

Ο σεισμός είναι φαινόμενο το οποίο εκδηλώνεται συνήθως χωρίς σαφή προειδοποίηση, δεν μπορεί να αποτραπεί και παρά τη μικρή χρονική διάρκεια του, μπορεί να προκαλέσει μεγάλες υλικές ζημιές στις ανθρώπινες υποδομές με επακόλουθα σοβαρούς τραυματισμούς και απώλειες ανθρώπινων ζωών. Η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση στην Ευρώπη από πλευράς σεισμικότητας και την έκτη παγκοσμίως. Η γεωγραφική της θέση συμπίπτει με περιοχή του πλανήτη μας όπου λαμβάνουν χώρα μεγάλα γεωτεκτονικά φαινόμενα όπως η σύγκλιση της Αφρικανικής με την Ευρω-ασιατική λιθοσφαιρική πλάκα με αποτέλεσμα τη μεγάλη σεισμικότητα που παρατηρείται στη περιοχή αυτή.

* Ο σεισμικός κίνδυνος εξαρτάται από τη σεισμική επικινδυνότητα της περιοχής και από τη τρωτότητα των τεχνικών κατασκευών που βρίσκονται στη περιοχή. Η σεισμική επικινδυνότητα μιας περιοχής εκφράζεται με μία ποσότητα το μέτρο της οποίας είναι η αναμενόμενη ένταση της σεισμικής κίνησης στη περιοχή αυτή, ενώ η τρωτότητα των τεχνικών κατασκευών εκφράζεται με το μέτρο των ιδιοτήτων των κατασκευών (π.χ ποιότητα κατασκευής, ιδιοπερίοδο, τοπικές γεωτεχνικές συνθήκες). Οι Διευθύνσεις Πολιτικής Προστασίας των Περιφερειών και τα γραφεία Πολιτικής Προστασίας των Νομαρχιακών Αυτοδιοικήσεων, Δήμων και Κοινοτήτων καθώς και τα τοπικά Αστυνομικά Τμήματα και Πυροσβεστικοί Σταθμοί είναι οι φορείς που μπορούν να δώσουν πληροφόρηση σχετικά με το βαθμό που έγινε αισθητός σε τοπικό επίπεδο ένας σεισμός, καθώς και για το αν παρατηρήθηκαν επαγόμενα φαινόμενα και επιπτώσεις στην ευρύτερη περιοχή που εκδηλώθηκε το σεισμικό συμβάν.εχνικές συνθήκες κλπ).

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Μέσα στο σπίτι

- Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες. Απομακρύνετε από τις πόρτες τα ψηλά έπιπλα που μπορούν να ανατραπούν και να εμποδίσουν την έξοδο.
- Βιδώστε καλά στους τοίχους το θερμοσίφωνα και τις δεξαμενές καυσίμων και νερού.

- Τοποθετείστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.
- Απομακρύνετε τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.
- Στερεώστε καλά τα φωτιστικά σώματα και τους ανεμιστήρες οροφής.
- Προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού: - κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπεζία. - μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες. - μακριά από εξωτερικούς τοίχους.
- Ελέγξτε τη σωστή λειτουργία του δικτύου παροχής ηλεκτρικού ρεύματος και φυσικού αερίου.
- 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 κ.λπ.)
- Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών. 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.

ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΕΙΣΜΟΣ

Αν είστε μέσα στο σπίτι

- 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 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. Αν βρίσκεστε μέσα στο αυτοκίνητο
- 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. ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ Αν είστε μέσα στο σπίτι
- Προετοιμαστείτε για τυχόν μετασεισμούς.
- Ελέγξτε προσεκτικά τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς.
- Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι μην τους μετακινείτε.
- Εκκενώστε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο (μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα), αφού πρώτα κλείσετε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού.
- Καταφύγετε σε ανοιχτό και ασφαλή χώρο.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες των αρχών και μην δίνετε σημασία σε φημολογίες.

- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητό σας ώστε να μην γίνετε εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.
- Χρησιμοποιείτε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων.
- Αποφύγετε να μπείτε στο σπίτι σας αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΤΕ ΣΕ ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΟ ΚΥΜΑ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ (ΤΣΟΥΝΑΜΙ)

Αν βρίσκεστε σε περιοχή παραθαλάσσια με χαμηλό υψόμετρο

- Παρότι δεν προκαλούν τσουνάμι όλοι οι σεισμοί μείνετε σε εγρήγορση.
- Παρατηρείστε αν υπάρχει σημαντική αύξηση ή πτώση της στάθμης του ύδατος, γεγονός που αποτελεί φυσική προειδοποίηση.
- Απομακρυνθείτε από τη θάλασσα και κατευθυνθείτε σε περιοχές της ενδοχώρας με μεγαλύτερο υψόμετρο. Ένα τσουνάμι μικρού μεγέθους σε ένα σημείο της ακτής μπορεί να μεταβληθεί σε μεγάλο τσουνάμι, σε απόσταση χιλιομέτρων.
- Μείνετε μακριά από την ακτή. Το τσουνάμι δεν αποτελείται μόνο από ένα μόνο κύμα αλλά από μια σειρά από κύματα οπότε επιστρέψτε μόνο αφού ενημερωθείτε από τις αρμόδιες

