που έχεις κάνει και εφάρμοσε πιστά τις οδηγίες που σου έχουν δώσει οι δάσκαλοί σου.

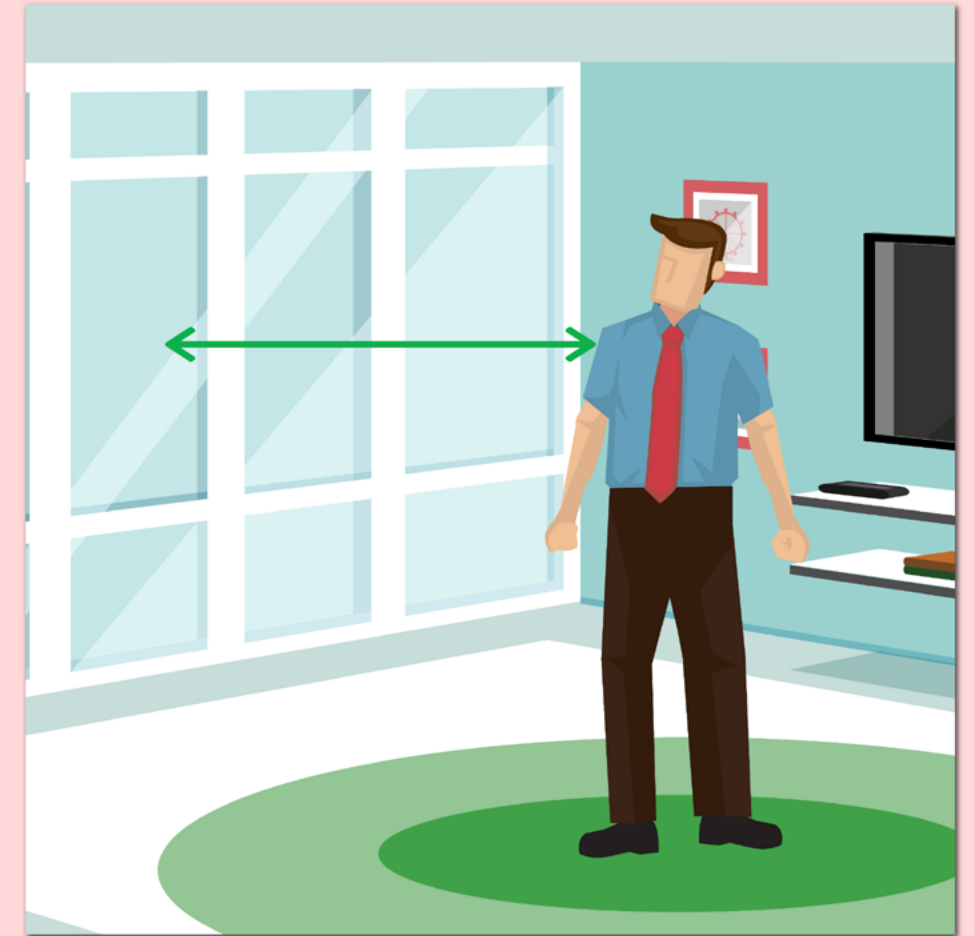
Αν βρίσκεσαι στο σπίτι ή στο σχολείο:



Διατήρησε την ψυχραιμία σου!



Μείνε στον χώρο που βρίσκεσαι!
Μην προσπαθήσεις να βγεις έξω!
Μην βγεις στο μπαλκόνι!



Απομακρύνσου από τα παράθυρα!

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

Αν βρίσκεσαι στο σπίτι ή στο σχολείο:



Καλύψου κάτω από ένα γερό έπιπλο όπως ένα τραπέζι, γραφείο, θρανίο και κράτησε με τα χέρια σου τα πόδια του επίπλου!



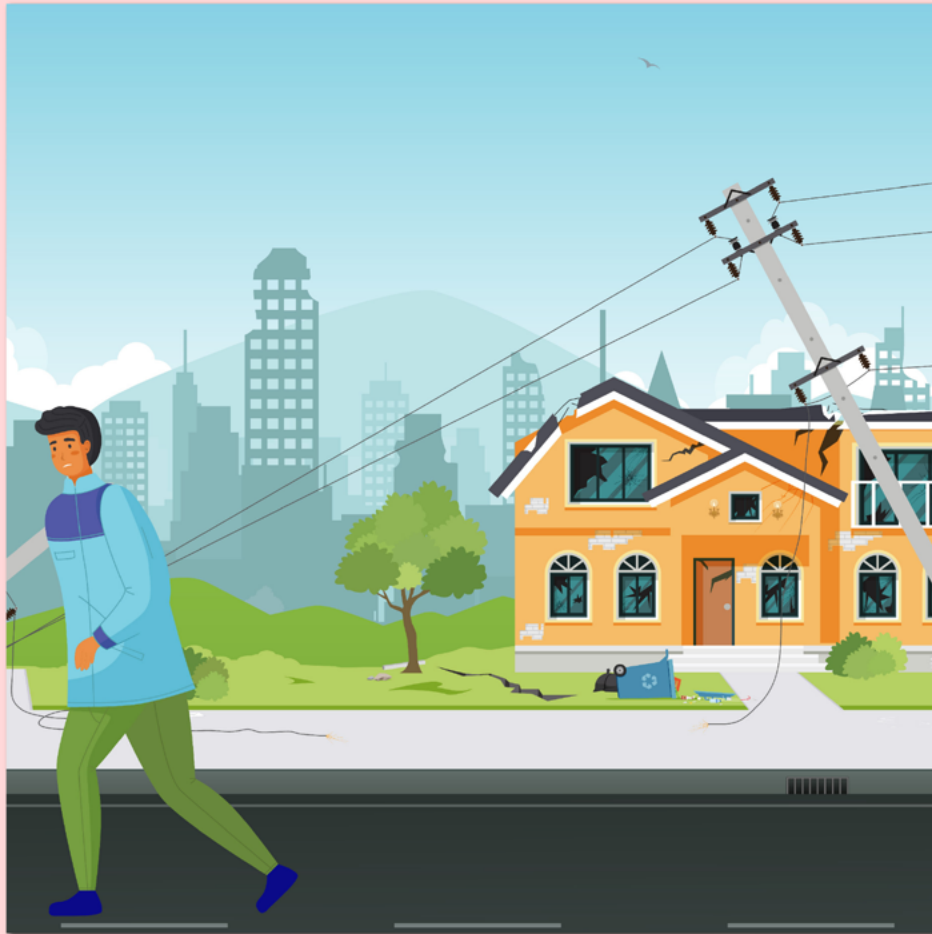
Αν δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο, τότε σκύψε στη μέση του δωματίου μειώνοντας όσο περισσότερο μπορείς το ύψος σου και προστάτευσε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σου.



