



Γενική
Γραμματεία
Πολιτικής
Προστασίας

Προστασία από Φυσικές Καταστροφές

Τι μπορώ να κάνω;



Προστασία από Φυσικές Καταστροφές

Τι μπορώ να κάνω;

*Η σύνταξη των κειμένων έγινε από τη Διεύθυνση Σχεδιασμού Αντιμετώπισης
Εκτάκτων Αναγκών της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας
του Υπουργείου Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας.*

*Την φροντίδα της έκδοσης είχε η Αυτοτελής Διεύθυνση Εθελοντισμού
και Εκπαίδευσης με καλλιτεχνική επιμέλεια από το Τμήμα 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.*

Φωτογραφία εξωφύλλου: @ Pete Andrews HK/Moment via Getty Images

 Διανέμεται δωρεάν



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης
και Πολιτικής Προστασίας



Γενική
Γραμματεία
Πολιτικής
Προστασίας

Περιεχόμενα

07 Πρόλογος

08 Δασικές Πυρκαγιές

10 Σεισμοί - Τσουνάμι

12 Κατολισθήσεις

14 Πλημμύρες - Ιρλανδικές Διαβάσεις

16 Έντονα Καιρικά Φαινόμενα Γενικές οδηγίες



18 Θυελλώδεις Άνεμοι

19 Καταιγίδες

20 Χιονοπτώσεις

22 Παγετός

24 Καύσωνας

26 Ηφαίστεια



Πρόλογος

**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. Τίποτα δεν είναι πιο χρήσιμο για να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά τις επιπτώσεις μιας φυσικής καταστροφής, από τη σωστή προετοιμασία.

Το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας θα βοηθήσει να προετοιμαστείτε κατάλληλα, εσείς και οι αγαπημένοι σας ή οι συμπολίτες σας.

Περιέχει τις βασικότερες οδηγίες για να προφυλαχθείτε από φυσικούς κινδύνους. Κρατήστε το, συμβουλευτείτε το, μοιραστείτε το και παραμείνετε ασφαλείς.

Στο διαδίκτυο

Εναλλακτικά, επισκεφτείτε τον ιστότοπο civilprotection.gov.gr του Υπουργείου Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας και τους επίσημους λογαριασμούς του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να βρείτε αναλυτικές οδηγίες προστασίας και προσβάσιμο περιεχόμενο για φυσικούς και ανθρωπογενείς κινδύνους.

Οι οδηγίες προστασίας παρέχονται μεταφρασμένες σε **9 γλώσσες: αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά, ισπανικά, ιταλικά, ρουμανικά, αλβανικά, αραβικά και ρωσικά** ώστε και πολίτες από άλλες χώρες να μπορούν να ενημερώνονται από το κινητό τους ή τον ηλεκτρονικό υπολογιστή τους κάθε στιγμή.

Δασικές Πυρκαγιές

Στην ύπαιθρο και κατά την αντιπυρική περίοδο

- Μην καίτε σκουπίδια ή ξερά χόρτα και κλαδιά.
- Μην χρησιμοποιείτε φορητές ψησταριές σε δάση και περιοχές με ξερά χόρτα.
- Αποφύγετε εργασίες που προκαλούν σπινθήρες (π.χ. ηλεκτροκολλήσεις, χρήση τροχού κ.λπ.).



- Μην πετάτε αναμμένα τσιγάρα.
- Μην αφήνετε τα σκουπίδια στο δάσος. Υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης.
- Σεβαστείτε τους περιορισμούς πρόσβασης που ισχύουν τις ημέρες με υψηλό κίνδυνο πυρκαγιάς.



Αν το σπίτι σας βρίσκεται μέσα ή κοντά σε δάσος

Εφαρμόστε τα μέτρα προληπτικής πυροπροστασίας καθώς και τις ελάχιστες απαιτήσεις παθητικής και ενεργητικής πυροπροστασίας του ισχύοντος κανονισμού πυροπροστασίας ακινήτων εντός ή πλησίον δασικών εκτάσεων.

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

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- Μεταφέρετε τα εύφλεκτα υλικά από τον περίγυρο του σπιτιού 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 τους, ώστε να καλύπτεται η περίμετρος του σπιτιού.
- Τοποθετήστε σκάλα στην εξωτερική πλευρά του σπιτιού, αντίθετα από την κατεύθυνση της πυρκαγιάς ώστε να υπάρχει η δυνατότητα άμεσης πρόσβασης στη στέγη.
- Διευκολύνετε την πρόσβαση πυροσβεστικών οχημάτων ανοίγοντας την πόρτα του κήπου.

