

Ξέρεις πώς να προστατευτείς;

Οδηγίες αυτοπροστασίας
από καταστροφές

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ
ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

112





ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

www.civilprotection.gr

Ξέρεις πώς να προστατευτείς;

Οδηγίες αυτοπροστασίας από καταστροφές

Η σύνταξη και η επιμέλεια των κειμένων έγινε από την
Διεύθυνση Σχεδιασμού και Αντιμετώπισης Εκτάκτων Αναγκών και τη
Διεύθυνση Διεθνών Σχέσεων, Εθελοντισμού-Εκπαίδευσης και Εκδόσεων.

*Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας,
εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και
διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό.*



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	5
Δασικές πυρκαγιές	6
Σεισμοί	10
Τσουνάμι	13
Κατολισθήσεις	14
Πλημμύρες	16
Έντονα καιρικά φαινόμενα	20
Θυελλώδεις άνεμοι	22
Καταιγίδες	24
Χιονοπτώσεις	26
Παγετός	28
Καύσωνας	30
Ηφαίστεια	32
Τεχνολογικά ατυχήματα	34
Χημικά, Βιολογικά, Ραδιολογικά, Πυρηνικά ατυχήματα	42
Χρήσιμα τηλέφωνα	47



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο οδηγός που κρατάτε στα χέρια σας περιέχει σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις και αξιόπιστες πληροφορίες για την προστασία από φυσικούς και τεχνολογικούς κινδύνους.

Η δημιουργία του στηρίχθηκε στα αποτελέσματα ερευνών καθώς και στην εμπειρία σχετικά με το τί συμβαίνει στις καταστροφές.

Επιλέξαμε μια σύντομη έκδοση με οδηγίες προστασίας ώστε ο καθένας να μπορεί να ανατρέξει στις σελίδες άμεσα και εύκολα, όταν παραστεί ανάγκη ή, ακόμη καλύτερα, πολύ πιο πριν.

Προσπαθήσαμε να συμπεριλάβουμε όλους τους τύπους των κινδύνων που πλήττουν τη χώρα μας. Οι καταστροφές που περιλαμβάνονται δεν είναι πάντα τόσο συχνές ή επικίνδυνες, ωστόσο είναι καλό για εσάς να μελετήσετε με προσοχή τον οδηγό. Να γνωρίσετε πώς να προλάβετε και πώς να προετοιμαστείτε για οποιοδήποτε αναπάντεχο γεγονός. Να καταστρώσετε σχέδια έκτακτης ανάγκης, ώστε να ξέρετε πώς να αντιδράσετε κατά τη διάρκεια ενός φαινομένου αλλά και τί να περιμένετε ως συνέπεια.

Συζητείστε τις οδηγίες και τους τρόπους προετοιμασίας και μάθετε πώς να προφυλάξετε τους ανθρώπους και τις περιουσίες σας.

Ο οδηγός «Ξέρεις πώς να προστατευτείς;» είναι ένας από τους πολλούς τρόπους ενημέρωσης που παρέχει η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας. Οι οδηγίες αυτοπροστασίας βρίσκονται επίσης στη διάθεσή σας μέσα από την ιστοσελίδα **www.civilprotection.gr**.

ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν βρίσκεστε στην ύπαιθρο

- Μην καίτε σκουπίδια ή ξερά χόρτα και κλαδιά κατά τους θερινούς μήνες.
- Μην ανάβετε υπαίθριες ψησταριές στα δάση ή σε χώρους που υπάρχουν ξερά χόρτα το καλοκαίρι.
- Αποφύγετε εργασίες που ενδέχεται να προκαλέσουν πυρκαγιά (π.χ. οξυγονοκολλήσεις, χρήση τροχού ή άλλου εργαλείου που δημιουργεί σπινθήρες).
- Μην πετάτε αναμμένα τσιγάρα.
- Μην αφήνετε τα σκουπίδια στο δάσος. Υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης.
- Σεβαστείτε τα απαγορευτικά πρόσβασης σε περιόδους υψηλού κινδύνου.

Αν το σπίτι σας βρίσκεται μέσα ή κοντά σε δάσος

- Δημιουργείτε μια αντιπυρική ζώνη γύρω από το σπίτι καθαρίζοντας σε ακτίνα τουλάχιστον 10 μέτρων τα ξερά χόρτα και φύλλα, τις πευκοβελόνες και τα κλαδιά.
- Κλαδέψτε τα δένδρα μέχρι το ύψος των 3 μέτρων, ανάλογα με την ηλικία και την κατάστασή τους.
- Απομακρύνετε τα ξερά κλαδιά από τα δένδρα και τους θάμνους.
- Μην αφήνετε τα κλαδιά των δένδρων να ακουμπούν στους τοίχους, τη στέγη και τα μπαλκόνια του σπιτιού. Κλαδέψτε τα αφήνοντας απόσταση τουλάχιστον 5 μέτρων από το σπίτι.
- Αραιώστε τη δενδρώδη βλάστηση έτσι ώστε τα κλαδιά του ενός δένδρου να απέχουν τουλάχιστον 3 μέτρα από τα κλαδιά του άλλου. Για ακόμη μεγαλύτερη προστασία απομακρύνουμε τη δενδρώδη και θαμνώδη βλάστηση γύρω από το κτίσμα σε απόσταση τουλάχιστον 10 μέτρων εφόσον οι εργασίες καθαρισμού της φυσικής βλάστησης

που επιβάλλονται για την προστασία των κτιρίων δεν προσκρούουν σε καμία περίπτωση στις διατάξεις της δασικής νομοθεσίας.

- Μην τοποθετείτε πλαστικές υδρορροές ή σωλήνες στους τοίχους του σπιτιού.
- Μην τοποθετείτε παραθυρόφυλλα από εύφλεκτα υλικά στα παράθυρα και τις μπαλκονόπορτες.
- Φροντίστε ώστε τα καλύμματα στις καμινάδες και τους αεραγωγούς του σπιτιού να είναι από άφλεκτο υλικό ώστε να μην διεισδύσουν σπινθίς.
- Μην αποθηκεύετε εύφλεκτα αντικείμενα κοντά στο σπίτι.
- Τοποθετείτε τα καυσόξυλα σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους.
- Μην κατασκευάζετε ακάλυπτες δεξαμενές καυσίμου κοντά στο σπίτι.
- Προμηθευτείτε τους κατάλληλους πυροσβεστήρες και φροντίστε για τη συντήρησή τους.
- Εξοπλιστείτε με σωλήνα ποτίσματος με μήκος ανάλογο της περιοχής που θέλετε να προστατεύσετε.
- Εξοπλιστείτε με μια δεξαμενή νερού, μια απλή αντλία που λειτουργεί χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα και ένα σωλήνα νερού.

Μόλις αντιληφθείτε μια πυρκαγιά

- Τηλεφωνήστε ΑΜΕΣΩΣ στην Πυροσβεστική Υπηρεσία (τηλ.199) και δώστε σαφείς πληροφορίες για:
 - την τοποθεσία και το ακριβές σημείο που βρίσκεστε,
 - την τοποθεσία, το ακριβές σημείο και την κατεύθυνση της πυρκαγιάς.
 - το είδος της βλάστησης που καίγεται.

ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν η πυρκαγιά πλησιάζει στο σπίτι σας

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Μεταφέρετε όλα τα εύφλεκτα υλικά από τον περίγυρο του κτιρίου σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους.
- Κλείστε όλες τις διόδους (καμινάδες, παράθυρα, πόρτες κλπ.) έτσι ώστε να μην διεισδύσουν οι καύτρες στο εσωτερικό του σπιτιού.
- Κλείστε τις παροχές φυσικού αερίου και υγρών καυσίμων μέσα και έξω από το σπίτι.
- Μαζέψτε τις τέντες στα μπαλκόνια και στα παράθυρα.
- Διευκολύνετε την πρόσβαση πυροσβεστικών οχημάτων ανοίγοντας την πόρτα του κήπου.
- Τοποθετείστε σκάλα στην εξωτερική πλευρά του σπιτιού, αντίθετα από την κατεύθυνση της πυρκαγιάς ώστε να υπάρχει η δυνατότητα άμεσης πρόσβασης στη στέγη.
- Συνδέστε τους σωλήνες ποτίσματος και απλώστε τους ώστε να καλύπτεται η περίμετρος του σπιτιού.
- Αν η ορατότητα είναι μειωμένη, ανάψτε τα εσωτερικά και τα εξωτερικά φώτα του για να γίνεται ορατό μέσα από τους καπνούς.