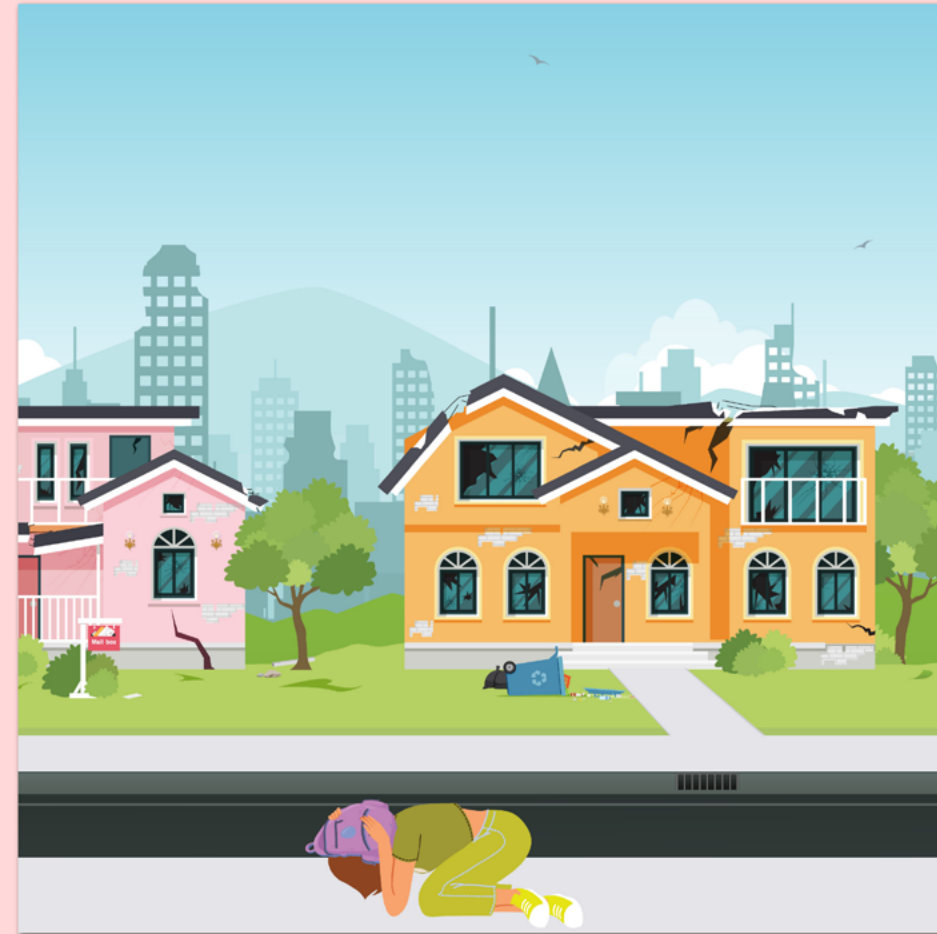
Αν είσαι στο σχολείο προστάτεψε το κεφάλι με οποιοδήποτε μέσο π.χ. ένα βιβλίο ή μία τσάντα.

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ**

Αν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο:



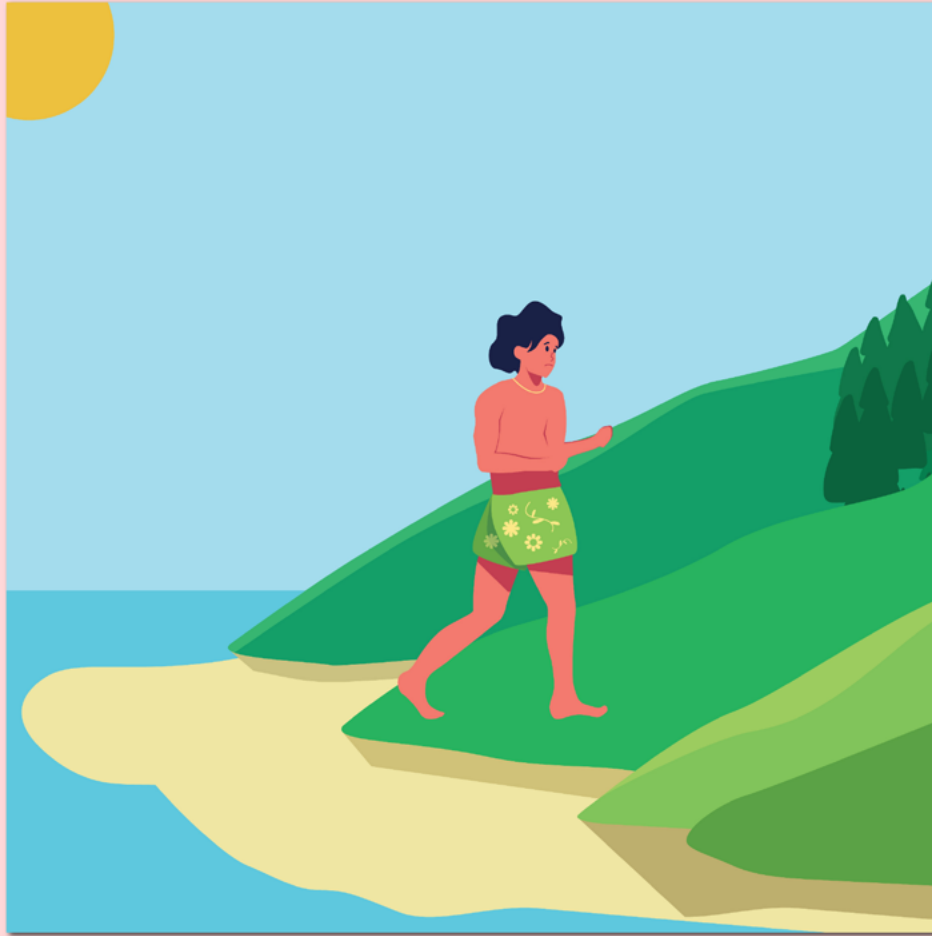
Απομακρύνσου από κτίρια
και ηλεκτροφόρα καλώδια!