- Αν η ορατότητα είναι μειωμένη, ανάψτε τα εσωτερικά και τα εξωτερικά φώτα του σπιτιού ώστε να διακρίνεται μέσα από τους καπνούς.

Αν η πυρκαγιά έχει φτάσει στο σπίτι σας

- Μην εγκαταλείπετε το κτίριο εκτός αν η διαφυγή σας είναι πλήρως εξασφαλισμένη.
- Μην μπαίνετε σε αυτοκίνητο. Η πιθανότητα επιβίωσης σε σπίτι κατασκευασμένο από άφλεκτα υλικά είναι μεγαλύτερη.
- Αν το σπίτι είναι ξύλινο αναζητήστε καταφύγιο στο πλησιέστερο σπίτι κατασκευασμένο από άφλεκτα υλικά.
- Αν παραμείνετε στο σπίτι:
 - Κλείστε καλά τις πόρτες και τα παράθυρα 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 δοθεί εντολή για οργανωμένη προληπτική απομάκρυνση από την περιοχή ακολουθήστε τις οδηγίες των Αρχών και τις διαδρομές που θα σας δοθούν.

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.

Σεισμοί

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- Στερεώστε γερά στους τοίχους ράφια και 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 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.
- 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 κ.λπ.).
- Προμηθευτείτε φορητό 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

Αν βρίσκεστε μέσα σε σπίτι

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας.

- Καλυφθείτε κάτω από ανθεκτικό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο), γονατίστε και κρατήστε με τα χέρια 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 γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα), έπιπλα ή αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.
- Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε κατά τη διάρκεια της δόνησης. Μην βγείτε στο μπαλκόνι.

Αν βρίσκεστε σε

- Χώρο ψυχαγωγίας ή εμπορικό κέντρο, μείνετε στο χώρο μέχρι να τελειώσει η δόνηση και φροντίστε να μην παρασυρθείτε από το πλήθος που κινείται άτακτα προς τις εξόδους.
- Ανοιχτό χώρο, απομακρυνθείτε από κτίρια, τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια και αν έχετε τσάντα ή χαρτοφύλακα, καλύψτε το κεφάλι σας με αυτά.

Αν οδηγείτε

- Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε με προσοχή το αυτοκίνητο ώστε να μην εμποδίζετε την κυκλοφορία.
- Αποφύγετε να περάσετε από σήραγγες, γέφυρες ή υπέργειες 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.

- Μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα.
- Καταφύγετε σε ανοιχτό και ασφαλή χώρο μακριά από κτίρια και ηλεκτρικά καλώδια.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες των Αρχών και μην λαμβάνετε υπόψη πληροφορίες που προέρχονται από μη επίσημες πηγές.
- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητο.
- Χρησιμοποιήστε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις για αποφυγή υπερφόρτωσης του δικτύου.
- Αποφύγετε να μπείτε σε κτίρια, αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια ή αν αντιληφθείτε διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.

Τσουνάμι

Αν βρίσκεστε σε παραθαλάσσιες περιοχές με χαμηλό υψόμετρο

- Παρότι δεν προκαλούν τσουνάμι όλοι οι σεισμοί, μείνετε σε εγρήγορση.
- Παρατηρήστε αν υπάρχει σημαντική αύξηση ή πτώση της στάθμης της θάλασσας, γεγονός που αποτελεί φυσική προειδοποίηση.
- Απομακρυνθείτε από τις ακτές και κατευθυνθείτε σε περιοχές της ενδοχώρας με μεγαλύτερο υψόμετρο.
- Μείνετε μακριά από την ακτή ακόμα και μετά την εκδήλωση του πρώτου κύματος τσουνάμι. Τα τσουνάμι αποτελούνται από μια σειρά κυμάτων και το πρώτο δεν είναι απαραίτητα το μεγαλύτερο.
- Επιστρέψτε μόνο αφού ενημερωθείτε από τις αρμόδιες Αρχές ότι δεν υπάρχει κίνδυνος.
- Μην πλησιάζετε τις ακτές για να παρακολουθήσετε ένα επερχόμενο τσουνάμι.