Μόλις περάσει η πυρκαγιά

- Βγείτε από το σπίτι και οβήστε αμέσως τις μικροεστίες που απομένουν.
- Ελέγξτε για τουλάχιστον 48 ώρες, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, την περίμετρο και τους εξωτερικούς χώρους του σπιτιού για το ενδεχόμενο αναζωπυρώσεων.

Αν η πυρκαγιά έχει φτάσει στο σπίτι σας

- Μην εγκαταλείπετε το κτίριο εκτός αν η διαφυγή σας είναι πλήρως εξασφαλισμένη.
- Μην μπαίνετε μέσα σε αυτοκίνητο. Η πιθανότητα επιβίωσης σε ένα σπίτι κατασκευασμένο από άφλεκτα υλικά είναι πολύ μεγαλύτερη από εκείνη σε ένα αυτοκίνητο που βρίσκεται σε καπνούς και φλόγες.
- Αν παραμένετε στο σπίτι:
 - Κλείστε καλά τις πόρτες και τα παράθυρα.
 - Φράξτε τις χαραμάδες με βρεγμένα πανιά για να μην μπει μέσα ο καπνός.
 - Απομακρύνετε τις κουρτίνες από τα παράθυρα.
 - Μεταφέρετε στο εσωτερικό των δωματίων τα έπιπλα που βρίσκονται κοντά στα παράθυρα και τις εξωτερικές πόρτες.
 - Κλείστε τις ενδιάμεσες πόρτες για να επιβραδύνετε την εξάπλωση της πυρκαγιάς.
 - Γεμίστε την μπανιέρα, τους νιπτήρες και τους κουβάδες με εφεδρικό νερό.
 - Συγκεντρωθείτε όλοι μαζί σε ένα δωμάτιο.
 - Φροντίστε να υπάρχει φακός και εφεδρικές μπαταρίες μαζί σας σε περίπτωση διακοπής ηλεκτρικού ρεύματος.
- Αν το σπίτι σας είναι ξύλινο αναζητείστε καταφύγιο σε κτιστό σπίτι.
- Αν διαταχθεί εκκένωση της περιοχής ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες των Αρχών και τις διαδρομές που θα σας δοθούν.

ΣΕΙΣΜΟΙ

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.
- Τοποθετήστε 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 κλπ.)
- 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 (τραπεζι, 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.

ΣΕΙΣΜΟΙ



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 μπειτε στο σπίτι σας αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΕ ΣΕ ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΟ ΚΥΜΑ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ (ΤΣΟΥΝΑΜΙ)

Αν βρίσκεστε σε περιοχή παραθαλάσσια με χαμηλό υψόμετρο

- Παρότι δεν προκαλούν τσουνάμι όλοι οι σεισμοί μέντε 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.

ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΕΙΣ

ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΕΙΣ

Περιοχές που ο κίνδυνος εκδήλωσης κατολίσθησης είναι αυξημένος

- Σε περιοχές υφιστάμενων παλαιότερων κατολισθήσεων.
- Πάνω ή στη βάση απότομων πρανών ή κλιτύων.
- Στη βάση ή την κορυφή επιχωμάτων και εκσκαφών.
- Η ισχυρή ανατάραξη του εδάφους που προκαλείται από τους σεισμούς μπορεί να προκαλέσει κατολισθήσεις ή να εντείνει τις συνέπειες τους.

Ενέργειες πριν την εκδήλωση της κατολίσθησης

- Οι κατολισθήσεις συμβαίνουν συνήθως σε περιοχές που έχουν συμβεί και στο παρελθόν. Ζητήστε πληροφορίες για τις κατολισθήσεις στην περιοχή σας, και ενδεχομένως ζητήστε μια λεπτομερή πραγματογνωμοσύνη της περιοχής του ακινήτου σας.
- Εάν η κατοικία σας βρίσκεται εντός περιοχής με αυξημένο κίνδυνο για την εκδήλωση κατολίσθησης ελαχιστοποιείτε τον κίνδυνο πραγματοποιώντας φύτευση των πρανών που βρίσκονται εντός της ιδιοκτησίας σας και κατασκευάζοντας τοίχους αντιστήριξης.

Τι να κάνετε αν υποψιάζεστε ότι υπάρχει άμεσος κίνδυνος κατολισθήσεων.

- Επικοινωνήστε με τις τοπικές Αρχές, Πυροσβεστική, Αστυνομία ή Διεύθυνση Τεχνικών Έργων. Οι τοπικοί φορείς είναι οι πλέον κατάλληλοι να εκτιμήσουν έναν ενδεχόμενο κίνδυνο.
- Ενημερώστε τους γείτονές σας. Ενδέχεται να μην έχουν επίγνωση των πιθανών κινδύνων.
- Αν βρίσκεστε σε περιοχές επικίνδυνες για κατολισθήσεις και λασπορές, ενημερωθείτε για τις πιθανές οδούς διαφυγής. Θυμηθείτε παρόλα αυτά ότι η οδήγηση κατά τη διάρκεια έντονης βροχοπτώσης είναι πολύ επικίνδυνη.
- Ενημερωθείτε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και το διαδίκτυο για προειδοποιήσεις σχετικές με φαινόμενα έντονων ή παρατεταμένων βροχοπτώσεων. Μετά από περιόδους παρατεταμένων βροχοπτώσεων αυξάνεται ο κίνδυνος εκδήλωσης κατολισθήσεων.

Ενέργειες κατά την διάρκεια εκδήλωσης κατολισθήσεων

- Απομακρυνθείτε το ταχύτερο δυνατό από την περιοχή εκδήλωσης της κατολίσθησης.
- Αν παραμείνετε στο σπίτι, μετακινηθείτε σε ψηλότερους ορόφους.
- Εάν είναι αδύνατο να απομακρυνθείτε καθίστε στο πάτωμα σε εμβρυακή στάση και προστατέψτε το κεφάλι σας.
- Να είστε έτοιμοι να μετακινηθείτε γρήγορα. Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια του εαυτού σας και όχι των υπαρχόντων σας.

- Μείνετε σε ετοιμότητα και επαγρύπνηση όταν οδηγείτε. Τα κράσπεδα κατά μήκος των οδών είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε κατολισθήσεις και καταπτώσεις βράχων. Παρατηρείτε με προσοχή το δρόμο για πιθανά σημάδια καθίζησης, κατάρρευσης, καταπτώσεις βράχων κλπ.

Ενέργειες μετά την εκδήλωση κατολισθήσεων

- Μείνετε μακριά από την περιοχή της κατολίσθησης. Μπορεί να υπάρχει κίνδυνος εκδήλωσης νέας κατολίσθησης.
- Παρακολουθείτε τους τοπικούς ραδιοφωνικούς ή τηλεοπτικούς σταθμούς για τις τελευταίες πληροφορίες σχετικά με την αντιμετώπιση των έκτακτων αναγκών που προέκυψαν από την εκδήλωση της κατολίσθησης.
- Ελέγξτε για τραυματίες και παγιδευμένα άτομα περιμετρικά του χώρου εκδήλωσης της κατολίσθησης, χωρίς να εισέλθετε σε αυτόν. Κατευθύνεται τα σωστικά συνεργεία στις θέσεις των παγιδευμένων.
- Ελέγξτε για βλάβες σε δίκτυα κοινής ωφέλειας, οδικό και σιδηροδρομικό δίκτυο και αναφέρεται τις βλάβες στις αρμόδιες Αρχές.
- Ελέγξτε για ζημιές τα κρίσιμα σημεία για την στατικότητα του σπιτιού σας.

ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν κατοικείτε σε περιοχή που κατά το παρελθόν είχε προβλήματα με πλημμύρες

Σε περίπτωση που ενημερωθείτε για την εκδήλωση έντονης βροχόπτωσης στην περιοχή σας:

- Βεβαιωθείτε ότι τα φρεάτια έξω από το σπίτι σας δεν είναι φραγμένα και οι υδρορροές λειτουργούν κανονικά.
- Περιορίστε τις μετακινήσεις σας και αποφύγετε την εργασία και την παραμονή σε υπόγειους χώρους.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ

Αν είστε μέσα σε κτίριο

- Εγκαταλείψτε υπόγειους χώρους και μετακινηθείτε σε ασφαλές υψηλό σημείο.

Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο

- Μην διασχίζετε χείμαρρο πεζή ή με αυτοκίνητο.
- Μείνετε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Εγκαταλείψτε το αυτοκίνητό σας αν έχει ακινητοποιηθεί καθώς ενδέχεται να παρασυρθεί ή να πλημμυρίσει.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΛΗΜΜΥΡΑ

Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο

- Μείνετε μακριά από περιοχές που έχουν πλημμυρίσει ή είναι επικίνδυνες να ξαναπλημμυρίσουν τις επόμενες ώρες.
 - η πλημμύρα ενδέχεται να έχει μεταβάλει τα χαρακτηριστικά γνώριμων περιοχών και τα νερά να έχουν παρασύρει μέρη του δρόμου, των πεζοδρομίων κλπ.
 - εγκυμονούν κίνδυνοι από σπασμένα οδοστρώματα, περιοχές με επικίνδυνη κλίση, λασποροές κλπ.
 - τα νερά ενδέχεται να είναι μολυσμένα αν έχουν παρασύρει μαζί τους απορρίμματα, αντικείμενα και νεκρά ζώα.

ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ

- Προσέξτε να μην εμποδίζετε τα συνεργεία διάσωσης.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές που έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις και πτώσεις βράχων.
- Ελέγξτε αν το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας κινδυνεύει από πτώση βράχων.

Αν πρέπει οπωσδήποτε να βαδίσετε ή να οδηγήσετε σε περιοχές που έχουν πλημμυρίσει

- Προσπαθήστε να βρείτε σταθερό έδαφος.
- Αποφύγετε νερά που ρέουν.
- Αν βρεθείτε μπροστά σε δρόμο που έχει πλημμυρίσει σταματήστε και αλλάξτε κατεύθυνση.
- Αποφύγετε τα λιμνάζοντα νερά. Ενδέχεται να αποτελέσουν καλούς αγωγούς ηλεκτρικού ρεύματος καθώς κρύβουν υπόγεια καλώδια ή διαρροές από εγκαταστάσεις.
- Ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες των αρμόδιων Αρχών.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΖΗΜΙΩΝ

Πριν αρχίσετε τις διαδικασίες αποκατάστασης

- Θυμηθείτε ότι οι κίνδυνοι από την πλημμύρα δεν υποχωρούν αμέσως μετά την απόσυρση των υδάτων.
- Βεβαιωθείτε από τις Αρχές ότι η περιοχή που βρίσκεται το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας είναι πλέον ασφαλής και κατόπιν επιστρέψτε σε αυτήν ειδικά αν έχει προηγηθεί εκκένωση.
- Κλείστε την τροφοδοσία του ηλεκτρικού ρεύματος, ακόμα και αν στην περιοχή σας έχει διακοπεί το ηλεκτρικό ρεύμα.
- Κλείστε την παροχή νερού, για το ενδεχόμενο βλάβης στο δίκτυο ύδρευσης.

Για να εξετάσετε ένα κτίριο που έχει πλημμυρίσει

- Φορέστε κλειστά παπούτσια ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς από αντικείμενα ή ανωμαλίες στο έδαφος που κρύβουν τα νερά.
- Εξετάστε τους τοίχους, τις πόρτες, τις σκάλες και τα παράθυρα.
- Εξετάστε τα δίκτυα του ηλεκτρικού ρεύματος, ύδρευσης και αποχέτευσης.

ΕΝΤΟΝΑ ΚΑΙΡΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Φροντίστε να ενημερώνεστε διαρκώς από το ραδιόφωνο και την τηλεόραση για την εξέλιξη των καιρικών φαινομένων. Οι επίσημες πηγές ενημέρωσης είναι η Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (Ε.Μ.Υ.) και η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας.
- Σε περίπτωση ανάγκης καλέστε εναλλακτικά: Αστυνομία 100, Πυροσβεστικό Σώμα 199, ΕΚΑΒ 166, τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης 112.
- Τοποθετείστε σε εμφανές σημείο στο σπίτι τους παραπάνω αριθμούς τηλεφώνων πρώτης ανάγκης εφόσον τα παιδιά σας είναι σε θέση να τους χρησιμοποιήσουν και βεβαιωθείτε ότι το γνωρίζουν.
- Βοηθήστε τα παιδιά σας να απομνημονεύσουν οικογενειακά στοιχεία όπως το επίθετό τους, τη διεύθυνση και τον αριθμό τηλεφώνου του σπιτιού.
- Εξηγείστε σε όλα τα μέλη της οικογένειας πώς και πότε να κλείνουν τις παροχές ηλεκτρικού, φυσικού αερίου και νερού, πώς να χρησιμοποιούν τον πυροσβεστήρα και πώς να καλούν σε βοήθεια.
- Προμηθευτείτε είδη πρώτης ανάγκης όπως κουτί πρώτων βοηθειών, πυροσβεστήρα, φακό και μπαταρίες, φορητό ραδιόφωνο κλπ.
- Μεριμνήστε ειδικά για τα παιδιά και τους ηλικιωμένους.



Μόλις περάσει η κακοκαιρία

- Παρακολουθείτε συνεχώς από το ραδιόφωνο και την τηλεόραση τις επίσημες προειδοποιήσεις ή συμβουλές.
- Ελέγξτε το σπίτι και τα λοιπά περιουσιακά σας στοιχεία για να καταγράψετε πιθανές ζημιές.

Αν πρόκειται να μετακινηθείτε

- Ενημερωθείτε για τον καιρό και την κατάσταση του οδικού δικτύου.
- Ανάλογα με τον προορισμό σας αναλογιστείτε το είδος των καιρικών φαινομένων που ενδέχεται να συναντήσετε (χιόνι, παγετός, χαλάζι, βροχόπτωση κλπ.).

- Μεταβάλλετε το πρόγραμμα της μετακίνησής σας ώστε να αποφύγετε την αιχμή των καιρικών φαινομένων.
- Ταξιδέψτε κατά τη διάρκεια της ημέρας, προτιμώντας τις κεντρικές αρτηρίες και όχι τους δυσπρόσιτους και ερημικούς δρόμους.
- Ενημερώστε τους οικείους σας για τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε.
- Μην αγνοείτε τις οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας, τα δελτία καιρού της Ε.Μ.Υ. και τις υποδείξεις των τοπικών Αρχών, όπως η Τροχαία, το Λιμενικό, η Πυροσβεστική κλπ.
- Ελέγξτε την κατάσταση του αυτοκινήτου σας πριν από κάθε μετακίνηση.
- Εξοπλίστε το αυτοκίνητο με τα απαραίτητα μέσα αντιμετώπισης έντονων καιρικών φαινομένων (αντιολισθητικές αλυσίδες, αντιψυκτικά υγρά, ομπρέλες, αδιάβροχα, γαλότσες, φακό, κουτί πρώτων βοηθειών κλπ.).
- Φορέστε κατάλληλα ρούχα αν πρόκειται να μετακινηθείτε πεζή.
- Προσέξτε όταν βαδίζετε ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας του οδοστρώματος και των πεζοδρομίων ή εξαιτίας της πτώσης αντικειμένων από υπερβολικό άνεμο ή χαλαζόπτωση.
- Προτιμήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για τις μετακινήσεις σας.
- Μείνετε ήρεμοι και υπομονετικοί. Ο πανικός επιβαρύνει την κατάσταση.
- Διευκολύνετε το έργο των Αρχών.