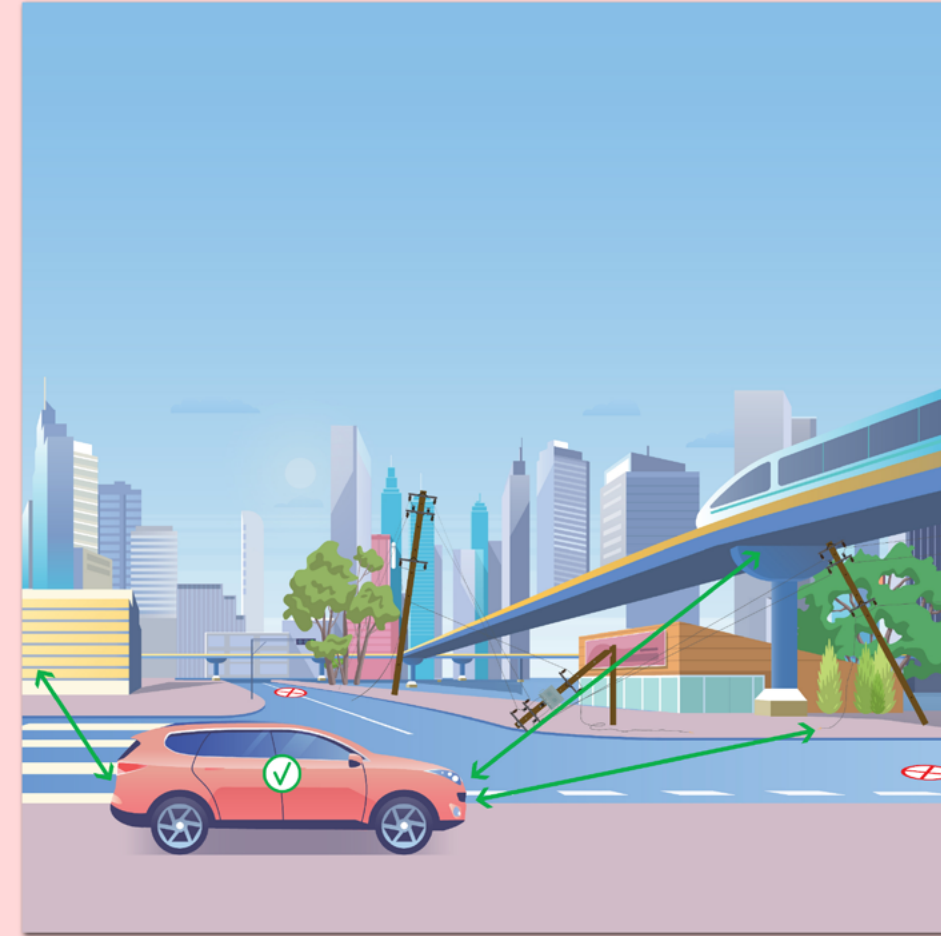
Αν κρατάς τσάντα,
κάλυψε με αυτήν το κεφάλι σου!

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

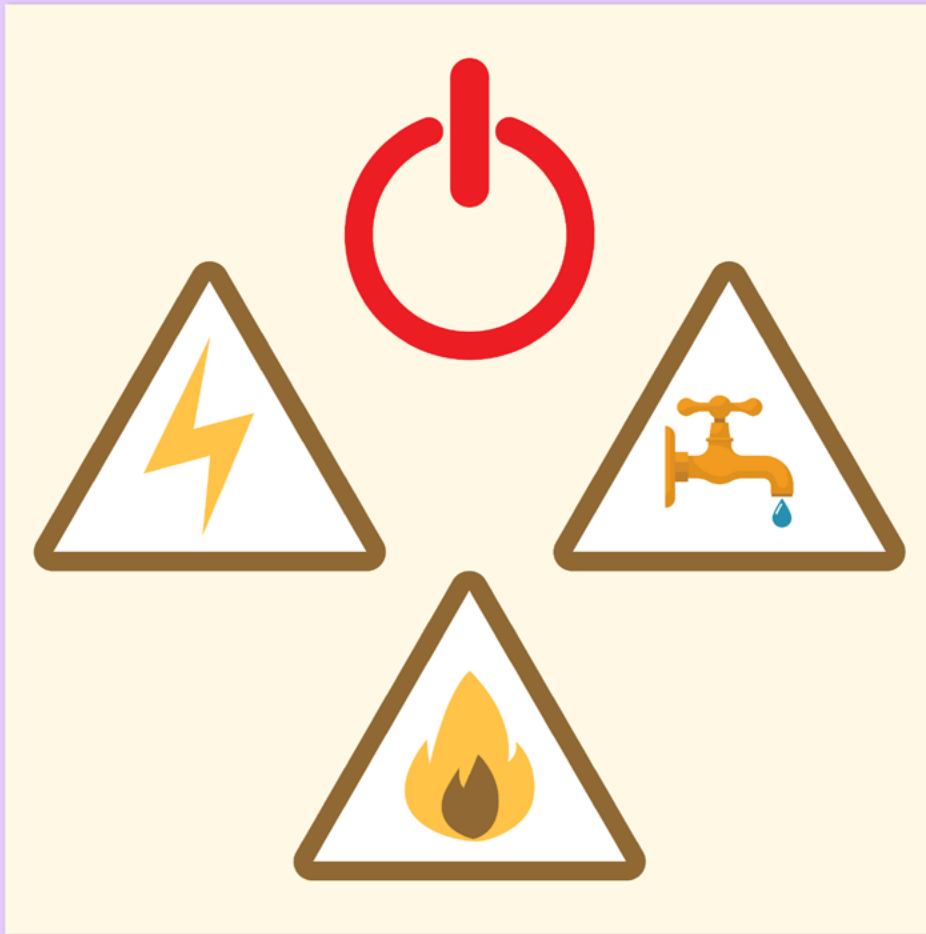
Αν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο:



