

“Πως θα επιβιώνετε για 72 ώρες;”

Μετά από ένα καταστροφικό γεγονός μπορεί να χρειαστούν έως και 3 ημέρες προτού επαναλειτουργήσουν όλες οι απαραίτητες υπηρεσίες, συνεπώς καλό είναι να έχουμε έτοιμο ένα πλάνο “72 ωρών” για να μπορούμε να επιβιώσουμε κάτω από τις συνθήκες αυτές

Εσείς είστε προετοιμασμένοι;

Μην περιμένετε ο κρατικός μηχανισμός να προνοήσει για εσάς
Προετοιμαστείτε για να τα βγάλετε πέρα μόνοι σας.



Το έγγραφο αυτό έχει μεταφραστεί από τον Σάββα Κωνσταντινίδη από το αντίστοιχο έγγραφο "[72 hours.org](http://72hours.org)" του San Francisco Department of Emergency Management, όπου μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές.

Τα πνευματικά δικαιώματα του αγγλικού εγγράφου ανήκουν στο San Francisco Department of Emergency Management. Τα πνευματικά δικαιώματα της ελληνικής μετάφρασης προστατεύονται από το Creative Commons license.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/> or send a letter to Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, California, 94041, USA.

Περιεχόμενα

“Πως θα επιβιώνετε για 72 ώρες;”

Εσείς είστε προετοιμασμένοι;

Περιεχόμενα

Προτού συμβεί το γεγονός

Βήματα που πρέπει να λάβετε σε προετοιμασία:

Τα σημαντικά βήματα για να έχετε ένα ασφαλές σπίτι:

Κυριότερες προμήθειες έκτακτης ανάγκης

Βασικά περιεχόμενα του “Κιτ Εκτάκτου Ανάγκης Σπιτιού”

Προετοιμαστείτε για να επικοινωνείτε μετά το γεγονός

Τρόφιμα

Νερό

Υπηρεσίες κοινής ωφέλειας

Να συμμετέχετε

Συμβουλές και πληροφορίες για άτομα μεγάλης ηλικίας και άτομα με αναπηρίες

Συμβουλές για γονείς

Συμβουλές για ιδιοκτήτες κατοικίδιων

Όταν “χτυπήσει” η καταστροφή

Σε οποιαδήποτε καταστροφή

Πότε πρέπει να καλέσετε τις υπηρεσίες Εκτάκτου Ανάγκης

Σε περίπτωση σεισμού

Σε περίπτωση πυρκαγιάς

Σε περίπτωση ακραίων καιρικών φαινομένων και πλημμύρας

Σε περίπτωση Τσουνάμι

Σε περίπτωση τρομοκρατικών επιθέσεων

Σε περίπτωση μαζικής εκκένωσης

Σε περίπτωση διακοπής του ηλεκτρικού ρεύματος

Σε περίπτωση διακοπής της λειτουργίας των μέσων μαζικής μεταφοράς

Σε περίπτωση επιδημίας / πανδημίας

Εξεύρεση καταφυγίου

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΕ

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΑΝΑΓΚΗΣ

Φυλάτε τις πληροφορίες αυτές στη δική σας “Προσωπική Τσάντα Εκτάκτου Ανάγκης”.

Μελετήστε προσεκτικά τον “Οδηγό Επιβίωσης για 72 Ώρες” για να προετοιμαστείτε εσείς και η οικογένειά σας για κάποιο καταστροφικό γεγονός

Οδηγός χειρισμού Έκτακτων Ατυχών Περιστατικών

Πρόνοιες για ενδεχόμενο απώλειας ή κλοπής πορτοφολιού / κινητού τηλεφώνου/ laptop-tablet / τσάντας / χαρτοφύλακα

Πρόνοιες για ενδεχόμενο διάρρηξης της κατοικίας σας

Πρόνοιες για ενδεχόμενο πυρκαγιάς στη κατοικία σας

Πως να απεγκλωβιστείτε από ένα αυτοκίνητο που βυθίζεται

Πως να αντιμετωπίσετε δάγκωμα από φίδι

Πως να αντιμετωπίσετε ηλεκτροφόρο καλώδιο

Άλλες χρήσιμες επεξηγήσεις και παραπομπές

Διαδικασία “DROP, COVER and HOLD”

Πυροσβεστήρας τύπου ACB

Οδηγός επιβίωσης του

Προτού συμβεί το γεγονός

Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε σε προετοιμασία:

- συγκεντρώστε ένα κιτ με είδη άμεσου ανάγκης (δες **Προμήθειες Πρώτης Ανάγκης**)
- τηρείτε αντίγραφα σημαντικών εγγράφων και πληροφοριών (διαβατήρια, ταυτότητες, πιστοποιητικά, διπλώματα οδήγησης, συμβόλαια και τίτλους ακινήτων κλπ.) σε κάποια τοποθεσία εκτός του σπιτιού, όπως σε τραπεζική θυρίδα, σε συγγενικό σπίτι κλπ. Για να διευκολύνετε πιθανή χρήση διαδικασίας ασφαλιστικής αποζημίωσης, συμπεριλάβετε και ένα έγγραφο απογράφης των πολυτίμων σας αντικειμένων με φωτογραφίες και βίντεο.
- μάθετε πως να κλείνετε τις παροχές στο σπίτι σας: νερό, ηλεκτρικό, φυσικό αέριο κλπ (βλ. **Παροχές**).
- συζητήστε με την οικογένεια και τους γείτονες σας πιθανές εναλλακτικές εξόδους κινδύνου από το σπίτι και από την γειτονιά σας, όπως κάποια κοντινή παιδική χαρά, πάρκο ή άλλο ανοικτό χώρο. Βεβαιωθείτε ότι η οικογένεια σας γνωρίζει για τουλάχιστον 2 διαφορετικές εξόδους κινδύνου.
- αποφασίστε για κάποιο σημείο συνάντησης σε περίπτωση που αποχωριστείτε από την οικογένεια σας και δεν έχετε πρόσβαση στο σπίτι σας. Επιλέξτε 2 σημεία, ένα κοντά στο σπίτι και ένα σημείο πιο μακριά από τη γειτονιά σας, όπως σε κάποιο ανοικτό χώρο, πάρκο κλπ.
- εκτελέστε άσκηση ετοιμότητας σε υποθετικά σενάρια όπως τύπου **“DROP, COVER and HOLD”** τουλάχιστον κάθε έξι μήνες.
- πάντα έχετε κάποιο αυτοκίνητο με τουλάχιστον μισό-γεμάτο ρεζερβουάρ.

Τα σημαντικά βήματα για να έχετε ένα ασφαλές σπίτι:

- Βεβαιωθείτε ότι η οδός και αριθμός του σπιτιού σας εμφανίζονται ευκρινώς από το δρόμο, έτσι ώστε να μπορούν να σας εντοπίσουν συνεργεία εκτάκτου ανάγκης και ασθενοφόρα.
- εγκαταστήστε στο σπίτι σας τουλάχιστον έναν ανιχνευτή καπνού, μέσα σε κάθε υπνοδωμάτιο και ένα σε κάθε όροφο συνολικά, συμπεριλαμβανομένου και του υπογείου. Εάν υπάρχουν διάδρομοι μεγαλύτεροι από 15μ χρησιμοποιήστε 2 ανιχνευτές. Δοκιμάζετε τους ανιχνευτές κάθε έξι μήνες και αντικαθιστάτε τις μπαταρίες μια φορά το χρόνο.
- Διαθέτετε τουλάχιστον ένα **πυροσβεστήρα τύπου ABC** σε καθ όροφο του σπιτιού. Μάθετε πότε και πως τον χρησιμοποιείτε. Ελέγχετε την πίεση μια φορά το χρόνο και αναλόγως αναγομώστε ή αντικαταστήστε τον.
- Διατηρείτε διαδρόμους και κλιμακοστάσια πάντοτε ελεύθερα από αντικείμενα, προς διευκόλυνση διαφυγής σε περίπτωση ανάγκης. Βεβαιωθείτε ότι τυχόν παράθυρα με μεταλλικές μπάρες ασφαλείας, έχουν δυνατότητα ανοίγματος σε περίπτωση ανάγκης.
- Βεβαιωθείτε ότι τυχόν ηλεκτρονικά συστήματα και ψηλά τοποθετημένα βαριά αντικείμενα διαθέτουν αντισεισμικά λουριά ασφαλείας και είναι καλά στερεωμένα με αυτά στο τοίχο. Μετακινήστε βαριά αντικείμενα πιο χαμηλά αν μπορείτε, και τοποθετήστε στα ντουλαπάκια μάνταλα ασφαλείας (latches).
- Εάν έχετε επιτοίχιο θερμοσίφωνα βεβαιωθείτε ότι είναι καλά στερεωμένος και δεν υπάρχει κίνδυνος ανατροπής του σε περίπτωση σεισμού.
- Αποθηκεύστε τυχόν εύφλεκτα χημικά και υλικά μακριά από εστίες φωτιάς και ασφαλίστε τα για να αποκλείσετε ενδεχόμενο να χυθούν.

