

07/06/2026

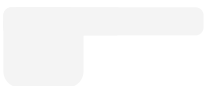
## **Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός ενημερώνει: Πως να προστευτούμε σε περίπτωση σεισμού**

[/ Επικαιρότητα](#)



**Με αφορμή τους ισχυρούς σεισμούς με επίκεντρο την Βόρεια Εύβοια, που ταρακούνησαν το μεσημέρι της Κυριακής 7 Ιουνίου 2026 και αρκετές περιοχές της Αττικής, ο Τομέας Σαμαρειτών - Διασωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού δίνει οδηγίες προστασίας σε περίπτωση σεισμικών φαινομένων.**

Βίντεο του Ε.Ε.Σ. :



????? ???? ?? ?????????? ??? Instagram.

????? ??? ?? ?????? ?????????? ??????? ???

- Διατηρώ την ψυχραιμία μου
- Καλύπτομαι κάτω από ανθεκτικό τραπέζι, γραφείο ή θρανίο
- Αν δεν υπάρχει έπιπλο → γονατίζω στο κέντρο του δωματίου, καλύπτοντας κεφάλι & αυχένα
- Απομακρύνομαι από βαριά έπιπλα (βιβλιοθήκες, κάδρα)
- Δεν βγαίνω από το σπίτι / μπαλκόνι όσο διαρκεί ο σεισμός

Μετά τον σεισμό:

- Προετοιμάζομαι για τυχόν μετασεισμούς
- Ελέγχω τον εαυτό μου και τους γύρω μου για τραυματισμούς
- Σε περίπτωση σοβαρού τραυματισμού → δεν μετακινούμαι / δεν μετακινώ τραυματισμένο
- Ακολουθώ τις οδηγίες των Αρχών, όχι τις φημολογίες
- Εκκενώνω το κτίριο από το κλιμακοστάσιο (ποτέ με ανελκυστήρα)
- Η γνώση και η ψυχραιμία σώζουν ζωές.