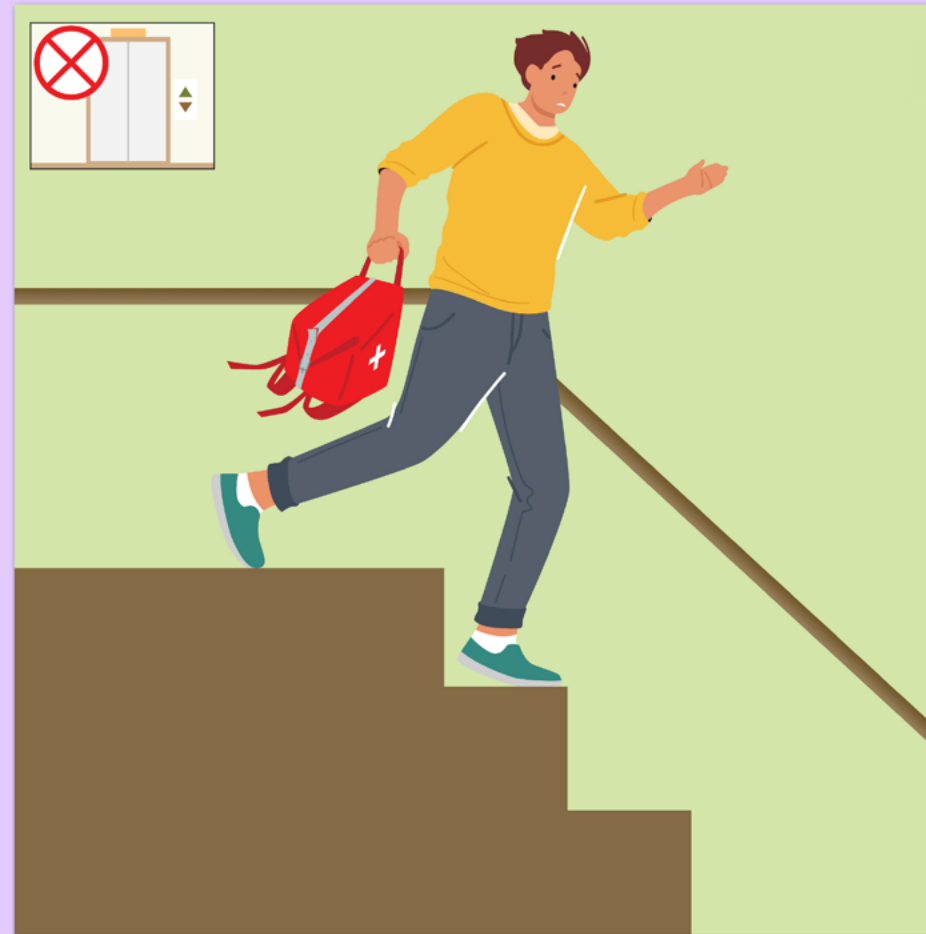
Απομακρύνσου από την ακτή προς περιοχή με μεγαλύτερο υψόμετρο διότι μπορεί να δημιουργηθεί τσουνάμι.



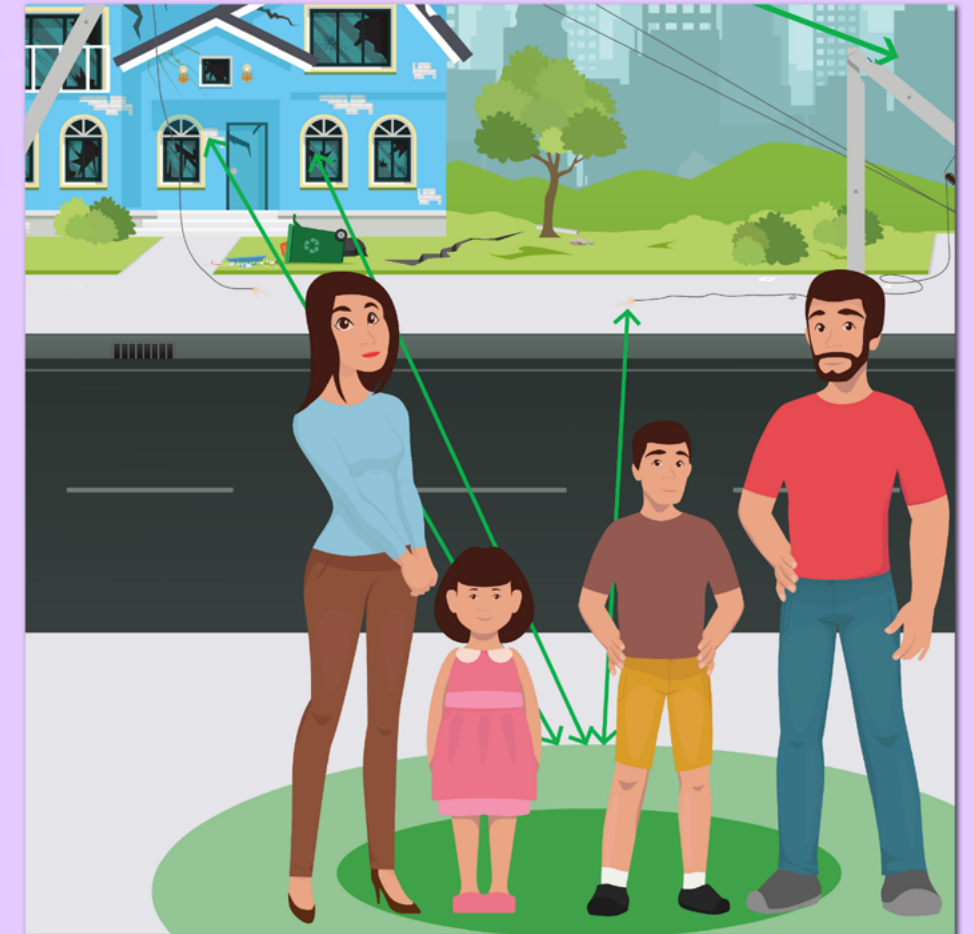
Αν είσαι σε αυτοκίνητο που κινείται, τότε σταθμεύστε το σε ασφαλές σημείο μακριά από γέφυρες, κτίρια, ηλεκτροφόρα καλώδια. Φροντίστε το αυτοκίνητο να μην εμποδίζει την κυκλοφορία.



