



Ξέρεις πώς να προστατευτείς;

Οδηγίες αυτοπροστασίας
από καταστροφές



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	7
Δασικές πυρκαγιές	8
Σεισμοί	10
Τσουνάμι	11
Κατολισθήσεις	12
Πλημμύρες	13
Έντονα καιρικά φαινόμενα	14
Θυελλώδεις άνεμοι	15
Καταιγίδες	16
Χιονοπτώσεις	17
Παγετός	18
Καύσωνας	19
Ηφαίστεια	20
Χρήσιμα τηλέφωνα	23





ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μηδέν της τύχης, αλλά πάντα της ευβουλίας και της πρόνοιας

Πλούταρχος 47-120 μ.Χ.

Τίποτα δεν εξαρτάται από την τύχη, αλλά από την ορθή κρίση και την προνοητικότητα και τίποτα δεν είναι πιο χρήσιμο για να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά μια φυσική καταστροφή, από την σωστή προετοιμασία.

Το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας θα βοηθήσει να προετοιμαστείτε κατάλληλα, εσείς και οι αγαπημένοι σας, καθώς περιέχει τις βασικότερες οδηγίες, για να προφυλαχτείτε από μια καταστροφή. Γι' αυτό κρατήστε το, συμβουλευτείτε το, μοιραστείτε το και παραμείνετε ασφαλείς.



ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

Στην ύπαιθρο και κατά την καλοκαιρινή περίοδο

- Μην καίτε σκουπίδια ή ξερά χόρτα και κλαδιά.
- Μην ανάβετε υπαίθριες ψησταριές σε δάση και περιοχές με ξερά χόρτα.
- Αποφύγετε εργασίες που προκαλούν σπινθήρες (π.χ. ηλεκτροκολλήσεις, χρήση τροχού κ.λπ.).
- Μην πετάτε αναμμένα τσιγάρα και σκουπίδια.
- Σεβαστείτε τα απαγορευτικά πρόσβασης σε περιόδους υψηλού κινδύνου.

Αν το σπίτι σας βρίσκεται μέσα ή κοντά σε δάσος

- Δημιουργείστε αντιπυρική ζώνη καθαρίζοντας τουλάχιστον 10 μ. από το σπίτι ξερά χόρτα και φύλλα, πευκοβελόνες και κλαδιά.
- Κλαδέψτε τα δέντρα ώστε να μην ακουμπούν τοίχους, στέγη και μπαλκόνια αφήνοντας απόσταση τουλάχιστον 5 μ. από το σπίτι και 3 μ. το ένα δέντρο από το άλλο.
- Φροντίστε ώστε τα καλύμματα στις καμινάδες και τους αεραγωγούς, τα παραθυρόφυλλα, οι υδρορροές και οι σωλήνες στους τοίχους του σπιτιού να μην είναι από εύφλεκτα υλικά.
- Μην αποθηκεύετε εύφλεκτα αντικείμενα και μην κατασκευάζετε ακάλυπτες δεξαμενές καυσίμου κοντά στο σπίτι.
- Τοποθετείτε τα καυσόξυλα σε προφυλαγμένους χώρους.

- Προμηθευτείτε κατάλληλους πυροσβεστήρες και συντηρείτε τους.
- Εξοπλιστείτε με σωλήνα ποτίσματος.
- Εξοπλιστείτε με δεξαμενή νερού και αντλία που λειτουργεί χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα και έναν σωλήνα νερού.

Μόλις αντιληφθείτε μια πυρκαγιά

Τηλεφωνήστε ΑΜΕΣΩΣ στην Πυροσβεστική Υπηρεσία (τηλ.199) και ενημερώστε για:

- την τοποθεσία και το σημείο που βρίσκεται,
- την τοποθεσία, το σημείο και την κατεύθυνση της πυρκαγιάς.
- το είδος βλάστησης που καίγεται.

Αν η πυρκαγιά πλησιάζει στο σπίτι σας

- Μεταφέρετε τα εύφλεκτα υλικά από τον περίγυρο σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους.
- Κλείστε τις διόδους (καμινάδες, παράθυρα, πόρτες κ.λπ.), έτσι ώστε να μην διεισδύσουν καύτρες.

- Κλείστε τις παροχές φυσικού αερίου και υγρών καυσίμων.
- Μαζέψτε τις τέντες.
- Συνδέστε τους σωλήνες ποτίσματος και απλώστε ώστε να καλύπτεται η περίμετρος του σπιτιού.

Αν η πυρκαγιά έχει φτάσει στο σπίτι σας

- Μην εγκαταλείπετε το κτίριο εκτός αν η διαφυγή είναι πλήρως εξασφαλισμένη.
 - Μην μπαίνετε σε αυτοκίνητο.
- Η πιθανότητα επιβίωσης σε σπίτι κατασκευασμένο από άφλεκτα υλικά είναι μεγαλύτερη.
- Αν το σπίτι είναι ξύλινο αναζητείστε καταφύγιο σε κτιστό σπίτι.
 - Αν παραμείνετε στο σπίτι:
 - Κλείστε πόρτες και παράθυρα, τις ενδιάμεσες πόρτες και φράξτε τις χαραμάδες με βρεγμένα πανιά.
 - Απομακρύνετε τις κουρτίνες από τα παράθυρα.
 - Γεμίστε μπανιέρα, νιπτήρες και κουβάδες με νερό.

- Συγκεντρωθείτε όλοι σε ένα δωμάτιο.
- Έχετε φακό και εφεδρικές μπαταρίες σε περίπτωση διακοπής ηλεκτρικού ρεύματος.
- Αν διαταχθεί εκκένωση της περιοχής ακολουθείστε τις οδηγίες των Αρχών.

Μόλις περάσει η πυρκαγιά

- Βγείτε από το σπίτι και σβήστε αμέσως τις μικροεστίες που απομένουν.
- Ελέγχετε για τουλάχιστον 48 ώρες, την περίμετρο και τους εξωτερικούς χώρους του σπιτιού για το ενδεχόμενο αναζωπυρώσεων.

ΣΕΙΣΜΟΙ

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- Στερεώστε γερά στους τοίχους ράφια και βιβλιοθήκες.
- Αποφύγετε να τοποθετείτε ψηλά έπιπλα κοντά σε πόρτες.
- Τοποθετείστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια και οπωσδήποτε όχι επάνω από κρεβάτια ή καναπέδες.
- Στερεώστε καλά τα φωτιστικά και τους ανεμιστήρες οροφής.
- Σε κάθε δωμάτιο προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους, κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια, μακριά από γυάλινες επιφάνειες, βιβλιοθήκες και εξωτερικούς τοίχους.

- Ενημερώστε την οικογένεια πώς κλείνουν οι γενικοί διακόπτες ηλεκτρικού, νερού και φυσικού αερίου και για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (112, 199, 166, 100 κ.λπ.).
- Προμηθευτείτε ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό, επιπλέον μπαταρίες και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.
- Επιλέξτε έναν ασφαλή χώρο συνάντησης έξω από το σπίτι και μακριά από κτίρια, δέντρα, τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.

ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΕΙΣΜΟΣ

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Καλυφθείτε κάτω από ανθεκτικό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο), γονατίστε και κρατήστε με τα χέρια το πόδι του.
- Διαφορετικά γονατίστε στο μέσον του δωματίου, μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατέψτε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα.
- Απομακρυνθείτε από γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα), έπιπλα ή αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.
- Μην απομακρυνθείτε από το σπίτι.
- Μη βγείτε στο μπαλκόνι.

Αν βρίσκεστε

- **σε ψηλό κτίριο** απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους.

- **σε χώρο ψυχαγωγίας ή εμπορικό κέντρο** μείνετε στο χώρο μέχρι να τελειώσει η δόνηση και φροντίστε να μην παρασυρθείτε από το πλήθος.
- **σε ανοιχτό χώρο** απομακρυνθείτε από κτίρια, τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια και καλύψτε το κεφάλι σας π.χ. με μια τσάντα.

Αν οδηγείτε

- Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε χωρίς να εμποδίζετε την κυκλοφορία.
- Αποφύγετε να περάσετε από σήραγγες, γέφυρες ή υπέργεις διαβάσεις.

ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- Προετοιμαστείτε για τυχόν μετασεισμούς.
- Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι μην τους μετακινείτε.
- Εκκενώστε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο, αφού κλείσετε διακόπτες ηλεκτρικού ρεύματος, φυσικού αερίου και νερού.
- Καταφύγετε σε ανοιχτό και ασφαλή χώρο.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες των Αρχών και μη δίνετε σημασία σε φημολογίες.
- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητο.
- Χρησιμοποιείτε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις καθώς προκαλείται υπερφόρτωση του δικτύου.
- Αποφύγετε να μπείτε σε κτίρια, αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια ή αν αντιληφθείτε διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.

ΤΣΟΥΝΑΜΙ

Αν βρίσκεστε σε παραθαλάσσιες περιοχές με χαμηλό υψόμετρο

- Παρότι δεν προκαλούν τσουνάμι όλοι οι σεισμοί μείνετε σε εγρήγορση.
- Απομακρυνθείτε από τη θάλασσα και κατευθυνθείτε σε περιοχές με μεγαλύτερο υψόμετρο.
- Μείνετε μακριά από την ακτή. Το τσουνάμι αποτελείται από μια σειρά από κύματα.
- Επιστρέψτε μόνο αφού ενημερωθείτε από τις αρμόδιες Αρχές ότι δεν υπάρχει κίνδυνος.
- Μην πλησιάζετε τις ακτές για να παρακολουθήσετε ένα επερχόμενο τσουνάμι.

ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΕΙΣ

Ο κίνδυνος κατολίσθησης είναι αυξημένος

- Σε περιοχές υφιστάμενων παλαιότερων κατολισθήσεων.
- Πάνω ή στη βάση απότομων πρανών ή κλιτύων.
- Στη βάση ή την κορυφή επιχωμάτων και εκσκαφών.
- Στην περίπτωση σεισμών.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΜΙΑ ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΗ

- Οι κατολισθήσεις συμβαίνουν συνήθως σε περιοχές που έχουν συμβεί και στο παρελθόν. Ζητήστε πληροφορίες για τις κατολισθήσεις στην περιοχή σας, και ενδεχομένως μια λεπτομερή πραγματογνωμοσύνη της περιοχής του ακινήτου σας.
- Εάν κατοικείτε σε περιοχή με αυξημένο κίνδυνο για την εκδήλωση κατολίσθησης ελαχιστοποιείτε τον κίνδυνο φυτεύοντας τα πρανή εντός της ιδιοκτησίας σας και κατασκευάζοντας τοίχους αντιστήριξης.

Αν υποψιάζεστε ότι υπάρχει άμεσος κίνδυνος

- Επικοινωνήστε με τις τοπικές Αρχές, Πυροσβεστική, Αστυνομία ή Διεύθυνση Τεχνικών Έργων. Είναι οι πλέον κατάλληλοι να εκτιμήσουν έναν ενδεχόμενο κίνδυνο.
- Ενημερώστε τους γείτονες.
- Ενημερωθείτε για τις οδούς διαφυγής. Θυμηθείτε ότι η οδήγηση με έντονη βροχόπτωση είναι επικίνδυνη.

- Ενημερωθείτε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και το διαδίκτυο για προειδοποιήσεις έντονων ή παρατεταμένων βροχοπτώσεων. Ο κίνδυνος εκδήλωσης κατολισθήσεων αυξάνεται μετά από παρατεταμένες βροχοπτώσεις.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΕΩΝ

- Απομακρυνθείτε το ταχύτερο δυνατό από την περιοχή.
- 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. Παρατηρείτε το δρόμο για σημάδια καθίζησης, κατάρρευσης, καταπτώσεις βράχων κ.λπ.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΕΩΝ

- Μείνετε μακριά από την περιοχή. Μπορεί να υπάρχει κίνδυνος εκδήλωσης νέας κατολίσθησης.
- Παρακολουθείτε τους τοπικούς ραδιοφωνικούς ή τηλεοπτικούς σταθμούς για πληροφορίες.
- Ελέγξτε για τραυματίες και παγιδευμένα άτομα χωρίς να εισέλθετε στο χώρο της κατολίσθησης. Κατευθύνετε τα σωστικά συνεργεία στις θέσεις των παγιδευμένων.
- Ελέγξτε για ζημιές τα κρίσιμα για την στατικότητα του σπιτιού σας σημεία.

ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ

Αν κατοικείτε σε περιοχή με ιστορικό πλημμυρών και επίκειται έντονη βροχόπτωση

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

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ

- Εγκαταλείψτε υπόγειους χώρους και μετακινηθείτε σε ασφαλές υψηλό σημείο.
- 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

- Μείνετε μακριά από περιοχές, που έχουν πλημμυρίσει ή είναι επικίνδυνες να ξαναπλημμυρίσουν και από περιοχές που έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις και πτώσεις βράχων.
- Μην εμποδίζετε τα συνεργεία διάσωσης.
- Ελέγξτε αν το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας κινδυνεύει από πτώση βράχων.

Αν πρέπει να βαδίζετε ή να οδηγήσετε σε πλημμυρισμένες περιοχές

- Βρείτε σταθερό έδαφος και αποφύγετε νερά που ρέουν.

- Αν βρεθείτε μπρος σε δρόμο, που έχει πλημμυρίσει σταματήστε και αλλάξτε κατεύθυνση.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες των Αρχών.

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΖΗΜΙΩΝ

- Οι κίνδυνοι από την πλημμύρα δεν υποχωρούν αμέσως μετά την απόσυρση των υδάτων.
- Πριν επιστρέψετε βεβαιωθείτε από τις Αρχές ότι η περιοχή σας είναι ασφαλής, ειδικά αν έχει προηγηθεί εκκένωση.
- Κλείστε την τροφοδοσία του ηλεκτρικού ρεύματος, ακόμα και αν στην περιοχή σας έχει διακοπεί το ηλεκτρικό ρεύμα και την παροχή νερού, για το ενδεχόμενο βλάβης στο δίκτυο ύδρευσης.

Για να εξετάσετε πλημμυρισμένα κτίρια

- Φορέστε κλειστά παπούτσια για να μην τραυματιστείτε.
- Εξετάστε τους τοίχους, τις πόρτες, τις σκάλες και τα παράθυρα, τα δίκτυα ηλεκτρικού ρεύματος, ύδρευσης και αποχέτευσης.



ΕΝΤΟΝΑ ΚΑΙΡΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Να ενημερώνεστε 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, Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης 112.
- Τοποθετείστε σε εμφανές σημείο στο σπίτι τους αριθμούς τηλεφώνων έκτακτης ανάγκης.
- Βοηθήστε τα παιδιά σας να απομνημονεύσουν οικογενειακά στοιχεία όπως το επίθετό τους, τη διεύθυνση και τον αριθμό τηλεφώνου του σπιτιού.
- Εξηγείστε στην οικογένειά σας 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 κ.λπ.
 - Μεριμνήστε ειδικά για τα παιδιά και τους ηλικιωμένους.

Μόλις περάσει η κακοκαιρία

- Παρακολουθείτε ραδιόφωνο και τηλεόραση για επίσημες προειδοποιήσεις ή συμβουλές.
- Ελέγξτε το σπίτι και τα περιουσιακά σας στοιχεία για πιθανές ζημιές.

Αν πρόκειται να μετακινηθείτε

- Ενημερωθείτε για την κατάσταση του οδικού δικτύου από την Ελληνική Αστυνομία.
- Μεταβάλλετε την μετακίνηση σας ώστε να αποφύγετε την αιχμή των καιρικών φαινομένων.
- Ταξιδέψτε κατά τη διάρκεια της ημέρας, προτιμώντας τις κεντρικές αρτηρίες και όχι δυσπρόσιτους και ερημικούς δρόμους.
- Ενημερώστε τους οικείους σας για τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε.
- Ελέγξτε την κατάσταση του αυτοκινήτου σας πριν από κάθε μετακίνηση και προμηθευτείτε αντιολισθητικές αλυσίδες, αντιψυκτικά υγρά, ομπρέλες, αδιάβροχα, γαλότσες, φακό, κουτί πρώτων βοηθειών κ.λπ.
- Φορέστε κατάλληλα ρούχα αν πρόκειται να μετακινηθείτε πεζή.
- Όταν βαδίζετε προσέξτε την ολισθηρότητα του οδοστρώματος και των πεζοδρομίων καθώς και την πτώση αντικειμένων από υπερβολικό άνεμο ή χαλαζόπτωση.
- Προτιμήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Ακολουθείτε τις οδηγίες των Αρχών και διευκολύνετε το έργο τους.

ΘΥΕΛΛΩΔΕΙΣ ΑΝΕΜΟΙ

- 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
 - Αποφύγετε δραστηριότητες σε θαλάσσιες και παράκτιες περιοχές.

- Αποφύγετε τη διέλευση κάτω από μεγάλα δέντρα, κάτω από αναρτημένες πινακίδες και από περιοχές, όπου ελαφρά αντικείμενα (γλάστρες, σπασμένα τζάμια κ.λπ.) μπορεί να αποκολληθούν και να πέσουν στο έδαφος.



ΚΑΤΑΙΓΙΔΕΣ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ Στο σπίτι

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

Στο αυτοκίνητο

- Ακινητοποιείτε το στην άκρη του δρόμου, μακριά από δέντρα, μείνετε μέσα και ανάψτε τα προειδοποιητικά φώτα στάσης μέχρι να κοπάσει η καταιγίδα.

- Κλείστε τα τζάμια και μην ακουμπάτε σε μεταλλικά αντικείμενα.
- Αποφύγετε τους πλημμυρισμένους δρόμους.

Σε εξωτερικό χώρο

- Καταφύγετε σε κτίριο ή σε αυτοκίνητο διαφορετικά καθίστε αμέσως στο έδαφος χωρίς να ξαπλώσετε.
- Προστατευτείτε κάτω από συμπαγή κλαδιά χαμηλών δέντρων αν είστε μέσα σε δάσος.
- Μην καταφύγετε ποτέ κάτω από 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 (αυτοκίνητα, ποδήλατα, σύνεργα κατασκήνωσης κ.λπ.).
- 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 πετώντας τα μεταλλικά αντικείμενα που έχετε επάνω σας.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΧΑΛΑΖΟΠΤΩΣΗΣ

- 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

Αν κατοικείτε σε ορεινή ή δύσβατη περιοχή με προβλήματα χιονοπτώσεων

- 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

Στο σπίτι

- Διατηρείστε το ζεστό και μείνετε μέσα 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.

Στο αυτοκίνητο

- Αποφύγετε την οδήγηση σε δύσβατες ορεινές περιοχές.
- Αλλάξτε πορεία αν είστε σε δύσβατο δρόμο και υπάρχει έντονη χιονόπτωση.
- Τηρείτε τις αποστάσεις ασφαλείας κατά την οδήγηση.
- Παραμείνετε στο αυτοκίνητο αν ακινητοποιηθεί. Ανάβετε τη μηχανή ανά τακτά χρονικά διαστήματα και διατηρείστε την εξάτμιση καθαρή από χιόνι.

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.
- Αν είναι απολύτως απαραίτητο να μετακινηθείτε με αυτοκίνητο χρησιμοποιήστε αντιολισθητικές αλυσίδες.

ΠΑΓΕΤΟΣ

- Σε περιοχές με παγετό απαιτείται προσοχή όταν οδηγείτε. Ενημερωθείτε για την κατάσταση του οδικού δικτύου και εφοδιαστείτε με αντιολισθητικές αλυσίδες.
- Αν μετακινείστε πεζή, φορέστε κατάλληλα παπούτσια ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω ολισθηρότητας.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΓΕΤΟ

Στα δίκτυα ύδρευσης των κατοικιών

- Μάθετε πού βρίσκεται ο υδρομετρητής (ρολόι) του σπιτιού και βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί ομαλά.
- Βεβαιωθείτε ότι οι εξωτερικοί σωλήνες (π.χ. ηλιακού θερμοσίφωνα, βρύσες μπαλκονιών) είναι μονωμένοι, διαφορετικά φροντίστε να μονωθούν.
- Απομονώστε ή καλύτερα εκκενώστε το δίκτυο του ηλιακού θερμοσίφωνα, αν πρόκειται να λείψετε για μεγάλο χρονικό διάστημα το 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.

- Μη σπαταλάτε αλόγιστα νερό για να απομακρύνετε το χιόνι και τον πάγο και περιορίστε δραστηριότητες που απαιτούν αυξημένη κατανάλωση νερού (πλυντήρια ρούχων κ.λπ.).
- Ενημερωθείτε αν έχει τοποθετηθεί αντιψυκτικό στον ηλιακό θερμοσίφωνα, σε περίπτωση κλειστού κυκλώματος. Σε αντίθετη περίπτωση προμηθευτείτε το κατάλληλο αντιψυκτικό και φροντίστε για την τοποθέτησή του.
- Ελέγξτε για διαρροές σε βρύσες και 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 τον κεντρικό διακόπτη παροχής νερού και ελέγξτε τον υδρομετρητή. Αν συνεχίζει να λειτουργεί («γράφει») τότε υπάρχει διαρροή. 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.

Οι παραπάνω οδηγίες είναι γενικές. Για επιπλέον οδηγίες μπορείτε να απευθύνεστε στους κατά τόπους φορείς ύδρευσης (ΔΕΥΑ, ΕΥΔΑΠ, ΕΥΑΘ).

ΚΑΥΣΩΝΑΣ

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη χωρίς συνωστισμό.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία, το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο και τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό, καπέλο, μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Προτιμάτε τα ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά, περιορίζοντας τα λιπαρά.
- Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα οινόπνευματώδη ποτά.
- Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετείστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κ.λπ.). Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.

Για τα βρέφη

- Ντύστε τα όσο πιο ελαφρά γίνεται. 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 κ.λπ. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας. Ειδικά για τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να τρώνε περισσότερα χορταρικά, φρούτα και λιγότερα λίπη.

Για τους ηλικιωμένους

- Μετακινείτε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές ή εναλλακτικά φροντίστε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.
- Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει 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



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 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.

- Αν 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

Αν βρεθείτε σε μικρή απόσταση από την έκρηξη

- Απομακρυνθείτε άμεσα προς περιοχές με σχετικά υψηλό υψόμετρο, διότι είναι πολύ πιθανό να συμβούν εκτινάξεις αναβλημάτων, ροές λάβας, πυροκλαστικές ροές και έκλυση τοξικών αερίων.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες εκκένωσης των Αρχών.

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

Σε κλειστό χώρο

- Ενημερωθείτε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και το διαδίκτυο 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.
- Αν πάσχετε από αναπνευστικά προβλήματα, μείνετε μέσα και αποφύγετε την άσκοπη έκθεση στην ηφαιστειακή τέφρα. Φορέστε μάσκα μιας χρήσεως.

- Εάν αισθανθείτε ερεθισμό στα μάτια, την μύτη ή τον λαιμό απομακρυνθείτε αμέσως από την περιοχή. Ο ερεθισμός αυτός οφείλεται πιθανόν 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. Διαφορετικά οδηγείτε με μειωμένη ταχύτητα, ανεβασμένα παράθυρα και χωρίς κλιματισμό. Χρησιμοποιήστε προβολείς ομίχλης και άφθονο υγρό στους υαλοκαθαριστήρες.
- Σε παράκτια περιοχή μετακινηθείτε προς περιοχές με υψηλότερο υψόμετρο καθώς διάφορα φαινόμενα που συνοδεύουν μια ηφαιστειακή έκρηξη μπορεί να προκαλέσουν θαλάσσια κύματα βαρύτητας (τσουνάμι).

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.
- Αποφύγετε την οδήγηση, διαφορετικά οδηγείτε σύμφωνα με τις παραπάνω οδηγίες.



ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΚΡΗΞΗ

- Παραμείνετε σε στεγασμένο χώρο, ιδιαίτερα αν υπάρχει 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.



Διανέμεται δωρεάν

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**



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

www.civilprotection.gr

 @CivilProtectionGreece

 @GSCP_GR

 Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