ΘΥΕΛΛΩΔΕΙΣ ΑΝΕΜΟΙ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Πριν και κατά τη διάρκεια θυελλωδών ανέμων

- Ασφαλίστε αντικείμενα τα οποία αν παρασυρθούν από τον άνεμο ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς.
- Στερεώστε τις διαφημιστικές πινακίδες που τυχόν έχετε αναρτήσει.
- Ασφαλίστε τις πόρτες και τα παράθυρα του σπιτιού ή του χώρου εργασίας σας.
- Αποφύγετε δραστηριότητες σε θαλάσσιες και παράκτιες περιοχές.
- Αποφύγετε τη διέλευση κάτω από μεγάλα δέντρα, κάτω από αναρτημένες πινακίδες και γενικά από περιοχές, όπου ελαφρά αντικείμενα (π.χ. γλάστρες, σπασμένα τζάμια κλπ.) μπορεί να αποκολληθούν και να πέσουν στο έδαφος (π.χ. κάτω από μπαλκόνια).

ΚΑΤΑΙΓΙΔΕΣ

Πώς να εκτιμήσετε την απόσταση από μια καταιγίδα

- Μετρήστε το χρόνο που μεσολαβεί μεταξύ της αστραπής και της βροντής σε δευτερόλεπτα. Διαιρέστε το χρόνο που μετρήσατε με το 3 ώστε να υπολογίσετε την απόσταση της καταιγίδας σε χιλιόμετρα.
- Λάβετε γρήγορα τα απαραίτητα μέτρα, πριν η καταιγίδα σας πλησιάσει. Η απόσταση είναι ενδεικτική καθώς η καταιγίδα μπορεί να εμφανιστεί πολύ γρήγορα πάνω από την περιοχή στην οποία βρίσκεστε.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ

Αν βρίσκεστε στο σπίτι

- Ασφαλίστε αντικείμενα, που μπορεί να παρασυρθούν από τον άνεμο ή τη ραγδαία βροχόπτωση και ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς.
- Ελέγξτε τον τρόπο στερέωσης διαφημιστικών πινακίδων που τυχόν έχετε αναρτήσει.
- Ασφαλίστε τις πόρτες και τα παράθυρα.
- Μην κρατάτε ηλεκτρικές συσκευές ή το τηλέφωνο διότι ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα από τα καλώδια. Αποσυνδέστε τις συσκευές τηλεόρασης από την κεραία και την παροχή του ηλεκτρικού ρεύματος.
- Αποφύγετε να αγγίζετε τις σωληνώσεις των υδραυλικών (κουζίνα, μπάνιο) καθώς συνιστούν καλούς αγωγούς του ηλεκτρισμού.

Αν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο

- Ακινητοποιείτε το στην άκρη του δρόμου και μακριά από δέντρα που ενδέχεται να πέσουν πάνω του.
- Μείνετε μέσα και ανάψτε τα προειδοποιητικά φώτα στάσης (φώτα έκτακτης ανάγκης) μέχρι να κοπάσει η καταιγίδα.
- Κλείστε τα τζάμια και μην ακουμπάτε σε μεταλλικά αντικείμενα.
- Αποφύγετε τους πλημμυρισμένους δρόμους.

Αν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο

- Καταφύγετε σε κτίριο ή σε αυτοκίνητο διαφορετικά καθίστε αμέσως στο έδαφος χωρίς να ξαπλώσετε.

- Προστατευτείτε κάτω από συμπαγή κλαδιά χαμηλών δέντρων στην περίπτωση που είστε μέσα σε δάσος.
- Μην καταφύγετε ποτέ κάτω από ένα ψηλό δέντρο σε ανοιχτό χώρο.
- Αποφύγετε τα χαμηλά εδάφη για τον κίνδυνο πλημμύρας.
- Μην στέκεστε πλάι σε πυλώνες, γραμμές μεταφοράς ηλεκτρικού ρεύματος, τηλεφωνικές γραμμές και φράκτες.
- Μην πλησιάζετε μεταλλικά αντικείμενα (π.χ. αυτοκίνητα, ποδήλατα, σύνεργα κατασκήνωσης κλπ.).
- Απομακρυνθείτε από ποτάμια, λίμνες ή άλλες μάζες νερού.
- Αν είστε μέσα στη θάλασσα βγείτε αμέσως έξω.
- Αν βρίσκεστε απομονωμένοι σε μια επίπεδη έκταση και νιώσετε να σηκώνονται τα μαλλιά σας (γεγονός που δηλώνει ότι σύντομα θα εκδηλωθεί κεραυνός), κάντε βαθύ κάθισμα με το κεφάλι ανάμεσα στα πόδια (ώστε να ελαχιστοποιήσετε την επιφάνεια του σώματός σας και την επαφή σας με το έδαφος) πετώντας τα μεταλλικά αντικείμενα που έχετε επάνω σας.

Κατά τη διάρκεια μιας χαλαζόπτωσης

- Προφυλαχθείτε αμέσως. Μην εγκαταλείψετε τον ασφαλή χώρο, παρά μόνο όταν βεβαιωθείτε ότι η καταιγίδα πέρασε. Η χαλαζόπτωση μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη και για τα ζώα.

ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΕΙΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν κατοικείτε σε ορεινή ή δύσβατη περιοχή που αντιμετωπίζει προβλήματα από χιονοπτώσεις

- Προμηθευτείτε υλικό θέρμανσης και τρόφιμα για αρκετές ημέρες.
- Φροντίστε για εξοπλισμό καθαρισμού του χιονιού (π.χ. φτυάρια).

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗΣ Ή ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΘΥΕΛΛΑΣ

Αν βρίσκεστε στο σπίτι

- Διατηρείστε το ζεστό και παραμείνετε σε αυτό όσο μπορείτε.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να βγουν έξω ασυνόδευτα.
- Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
- Ελέγξτε το δίκτυο ύδρευσης, τους σωλήνες και τον υαλοπίνακα του ηλιακού θερμοσίφωνα.

Αν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο

- Αποφύγετε την οδήγηση σε δύσβατες ορεινές περιοχές.
- Αλλάξτε πορεία αν είστε σε δύσβατο δρόμο και υπάρχει έντονη χιονόπτωση.
- Τηρείτε τις αποστάσεις ασφαλείας από τα προπορευόμενα οχήματα.
- Παραμείνετε στο αυτοκίνητο αν ακινητοποιηθεί. Τοποθετείστε στην κεραία του ραδιοφώνου ή σε άλλο εμφανές σημείο ένα ύφασμα

με έντονο χρώμα ώστε να σας εντοπίσουν οι ομάδες διάσωσης. Ανάβετε τη μηχανή για 10 λεπτά ανά ώρα και διατηρείστε την εξάτμιση καθαρή από το χιόνι.

Αν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο

- Πηγαίνετε σε ασφαλές μέρος χωρίς να εκτεθείτε στη χιονοθύελλα.
- Ντυθείτε με πολλά στρώματα από ελαφριά και ζεστά ρούχα αντί για ένα βαρύ ρούχο και φορέστε ζεστές αδιάβροχες μπότες. Προτιμήστε ένα αδιάβροχο εξωτερικό ρούχο.
- Προσέξτε τις μετακινήσεις σας σε περιοχές όπου προβλέπονται χιονοπτώσεις.
- Χρησιμοποιήστε αντιολισθητικές αλυσίδες αν είναι απολύτως απαραίτητο να μετακινηθείτε με αυτοκίνητο. Είναι προτιμότερο να ταξιδέψετε κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας κεντρικούς δρόμους. Ενημερώστε τους οικείους σας για τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε.
- Προτιμήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για μετακινήσεις στην πόλη.

ΠΑΓΕΤΟΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

- Σε περιοχές όπου έχει δημιουργηθεί παγετός απαιτείται προσοχή όταν οδηγείτε. Ενημερωθείτε για την κατάσταση του οδικού δικτύου και έχετε αντιολισθητικές αλυσίδες.
- Αν μετακινείτε πεζή, φορέστε κατάλληλα παπούτσια ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας.