Κλείσε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού.

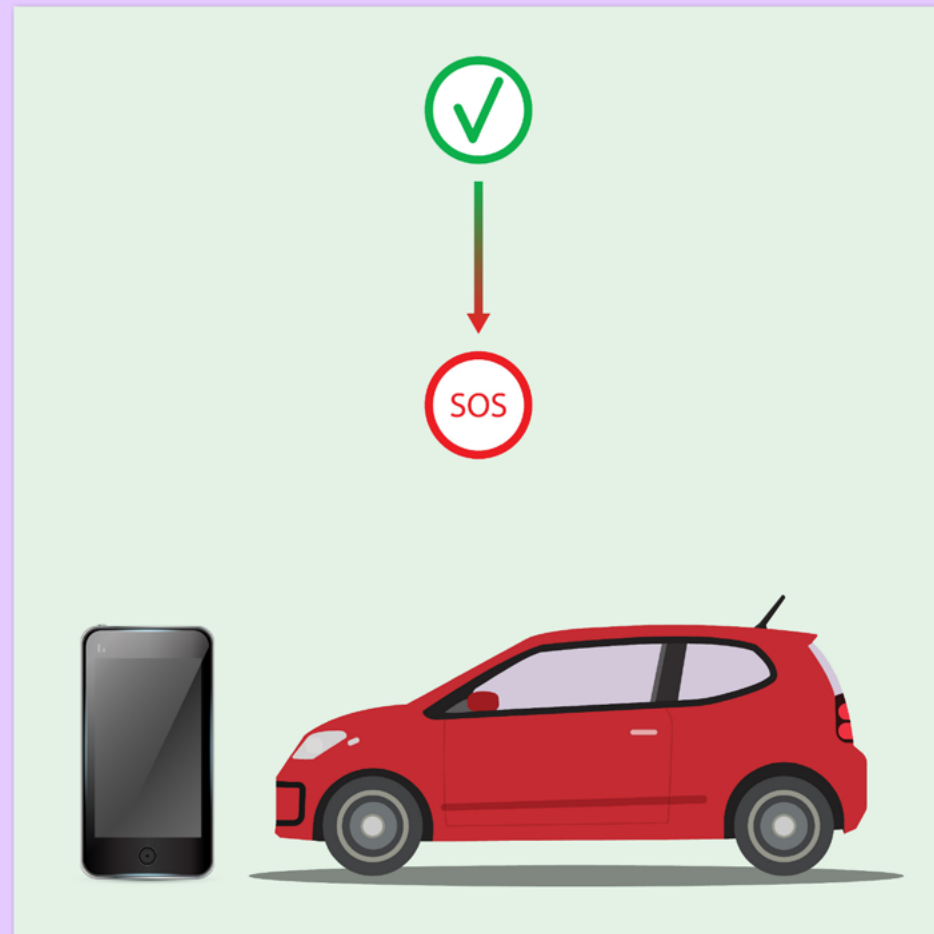


Αφού φορέσεις κατάλληλα για την εποχή ρούχα και παπούτσια, πάρε μαζί σου την τσάντα με τα είδη έκτακτης ανάγκης και εκκένωσε το κτίριο κατεβαίνοντας από τη σκάλα όχι από το ασανσέρ.

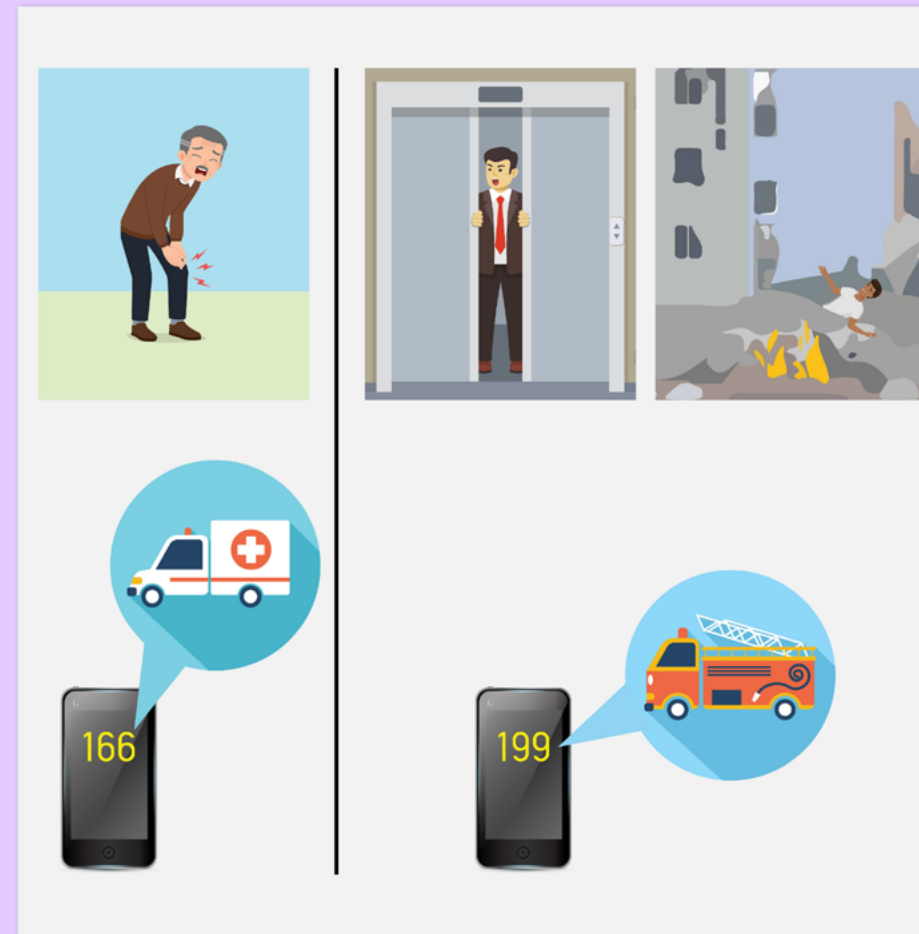


Κατευθύνσου στον ασφαλή ανοιχτό χώρο συνάντησης που έχεις συμφωνήσει με την οικογένειά σου περπατώντας μακριά από προσόψεις κτιρίων, τζάμια και ηλεκτροφόρα καλώδια.

