



**Τρόποι Αντίδρασης σε Ειδικές  
Καταστάσεις (Σεισμός – Φωτιά)**

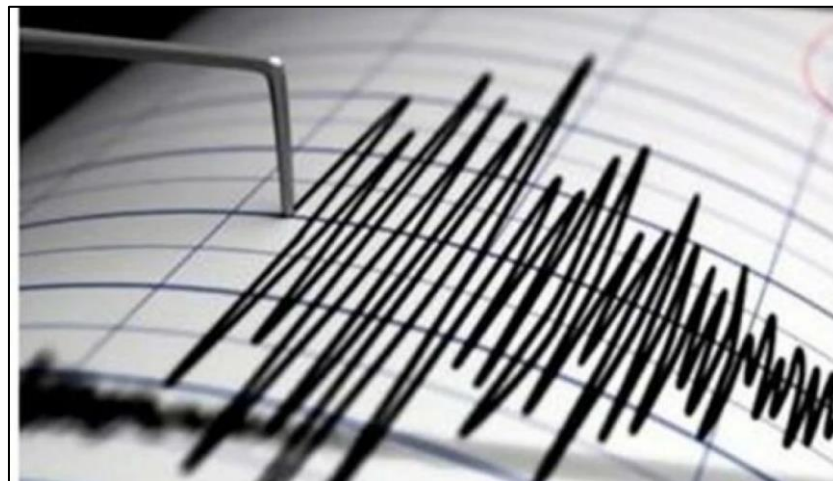


### Ενέργειες πριν από το σεισμό

- Προσέχουμε να μην τοποθετούμε έπιπλα ή άλλα αντικείμενα στους διαδρόμους ή σε στενά περάσματα, ώστε να μην παρεμποδισθεί το προσωπικό όταν χρειασθεί να εκκενώσει το κτίριο.
- Ο κάθε εργαζόμενος θα πρέπει να σχεδιάσει εκ των προτέρων ποιες θα είναι οι ενέργειές του σε περίπτωση σεισμού, σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες, ώστε να μην αιφνιδιασθεί.
- Το προσωπικό θα πρέπει να έχει εκπαιδευτεί εκ των προτέρων για την αντίδρασή του σε περίπτωση σεισμού.
- Ατομικός εξοπλισμός (φακός, σφυρίχτρα, μπουκάλι νερό, ραδιοφωνάκι) μπορεί να μας σώσουν.

### Ενέργειες κατά τη διάρκεια του σεισμού

- **ΟΧΙ πανικός**, διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Καλυφθείτε κάτω από τα γραφεία σας, πάγκους ή άλλα έπιπλα ώστε να προστατευθείτε από πτώση αντικειμένων ή της ίδιας της οροφής.
- Αν βρεθείτε εκτός του χώρου εργασίας σας σε κάποιον εσωτερικό χώρο μπορείτε να καταφύγετε δίπλα σε κεντρικές κολώνες του κτιρίου.
- Αν βρεθείτε στο κλιμακοστάσιο σταθείτε όρθιοι με ακουμπισμένη την πλάτη σας στον τοίχο (το κλιμακοστάσιο θεωρείται από τα ασφαλέστερα σημεία των κτιρίων κατά το μηχανικό).
- Μείνετε μακριά από τα παράθυρα γιατί μπορεί να σπάσουν και να τραυματιστείτε.
- Μείνετε μακριά από ράφια και ανυψούμενα φορτία.
- **Μη** στέκεστε κάτω από δοκάρια.
- **Μην** κατεβείτε το κλιμακοστάσιο για να βγείτε στο δρόμο, παρά μόνο αν βρίσκεστε στο ισόγειο. Ανεβείτε σε ψηλούς ορόφους, ταράτσα. Δεν κινδυνεύετε έτσι να καταπλακωθείτε από οικοδομικά υλικά.



### ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ

### Ενέργειες μετά το σεισμό

- Μετά το πέρας του σεισμού, με μέριμνα των υπευθύνων των τομέων, να γίνεται άμεση εκκένωση του κτιρίου (βλ. σχέδιο εκκένωσης). Υπάρχει το ενδεχόμενο, αφενός να έχει υποστεί βλάβες το κτίριο από το σεισμό και να είναι επικίνδυνη η παραμονή σε αυτό λόγω των μετασεισμών και αφετέρου να ακολουθήσει σεισμός μεγαλύτερης εντάσεως.
- Παραμείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε τους άλλους.
- Κατά την έξοδο από το κτίριο να προσέχετε γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού από ενδεχόμενη πτώση υλικών. Συγκεντρωθείτε στον αύλειο χώρο.
- Ελέγξτε για τραυματίες. Δώστε τις πρώτες βοήθειες, εάν αυτό είναι αναγκαίο.
- Η είσοδος στο κτίριο θα γίνει κατόπιν εντολής του προϊσταμένου σας και αφού προηγουμένως ελεγχθεί το κτίριο (σε περίπτωση ζημιών και από Πολιτικό Μηχανικό)

## ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- Μην αφήνεις χωρίς παρακολούθηση εστίες, γκαζάκια κ.λπ.
- Φρόντισε για την καθαριότητα και την ευταξία των πραγμάτων. Τοποθέτησε τα απορρίμματα στους κάδους. Κράτα πάντα καθαρά: πάγκους, δάπεδα και επιφάνειες από σκουπίδια και κάθε είδους υλικά.
- Ενημέρωσε τον προϊστάμενό σου για ύποπτες μυρωδιές, όπως καμένο πλαστικό ή ελαττωματικά καλώδια που θα πέσουν στην αντίληψή σου.
- Βγάξε τις ηλεκτρικές συσκευές από τους ρευματοδότες με ασφάλεια. Μην τραβάς το καλώδιο αλλά το φισ. Μην πιάνεις ηλεκτρικές συσκευές με βρεγμένα χέρια.
- Εάν μια ηλεκτρική συσκευή βγάζει καπνό ή μυρίζει περίεργα, ενημέρωσε τον προϊστάμενό σου και κλείσε το γενικό διακόπτη ηλεκτρικού ρεύματος στο χώρο της κουζίνας. Ειδοποιήστε τον ηλεκτρολόγο για άμεση παρέμβαση και επισκευή.
- Άναψε τσιγάρο σε ενδεδειγμένους χώρους. Μην αφήνεις χωρίς επίβλεψη τσιγάρο αναμμένο. Σβήσε καλά το τσιγάρο σου. Πριν αδειάσεις το τασάκι βεβαιώσου ότι δεν υπάρχουν μισοσβησμένα τσιγάρα.

Όλοι ανεξαιρέτως οι εργαζόμενοι πρέπει να γνωρίζουν:

1. Το Σχέδιο εκκένωσης
2. Τις πιθανές οδούς διαφυγής & εξόδους κινδύνου από το χώρο εργασίας τους.
3. Τις θέσεις των μέσων πυρόσβεσης.
4. Το σημείο συγκέντρωσης.
5. Τον αριθμό κλήσης της Πυροσβεστικής 199, του ΕΚΑΒ 166



## ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΦΩΤΙΑΣ

- Εάν η φωτιά είναι μικρής εκτάσεως προσπαθήστε ΑΜΕΣΩΣ να τη σβήσετε χρησιμοποιώντας τους πυροσβεστήρες ή τα λοιπά μέσα πυρόσβεσης.
- ΠΟΤΕ δε χρησιμοποιούμε νερό για πυρκαγιά σε παρουσία ηλεκτρικού ρεύματος**
- Ειδοποιήστε την Πυροσβεστική Υπηρεσία στο 199, εάν η έκταση της φωτιάς παίρνει μεγάλες διαστάσεις.
  - Κλείστε τους γενικούς διακόπτες παροχής ηλεκτρικού ρεύματος, από τους πίνακες ελέγχου του αντίστοιχου τομέα που ανήκει ο χώρος.
  - Μην ανοίγετε παράθυρα γιατί ο αέρας τροφοδοτεί τη φωτιά με οξυγόνο και ενισχύει την καύση.
  - Απομακρύνετε από το χώρο εκδήλωσης της φωτιάς τα εύφλεκτα υλικά που διευκολύνουν την εξάπλωσή της.

**Θυμάμαι ότι προέχει η διάσωση της ανθρώπινης ζωής έναντι της περιουσίας.**

- Αποφεύγω τους ηρωισμούς. Δεν υπερεκτιμώ τις δυνάμεις μου.
- Εγκαταλείπω τη φωτιά αν δε μπορώ να την περιορίσω. Τρέχω να σωθώ!

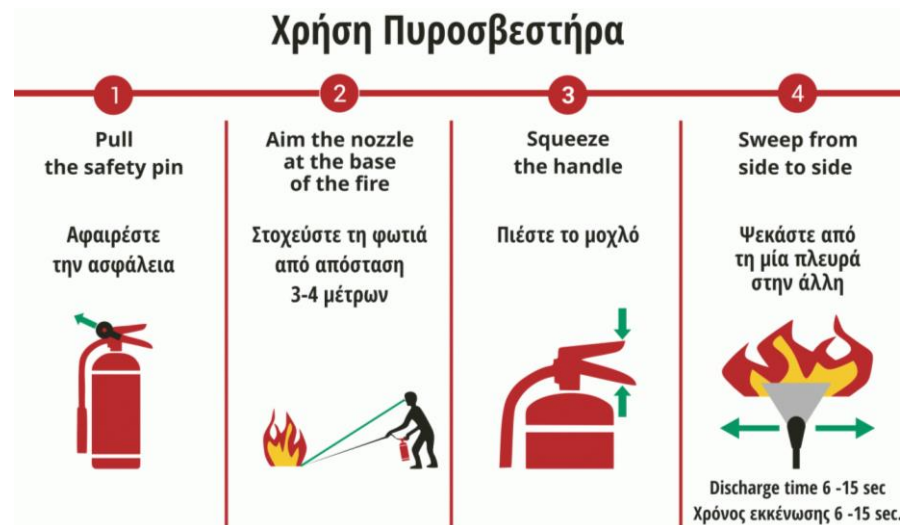
**Αν πιάσουν φωτιά τα ρούχα σου  
ΜΗΝ ΤΡΕΧΕΙΣ**



**ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ  
ΦΩΤΙΑΣ**

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΧΡΗΣΗΣ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑ

1. Απασφαλίστε τη βαλβίδα του πυροσβεστήρα τραβώντας την περόνη ασφαλείας.
2. Κρατήστε απόσταση 1-3 μέτρων και στοχεύστε την βάση της εστίας.
3. Πιέστε τις δύο λαβές της βαλβίδας του πυροσβεστήρα για να εκτοξεύσετε το υλικό κατάσβεσης.
4. Ανακινήστε τον πυροσβεστήρα ή τον σωλήνα εκτόνωσης, με διακοπτόμενες επαναλαμβανόμενες κινήσεις προς τα δεξιά και αριστερά, μέχρι να σβήσετε τελείως τη φωτιά.



**ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ  
ΦΩΤΙΑΣ**



## Οδηγίες εκκένωσης κτιρίου

### - ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΟΥ.

- Άκουσε τις υποδείξεις των μελών της Ομάδας Πυρασφάλειας, ΧΩΡΙΣ φωνές και πανικό.
- Μην καθυστερείς με τη συλλογή προσωπικών αντικειμένων.
- Εγκατέλειψε το χώρο μέσω των οδών διαφυγής ακολουθώντας τα φωτιστικά ασφαλείας για την πλησιέστερη έξοδο κινδύνου.
- Μην χρησιμοποιείς ανελκυστήρες.
- Εάν υπάρχει καπνός, κινήσου χαμηλά και περπάτησε στα τέσσερα ακουμπώντας στα χέρια και στα πόδια. Εκεί ο αέρας είναι πιο καθαρός. Κάλυψε μύτη και στόμα με ένα βρεγμένο πανί.
- Απόφυγε να περάσεις δίπλα από χώρους στον οποίο αποθηκεύονται εύφλεκτα.
- Εάν εγκλωβιστείς σε δωμάτιο, κλείσε την πόρτα και κάλυψε την χαραμάδα με βρεγμένο ύφασμα.



## ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΦΩΤΙΑΣ

- Εάν υπάρχει φωτιά κλείσε τις πόρτες πίσω σου, χωρίς να τις κλειδώσεις, προκειμένου να παρεμποδίσεις την ανάπτυξη της φωτιάς.
- Εάν όταν ακουμπήσεις μία κλειστή πόρτα, αυτή είναι θερμή, μην την ανοίξεις. Η φωτιά είναι από την άλλη πλευρά.
- Μέχρι να βγεις από το κτίριο μη μιλάς για να μπορείς να ακούσεις τις οδηγίες της Ομάδας Πυρασφάλειας. Χρησιμοποίησε μόνο κλιμακοστάσια και ράμπες.
- Βοήθησε τους συναδέλφους, τα άτομα με ειδικές ανάγκες, επισκέπτες και γενικά όποιον χρειάζεται βοήθεια.
- Κατευθύνσου στον προκαθορισμένο χώρο συγκέντρωσης για την καταμέτρησή σου.
- Μην εγκαταλείπεις το σημείο συγκέντρωσης εάν δε λάβεις οδηγίες από τους αρμόδιους.
- Μην επιχειρήσεις να ξαναμπείς στο κτίριο εάν δε σου δοθεί εντολή