αρχές ότι δεν υπάρχει κίνδυνος. • Μην πλησιάζετε τις ακτές για να παρακολουθήσετε ένα επερχόμενο τσουνάμι. Όταν το δείτε ίσως είναι αργά για να το αποφύγετε.

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΧΩΡΩΝ ΚΑΤΑΦΥΓΗΣ ΚΑΙ ΠΟΡΕΙΩΝ ΕΚΚΕΝΩΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Χώροι άμεσης εκτόνωσης του πληθυσμού με στόχο την ελαχιστοποίηση των απωλειών.

ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ ΣΕ ΚΑΝΟΝΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

- Πλατείες και κενά οικόπεδα.
- Ελεύθεροι χώροι.
- Ανοικτές αθλητικές εγκαταστάσεις.
- Περιοχές του αστικού πρασίνου.
- Προαύλια σχολείων, εκκλησιών κ.λ.π. .

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΧΩΡΩΝ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ ΠΛΗΓΕΝΤΩΝ ΑΠΟ ΣΕΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΣΙΝΤΙΚΗΣ

Οι χώροι υποδοχής και διαβίωσης πληγέντων από πιθανό σεισμό ανά Δημοτική Ενότητα του Δήμου Σιντικής θα μπορούσαν ενδεικτικά να είναι οι εξής:

1 Δημοτική Ενότητα Σιδηροκάστρου α. Σιδηρόκαστρο (Στάδιο-Προαύλιος χώρος Γυμνασίου) β. Φαιά Πέτρα (Πλατεία χωριού) γ. Σχιστόλιθος (Προαύλιος χώρος εκκλησίας) δ. Θερμοπηγή (Πλατεία χωριού) ε. Στρυμονοχώρι (Πλατεία χωριού) στ. Χορτερό (Χώρος Σταδίου) ζ. Χαρωπό (Προαύλιος χώρος εκκλησίας) η. Καμαρωτό (Προαύλιος χώρος σχολείου) θ. Βαμβακόφυτο (Προαύλιος χώρος σχολείου) ι. Κάτω Αμπέλια (Πλατεία χωριού)

2 Δημοτική Ενότητα Κερκίνης α. Ροδόπολη (Στάδιο) β. Κερκίνη (Πλατεία χωριο-εκκλησία) ιγ. Σταυροδρόμι (προαύλιος χώρος σχολείου) γ. Οδηγήτρια (πλατεία χωριού) ιδ. Λιβαδιά (πλατεία χωριού-εκκλησία) δ. Ανατολή (πλατεία χωριού) ιε. Μακρυνίτσα (πλατεία χωριού) ε. Θεοδώριο (πλατεία χωριού) ιστ. Νεοχώρι (πλατεία χωριού) στ. Παραπόταμος (Στάδιο) ιζ. Πλατανάκια (πλατεία χωριού) ζ. Κάτω Πορρόια (πλατεία χωριού) η. Άνω Πορρόια (πλατεία χωριού) θ. Καστανούσα (Πλατεία χωριού) ι. Καλοχώρι (προαύλιος χώρος εκκλησίας-σχολείου) ια. Σιδηροχώρι (ανοικτός χώρος ΒΔ χωριού προς Ροδόπολη) ιβ. Μοναστηράκι (πλατεία χωριού)

3 Δημοτική Ενότητα Πετριτίου α. Ν. Πετρίτσι (Στάδιο χωριού) β. Ακριτοχώρι (πλατεία χωριού) γ. Θρακικό-Ομαλό (Γήπεδο χωριού) δ. Βυρώνεια (προαύλιος χώρος σχολείου-εκκλησίας) ε. Γόνιμο (προαύλιος χώρος σχολείου-εκκλησίας) στ. Μανδράκι (προαύλιος χώρος σχολείου-εκκλησίας) ζ. Μεγαλοχώρι (πλατεία χωριού)

4. Δημοτική Ένότητα Άχλαδοχωρίου α. Άχλαδοχώρι (προαύλιος χώρος σχολείου) β. Καρυδοχώρι (πλατεία χωριού) γ. Καπνόφυτο (πλατεία χωριού)

5. Δημοτική Ενότητα Άγγιστρου α. Άγγιστρο (Στάδιο-πλατεία)

6. Δημοτική Ένότητα Προμαχώνα Α. Προμαχώνας (πλατεία χωριού)