Κατολισθήσεις

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.
- Κατά τη διάρκεια ή μετά από έντονες και παρατεταμένες βροχοπτώσεις.

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 ελαχιστοποιήστε τον κίνδυνο, αποστραγγίζοντας την κορυφή των πρανών από όμβρια ύδατα, 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 τη Διεύθυνση Τεχνικών Έργων της Περιφέρειας ή του Δήμου. Είναι οι πλέον κατάλληλοι να εκτιμήσουν έναν ενδεχόμενο κίνδυνο.
- Ενημερωθείτε από τα μέσα μαζικής

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

- Ενημερωθείτε για τις οδούς διαφυγής. Θυμηθείτε όμως ότι η οδήγηση με έντονη βροχόπτωση είναι επικίνδυνη.
- Ενημερώστε τους γείτονες.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΕΩΝ

- Απομακρυνθείτε το ταχύτερο δυνατό από την περιοχή.
- Αν παραμένετε στο σπίτι, μετακινηθείτε σε ψηλότερους ορόφους.
- Εάν είναι αδύνατο να απομακρυνθείτε, καθίστε στο πάτωμα σε εμβρυακή στάση και προστατέψτε το κεφάλι και τον αυχένα σας.
- Να είστε έτοιμοι να απομακρυνθείτε γρήγορα. Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια του εαυτού σας και όχι των παρχόντων 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 τα τοπικά μέσα ενημέρωσης για επίσημες πληροφορίες.
- Ελέγξτε για τραυματίες και παγιδευμένα άτομα χωρίς να εισέλθετε στο χώρο της κατολίσθησης. Κατευθύνετε τα σωστικά συνεργεία στις θέσεις των παγιδευμένων.
- Ελέγξτε για βλάβες σε δίκτυα κοινής ωφέλειας, οδικό και σιδηροδρομικό δίκτυο και αναφέρετε τις βλάβες στις αρμόδιες Αρχές.
- Ελέγξτε για ζημιές τα κρίσιμα σημεία για τη στατικότητα του σπιτιού σας.

Πλημμύρες

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 βαδίσετε ή να οδηγήσετε σε περιοχές που έχουν εκδηλωθεί πλημμύρες

- Βρείτε σταθερό έδαφος και αποφύγετε νερά που ρέουν.
- Αν βρεθείτε μπρος σε δρόμο που έχει πλημμυρίσει, σταματήστε και αλλάξτε κατεύθυνση.
- Αποφύγετε τα λιμνάζοντα νερά. Ενδέχεται να αποτελέσουν καλούς αγωγούς ηλεκτρικού ρεύματος εάν κρύβουν υπόγεια καλώδια ή διαρροές από εγκαταστάσεις.
- Ακολουθήστε 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.

Ιρλανδικές Διαβάσεις

Υπάρχουν σημεία στο οδικό δίκτυο, όπου ο δρόμος διασταυρώνεται με χείμαρρους και δεν υπάρχει γέφυρα. Για τη διευκόλυνση της τοπικής κυκλοφορίας των οχημάτων εφαρμόζεται πρόχειρη κατασκευαστική λύση με τσιμεντόστρωση. Η κατασκευή αυτή ονομάζεται ιρλανδική διάβαση. Τα ατυχήματα και η απώλεια ζωής κατά τη διέλευση ιρλανδικών διαβάσεων είναι συχνό φαινόμενο.