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ



Μην χρησιμοποιείς άσκοπα
το τηλέφωνό σου ή το αυτοκίνητο.



Αν υπάρχουν τραυματίες, κάλεσε το ΕΚΑΒ στο
166. Αν υπάρχουν εγκλωβισμένοι σε ασανσέρ ή
συντρίμια, κάλεσε την Πυροσβεστική στο 199.

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

**ΜΕΤΡΑ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΑΠΟ ΗΦΑΙΣΤΙΑΚΗ
ΕΚΡΗΞΗ**





Ενημερώσου για τα φαινόμενα που συνοδεύουν μια ηφαιστειακή έκρηξη όπως εκπομπές τοξικών αερίων, εκτίναξη καυτών υλικών, πτώση τέφρας, κατολισθήσεις, τσουνάμι, σεισμοί.



Αν κατοικείς κοντά σε ηφαίστειο, κατάστρωσε σχέδιο διαφυγής σύμφωνα με τις Αρχές*.

**ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΗΣ ΗΦΑΙΣΤΙΑΚΗΣ ΕΚΡΗΞΗΣ**



Αν είσαι κοντά στην έκρηξη, μετακινήσου γρήγορα σε περιοχές με σχετικά υψηλό υψόμετρο για να αποφύγεις τη ροή της λάβας, την εκτίναξη ηφαιστειακών υλικών και τα τοξικά αέρια.



Αν βρίσκεσαι σε παράκτια περιοχή, μετακινήσου γρήγορα σε περιοχές μεγαλύτερου υψομέτρου για να αποφύγεις ενδεχόμενο τσουνάμι.



Φόρεσε μακριά ρούχα, προστατευτικά γυαλιά ασφαλείας και μάσκα μιας χρήσεως για να προστατευθείς από την ηφαιστειακή τέφρα.

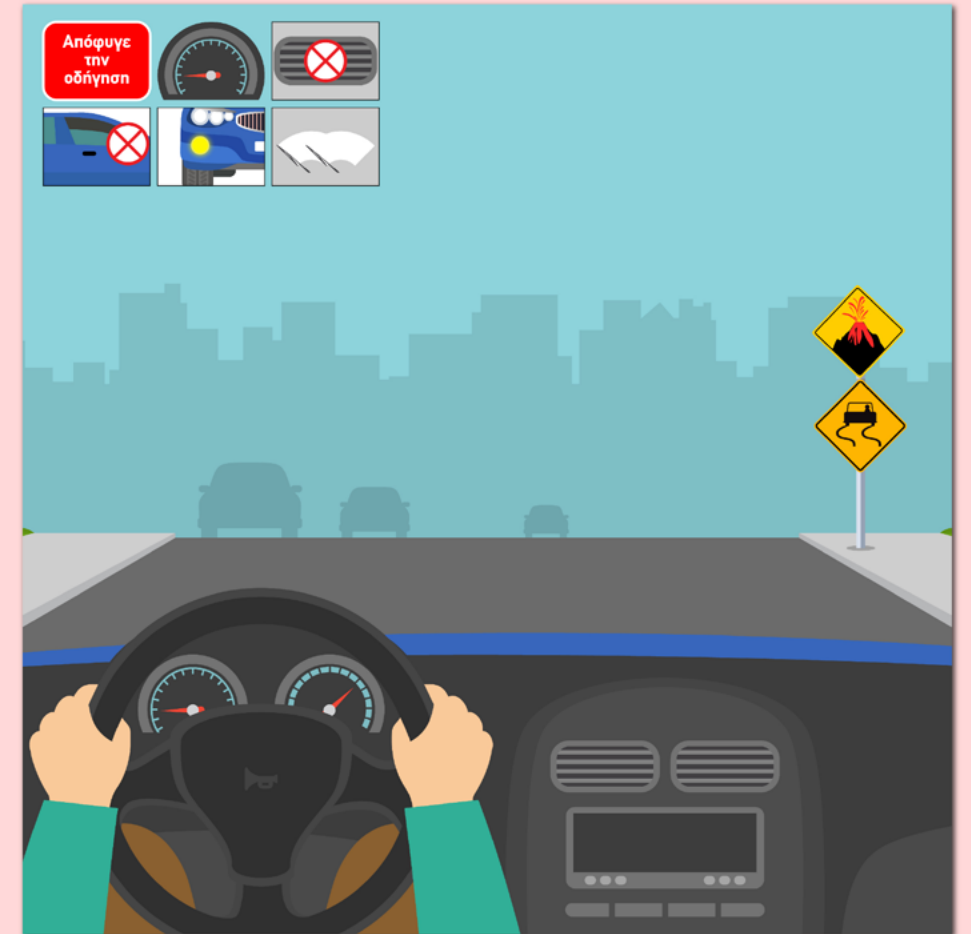
**ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΗΣ ΗΦΑΙΣΤΙΑΚΗΣ ΕΚΡΗΞΗΣ**



Κάλυψε το κεφάλι σου για να προστατευθείς από πτώση ηφαιστειακών υλικών μεγάλου μεγέθους.



Αν βρίσκεσαι σε κλειστό χώρο, κλείσε τις πόρτες και τα παράθυρα. Τοποθέτησε βρεγμένες πετσέτες κάτω από τις πόρτες και σφράγισε με κολλητική ταινία πόρτες και παράθυρα.