Κυριότερες προμήθειες έκτακτης ανάγκης

Μπορείτε να αγοράσετε έτοιμα κιτ εκτάκτου ανάγκης ή μπορείτε να συγκεντρώσετε το δικό σας. Σε κάθε περίπτωση βεβαιωθείτε ότι έχετε εξοικειωθεί επαρκώς με τα περιεχόμενα του και φροντίζετε να αντικαθιστάτε έγκαιρα τυχόν προϊόντα που έχουν λήξει.

- Διαχωρίστε τις προμήθειες εκτάκτου ανάγκης σε **“Κιτ Εκτάκτου Ανάγκης Σπιτιού”** που θα μοιράζεστε με την υπόλοιπη οικογένεια και **“Προσωπική Τσάντα Εκτάκτου Ανάγκης”** για κάθε μέλος της οικογένειας, σε περίπτωση που χρειαστεί να εκκενώσετε το σπίτι.
- Φυλάτε το **“Κιτ Εκτάκτου Ανάγκης Σπιτιού”** σε ένα μέρος μέσα στο σπίτι που να είναι προσβάσιμο σε περίπτωση ζημιάς του σπιτιού ή δυσκολίας στην πρόσβαση (ιδανικά σε κάποιο προσβάσιμο εξωτερικό χώρο στον κήπο ή στην βεράντα).
- Φυλάτε τις **“Προσωπικές Τσάντες Εκτάκτου Ανάγκης”** σε σημεία επίσης εύκολα προσβάσιμα, σε περίπτωση που χρειαστεί να εκκενώσετε το σπίτι.

Βασικά περιεχόμενα του “Κιτ Εκτάκτου Ανάγκης Σπιτιού”

Εάν το σπίτι σας δεν έχει υποστεί σημαντική ζημιά μετά το γεγονός, το **“Κιτ Εκτάκτου Ανάγκης Σπιτιού”** θα σας επιτρέψει να παραμείνετε εκεί, ακόμη και κατά την διακοπή των υπηρεσιών κοινής ωφέλειας.

Τοποθετήστε τα περιεχόμενα σε κάποιο στεγανό μέσον, που να μπορείτε να μεταφέρετε εύκολα (λχ. κάποια ανθεκτική σακούλα απορριμμάτων ή τσάντα με ρόδες).

Συμπεριλάβετε μεταξύ άλλων:

- Είδη καθαριότητας (χαρτί τουαλέτας, χαρτοπετσέτες, χαρτομάντιλα, υγρά μαντηλάκια με σαπούνι, αντισηπτικά, μικρή ποσότητα καθαριστικών και ανθεκτικές πλαστικές σακούλες, μικρή ποσότητα καθαρής χλωρίνης και ένα σταγονόμετρο).
- Φαναράκια με ανταλλακτικά λαμπάκια και αρκετές και καλά φορτισμένες μπαταρίες (αποφύγετε τις επαναφορτιζόμενες καθώς χάνουν σταδιακά την φόρτιση τους).
- Φορητό ασύρματο με εξτρά καλά φορτισμένες μπαταρίες (όχι επαναφορτιζόμενες).
- Μικρό φορητό ραδιόφωνο με εξτρά καλά φορτισμένες μπαταρίες (όχι επαναφορτιζόμενες).
- Πλαστικά πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, χαρτοπετσέτες.
- Μερικά πρόχειρα είδη μαγειρέματος (ανοικτήρι κονσερβών, ένα γκαζάκι, εξτρά φιάλη υγραερίου, έναν αναπτήρα, ένα μικρό κατσαρόλι).
- Είδη που θα σας προστατέψουν από αντίξοες καιρικές συνθήκες (ζεστό ρουχισμό, αδιάβροχα, υπνόσακους, κουβέρτες, κλειστά παπούτσια, ένα μικρό αντίσκηνο, ένα μεγάλο και χονδρό πλαστικό μουςαμά).
- Γάντια εργασίας, γυαλιά για προστασία, ένα κλειδί σταυρό, ένα σφυρί, ένα μεγάλο συρραπτικό με αρκετά καρφάκια, ένα ρυθμιζόμενο κλειδί, ένα σετ κατσαβίδια.
- Σφυρίχτρα για να τραβάμε προσοχή σε περίπτωση διάσωσης.
- Ένα εφεδρικό καρτοκινητό τηλέφωνο καλά φορτισμένο.

Βασικότερα περιεχόμενα της “Προσωπικής Τσάντας Εκτάκτου Ανάγκης”

Κάθε μέλος της οικογενείας, πρέπει να έχει το δικό του kit εκτάκτου ανάγκης. Αυτά σχεδιάζονται για να χρησιμοποιηθούν:

- Μέσα στο σπίτι, προκειμένου να μπορείτε να επιβιώσετε σε περίπτωση διακοπής των υπηρεσιών κοινής ωφέλειας.
- Σε περίπτωση που θα χρειαστεί να εκκενώσετε το σπίτι σας ή
- Εάν δεν μπορείτε να επιστρέψετε στο σπίτι σας.

Επειδή ενδεχομένως να μην μπορείτε να πάρετε τα προσωπικά kit από το σπίτι σας γιατί δεν έχετε πρόσβαση σε αυτό, τα kit πρέπει να φυλάσσονται σε άλλο χώρο, ίσως στο χώρο εργασίας, σε κάποιο συγγενικό ή φιλικό σας σπίτι ή στο αυτοκίνητο.

Κάθε “**Προσωπική Τσάντα Εκτάκτου Ανάγκης**” πρέπει μεταξύ άλλων να περιέχει:

- Φαγητό και νερό (όσο περισσότερα μπορείτε να μεταφέρετε).
- Φαναράκια με ανταλλακτικά λαμπάκια και αρκετές και καλά φορτισμένες μπαταρίες (αποφύγετε τις επαναφορτιζόμενες καθώς χάνουν σταδιακά την φόρτιση τους).
- Φορητό ασύρματο με έξτρα καλά φορτισμένες μπαταρίες (όχι επαναφορτιζόμενες).
- Kit πρώτων βοηθειών.
- Προσωπικές προμήθειες φαρμάκων για τουλάχιστον 5 μέρες και αντίγραφο των συνταγών που έχετε για αυτά.
- Σφυρικό για να τραβάμε προσοχή σε περίπτωση διάσωσης.
- Ειδή προσωπικής υγιεινής (χαρτί τουαλέτας, υγρά μαντηλάκια, χαρτομάντιλα, σερβιέτες κλπ.)
- Μεγάλες σακούλες σκουπιδιών και χαρτοπετσέτες.
- Τουλάχιστον μια αλλαξιά ρούχα και ένα καπέλο.
- Κλειστά παπούτσια.
- Μάσκα με φίλτρο για σκόνη και χημικά.
- Σημειωματάριο, στυλό και αυτοκόλλητη ταινία.
- Ένα μικρό ποσό μετρητών σε μικρά χαρτονομίσματα και κέρματα.
- Αντίγραφο σημαντικών εγγράφων ταυτοποίησης και ασφαλιστικών καλύψεων
- Πρόσφατες φωτογραφίες των μελών της οικογενείας.
- Κατάλογο με στοιχεία συγγενικών προσώπων (ονόματα τηλέφωνα κλπ.)