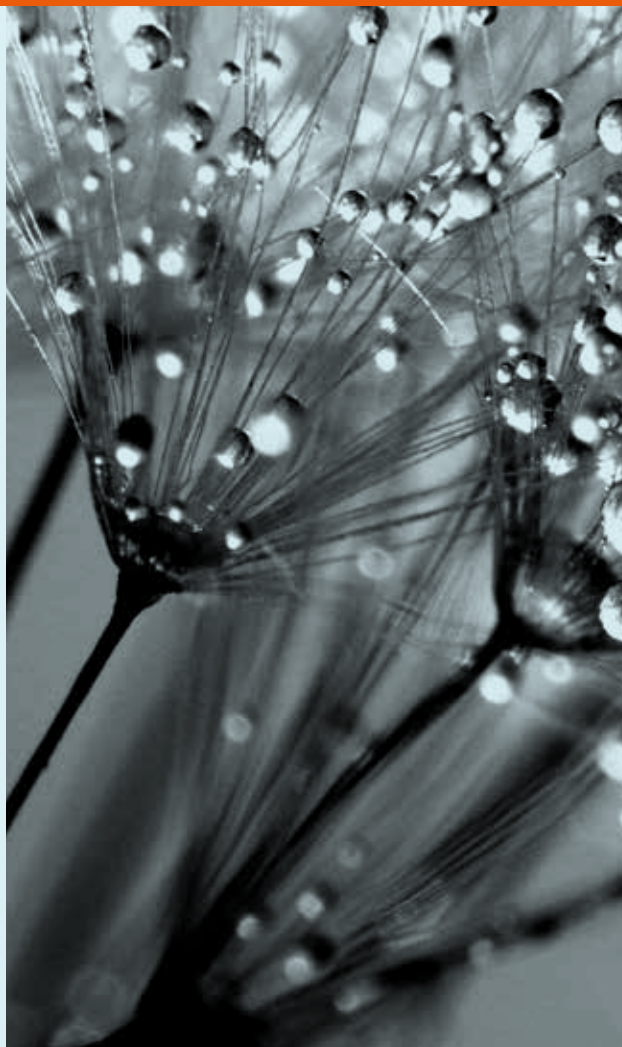
Όταν συναντάτε μια ιρλανδική διάβαση

- Μην διασχίζετε μια ιρλανδική διάβαση πεζή ή με όχημα, όταν κατακλύζεται από νερά, ακόμα και αν δεν εκδηλώνονται βροχοπτώσεις στο σημείο που βρίσκεστε. Υπάρχει κίνδυνος για τη ζωή σας!
- Μην υπερεκτιμάτε τις δυνατότητες του οχήματός σας.
- Είναι προτιμότερο να κάνετε λίγα χιλιόμετρα παραπάνω επιλέγοντας μια άλλη διαδρομή, ώστε να φτάσετε με ασφάλεια στον προορισμό σας.

Έντονα Καιρικά Φαινόμενα

Γενικές Οδηγίες

- 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: Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης 112, Αστυνομία 100, Πυροσβεστικό Σώμα 199, ΕΚΑΒ 166.
- Τοποθετήστε 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.
- Εξηγήστε σε όλα τα μέλη της οικογένειάς 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.

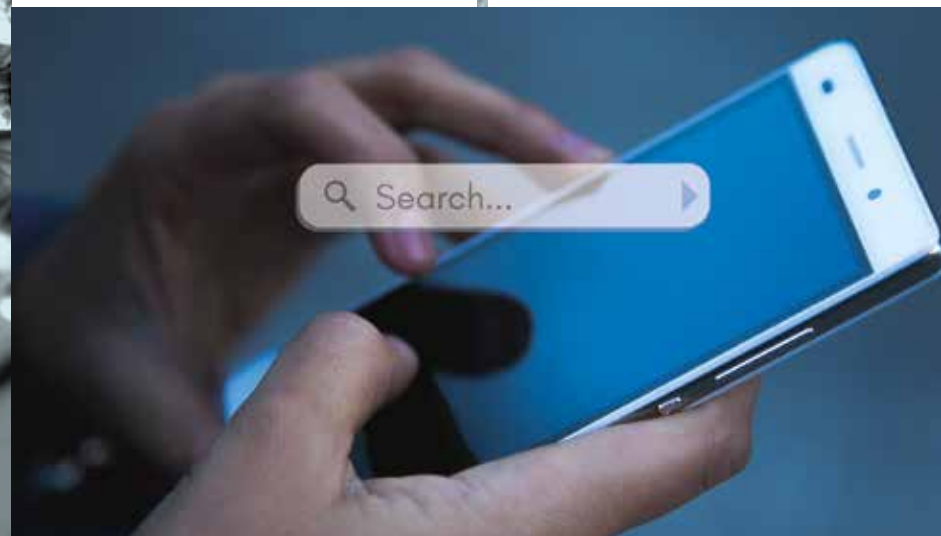
Μόλις περάσει η κακοκαιρία

- Παρακολουθείτε συνεχώς τα ΜΜΕ και το διαδίκτυο για επίσημες προειδοποιήσεις ή συμβουλές.
- Ελέγξτε το σπίτι και τα περιουσιακά σας στοιχεία για 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 κ.λπ.)
- Μεταβάλλετε τη μετακίνησή 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.
- Μην αγνοείτε τις οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας, τα δελτία καιρού της ΕΜΥ και τις υποδείξεις των τοπικών Αρχών όπως η Τροχαία, το Λιμενικό, η Πυροσβεστική κ.λπ.
- 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.
- Μείνετε ήρεμοι και υπομονετικοί. Ο πανικός επιβαρύνει την κατάσταση.
- Διευκολύνετε το έργο των Αρχών.



Θυελλώδεις Άνεμοι

- 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 (π.χ. κάτω από μπαλκόνια).



Καταιγίδες

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 τυχόν έχετε αναρτήσει.
- Ασφαλίστε πόρτες και παράθυρα.
- Αποφύγετε να αγγίζετε τις σωληνώσεις των υδραυλικών (κουζίνα, μπάνιο) καθώς συνιστούν καλούς αγωγούς του ηλεκτρισμού.

Στο αυτοκίνητο

- Ακινητοποιήστε το στην άκρη του δρόμου, μακριά από δέντρα και καλώδια ρεύματος, μείνετε μέσα και ανάψτε τα προειδοποιητικά φώτα στάσης μέχρι να κοπάσει η καταιγίδα.
- Κλείστε τα τζάμια και μην ακουμπάτε σε μεταλλικά στοιχεία του αυτοκινήτου.
- 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.

Χιονοπτώσεις

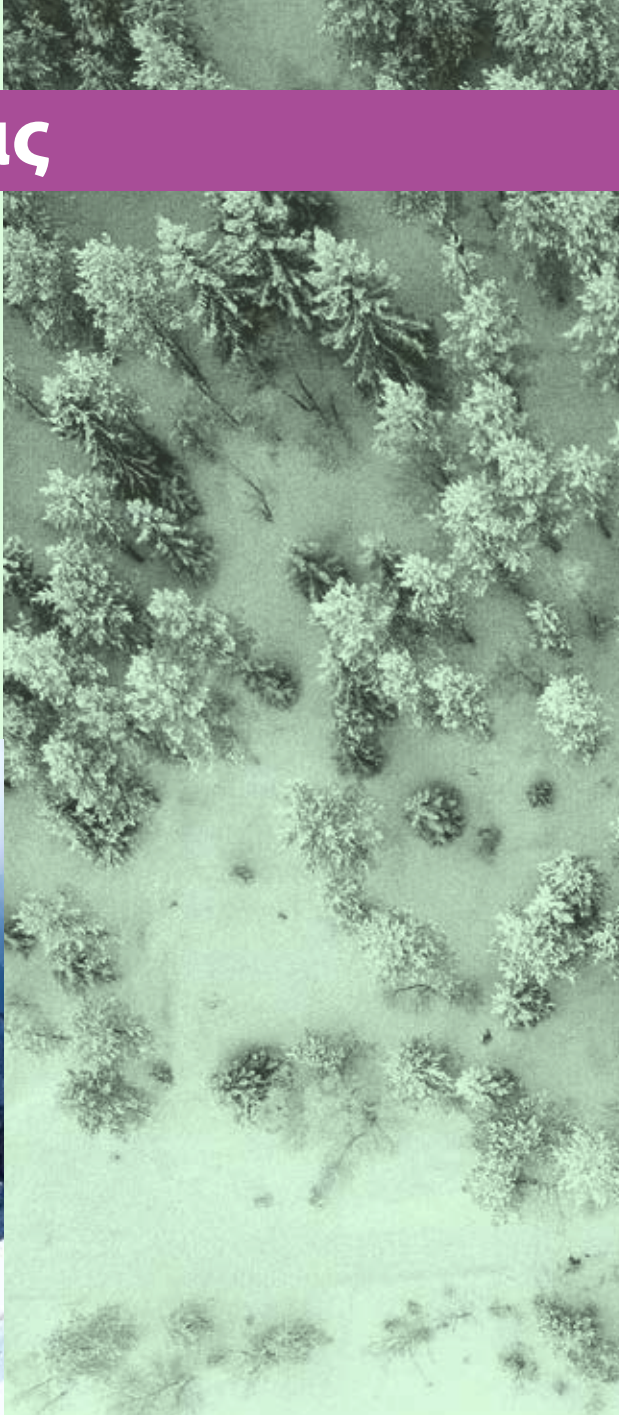
Αν κατοικείτε σε ορεινή ή δύσβατη περιοχή με προβλήματα χιονοπτώσεων

- Προμηθευτείτε υλικά 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

- Διατηρήστε το σπίτι ζεστό και μείνετε μέσα όσο μπορείτε.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να βγουν έξω ασυνόδευτα.



- Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
- Ελέγξτε το δίκτυο ύδρευσης, σύμφωνα με τις οδηγίες για τον παγετό που ακολουθούν στις επόμενες σελίδες.

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. Τοποθετήστε 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 διατηρήστε την εξάτμιση καθαρή από χιόνι.

Σε εξωτερικό χώρο

- Καταφύγετε 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 που προβλέπονται χιονοπτώσεις.
- Αν είναι απολύτως απαραίτητο να μετακινηθείτε με αυτοκίνητο, χρησιμοποιήστε αντιολισθητικές αλυσίδες. 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.



Παγετός

- 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 καθώς και τα σημεία που 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



- μαπαλκονιών) 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 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 για διαρροές σε βρύσες και καζανάκια.

- Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές στα μαπαλκόνια και στις τaráτσες 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 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).



Καύσωνας

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιά και δροσερά μέρη χωρίς συνωστισμό.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία, το βάδισμα για πολλή ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- 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 τοποθετήστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά κ.λπ.). Συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα μαζικής μεταφοράς όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.

Για τα βρέφη και τα παιδιά

- 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. Συμβουλευτείτε

τον παιδίατρο.

- Για τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να πίνουν πολλά υγρά (νερό και χυμούς φρούτων) και να τρώνε περισσότερα χορταρικά, φρούτα και λιγότερα λίπη.

Για τους ηλικιωμένους

- Μετακινήστε 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.

Ηφαίστεια

Ο ηφαιστειακός κίνδυνος στον Ελλαδικό χώρο περιορίζεται στα ενεργά ηφαιίστεια 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 των Αρχών για εκκένωση.

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

Σε κλειστό χώρο

- Ενημερωθείτε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης για επίσημες οδηγίες εκκένωσης ή παραμονής σε στεγασμένο χώρο.
- 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 υψηλής προστασίας μιας χρήσης.
- Εάν αισθανθείτε ερεθισμό στα μάτια, τη 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.

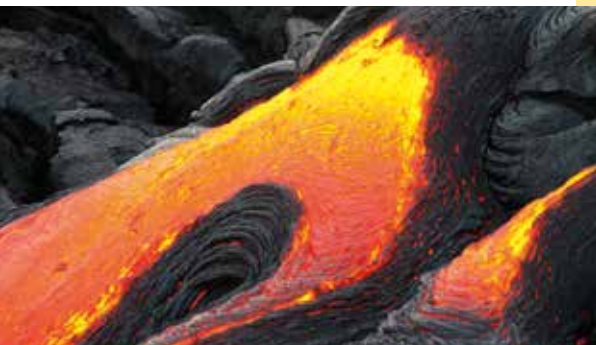
- Αν βρίσκεστε σε παράκτια περιοχή μετακινηθείτε προς περιοχές με υψηλότερο υψόμετρο καθώς φαινόμενα που συνοδεύουν μια ηφαιστειακή έκρηξη μπορεί να προκαλέσουν θαλάσσια κύματα βαρύτητας (τσουνάμι).

Σε ανοιχτό χώρο

- Φορέστε μακριά ρούχα, προστατευτικά γυαλιά ασφαλείας και μάσκα υψηλής προστασίας μιας χρήσης 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 χρόνιο αναπνευστικό πρόβλημα.
- Συνεχίστε να φοράτε προστατευτικά γυαλιά ασφαλείας 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.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης
και Πολιτικής Προστασίας



Γενική
Γραμματεία
Πολιτικής
Προστασίας

Χρήσιμα Τηλέφωνα

Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης **112**

Πυροσβεστικό Σώμα **199**

Ελληνική Αστυνομία **100**

Αρχηγείο Λιμενικού Σώματος - Ελληνικής Ακτοφυλακής **108**

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (Ε.Κ.Α.Β.) **166**

Κέντρο Δηλητηριάσεων **210 7793 777**

Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας

civilprotection.gov.gr