Στα δίκτυα ύδρευσης των κατοικιών

- Μάθετε που βρίσκεται ο υδρομετρητής (ρολόι) του σπιτιού σας καθώς και τα σημεία όπου βρίσκονται ο κεντρικός και οι περιφερειακοί διακόπτες υδροδότησης.
- Ελέγξτε και βεβαιωθείτε ότι οι διακόπτες του δικτύου υδροδότησης ανοιγοκλείνουν και λειτουργούν ομαλά.
- Βεβαιωθείτε ότι οι εξωτερικοί σωλήνες (π.χ. ηλιακού θερμοσίφωνα, βρύσες μπαλκονιών) είναι μονωμένοι, διαφορετικά φροντίστε να μονωθούν το συντομότερο δυνατόν.
- Απομονώστε ή καλύτερα εκκενώστε το δίκτυο του ηλιακού θερμοσίφωνα, αν πρόκειται να λείψετε για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Ρυθμίστε το σύστημα θέρμανσης του σπιτιού ώστε να λειτουργεί αυτόματα σε χαμηλές θερμοκρασίες.
- Κλείστε την παροχή νερού προς τον ηλιακό θερμοσίφωνα και αδειάστε το νερό από το σύστημα, αν είστε στο σπίτι κατά τη διάρκεια του παγετού και ιδιαίτερα το βράδυ, διαφορετικά αφήστε μια βρύση να στάζει στο κύκλωμα ζεστού νερού.
- Μην σπαταλάτε αλόγιστα νερό για να απομακρύνετε το χιόνι και τον πάγο.
- Περιορίστε τις δραστηριότητες που απαιτούν αυξημένη κατανάλωση νερού (πλυντήρια ρούχων κλπ.).
- Ενημερωθείτε αν έχει τοποθετηθεί αντιψυκτικό στον ηλιακό θερμοσίφωνα από την κατασκευάστρια εταιρία ή τον ειδικό τοποθέτησης, σε περίπτωση κλειστού κυκλώματος. Σε αντίθετη περίπτωση προμηθευτείτε το

κατάλληλο αντιψυκτικό και φροντίστε για την τοποθέτησή του.

- Ελέγξτε αν υπάρχουν διαρροές στις βρύσες ή στα καζανάκια.
- Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές στα μπαλκόνια και στις ταράτσες είναι καθαρές από φύλλα και σκουπίδια και λειτουργούν ομαλά.

ΟΤΑΝ ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΕΙ ΠΑΓΕΤΟΣ

Αν παγώσουν οι κεντρικοί σωλήνες ύδρευσης

- Κλείστε αμέσως τον κεντρικό διακόπτη παροχής νερού του σπιτιού και ελέγξτε τον υδρομετρητή. Αν συνεχίζει να λειτουργεί («γράφει») τότε υπάρχει διαρροή στο δίκτυο. Κλείστε το διακόπτη της κεντρικής παροχής και καλέστε υδραυλικό.
- Αν αποφασίσετε να ξεπαγώσετε τους σωλήνες, αρχίστε από το μέρος του σωλήνα κοντά στον διακόπτη ώστε η θερμοκρασιακή μεταβολή να είναι σταδιακή. Αν δεν έχετε αποτελέσματα επικοινωνήστε με έναν υδραυλικό.
- Ελέγξτε αν έχουν βραχεί ή διατρέχουν κίνδυνο οι ηλεκτρικές εγκαταστάσεις ώστε να τις απομονώσετε.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ

ΚΑΥΣΩΝΑΣ



- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Επιλέξτε ένα καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού. Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίστε τα λιπαρά.
- Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετείτε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.). Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα, αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία, καθώς ορισμένα

φάρμακα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.

- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέση είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.

Αν έχετε νεογνό βρέφη

- Ντύστε τα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίστε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Φροντίστε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών όπως χαμομήλι, νερό κλπ.
- Ειδικά για τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

Αν έχετε ηλικιωμένους

- Μετακινείτε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίστε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.
- Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίξει και κρατάτε το ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- Μην εγκαταλείπετε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας σας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίστε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

ΗΦΑΙΣΤΕΙΑ

ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΗΦΑΙΣΤΕΙΑΚΕΣ ΕΚΡΗΞΕΙΣ

Ο ηφαιστειακός κίνδυνος στον Ελλαδικό χώρο περιορίζεται στα ενεργά ηφαίστεια της Σαντορίνης και της Νισύρου και σε ακτίνα μερικών δεκάδων χιλιομέτρων από αυτά.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΡΗΞΗ

- Να είστε προετοιμασμένοι για τα φαινόμενα που συνοδεύουν τις ηφαιστειακές εκρήξεις, όπως, εκτίναξη αναβλημάτων, πυροκλαστικές ροές (συμπυκνωμένη ηφαιστειακή τέφρα που κινείται με μεγάλες ταχύτητες), λασποροές, κατολισθήσεις, σεισμούς, έκλυση τοξικών αερίων, πτώση ηφαιστειακής στάχτης και τσουνάμι.
- Εάν κατοικείτε σε περιοχή κοντά σε ηφαίστειο καταστρώστε οικογενειακό σχέδιο εκκένωσης και επιλέξτε κατάλληλη οδό διαφυγής σύμφωνα με τις οδηγίες των Αρχών.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΚΡΗΞΗΣ

Εάν βρεθείτε σε μικρή απόσταση από την έκρηξη:

- Απομακρυνθείτε άμεσα και κινηθείτε σε περιοχές με σχετικά υψηλό υψόμετρο, διότι είναι πολύ πιθανό να συμβούν εκτινάξεις αναβλημάτων, ροές λάβας και

πυροκλαστικές ροές καθώς και έκλυση τοξικών αερίων.

- Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες εκκένωσης της περιοχής που δίδονται από τις Αρχές.

Εάν βρεθείτε σε ικανή απόσταση από την έκρηξη αλλά υπάρχει πτώση ηφαιστειακής τέφρας:

α) εάν βρίσκεστε σε κλειστό χώρο:

- Ενημερωθείτε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και το διαδίκτυο σχετικά με το αν πρέπει να εκκενώσετε την περιοχή ή να παραμείνετε εντός στεγασμένων χώρων.
- Κλείστε όλες τις πόρτες και τα παράθυρα. Τοποθετήστε βρεγμένες πετσέτες κάτω από τις πόρτες και σφραγίστε με κολλητική ταινία πόρτες και παράθυρα που δεν κλείνουν αεροστεγώς.
- Εάν πάσχετε από χρόνια αναπνευστικά προβλήματα, μείνετε μέσα και αποφύγετε την άσκοπη έκθεση στην ηφαιστειακή τέφρα. Φορέστε μάσκα μιας χρήσεως για να προστατευθείτε από την ηφαιστειακή τέφρα που τυχόν έχει εισχωρήσει στον εσωτερικό χώρο.
- Εάν αισθανθείτε ερεθισμό στα μάτια, την μύτη ή τον λαιμό απομακρυνθείτε αμέσως από την περιοχή, διότι ο ερεθισμός αυτός οφείλεται πιθανότατα στην παρουσία τοξικών αερίων. Όταν βρεθείτε σε περιοχή χωρίς υψηλή συγκέντρωση τοξικών αερίων ο ερεθισμός παύει να υφίσταται.
- Αν μπορείτε αποφύγετε την οδήγηση. Η ηφαιστειακή τέφρα δημιουργεί προβλήματα στους κινητήρες εσωτερικής καύσης και κάνει το οδόστρωμα ιδιαίτερα

ολισθηρό. Εάν η οδήγηση είναι απαραίτητη, οδηγείτε με μειωμένη ταχύτητα, ανεβασμένα παράθυρα και χωρίς κλιματισμό. Χρησιμοποιήστε προβολείς ομίχλης και άφθονο υγρό στους υαλοκαθαριστήρες.

- Εάν βρίσκεστε σε παράκτια περιοχή μετακινηθείτε προς περιοχές με υψηλότερο υψόμετρο καθώς διάφορα φαινόμενα που συνοδεύουν μια ηφαιστειακή έκρηξη μπορεί να προκαλέσουν θαλάσσια κύματα βαρύτητας (τσουνάμι).