Μερικές συμβουλές:

- Στις “**Προσωπικές Τσάντες Εκτάκτου Ανάγκης**” των παιδιών, καλό είναι να συμπεριλάβετε ένα έντυπο συγκατάβασης γονέα για ιατρικούς λόγους, μια πρόσφατη οικογενειακή φωτογραφία για ανάγκες επανένωσης και ένα αγαπημένο παιχνιδάκι και μερικές πάνες.
- Συμπεριλάβετε μερικές φωτοβολίδες και καλώδια φόρτισης μπαταρίας στη τσάντα που θα έχετε στο αυτοκίνητο.
- Θυμηθείτε να έχετε και μια “**Προσωπική Τσάντα Εκτάκτου Ανάγκης**” για το κατοικίδιο σας.

Προετοιμαστείτε για να επικοινωνείτε μετά το γεγονός

- Ορίστε κάποιο άτομο όσο γίνεται μακριά από την περιοχή κατοικίας σας, σαν άτομο επικοινωνίας εκτός περιοχής. Ενημερώστε τα μέλη της οικογενείας σας να επικοινωνήσουν το συντομότερο δυνατόν μετά το συμβάν, με το άτομο αυτό, σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης, αναφέροντας την κατάσταση τους και την τοποθεσία που βρίσκονται. Το άτομο αυτό μπορεί να λειτουργήσει ως σύνδεσμος μεταξύ των μελών της οικογενείας σας και με τρίτους που πρέπει να γνωρίζουν την κατάσταση σας μετά το συμβάν.
- Διατηρήστε τουλάχιστον μια σταθερή γραμμή επίγειας τηλεφωνίας στο σπίτι σας και μια ενσύρματη τηλεφωνική συσκευή. Κινητά και ασύρματα τηλέφωνα ενδέχεται να μην λειτουργούν σε περίπτωση απώλειας της ηλεκτρικής ενέργειας.
- Επικολλήστε δίπλα από κάποια τηλεφωνική συσκευή, τηλέφωνα εκτάκτου ανάγκης. Συμπεριλάβετε τηλέφωνα της οικογένειας, των σχολείων των παιδιών, των αμέσων συγγενών σας, των γειτόνων σας, των υπηρεσιών εκτάκτου ανάγκης, των υπηρεσιών κοινής ωφέλειας, μαστόρων εκτάκτου ανάγκης.
- Μάθετε στα ώριμα παιδιά σας πως να καλούν τις υπηρεσίες εκτάκτου ανάγκης ή εσάς σε περίπτωση ανάγκης.
- Μάθετε πως να χρησιμοποιείτε την δυνατότητα αποστολής γραπτών μηνυμάτων για περιπτώσεις που δεν μπορείτε να μιλήσετε ή που τα δίκτυα κινητής τηλεφωνίας δεν μπορούν να εξυπηρετήσουν κλήσεις ομιλίας. Για τον ίδιο λόγο, μάθετε να χρησιμοποιείτε επιπλέον και κάποια υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης όπως Facebook, Twitter, για να καλέσετε για βοήθεια.
- Ενημερώστε τις δημοσίες υπηρεσίες και άτομα που εμπιστεύεστε με τα στοιχεία επικοινωνίας σας, αριθμός κινητών, email, Twitter, Facebook προκειμένου να μπορούν να επικοινωνήσουν μαζί σας.

Τρόφιμα

Να διατηρείτε πάντοτε στο σπίτι αρκετή προμήθεια τροφίμων για να σας κρατήσουν για τουλάχιστον 3-5 μέρες.

- Προμηθευτείτε τρόφιμα που γνωρίζετε καλά, αντί να αγοράσετε εξειδικευμένες τροφές “εκτάκτου ανάγκης”.
- Λάβετε υπόψη σας τυχόν διατροφικές ιδιαιτερότητες των μελών της οικογένειας. Ιδανικά τα τρόφιμα δεν πρέπει να απαιτούν ιδιαίτερη προετοιμασία, όπως απόψυξη ή ψήσιμο, προτιμήστε κονσερβοποιημένα προϊόντα, και προϊόντα μεγάλης διάρκειας για τον σκοπό αυτό.
- Σημειώστε μονοί σας ενδεικτικές ημερομηνίες απόσυρσης των προϊόντων εάν δεν αναγράφεται από τον παραγωγό στην συσκευασία.
- Συμπεριλάβετε βρεφικές και παιδικές τροφές και γάλατα και άλλες ιδιαίτερες τροφές για παιδιά και άτομα μεγάλης ηλικίας.
- Διατηρήστε τα τρόφιμα σε αεροστεγή δοχεία σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.
- Τα περισσότερα κονσερβοποιημένα προϊόντα μπορούν να κρατήσουν για τουλάχιστον 18 μήνες. Τρόφιμα χαμηλά σε οξέα όπως κρέατα, λαχανικά και φρούτα μπορούν να κρατήσουν τουλάχιστον 2 χρόνια. Καταναλώστε ξηρές τροφές όπως δημητριακά, κράκερ, μπισκότα και ξηρούς καρπούς μέσα σε 6 μήνες το πολύ.
- Μην καταναλώνετε τροφές από συσκευασίες που εμφανίζουν φθορές (σκουριά, φουσκώματα κλπ.)
- Μετά από κάποια διακοπή ηλεκτρικής ενέργειας, τρόφιμα σε συντήρηση θα κρατήσουν περισσότερο αν περιορίσετε το χρόνο που παραμένει ανοικτή η πόρτα του ψυγείου. Κανονικά οι τροφές αυτές πρέπει να καταναλωθούν μέσα σε 4 ώρες. Τροφές που συντηρούνται στην κατάψυξη πρέπει να καταναλωθούν μέσα σε 2 μέρες.

Νερό

Σε περίπτωση καταστροφικού συμβάντος, η παροχή του νερού μπορεί να διακοπεί ή το νερό να μην είναι πλέον πόσιμο. Προμηθευτείτε αρκετή ποσότητα ποσίμου νερού για να κρατήσετε όλη την οικογένειά σας για τουλάχιστον 3-5 μέρες.

- Αποθηκεύστε τουλάχιστον 3 λίτρα νερό για κάθε μέλος της οικογένειας για κάθε μέρα. Η ποσότητα αυτή θα είναι επαρκής για γενικές ανάγκες ποσίμου νερού. Τριπλάσια από αυτή την ποσότητα θα σας παρέχει επιπλέον τη δυνατότητα να μαγειρεύετε και για βασικές ανάγκες υγιεινής. Μην ξεχάσετε να προνοήσετε και για τα κατοικίδια σας.

Εάν αποφασίσετε να αποθηκεύσετε νερό από την βρύση:

- Το νερό από την δημόσια παροχή μπορεί να αποθηκευτεί χωρίς επιπλέον επεξεργασία
- Αποθηκεύστε το νερό σε πλαστικά δοχεία όπως μπουκάλια 2 λίτρων. Διατίθενται στην αγορά επίσης μεγαλύτερης χωρητικότητας πλαστικά δοχεία.
- Μην χρησιμοποιείτε άδεια δοχεία γάλατος, χυμού κλπ. καθώς τα πώματα δεν κλείνουν αεροστεγώς και ενδέχεται να έχουν διαρροές ή περιέχουν υπολείμματα.
- Αντικαταστήστε το νερό που περιέχεται στα δοχεία κάθε έξι (6) μήνες.

Εάν αγοράσετε εμφιαλωμένο νερό:

- Κρατήστε το νερό στην αρχική του συσκευασία και μην το επανα-αποθηκεύσετε εάν το ανοίξετε.
- Σημειώστε στα δοχεία την ημερομηνία αγοράς και φυλάτε τα σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.
- Αντικαταστήστε τα δοχεία τουλάχιστον 1 φορά το χρόνο εάν δεν αναγράφεται άλλη ημερομηνία λήξεως από τον εμφιαλωτή.

Επεξεργασία του νερού μετά από καταστροφικό γεγονός:

- Εάν καταναλώσετε όλο το διαθέσιμο πόσιμο νερό, μεταγγίστε και επεξεργαστείτε το νερό που βρίσκεται στο καζανάκι της τουαλέτας ή στο θερμοσίφωνο. Δεν μπορείτε να πιείτε νερό από πισινές ή υδρομασάζ αλλά μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για ανάγκες υγιεινής.

Διαδικασία εξεργασίας:

Ξεκινήστε μεταγγίζοντας το νερό και σουρώνοντας το ταυτόχρονα μέσα από κάποιο πανί ή χαρτοπετσέτα σαν αρχικό φιλτράρισμα.

Στη συνέχεια, αποστειρώστε το νερό με ένα από τους εξής τρόπους:

- **Βράσιμο** - ζεστάνετε μέχρι το σημείο βρασμού και για 3-5 λεπτά ακόμη. Όταν κρυώσει μεταγγίστε το 1-2 φορές μεταξύ 2 δοχείων για να επανέλθει η σύσταση του σε οξυγόνο, αυτό θα βελτιώσει την γεύση του.
- Αποστείρωση - εάν το νερό είναι καθαρό, προσθέστε 8 σταγόνες (1/8 του κουταλιού) χλωρίνης σε κάθε 4 λίτρα νερού. Εάν είναι θολό, προσθέστε 16 σταγόνες (1/4 του κουταλιού) χλωρίνης σε κάθε 4 λίτρα νερού. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε καθαρή χλωρίνη και όχι ειδικά “σουπερ-λευκαντική” ή παρόμοια προϊόντα. Ανακατέψτε και αφήστε το να δράσει για 30 λεπτά. Κάποια ελαφριά γεύση και μυρωδιά χλωρίνης είναι φυσιολογική.

Υπηρεσίες κοινής ωφέλειας

Φυσικό αέριο

Διαρροές φυσικού αερίου μπορούν να προκαλέσουν πυρκαγιά και εκρήξεις μέσα σε ένα κτίριο.

- Εάν μυρίσετε φυσικό αέριο / υγραέριο, δείτε κάποιο αγωγό με ζημιά, ή γενικά υποπτευτείτε κάποια διαρροή, κλείστε την γενική παροχή του αερίου και ανοίξτε όλες τις πόρτες και παράθυρα.
- Εάν υποπτευτείτε διαρροή μην χρησιμοποιείτε σπέρτα ή κεριά και μην χρησιμοποιείτε ηλεκτρικούς διακόπτες ή ηλεκτρικές συσκευές.
- Εντοπίστε τον γενικό διακόπτη παροχής που βρίσκεται κοντά στο ρολόι. Συνήθως βρίσκεται έξω από το κτίριο ή σε κάποια ντουλάπα.
- Για να κλείσετε την παροχή γυρίστε τον διακόπτη κατά ένα τέταρτο της στροφής σε οποιαδήποτε κατεύθυνση. Όταν η χειρολαβή βρίσκεται κάθετη προς την σωλήνα η παροχή είναι κλειστή.
- Έχετε εύκαιρο ένα σταυρωτό κλειδί ή γαλλικό κλειδί για να σας βοηθήσει.
- Όταν κλείσετε την παροχή, σε καμία περίπτωση μην επιχειρήσετε να ξανά-ανοίξετε μονοί σας. Καλέστε την υπηρεσία παροχής για να το ανοίξει, αλλά γνωρίζετε ότι ίσως περάσουν μέρες προτού μπορέσουν να ανταποκριθούν.

Ηλεκτρικό ρεύμα

Ηλεκτροπληξία μπορεί να προκληθεί από την απευθείας επαφή με γυμνά καλώδια, αλλά και με οτιδήποτε έχει έρθει σε επαφή με αυτά και λειτουργεί ως αγωγός (λχ. νερό, μέταλλα κλπ.)

- Εντοπίστε τον γενικό διακόπτη του σπιτιού σας που συνήθως βρίσκεται στον κεντρικό ηλεκτρολογικό πίνακα.
- Διακόψτε την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος οποτεδήποτε:
 - υπάρχουν γυμνά και εκτεθειμένα καλώδια στην οικοδομή ή σε συσκευές.
 - υπάρχει πυρκαγιά ή σημαντική διαρροή νερού
 - μυρίζετε καμένη πλαστική μόνωση καλωδίων
 - η περιοχή γύρω από διακόπτες ή πρίζες φαίνεται μαυρισμένη ή ζεστή
 - υπάρχει πλήρης διακοπή παροχής και ακολουθεί η μυρωδιά καμένων υλικών

Νερό

Μετά από ένα μεγάλο σεισμό, διακόψτε την κεντρική παροχή νερού για να διατηρήσετε την ποσότητα νερού που βρίσκεται μέσα στο θερμοσίφωνα σας, στα καζανάκια της τουαλέτας και στις σωληνώσεις του σπιτιού. Σπασμένοι σωλήνες μπορεί να επιτρέψουν την μόλυνση του πόσιμου νερού. Επίσης διαρροές νερού μπορούν να προκαλέσουν ζημιά στην οικοδομή και να αποτελέσουν κίνδυνο για ηλεκτροπληξία.

- Ο διακόπτης της παροχής του νερού, συνήθως βρίσκεται στον εξωτερικό χώρο του κτιρίου ή σε κάποιο υπόγειο. Περιστρέψτε το διακόπτη με την φορά του ρολογιού για να τον κλείσετε.
- Εάν χρειαστεί να μεταγγίσετε το νερό στο θερμοσίφωνα σας, εντοπίστε την βαλβίδα αποχέτευσης στο κάτω μέρος.

Αποχέτευση

Μια καταστροφή ενδέχεται να προκαλέσει προβλήματα στο δίκτυο αποχέτευσης.

- Εάν δεν υπάρχει νερό στο καζανάκι της τουαλέτας αλλά η αποχέτευση φαίνεται άθικτη, ρίξτε περίπου 10 λίτρα νερό στην λεκάνη για να την αποχετεύσετε. Χρησιμοποιήστε ότι διαθέσιμο νερό υπάρχει εκτός από πόσιμο.

- Εάν υποπτευτείτε ζημία στις σωληνώσεις του σπιτιού ΜΗΝ αποχετεύετε την τουαλέτα. Κλείστε την παροχή του νερού για να αποφύγετε πιθανή μόλυνση του.
- Εάν υπάρχουν ζημιές σε σωληνώσεις αποχέτευσης τοποθετήστε μέσα στην λεκάνη διπλές πλαστικές σακούλες για να συγκεντρώσετε τα απόβλητα. Πριν να πετάξετε την σακούλα, προσθέστε λίγη χλωρίνη και στη συνέχεια σφραγίστε καλά την σακούλα και τοποθετήστε την σε αεροστεγές δοχείο μακριά από ανθρώπους.
- Εάν η τουαλέτα έχει υποστεί ζημία χρησιμοποιήστε έναν κουβά με καπάκι αφού πρώτα τοποθετήσετε μέσα διπλές πλαστικές σακούλες για να συγκεντρώσετε τα απόβλητα.

Να συμμετέχετε

Φροντίστε να γνωρίσετε του γείτονες σας. Μάθετε αν κάποιος από αυτούς διαθέτει κάποιο ειδικό εξοπλισμό όπως λχ. γεννήτρια, ή ειδικευση σε κάποιο αντικείμενο ή ιατρικές γνώσεις που μπορεί να φάνουν χρήσιμες σε περίπτωση ανάγκης.

Εντοπίστε γείτονες που μπορεί να χρειαστούν ιδιαίτερη βοήθεια σε ένα δύσκολο γεγονός.

Κάντε διευθετήσεις με τους γείτονες σας για να ελέγχετε ο ένας τον άλλο ή να φροντίζετε τα κατοικίδια σας όταν ο άλλος λείπει ή όταν συμβεί κάποια καταστροφή.

Επιπλέον πληροφορίες για οργανισμούς και φορείς:

Γενική Γραμματεία Πολίτικής Προστασίας	112
Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας	166
Εθνικό Κέντρο Δηλητηριάσεων	210 7793777
Εφημερεύοντα Φαρμακεία	http://www.fsa.gr/
Εφημερεύοντα Νοσοκομεία	
Άμεση Δράση	100
Πυροσβεστική Σώμα	199

Συμβουλές και πληροφορίες για άτομα μεγάλης ηλικίας και άτομα με αναπηρίες

- **Οργανώστε το δικό σας προσωπικό δίκτυο υποστήριξης:** Ορίστε κάποιον για να σας ελέγχει ανά τακτά χρονικά διαστήματα σε περίπτωση ανάγκης και να σας βοηθήσει σε περίπτωση εκκένωσης ή μεταφοράς σε καταφύγιο.
- **Προετοιμάστε και έχετε πάντοτε μαζί σας μια κάρτα με προσωπικές πληροφορίες εκτάκτου ανάγκης:** μια τέτοια κάρτα θα βοηθήσει τυχόν σωστικά συνεργεία να γνωρίζουν σημαντικά στοιχεία για εσάς, ειδικά αν έχετε χάσει τις αισθήσεις σας ή αν χρειαστεί να σας μεταφέρουν σε άλλο χώρο. Συμπεριλάβετε πληροφορίες για φάρμακα που λαμβάνετε, τυχόν ιατρικά βοηθήματα, αλλεργίες, ομάδα αίματος, αριθμούς ιατρικής ασφάλισης ημερομηνίες εμβολιασμών, δυσκολίες στην επικοινωνία, καθώς και στοιχεία επικοινωνίας σε περίπτωση νοσηλείας, τα στοιχεία του προσωπικού σας δικτύου υποστήριξης και άτομα πρώτης ανάγκης.
- **Κέντρα Βοήθειας και άτομα προσωπικής φροντίδας:** εάν σας παρέχονται υπηρεσίες υποστήριξης από κέντρα βοήθειας ή άτομα προσωπικής φροντίδας, μάθετε πως αυτά πρέπει να ανταποκριθούν σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης. Καθορίστε αναπληρωτές στα καθήκοντα αυτά με τα οποία να μπορείτε να έρθετε σε επαφή όταν και εφόσον χρειαστεί.
- **Για άτομα που χρησιμοποιούν αναπηρικό καροτσάκι:** προνοήστε το τρόπο με τον οποίο θα απομακρυνθείτε σε περίπτωση ανάγκης για εκκένωση του κτιρίου και συζητήστε το με τα άτομα που σας φροντίζουν. Εάν χρησιμοποιείτε ηλεκτρικό καροτσάκι, προνοήστε για εφεδρική μπαταρία ή ένα μηχανικό καροτσάκι.
- **Για άτομα με μειωμένη ή χωρίς καθόλου όραση:** έχετε πάντα μαζί σας ένα επιπλέον πτυσσόμενο μπαστούνι κοντά στο κρεβάτι σας. Δώστε μια σφυρίχτρα σε αυτό. Χρησιμοποιήστε την όταν χρειαστεί για να καλέστε βοήθεια ή να τραβήξετε την προσοχή. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν μετακινήστε μετά από κάποιο σεισμό καθώς αντικείμενα και συντρίμμια μπορεί να εμποδίσουν τον δρόμο σας.
- **Για άτομα με περιορισμένη ή χωρίς καθόλου ακοή:** προνοήστε για έξτρα μπαταρίες για τα ακουστικά σας μαζί με τις προμήθειες εκτάκτου ανάγκης. Λάβετε υπόψη το να φυλάτε τα ακουστικά σας κοντά στο κρεβάτι σας για να μπορείτε να τα εντοπίσετε εύκολα με από κάποια καταστροφή.
- **Για άτομα με δυσκολίες επικοινωνίας:** καθορίστε πως θα επικοινωνείτε με το προσωπικό ασφαλείας σε περίπτωση που δεν διαθέτετε τον εξοπλισμό επικοινωνίας σας. Έχετε πάντοτε εύκαιρα χαρτί, μολυβί/στυλό, κάρτες / πίνακα λέξεων, μαζί με τα ειδή εκτάκτου ανάγκης σας, στο πορτοφόλι ή την τσάντα σας.

Συμβουλές για γονείς

Συμπεριλάβετε τα παιδιά σας στην προετοιμασία για περιστατικά εκτάκτου ανάγκης, έτσι ώστε να έχουν και αυτά εξοικειωθεί με την διαδικασία και να μπορούν να βοηθήσουν και αυτά αν παραστεί ανάγκη.

- Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας να καλούν τα τηλέφωνα εκτάκτου ανάγκης, όποτε πραγματικά χρειαστεί και διαθέστε τους μια εύκαιρη λίστα με τηλέφωνα.
- Προειδοποιήστε τα παιδιά σας να μην αγγίζουν γυμνά ή εκτιθέμενα καλώδια.
- Πείτε στα παιδιά σας να εκκενώσουν το κτίριο αν μυριστούν διαρροή αερίου.
- Εξασκηθείτε μαζί με τα παιδιά σας στις ασκήσεις εκτάκτου ανάγκης και εκκένωσης του κτιρίου και επανένωσης σας.
- Κάντε διευθετήσεις για κάποιο άλλο άτομο να παραλάβει τα παιδιά σας από το σχολείο σε περίπτωση που εσείς αδυνατείτε.
- Ενημερώνετε συχνά το σχολείο των παιδιών σας, για αλλαγές στα στοιχεία επικοινωνίας μαζί σας καθώς και για τα άτομα που έχετε εξουσιοδοτήσει για να τα παραλαμβάνουν.
- Μάθετε για τις πρόνοιες και διαδικασίες του σχολείου σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης.

Συμβουλές για ιδιοκτήτες κατοικίδιων

Σχέδιο

- Έχετε πάντα κολάρο και ταυτότητα στα κατοικίδια σας.
- Βεβαιωθείτε ότι το κατοικίδιο σας ανέχεται το χειρισμό από τρίτους καθώς και τη μεταφορά μέσα σε κατάλληλο μεταφορικό μέσο.
- Έχετε μια λίστα από εμπίστους γείτονες που είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν το κατοικίδιο σας σε περίπτωση ανάγκης και συμφωνήστε το μαζί τους.
- Βεβαιωθείτε ότι οι πόρτες των κλουβιών κλείνουν καλά και τα ενυδρεία είναι καλά στερεωμένα σε κάποιο σταθερό σημείο.

Κιτ εκτάκτου ανάγκης

Ετοιμάστε μια τσάντα εκτάκτου ανάγκης για το κατοικίδιο σας. Συμπεριλάβετε:

- Γερά λουριά ή μεταφορικά μέσα για την μεταφορά των ζώων. Μια μαξιλαροθήκη είναι μια καλή λύση για μικρά ζώα.
- Φίμωτρα για τα σκυλιά.
- Τρόφιμα, πόσιμο νερό και τυχόν φάρμακα για τουλάχιστον 1 εβδομάδα.
- Μπολ για τάισμα, ανοικτήρι για κονσέρβες και καπάκια.
- Πλαστικές σακούλες για τα περιττώματα.
- Πρόσφατες φωτογραφίες του κατοικίδιου σας για ανάγκες επανένωσης.
- Ονόματα και τηλέφωνα των προσώπων επικοινωνίας σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης, στοιχεία επικοινωνίας με κοντινά κτηνιατρεία και κέντρα φύλαξης κατοικίδιων.
- Ιστορικό εμβολιασμών και πληροφορίες για τυχόν παθήσεις ή/και προβλήματα συμπεριφοράς.
- Κιτ πρώτων βοηθειών για κατοικίδια και σχετικό εγχειρίδιο
- φορητό κλουβί ή κάγκελο ασφαλείας

Αντίδραση

- Να θυμάστε ότι τα ζώα συμπεριφέρονται διαφορετικά υπό συνθήκες άγχους. Ακόμη και τα πιο έμπιστα και ήρεμα ζώα ενδέχεται να πανικοβληθούν, να κρυφτούν ή να δραπέτεύσουν ή ακόμη και να γδάρουν ή και να δαγκώσουν. Όταν βρεθείτε εκτός σπιτιού, να έχετε πάντοτε τα σκυλιά δεμένα και να μεταφέρετε τις γάτες σε ειδικές τσάντες ή μέσα σε μαξιλαροθήκες.

- Εάν το κατοικίδιο σας χαθεί, επικοινωνήστε με το κοντινότερο κέντρο φύλαξης και αναφέρετε το άμεσα. Όταν είναι πια ασφαλές για εσάς, επιστρέψτε στην περιοχή σας για να το αναζητήσετε και να αναρτήσετε φυλλάδια “Απώλειας κατοικίδιου”.

Εκκένωση

Κάντε ότι καλύτερο μπορείτε για να εντοπίσετε όλα σας τα κατοικίδια και να τα πάρετε μαζί σας. Εάν πρέπει να εκκενώσετε το κτίριο και να μεταφέρετε σε ειδικό καταφύγιο, γνωρίζετε ότι σε αυτά επιτρέπονται μόνο ζώα υπηρεσίας για άτομα με ειδικές ανάγκες. Σε μια μεγάλης κλίμακας καταστροφή καταφύγια ζώων θα διατεθούν κοντά στα καταφύγια για τους ανθρώπους, όπου αυτό είναι εφικτό.

Εάν αναγκαστείτε να εγκαταλείψετε το κατοικίδιο σας:

- ενημερώστε την φιλοζωική εταιρεία και τις αρχές. Αναφέρετε ευκρινώς σε κάποιο εξωτερικό σημείο του κτιρίου που κατοικείτε τον αριθμό και τύπο των ζώων που βρίσκονται εκεί. Αναφέρετε την τοποθεσία τους μέσα στο σπίτι και την ημερομηνία που αναχωρήσατε.
- Αφήστε αρκετό νερό σε ένα φαρδύ σκεύος που να μην χύνεται εύκολα.
- Αφήστε αρκετή τροφή, σε ημερήσιες δοσολογίες, για να αποτρέψετε το κατοικίδιο να υπερκατανάλωση όλη την τροφή σε σύντομο χρονικό διάστημα.
- Μην δένετε τα ζώα μέσα στο σπίτι.

Όταν “χτυπήσει” η καταστροφή

Σε οποιαδήποτε καταστροφή

Ότι και να συμβεί, παραμείνετε όσο το δυνατόν ψύχραιμοι. ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ότι κάνετε εκείνη την στιγμή. ΚΟΙΤΑΞΤΕ γύρω σας και αξιολογήστε την κατάσταση. ΑΦΟΥΚΡΑΣΤΕΙΤΕ για ήχους και ΑΚΟΥΣΤΕ προσεκτικά τυχόν οδηγίες σας δίνονται από τα μέσα πληροφόρησης.

- Για την προστασία σας, να είστε πάντα συνεργάσιμοι με τις αρχές και τις κρατικές υπηρεσίες και αποφύγετε να παρεμποδίσετε την κυκλοφορία των οχημάτων στους δρόμους.
- Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο παρά μόνο σε περιπτώσεις ζωής και θανάτου.
- Διεξάγετε έναν οπτικό έλεγχο του κτιρίου για ζημιές και εάν εντοπίσετε κάποιες εκκενώστε αμέσως το κτίριο.
- Χρησιμοποιώντας ένα φαναράκι, ελέγξτε το κτίριο για διαρροές αερίου, νερού και εκτιθέμενα καλώδια και σωληνώσεις. Εάν διαπιστώσετε ζημιές, προχωρήστε στην διακοπή της εν λόγω παροχής.
- Λάβετε υπόψη το ενδεχόμενο να αλλάξετε το μήνυμα του αυτόματου τηλεφωνητή σας έτσι ώστε να αναφέρει την κατάσταση στην οποία βρίσκεστε εσείς και η οικογένειά σας. Εάν οι άνθρωποι σας δεν μπορέσουν να σας μιλήσουν, τουλάχιστον να ενημερωθούν μέσω του μηνύματος αυτού.

Πότε πρέπει να καλέσετε τις υπηρεσίες Εκτάκτου Ανάγκης

- Καλέστε το **100**, για να ζητήσετε την μονάδα Αμέσου Δράσης της Ελληνικής Αστυνομίας.
- Καλέστε το **166**, για να ζητήσετε ιατρική βοήθεια από το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ).
- Καλέστε το **199**, για να ζητήσετε την Πυροσβεστική Υπηρεσία σε περίπτωση πυρκαγιάς ή εγκλωβισμού.
- Σε περίπτωση σοβαρού καταστροφικού γεγονότος οι τηλεφωνικές γραμμές των πιο πάνω υπηρεσιών ενδέχεται να είναι κατειλημμένες για αρκετές ώρες. Να είστε προετοιμασμένοι για αναμονή.
- Να είστε έτοιμοι να δώσετε χρήσιμα και ουσιαστικά στοιχεία που θα σας ζητηθούν και να απαντήσετε ερωτήσεις που θα σας κάνει ο εκπρόσωπος. Παραμείνετε στην γραμμή έως ότου σας πει ο εκπρόσωπος.

Σε περίπτωση σεισμού

Εάν βρίσκεστε σε κλειστό χώρο όταν ξεκινήσουν οι δονήσεις:

- Εφαρμόστε την πρακτική “**DROP, COVER AND HOLD ON**”. Εάν δεν βρίσκεστε κοντά σε κάποιο στιβαρό τραπέζι ή γραφείο, πέστε στο πάτωμα κοντά σε κάποιον εσωτερικό τοίχο και καλύψτε το κεφάλι σας και τον λαιμό σας με τα χέρια σας.
- Μείνετε μακριά από παράθυρα, αντικείμενα που κρέμονται, καθρέπτες, ψηλά έπιπλα, μεγάλες συσκευές και ντουλάπια γεμάτα με βαριά αντικείμενα.
- Εάν βρίσκεστε σε εσωτερικό χώρο, μείνετε μέσα μέχρι να σταματήσουν οι δονήσεις.
- Εάν βρίσκεστε στο κρεβάτι όταν ξεκινήσουν οι δονήσεις, μείνετε εκεί και καλύψτε το κεφάλι σας με ένα μαξιλάρι.
- Σε πολύ ψηλά κτίρια ενδέχεται να ενεργοποιηθούν τα συστήματα πυρασφάλειας ή/και πυρόσβεσης.
- Εάν χρησιμοποιείτε αναπηρικό καροτσάκι, μπλοκάρτε τις ρόδες και καλύψτε το κεφάλι σας.

Εάν βρίσκεστε σε υπαίθριο χώρο όταν ξεκινήσουν οι δονήσεις:

- Μετακινηθείτε με ασφάλεια σε κάποιο ακάλυπτο χώρο, όσο γίνεται μακριά από κτίρια, καλώδια τροφοδοσίας και δέντρα.

- Εάν οδηγείτε, σταματήστε στην άκρη του δρόμου. Αποφύγετε να σταματήσετε κάτω από γέφυρες, καλώδια τροφοδοσίας και μεγάλες πινακίδες.
- Εάν βρίσκεστε κοντά σε στη θάλασσα μπορεί να βρίσκεστε στη διαδρομή ενός Τσουνάμι ([Δείτε οδηγίες για Τσουνάμι](#)).

Όταν σταματήσουν οι δονήσεις:

- Ελέγξτε τα άτομα γύρω σας για τραυματισμούς, προσφέρετε της πρώτες βοήθειες. Μην μετακινήσετε όσους έχουν τραυματιστεί σοβαρά εκτός εάν κινδυνεύουν. Κρατήστε τους ζεστούς με κουβέρτες ή κάποιο επιπλέον ρουχισμό.
- Εκκενώστε τα κτίρια από τα κλιμακοστάσια, αποφύγετε τους ανελκυστήρες.
- Ελέγξτε το γύρω χώρο για επικίνδυνες συνθήκες όπως πυρκαγιές, πεσμένα ηλεκτρικά καλώδια, διαρροές αερίου και δομικές ζημιές.
- Εάν διαθέτετε πυροσβεστήρα και γνωρίζετε το τρόπο χρήσης του, σβήστε άμεσα τις μικρές πυρκαγιές.
- Αποφύγετε τυχόν σπασμένα γυαλιά.
- Κινηθείτε ιδιαίτερα προσεκτικά κοντά σε εκτιθέμενες χημικές ουσίες, χρωστικές, καύσιμες ύλες ή άλλα εύφλεκτα υλικά. Αν δεν είστε σίγουροι απομακρυνθείτε από την περιοχή.
- Τοποθετήστε πίσω στην θέση τους ακουστικά τηλεφώνων.

Εάν έχετε εγκλωβιστεί μέσα σε συντρίμια:

- Αποφύγετε τις πόρτες μετακινήσεις για να μην ανασηκώσετε σκόνη.
- Καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας με ένα μαντήλι ή ένα κομμάτι ρούχο.
- Χτυπήστε σε κάποιον σωλήνα ή τοίχο για να σας ακούσουν τα συνέργια διάσωσης. Χρησιμοποιήστε αν έχετε κάποια σφυρίχτρα. Χρησιμοποιήστε την φωνή σας μόνο σαν έσχατη λύση.

Σε περίπτωση πυρκαγιάς

- Εάν ενεργοποιηθεί ο αισθητήρας πυρανίχνευσης ή εντοπίσετε πυρκαγιά:
- Παραμείνετε ψύχραιμοι και εκκενώστε το χώρο.
- Εάν δείτε καπνό κάτω από κάποια πόρτα, βρείτε άλλη έξοδο διαφυγής.
- Αισθανθείτε την πόρτα προσεκτικά με το χέρι σας πριν την ανοίξετε, εάν είναι ζεστή, βρείτε άλλη έξοδο διαφυγής.
- Πέστε στο πάτωμα για να αποφύγετε καπνούς και αναθυμιάσεις. Συρθείτε σε ασφαλές μέρος.
- Εάν τα ρούχα σας πιάσουν φωτιά, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ όπου βρίσκεστε, ΠΕΣΤΕ στο πάτωμα και ΚΥΛΙΣΤΕΙΤΕ για να σβήσετε τις φλόγες.
- Καλέστε το 199 από κάποια ασφαλή τοποθεσία.
- Εάν έχετε εγκλωβιστεί μέσα σε φλεγόμενο κτίριο, μείνετε κοντά σε κάποιο παράθυρο και κλείστε την πόρτα. καλέστε με κάποιο τρόπο για βοήθεια.
- Μην επιστρέψετε μέσα στο κτίριο μέχρι ότου σας δοθούν ανάλογες οδηγίες από τα σωστικά συνεργεία.

Σε περίπτωση ακραίων καιρικών φαινομένων και πλημμύρας

Ακραία καιρικά φαινόμενα ενδέχεται να προκαλέσουν καθιζήσεις του εδάφους, κατολισθήσεις ή πλημμύρες. Αποφύγετε χαμηλά σημεία διαδρομής των δρόμων, σημεία αποχετεύσεως και άλλες περιοχές που ενδέχεται να πλημμυρίσουν.

- Σε ενδεχόμενο για πλημμύρα, και υπάρχει διαθέσιμος χρόνος, μεταφέρετε τυχόν πολύτιμα υπάρχοντα σε πιο ψηλούς ορόφους ή σημεία του σπιτιού.
- Εάν έχει εισέρθει νερό μέσα σε κάποιο υπόγειο, αποφύγετε να πάτε εκεί και να περάσετε μέσα από αυτό.

- Μην περπατάτε μέσα από νερό που κινείται. Μόλις 20 εκατοστά κινούμενου νερού είναι αρκετά για να σας ανατρέψουν. Εάν αναγκαστείτε να μετακινηθείτε μέσα στο νερό, περπατήστε εκεί που το νερό δεν κινείται. Χρησιμοποιείστε ένα μπαστούνι για να ελέγξετε τη σταθερότητα του εδάφους κάτω από το σημείο που ετοιμάζεστε να πατήσετε.
- Μην οδηγείτε σε πλημμυρισμένες περιοχές. Εάν η στάθμη του νερού γύρω από το αυτοκίνητο σας ανέβει επικίνδυνα, εγκαταλείψτε το αυτοκίνητο και μεταβείτε σε κάποιο ψηλότερο σημείο αν η ασφάλεια σας το επιτρέπει. Εάν παραμείνετε στο αυτοκίνητο το νερό μπορεί να παρασύρει αυτό και εσάς μαζί του πολύ γρήγορα.
- Μείνετε μακριά από νερό που βρίσκεται κοντά σε πεσμένα ηλεκτρικά καλώδια τροφοδοσίας.
- Μην επιτρέπετε σε παιδιά να παίζουν κοντά σε πλημμυρισμένα σημεία και αποχετεύσεις.
- Εάν σας ζητηθεί να εγκαταλείψετε το σπίτι σας, σβήστε όλες τις συσκευές. Εάν σας δοθούν ανάλογες οδηγίες, κλείστε και την παροχή αερίου (δείτε το κεφάλαιο [Υπηρεσίες Κοινής Ωφέλειας](#)).

Σε περίπτωση Τσουνάμι

Το Τσουνάμι πρόκειται για μια ακολουθία από κύματα που προκαλούνται από μια απότομη και βίαιη μετατόπιση των θαλασσιών στρωμάτων. Μπορεί να προκληθεί από ένα υποθαλάσσιο σεισμό ή υποθαλάσσια κατολίσθηση.

Τα κύματα του Τσουνάμι μπορεί να δημιουργηθούν από ένα γεγονός χιλιάδες μίλια μακριά (Απομακρυσμένη Πηγή) και να χρειαστούν ώρες για να φτάσουν τις τοπικές ακτές. Μπορεί επίσης να δημιουργηθούν τοπικά (Τοπική Πηγή) και να φτάσουν κοντά μας σε μόλις 10-15 λεπτά, χωρίς έτσι να υπάρχει χρόνος για κάποια επίσημη προειδοποίηση από τα τοπικά συστήματα έγκαιρου εντοπισμού.

Εάν βρίσκεστε κοντά σε παραλιακή περιοχή και παρατηρήσετε τη στάθμη του νερού να μειώνεται ασυνήθιστα απότομα, μετακινηθείτε άμεσα σε κάποιο ψηλότερο σημείο - ακόμη και εάν δεν υπάρχει επίσημη προειδοποίηση για κάποιο φαινόμενο.

Καθώς εκκενώνετε την περιοχή:

- μεταφέρετε τα κατοικίδια σας δεμένα με κάποιο λουρί ή μέσα σε τσάντα μεταφοράς.
- προσφέρετε βοήθεια σε άτομα που δυσκολεύονται να μετακινηθούν
- πόρτα μαζί σας μόνο τα σημαντικά σας αντικείμενα (κλειδιά, πορτοφόλι, κινητό τηλέφωνο, και κάποια ρούχα).
- περιμένετε μέχρι ότου μεταδοθεί το μήνυμα ότι η περιοχή είναι ασφαλής προτού επιστρέψετε. Τα κύματα ενός Τσουνάμι ενδέχεται να συνεχίσουν να έρχονται για αρκετές ώρες μετά από το αρχικό και πολλές φορές το διάστημα μεταξύ τους μπορεί να φτάσει και την μια ώρα.

Σε περίπτωση τρομοκρατικών επιθέσεων

Ο σκοπός ενός τρομοκράτη είναι η πρόκληση τρόμου και σύγχυσης. Θα νοιώθετε περισσότερη ασφάλεια για εσάς και την οικογένειά σας εάν έχετε σωστή πληροφόρηση και είστε προετοιμασμένοι για κάποια έκτακτη ανάγκη.

Να είστε υπεύθυνοι:

- Να έχετε αντίληψη του περιβάλλοντος χώρου γύρω σας. Παρατηρείτε τα σημεία Εξόδων Κινδύνου, τηλεφωνικούς θαλάμους, συναγερμούς πυρκαγιάς και συστήματα πυρόσβεσης. Όπου κι αν βρίσκεστε ελέγχετε πάντοτε τον περιβάλλοντα χώρο για την καταλληλότερη έξοδο διαφυγής.
- Αναφέρετε στις αρχές τυχόν ύποπτα αντικείμενα, οχήματα ή άτομα σε δημόσιους χώρους.

Εάν βρεθείτε αντιμέτωποι με τρομοκρατική απειλή ή επίθεση:

- Μείνετε όσο το δυνατόν ψύχραιμοι.
- Να είστε σε επαγρύπνηση. Έχετε το νου σας για δευτερεύοντες κινδύνους όπως πτώσεις συντριμμίων, ύποπτα δέματα ή άτομα. Αναφέρετε τις ανησυχίες σας στις αρχές.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες που σας δίνουν οι αρμόδιες αρχές.
- Αποφύγετε να διαδίδετε φήμες, διασταυρώνετε πληροφορίες με κάποια έγκυρη πηγή.

Σε περίπτωση μαζικής εκκένωσης

Άμεσος κίνδυνος:

Εάν μυριστείτε κάποια διαρροή αερίου ή καπνό, δείτε φωτιά ή αλλιώς προβληματιστείτε για την ασφάλεια σας, εκκενώστε τον χώρο αμέσως. Αφού βρεθείτε σε ασφαλές μέρος, καλέστε την Άμεση Δράση και αναφέρετε το περιστατικό.

Γενικές οδηγίες εκκένωσης:

Εάν έχουν ανακοινωθεί οδηγίες για εκκένωση, χρησιμοποιήστε τις προκαθορισμένες διαδρομές και μεθόδους εκκένωσης. Μοιραστείτε κάποιο όχημα με άλλους εάν είναι εφικτό. Εάν ο χρόνος σας το επιτρέπει:

- Φορέστε ανθεκτικά κλειστά παπούτσια, και ρούχα με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια.
- Πάρτε μαζί σας κλειδιά, τραπεζικές κάρτες, χάρτες, κινητά, φορτιστές και σημαντικά στοιχεία επικοινωνίας.
- Πάρτε μαζί σας τις “[Προσωπικές Τσάντες Εκτάκτου Ανάγκης](#)”.
- Εάν έχετε κάποιο κατοικίδιο, βεβαιωθείτε ότι είναι δεμένο από λουρί και μεταφέρετε το σε ειδική τσάντα μεταφοράς που να αναγράφει το όνομα του και τα δικά σας στοιχεία. Πάρτε μαζί μια μικρή ποσότητα τροφής και φαρμάκων και νερό για αυτό (δείτε τις [συμβουλές για ιδιοκτήτες κατοικίδιων](#)).
- Κλειδώστε το σπίτι σας και κλείστε την παροχή του νερού και ηλεκτρικού ρεύματος αλλά αφήστε ανοικτή την παροχή αερίου, εκτός αν σας έχουν δοθεί διαφορετικές οδηγίες.
- Ενημερώστε κάποιον γείτονα για τον προορισμό σας.
- Καλέστε το [άτομο επικοινωνίας εκτός περιοχής σας](#) για να το ενημερώσετε.

Σε περίπτωση διακοπής του ηλεκτρικού ρεύματος

Εάν στην περιοχή σας παρουσιαστεί διακοπή παροχής ηλεκτρικού ρεύματος:

- Κλείστε και αποσυνδέστε όλες τις συσκευές. Αφήστε μόνο ένα φως αναμμένο για να έχετε σαν ένδειξη όταν επανέλθει η παροχή.
- Αποφύγετε να ανάψετε κεριά γιατί μπορεί να προκαλέσουν πυρκαγιά.
- Μην χρησιμοποιείτε κουζίνα υγραερίου για να ζεσταθείτε και μην χρησιμοποιείτε γεννήτριες σε εσωτερικούς χώρους. Και τα δυο μπορεί να προκαλέσουν δηλητηρίαση από μονοξείδιο του άνθρακα.
- Εάν τα φώτα της τροχαίας δεν λειτουργούν θεωρήστε ότι ισχύει η ένδειξη ΣΤΟΠ.
- Ανατρέξτε στο ανάλογο [κεφάλαιο για τα τρόφιμα](#) για τα οδηγίες συντήρησής τους.

Σε περίπτωση διακοπής της λειτουργίας των μέσων μαζικής μεταφοράς

Τα μέσα μαζικής μεταφοράς μπορεί να επηρεαστούν από ατυχήματα, ακραία καιρικά φαινόμενα, τρομοκρατικές επιθέσεις, σεισμούς και άλλα καταστροφικά συμβάντα. Οι χρήστες των μέσων αυτών οφείλουν να είναι ενήμεροι και σε επαγρύπνηση. Να είστε καλά ενημερωμένοι και να γνωρίζετε τον περιβάλλοντα χώρο.

- Εξοικειωθείτε με τις εξόδους και μεθόδους διαφυγής.
- Εάν εντοπίσετε και το ασυνήθιστο, ενημερώστε τις αρχές. Αναφέρετε τυχόν ύποπτα αντικείμενα και αποσκευές ή δοχεία, στο πλησιέστερο όργανο της τάξης ή υπάλληλο. Πότε μην αγγίζετε κάποιο ύποπτο αντικείμενο.
- Σε περίπτωση εκτάκτου λύσης, παραμείνετε ψύχραιμοι και ακολουθείστε τις οδηγίες του προσωπικού ασφαλείας και των αρχών και των συνεργείων διάσωσης.
- Εάν βρίσκεστε σε υπόγειο σιδηρόδρομο, ποτέ μην εγκαταλείψετε τον συρμό εκτός εάν σας δοθεί συγκεκριμένη οδηγία. Στις ραγές κυκλοφορεί ρεύμα υψηλής τάσης που αποτελεί κίνδυνο για την ασφάλεια σας.
- Εάν σας δοθεί οδηγία για εκκένωση, πάρτε μαζί σας τα προσωπικά σας αντικείμενα (αλλά αφήστε το ποδήλατο σας).

Σε περίπτωση επιδημίας / πανδημίας

Ένα περιστατικό επιδημίας ή πανδημίας μπορεί να επηρεάσει πολλά άτομα, προκαλώντας μικρή αδιαθεσία, νοσηλεία ή σε σπάνιες περιπτώσεις ακόμη και θάνατο.

Οι τοπικές αρχές θα φροντίσουν να σας ενημερώσουν έγκαιρα και ουσιαστικά για ότι χρειάζεται να γνωρίζετε καθώς και οδηγίες αντιμετώπισης των περιστατικών

Εξεύρεση καταφυγίου

“Καταφύγιο όπου βρίσκεστε”

Εάν διαπιστωθεί από τις αρχές κάποια διαρροή επικινδύνων ουσιών στην ατμόσφαιρα, θα σας δοθούν οδηγίες να φτιάξετε καταφύγιο εκεί όπου βρίσκεστε.

- Μπείτε αμέσως σε κάποιο εσωτερικό χώρο. Κλείστε καλά όλες τις πόρτες και παράθυρα και μην ξεχάσετε το κλαπέτο του τζακιού.
- Κλείστε όλες τις συσκευές κλιματισμού / θέρμανσης και εξαερισμού.
- Αφήστε κοντά αναμμένο κάποιο ραδιόφωνο ή τηλεόραση για να λάβετε περαιτέρω οδηγίες.
- Παραμείνετε σε κλειστό χώρο έως ότου οι αρχές σας ενημερώσουν ότι είναι ασφαλές να ξαναβγείτε έξω.

Καταφύγια σε περίπτωση καταστροφής

Περίπτωση εκτάκτου ανάγκης, παραμένετε στο σπίτι ή τον χώρο εργασίας σας εάν αυτό είναι ασφαλές καθώς εκεί διατίθενται κατάλληλες συνθήκες καταφυγίου εάν χρειαστεί. Εάν το σπίτι σας ή ο χώρος εργασίας δεν είναι ασφαλής και δεν έχετε άλλη εναλλακτική, εκκενώστε το χώρο στα ενδεδειγμένα σημεία συνάντησης ή καταφύγια.

- Ενημερώστε κάποιον γείτονα για τον προορισμό σας.
- Πάρτε μαζί σας την “Προσωπική Τσάντα Εκτάκτου Ανάγκης”.
- Αρχικά τα κοινόχρηστα καταφύγια δεν θα παρέχουν βασικές παροχές και ειδή πρώτης ανάγκης, τρόφιμα κλπ. Λάβετε υπόψη τον ενδεχόμενο να πάρετε μαζί σας κάποια επιπλέον ειδή όπως μια κουβέρτα, μαξιλάρια, στρώμα αέρος, πετσέτες, πάνες, φαγητό, νερό και ειδή φροντίδας για μωρά.
- