



Ηράκλειο, 19-11-2021

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΡΥΤΑΝΕΙΑ**

**Θέμα: Οδηγίες αυτοπροστασίας από σεισμούς στο ΕΛΜΕΠΑ**

Μετά την πρόσφατη έξαρση της σεισμικής δραστηριότητας στην Κρήτη θεωρείται αναγκαία η υπενθύμιση οδηγιών αυτοπροστασίας σας, στους χώρους του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου. Η ασφάλειά σας είναι πρώτη προτεραιότητα για όλους μας. Η Διοίκηση του ΕΛΜΕΠΑ μεριμνά με συχνούς ελέγχους για τη σωστή συντήρηση των κτηριακών εγκαταστάσεων του Ιδρύματος.

Οι σεισμοί είναι φυσικό φαινόμενο και η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση στην Ευρώπη και την έκτη στον κόσμο από πλευράς σεισμικότητας. Η ανάπτυξη της αντισεισμικής συνείδησης των πολιτών είναι αναγκαία για όλους μας.

Ακολουθούν οι παρακάτω οδηγίες, σύμφωνα με τον Οργανισμό Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας (Ο.Α.Σ.Π.) (<https://www.oasp.gr/entypa>), ώστε να προετοιμαστείτε από τώρα για τις απαιτούμενες ενέργειες τόσο κατά τη διάρκεια του σεισμού όσο και μετά από αυτόν:

**Τι πρέπει να κάνετε ΑΠΟ ΤΩΡΑ**

- **Ενημερωθείτε για τον σεισμό**, τη σεισμικότητα της περιοχής και τα μέτρα προστασίας.
- **Συζητήστε** με τους συμφοιτητές σας και τους καθηγητές σας και επισημάνετε ποια είναι τα κατάλληλα σημεία προφύλαξης σας ανά χώρο, ποια είναι τα χρήσιμα τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (π.χ. Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112), **ποιος είναι ο κοντινός ασφαλής χώρος που θα καταφύγετε και θα συναντηθείτε μετά από ένα σεισμό.**

**Τι πρέπει να κάνετε την ΩΡΑ του σεισμού**

Εάν είστε μέσα σε κτήριο:

- **Μείνετε στον χώρο που βρίσκεστε** και διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- **Σκύψτε, καλυφθείτε κάτω από ένα γερό έπιπλο** (τραπέζι, γραφείο, θρανίο, έδρανο) **και κρατήστε με τα χέρια σας το πόδι του.** Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο σκύψτε στο μέσον του δωματίου μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατεύστε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας. Απομακρυνθείτε από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, φεγγίτες ή γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.

Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο:

- **Απομακρυνθείτε από τις προσόψεις των κτηρίων**, στύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια ή άλλα επικίνδυνα σημεία (όσο αυτό είναι δυνατόν) και προφυλαχθείτε κατάλληλα.
- **Απομακρυνθείτε όσο το δυνατόν πιο μακριά από τη θάλασσα.** Ύστερα από ισχυρό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν θαλάσσια παλιρροιακά κύματα (tsunamis).

### **Τι πρέπει να κάνετε ΜΕΤΑ τον σεισμό**

- **Εκκενώστε το κτήριο με ασφάλεια και ψυχραιμία.** Αν βρίσκεστε σε όροφο χρησιμοποιήστε το κλιμακοστάσιο. Ακολουθήστε τις οδηγίες.
- **Καταφύγετε στον προεπιλεγμένο ανοιχτό, κοντινό, ασφαλή χώρο** μακριά από τις προσόψεις των κτηρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία.
- **Περιμένετε μετασεισμούς.** Οι μετασεισμοί που ακολουθούν έναν ισχυρό σεισμό μπορεί να προξενήσουν επίσης βλάβες στα κτήρια.
- **Βοηθήστε συνανθρώπους σας που έχουν ανάγκη.** Μη μετακινήσετε βαριά τραυματισμένους, παρά μόνο αν υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστούν περισσότερο. Ενημερώστε σχετικά τους αρμόδιους.

Από την Πρυτανεία