β) εάν βρίσκεστε σε ανοιχτό χώρο:

- Φορέστε μακριά ρούχα, προστατευτικά γυαλιά ασφαλείας και μάσκα μιας χρήσεως για να προστατευθείτε από την ηφαιστειακή τέφρα.
- Προσπαθήστε να καλυφθείτε σε στεγασμένο χώρο. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, καλύψτε το κεφάλι σας για να προστατευθείτε από πτώση ηφαιστειακών υλικών μεγαλύτερου μεγέθους.
- Αν μπορείτε αποφύγετε την οδήγηση, διαφορετικά οδηγείτε σύμφωνα με τις οδηγίες που δόθηκαν παραπάνω.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΚΡΗΞΗ

- Παραμείνετε σε στεγασμένο χώρο, ιδιαίτερα αν υπάρχει χρόνιο αναπνευστικό πρόβλημα.
- Συνεχίστε να φοράτε προστατευτικά γυαλιά ασφαλείας καθώς και μάσκα μιας χρήσης.
- Συνεχίστε να φοράτε μακριά ρούχα.
- Καθαρίστε τις στέγες, των σπιτιών από την ηφαιστειακή τέφρα, η οποία μπορεί να γίνει πολύ βαριά και να προκαλέσει καταπτώσεις.
- Καθαρίστε τους εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους των σπιτιών από την ηφαιστειακή τέφρα.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

Αν κατοικείτε ή βρίσκεστε συχνά σε περιοχή στην οποία υπάρχουν τεχνολογικοί κίνδυνοι οι επιλογές είναι δύο: είτε να παραμείνετε/να καταφύγετε σε κλειστό χώρο είτε να εκκενώσετε το χώρο. Οι αρμόδιες Αρχές θα αποφασίσουν την καλύτερη λύση.

Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό:

- Να ακολουθήσετε τις οδηγίες που θα δοθούν από τις αρμόδιες Αρχές.
- Να μελετήσετε, να εξοικειωθείτε και να εφαρμόσετε τις παρακάτω γενικές οδηγίες μέχρι να σας δοθούν οι ειδικές οδηγίες κατά τη διάρκεια ενός ατυχήματος.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

- Συγκεντρώστε στον ίδιο χώρο ή φροντίστε να είναι εύκολο να συγκεντρωθούν σε λίγο χρόνο:
 - Κολλητική μονωτική ταινία (χαρτοταινία).
 - Ψαλίδια.
 - Πλαστικά φύλλα (κομμένα στις κατάλληλες διαστάσεις) και πλαστικές σακούλες σκουπιδιών.
 - Πετσέτες και πανάκια.
 - Ραδιόφωνο με μπαταρίες (οι μπαταρίες να μην είναι μέσα στο ραδιόφωνο αλλά να βρίσκονται δίπλα, αλλιώς ελέγχετε τις συχνά).
 - Φακός με μπαταρίες (οι μπαταρίες να μην είναι μέσα στο φακό αλλά να βρίσκονται δίπλα, αλλιώς ελέγχετε τις συχνά).
 - Επιπλέον καινούργιες μπαταρίες.
 - Εμφιαλωμένο νερό σε μικρές ποσότητες.
 - Συσκευασμένη τροφή σε μικρές ποσότητες.
 - Σαπούνι.
 - Βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.
 - Απαραίτητα φάρμακα για τα μέλη της οικογένειας.
- Επιλέξτε το δωμάτιο του σπιτιού που προσφέρει τη μεγαλύτερη δυνατή προστασία. Λάβετε υπόψη ότι το δωμάτιο πρέπει: να βρίσκεται στο κέντρο του σπιτιού, με ελάχιστο αριθμό παραθύρων και πορτών που ασφαλίζουν ερμητικά, να συγκοινωνεί με το δωμάτιο του κύριου μπάνιου ή του WC, τα παράθυρά του να μην βρίσκονται προς την πλευρά του κινδύνου, να μην έχει ανοίγματα για ανταλλαγή αέρα με το περιβάλλον (δηλ. τζάκι, κλιματιστικά, κλπ.) και να βρίσκεται στον τελευταίο όροφο.
- Οδηγείτε με αυξημένη προσοχή όταν βρίσκεστε κοντά σε

βιομηχανικές εγκαταστάσεις ή σε οχήματα μεταφοράς επικίνδυνων υλικών.

- Αφού διαβάσετε τις οδηγίες, συζητείστε το θέμα με όλα τα μέλη της οικογένειάς σας.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

Παραμείνετε ή καταφύγετε σε κλειστό χώρο

- Σκοπός είναι να διαφυλάξετε την υγεία σας από επικίνδυνες χημικές ουσίες που μπορεί να εισέλθουν στο σπίτι σας, από πιθανές εκρήξεις (πρωτογενή και δευτερογενή θραύσματα) και από τη θερμική ακτινοβολία.

Αν είστε στο αυτοκίνητό σας

- Κλείστε και διατηρήστε κλειστά τα παράθυρα, το σύστημα κλιματισμού και τους αεραγωγούς του.
- Μάθετε αν υπάρχει κοντινό κτίριο για να καταφύγετε και σταματήστε προσεκτικά το αυτοκίνητο. Διαφορετικά μείνετε στο αυτοκίνητο.
- Έχετε το ραδιόφωνο ανοικτό, παρακολουθείστε τις ανακοινώσεις και εφαρμόζετε τις οδηγίες των Αρχών.

Αν είστε στο σπίτι και έχετε διαθέσιμο χρόνο

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Έχετε το ραδιόφωνο ή/και την τηλεόραση ανοικτά για να ακούτε τις ανακοινώσεις και τις οδηγίες των Αρχών που πρέπει να εφαρμόσετε.
- Κλείστε όλα τα παράθυρα, τις

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ



εξωτερικές και τις εσωτερικές πόρτες του σπιτιού χωρίς να τις κλειδώσετε.

- Μην χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα.
- Κλείστε όλα τα κλιματιστικά είτε ανήκουν σε κεντρικό σύστημα είτε όχι και τους ανεμιστήρες.
- Επικαλύψτε με κολλητική μονωτική ταινία (χαρτοταινία) τις χαραμάδες (και στις τέσσερις πλευρές) σε πόρτες και παράθυρα. Επιπλέον, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υγρές πετσέτες ή κουβέρτες.
- Καλύψτε με χαρτοταινία την κλειδαριά και γύρω από το πόμολο της πόρτας.
- Ασφαλίστε ερμητικά με χαρτοταινία και πλαστικά φύλλα την είσοδο του τζακιού, όλα τα συστήματα θέρμανσης και τις εισόδους απαγωγών και συστημάτων εξαερισμού, τις πόρτες και τα παράθυρα.
- Μην χρησιμοποιήσετε φιάλες υγραερίου.
- Κλείστε τις εσωτερικές πόρτες του σπιτιού.
- Πηγαίνετε στο προαποφασισμένο δωμάτιο.
- Μην πλησιάζετε σε παράθυρα για οποιοδήποτε λόγο.
- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το τηλέφωνο (κινητό ή σταθερό).
- Αν παρ' όλες τις ενέργειές σας, τα επικίνδυνα αέρια εισέλθουν στο κτίριο, διπλώστε αρκετές φορές μία πετσέτα ή ένα πανί, καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας και πάρτε ελαφρές αναπνοές.

Αν ζητηθεί από τις Αρχές να εκκενώσετε την περιοχή

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Ακολουθείστε τις οδούς διαφυγής που θα σας υποδειχθούν.
- Έχετε το ραδιόφωνο ανοικτό ώστε να παρακολουθείτε τις ανακοινώσεις και εφαρμόζετε τις οδηγίες των Αρχών.
- Αν έχετε χρόνο κλείστε τις πόρτες, τα παράθυρα και τα συστήματα κλιματισμού του σπιτιού ώστε να μειώσετε τη ρύπανσή του.

Αν βρίσκεστε έξω από κτίριο και κοντά στο χώρο του ατυχήματος

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας και προσπαθήστε να προφυλάξετε καταρχήν τον εαυτό σας.
- Προσφέρετε βοήθεια σε όποιους τη χρειάζονται μόνο εάν γνωρίζετε πώς πρέπει να ενεργήσετε.
- Απομακρυνθείτε από το χώρο του ατυχήματος το συντομότερο δυνατόν.
- Μην περπατάτε και μην αγγίζετε άσκοπα εκεί που βρίσκεται η ουσία που έχει διαρρεύσει.
- Μην καπνίζετε.
- Καλύψτε το σώμα σας όσο το δυνατόν περισσότερο.
- «Φιλτράρετε» τον αέρα που αναπνέετε από επικίνδυνα αέρια, σκόνη ή σταγονίδια καλύπτοντας με μία διπλωμένη πετσέτα ή πανί το στόμα και τη μύτη σας και παίρνετε ελαφρές αναπνοές.

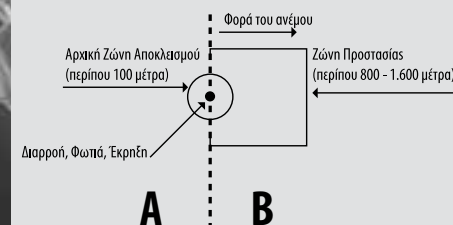
Αν είστε σε άλλο κτίριο

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Συνεισφέρετε στην εφαρμογή του σχεδίου έκτακτης ανάγκης του κτιρίου.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

Αν βρίσκεστε

- Υπήνεμα του χώρου του ατυχήματος (χώρος Β στο παρακάτω σχήμα) απομακρυνθείτε κινούμενοι κάθετα προς την κατεύθυνση του ανέμου.
- Προσήνεμα του χώρου του ατυχήματος (χώρος Α στο παρακάτω σχήμα) απομακρυνθείτε κινούμενοι αντίθετα προς την κατεύθυνση του ανέμου ή της ροής υδάτων.



- Γενικά κατευθυνθείτε προς τα υψηλότερα σημεία της περιοχής καθώς πολλές τοξικές ουσίες είναι βαρύτερες του αέρα.

Οι αποστάσεις ασφαλείας από το σημείο του ατυχήματος εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες (ποσότητα και είδος χημικής ουσίας, μέρα ή νύχτα, μετεωρολογικοί παράγοντες κλπ.). Στην αρχική εξέλιξη ενός ατυχήματος μπορεί να θεωρηθεί ασφαλής μια απόσταση:

- 800 μέτρων (αν πρόκειται για διαρροή).
- 1.600 μέτρων (αν πρόκειται για φωτιά ή έκρηξη).

Σε ειδικές περιπτώσεις (μεγάλη ποσότητα, εξαιρετικά επικίνδυνη χημική ουσία, δυσμενείς μετεωρολογικές συνθήκες) οι αποστάσεις ασφαλείας μπορεί να είναι πολύ μεγαλύτερες.

Αν αντιληφθείτε ένα ατύχημα και αφού απομακρυνθείτε σε απόσταση ασφαλείας, ενημερώστε ένα από τα ακόλουθα τηλέφωνα:

Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης: 112

Πυροσβεστικό Σώμα: 199

Αστυνομία: 100 ΕΚΑΒ: 166

- Δώστε ακριβή στοιχεία (τόπος, απόσταση από το χώρο του ατυχήματος, όνομα, τηλέφωνο επικοινωνίας κλπ.) και περιγράψτε το περιστατικό. Παρατηρείστε:
 - Αν υπάρχουν θύματα και κάντε μία εκτίμηση του αριθμού των ατόμων (αριθμός νεκρών, τραυματισμένων) και ποιά είναι τα συμπτώματα που παρουσιάζουν (π.χ. ζαλάδα, πονοκέφαλος, ερεθισμός στα μάτια κλπ.).
 - Το χρώμα του καπνού ή του υγρού που έχει διαρρεύσει.
 - Τις οσμές και τους περιέργους ήχους αν υπάρχουν.
 - Τη συμπεριφορά του νέφους εάν υπάρχει (κατεύθυνση κίνησης, βυθίζεται ή ανεβαίνει προς τα πάνω, κλπ.) ή συμπεριφορά του υγρού.
 - Αν υπάρχουν στοιχεία/πινακίδες στις συσκευασίες, στους περιέκτες (βαρέλια, δοχεία και παλέτες) ή στο βυτιοφόρο (όνομα εταιρίας κλπ.).

Ιδιαίτερα παρατηρείστε

- Αν υπάρχουν πινακίδες χρώματος πορτοκαλί (προειδοποιητικές πινακίδες αναγνώρισεως μεταφερόμενης ύλης), συγκρατείστε τους δύο αριθμούς (έναν διψήφιο/τριψήφιο και έναν τετραψήφιο) τους λεγόμενους

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

αριθμούς UN π.χ.

33
1114

- Αν υπάρχουν ετικέτες κινδύνου σε σχήμα ρόμβου με χρώματα (κόκκινο, κίτρινο, γαλάζιο, κλπ.), σχήματα (έκρηξη βόμβας, μαύρη ή λευκή φλόγα, νεκροκεφαλή με διασταυρούμενα οστά, κλπ.) και αριθμούς στην κάτω γωνία (1.1, 3, 4, κλπ.) π.χ.



- Τί βρίσκεται κοντά στο χώρο του ατυχήματος (εγκαταστάσεις, κτίρια, σχολείο, βρεφονηπιακός σταθμός, ΚΑΠΗ, στάση μέσου μαζικής μεταφοράς, πλατείες, ποτάμια, λίμνες, φρεάτια, κλπ.).
- Δεν κλείνετε το τηλέφωνο αν δεν σας το πει ο τηλεφωνητής – ίσως χρειάζεται επιπλέον πληροφορίες.

Αν εκτεθείτε σε χημική ουσία

- Καλέστε αμέσως ιατρική βοήθεια

Κέντρο Δηλητηριάσεων:
210 7793777
ΕΚΑΒ: 166

Γενικές οδηγίες που να καλύπτουν κάθε περίπτωση έκθεσης σε μία επικίνδυνη ουσία (δηλητηρίαση,

χημικό έγκαυμα) δεν είναι δυνατόν να δοθούν. Αν όμως προβείτε σε ορισμένες κατάλληλες ενέργειες μειώνετε την πιθανότητα της μόλυνσης και τις επιπτώσεις της.

- Αν μία επικίνδυνη ουσία έρθει σε επαφή με τα μάτια σας ενεργείστε ΑΜΕΣΩΣ. Οποιαδήποτε καθυστέρηση αυξάνει την πιθανότητα σοβαρής βλάβης. Εκτός κι αν ενημερωθείτε ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιήσετε νερό για τη συγκεκριμένη χημική ουσία, κάντε τα εξής:
 - Ξεπλύνετε τα χέρια σας γρήγορα.
 - Αν φοράτε φακούς επαφής, αφαιρέστε τους.
 - Ξεπλύνετε κάθε μάτι ξεχωριστά χωρίς ιδιαίτερη πίεση με καθαρό χλιαρό νερό και με κατεύθυνση από την μύτη προς τα έξω για τουλάχιστον 15 λεπτά.
 - Συνεχίστε τη διαδικασία έως ότου να μην αισθάνεστε ενόχληση.
 - Ζητείστε ιατρική βοήθεια.
- Αν βάσιμα νομίζετε ότι έχετε εκτεθεί σε επικίνδυνη ουσία:
 - Βγάλτε αμέσως όποια ρούχα θεωρείτε ότι έχουν μολυνθεί.
 - Γδυθείτε με τέτοιο τρόπο ώστε τα ρούχα να μην έρθουν σε επαφή με το πρόσωπό σας. Διαφορετικά σκίστε ή κόψτε τα με ψαλίδι.
 - Βάλτε τα σε πλαστικές σακούλες ή σε δοχείο και κλείστε το καλά.
 - Πλυθείτε προσεκτικά με νερό.
 - Περιμένετε ιατρική βοήθεια.

ΧΗΜΙΚΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΡΑΔΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΥΡΗΝΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Η αντιμετώπιση ενός ΧΒΡΠ περιστατικού εξαρτάται από πολλούς παράγοντες (είδος, ποσότητα και καθαρότητα ΧΒΡΠ παράγοντα, μέθοδος διασποράς, χώρος, μετεωρολογικές συνθήκες, κλπ.). Επομένως δεν είναι η ίδια για κάθε περίπτωση.

Παρόλα αυτά οι βασικές ενδεδειγμένες ενέργειες συνοψίζονται στα εξής:

- Μειώστε το χρόνο παραμονής στο επικίνδυνο περιβάλλον και επομένως της έκθεσης στον ΧΒΡΠ παράγοντα.
- Απομακρύνετε το ΧΒΡΠ παράγοντα από το σώμα σας.
- Απομακρυνθείτε από το χώρο του περιστατικού και παραμείνετε σε ασφαλή χώρο.
- Εφαρμόστε τις οδηγίες των αρμοδίων Αρχών και συνεργαστείτε με το προσωπικό τους.

Στη συνέχεια παρατίθενται οι γενικές οδηγίες που πρέπει να ακολουθήσετε έως ότου σας δοθούν ειδικές οδηγίες από τις αρμόδιες Αρχές. Επιπλέον, συμβουλευτείτε και τις οδηγίες για τα τεχνολογικά ατυχήματα.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

Αν βρεθείτε σε χώρο όπου είναι αντιληπτή η απελευθέρωση ΧΒΡΠ παράγοντα

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας και μην πανικοβάλλεστε.
- Αν το περιστατικό συμβεί σε ανοικτό χώρο απομακρυνθείτε από την περιοχή πεζή χωρίς να αγγίξετε τίποτε. Μην απομακρυνθείτε πάρα πολύ και μην χρησιμοποιήσετε δημόσια ή ιδιωτικά μέσα μεταφοράς (λεωφορεία, τρόλεϊ, ηλεκτρικό, μετρό, ταξί, αυτοκίνητα, μηχανάκια). Κάτι τέτοιο ίσως προκαλέσει διασπορά του επικίνδυνου παράγοντα στα μέσα μεταφοράς και τον υπόλοιπο πληθυσμό. Η εξάπλωση του προβλήματος θα δυσχεράνει και την προσφορά βοήθειας προς εσάς.
- Αν το περιστατικό συμβεί σε κλειστό χώρο, κλείστε τα επιμέρους συστήματα εξαερισμού και το κεντρικό, βγείτε από το κτίριο και περιμένετε τις Αρχές.
- Προφυλαχθείτε μπαίνοντας στο πλησιέστερο κτίριο που δεν έχει υποστεί ζημιές. Σε περίπτωση έκρηξης σε ανοικτό χώρο αν παραμείνετε ή καταφύγετε σε κλειστό χώρο μειώνεται η έκθεσή σας σε ΧΒΡΠ παράγοντες.
- Αφού βρεθείτε σε «ασφαλή» χώρο βγάλτε τα ρούχα σας το συντομότερο δυνατόν. Προσέξτε να μην εκθέσετε περισσότερο στους ΧΒΡΠ παράγοντες τα ευαίσθητα σημεία και τις περιοχές εισόδου του

ΧΗΜΙΚΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΡΑΔΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΥΡΗΝΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

οργανισμού σας (μάτια, μύτη και στόμα). Πλυθείτε με άφθονο νερό μόνοι σας ή καλύτερα ανά δύο ώστε να είναι δυνατός ο καλύτερος καθαρισμός στα δύσκολα σημεία και μέρη του σώματος (πίσω από τα αυτιά, μάτια, μασχάλες κλπ.). Τοποθετείστε τα ρούχα σε πλαστική σακούλα που κλείνει καλά.

- Αν δεν είναι εφικτό να βγάλετε όσα ρούχα είναι δυνατόν (και αν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες) περιμένετε τις δυνάμεις που θα αναλάβουν το έργο της απολύμανσης/απορρύπανσής σας.

Να είστε προετοιμασμένοι ότι:

1) Θα πρέπει να βγάλετε ή να σας βγάλουν τα ρούχα (μερικά από αυτά σκίζοντας τα ή κόβοντάς τα με ψαλίδι). Θα χρειαστεί να στέκεστε χωρίς ρούχα μπροστά σε άγνωστους και γνωστούς ανθρώπους. Είναι απαραίτητο για την καλύτερη δυνατή προστασία της υγείας σας.
2) Αν φοράτε κοσμήματα ή συναισθηματικής αξίας αντικείμενα θα πρέπει να τα παραδώσετε στο προσωπικό που θα σας απορρυπάνει.

- Αν μεταφέρετε παιδιά ή βρέφη θα σας επιτραπεί να τα έχετε μαζί σας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας απορρύπανσής σας.
- Συνεργαστείτε με το προσωπικό των υπηρεσιών που έχουν ως αποστολή την αντιμετώπιση του συμβάντος για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα (τη δική σας υγεία). Ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες που σας δίνουν και μην διαφωνείτε.

- Μην παραξενευτείτε αν δείτε το προσωπικό των υπηρεσιακών δυνάμεων να φορά προστατευτικό εξοπλισμό που εσείς βέβαια δεν έχετε. Η προστασία τους είναι απαραίτητη για να επιτευχθεί η μεγαλύτερη προσφορά βοήθειας σε εσάς.
- Μην ξεχνάτε να αναφέρετε στις Αρχές οτιδήποτε παρατηρείτε.

Αν εκτεθείτε σε κάποιο ΧΒ παράγοντα χωρίς να το γνωρίζετε

- Ίσως εμφανίσετε συμπτώματα που μοιάζουν με ίωση ή κρυολόγημα δηλ. πυρετό, βήχα, κοιλιακούς ή μυϊκούς πόνους κλπ. (π.χ. βιολογικό παράγοντα) ή συμπτώματα έκθεσης σε τοξική χημική ουσία (π.χ. «μουστάρδα», φυτοφάρμακο).
- Παρακολουθείστε προσεκτικά την ενημέρωση (αν έχει γίνει) από τις αρμόδιες Αρχές και δείτε αν ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις που αναφέρονται στις ανακοινώσεις. Διαφορετικά ενημερώστε τις Αρχές.
- Επικοινωνήστε τηλεφωνικά με τον ιατρό σας ή με ιατρικές υπηρεσίες και μην παρουσιάζετε σε χώρο παροχής ιατρικής φροντίδας (νοσοκομείο, ιατρείο) χωρίς προηγουμένως να έχετε ενημερώσει.



ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΕΓΚΑΙΡΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΤΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ

**ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ!**

Διαβάστε περισσότερα:
www.civilprotection.gr

Χρήσιμα Τηλέφωνα

Ευρωπαϊκός Αριθμός
Έκτακτης Ανάγκης
112

Πυροσβεστικό Σώμα
199

Αστυνομία
100

Ε.Κ.Α.Β. (Ασθενοφόρο)
166

Κέντρο Δηλητηριάσεων
210 7793 777

Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης
Νοσημάτων (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)
210 5212 000

Γενική Γραμματεία
Πολιτικής Προστασίας
210 3359 002-3

Γραφείο Πολιτικής Προστασίας
Δήμου

Σταθμός Ά Βοηθειών ή Ε.Σ.Υ.

Νοσοκομείο

Οικογενειακός Γιατρός

Εταιρία Ηλεκτρισμού – Βλάβες

Εταιρία Ύδρευσης – Βλάβες

Φυσικό Αέριο – Βλάβες

Ηλεκτρολόγος

Υδραυλικός

Άτομο σε περίπτωση ανάγκης



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
www.civilprotection.gr

Κόψτε αυτή τη σελίδα και τοποθετήστε την σε εμφανές μέρος

*Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας,
εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και
διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό.*

Η σύνταξη και η επιμέλεια των κειμένων έγινε από την
Διεύθυνση Σχεδιασμού και Αντιμετώπισης Εκτάκτων Αναγκών και τη
Διεύθυνση Διεθνών Σχέσεων, Εθελοντισμού-Εκπαίδευσης και Εκδόσεων.



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Ευαγγελιστρίας 2, 105 63 Αθήνα, τηλ. 210 3359002-3
www.civilprotection.gr, e-mail: infocivilprotection@gscp.gr

Διανέμεται δωρεάν

Χρήσιμα Τηλέφωνα

Ευρωπαϊκός Αριθμός
Έκτακτης Ανάγκης
112

Πυροσβεστικό Σώμα
199

Αστυνομία
100

Ε.Κ.Α.Β.
166

Κέντρο Δηλητηριάσεων
210 7793 777

Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης
Νοσημάτων (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)
210 5212 000

Γενική Γραμματεία
Πολιτικής Προστασίας (Γ.Γ.Π.Π.)
210 3359 002-3

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

www.civilprotection.gr