Απόφυγε την οδήγηση. Η ηφαιστειακή τέφρα κάνει το οδόστρωμα ολισθηρό. Εάν η οδήγηση είναι απαραίτητη, οδηγήστε με μειωμένη ταχύτητα, ανεβασμένα παράθυρα και χωρίς κλιματισμό. Χρησιμοποιήστε προβολείς ομίχλης και άφθονο υγρό στους υαλοκαθαριστήρες.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΗΦΑΙΣΤΙΑΚΗ ΕΚΡΗΞΗ



Συνέχισε να φοράς μακριά ρούχα, προστατευτικά γυαλιά ασφαλείας καθώς και μάσκα μιας χρήσης.



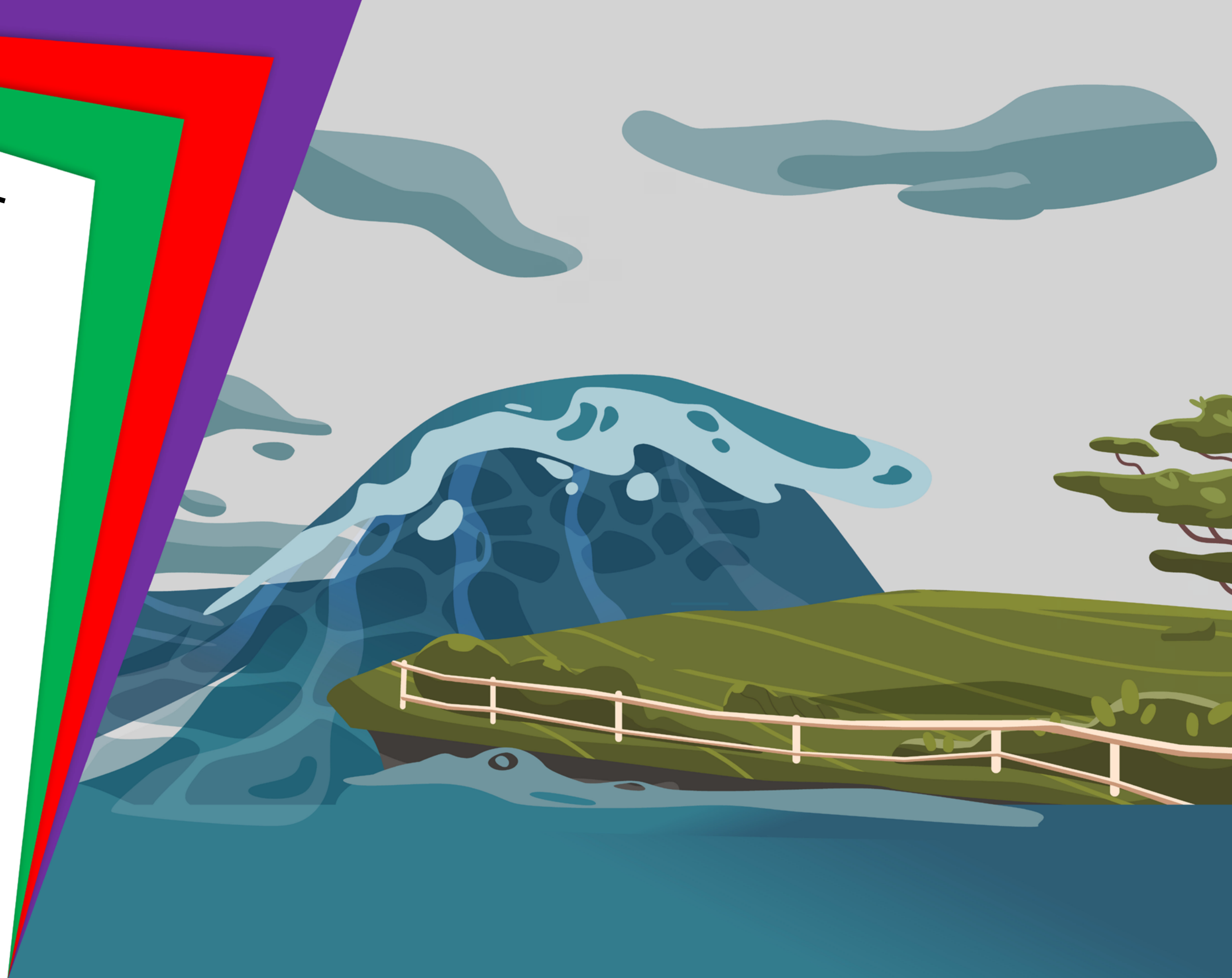
Καθάρισε τους εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους των σπιτιών από την ηφαιστειακή τέφρα.



Καθάρισε τη στέγη του σπιτιού σου από την ηφαιστειακή τέφρα, η οποία μπορεί να γίνει πολύ βαριά και να προκαλέσει καταπτώσεις.

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

**ΜΕΤΡΑ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΑΠΟ ΤΣΟΥΝΑΜΙ**

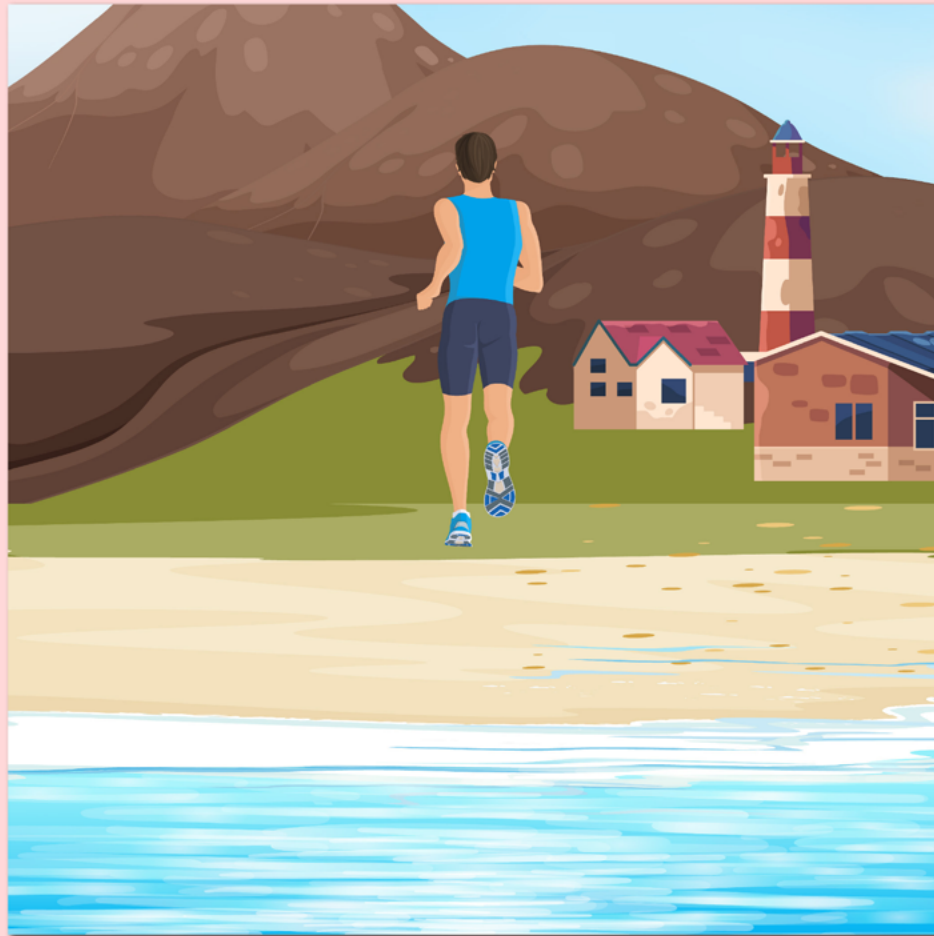


ΠΡΙΝ ΤΟ
ΤΣΟΥΝΑΜΙ

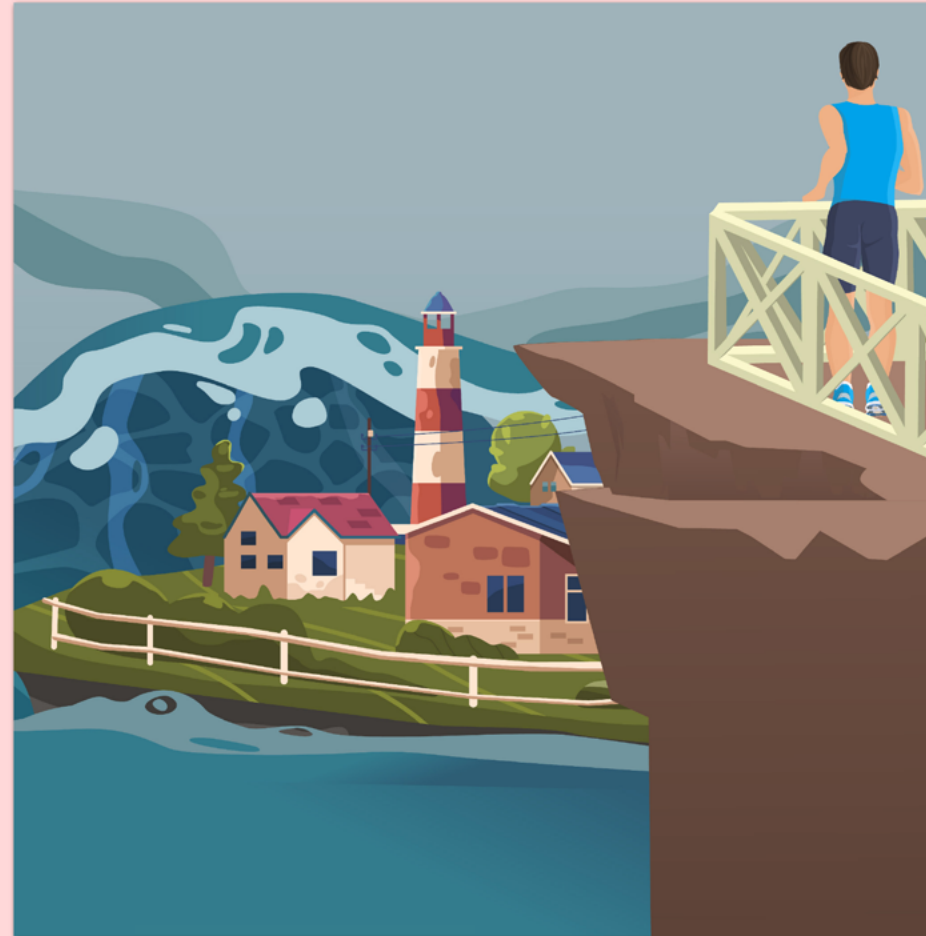


Ενημέρωσου!

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΤΣΟΥΝΑΜΙ



Απομακρύνσου από τη θάλασσα σε περιοχές με μεγαλύτερο υψόμετρο άμεσα!



Μείνε μακριά από την ακτή διότι το τσουνάμι δεν αποτελείται μόνο από ένα κύμα αλλά από μια σειρά κυμάτων.



Μην μείνεις κοντά στην ακτή για να παρακολουθήσεις ένα τσουνάμι. Όταν το δεις δεν προλαβαίνεις να το αποφύγεις.

ΜΕΤΑ ΤΟ ΤΣΟΥΝΑΜΙ



Ακολουθήσε τις οδηγίες των Αρχών.

Τίτλος: «**Μέτρα προστασίας απο φυσικές καταστροφές**»

Έκδοση: **1.0**

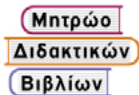
Ημερομηνία: **10/03/2026**

Συντονιστής ομάδας σχεδιασμού και ανάπτυξης: **Κέλλυ Σαρρή Πασχαλίδη**

Δημιουργία: **ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ**



Το παρόν αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «Συγγραφή, Αξιολόγηση και Ένταξη διδακτικών βιβλίων στο Μητρώο Διδακτικών Βιβλίων και στην Ψηφιακή Βιβλιοθήκη Διδακτικών Βιβλίων» με κωδικό ΟΠΣ (ΜΙΣ) 6010165, του Προγράμματος «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή 2021-2027» που υλοποιείται από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή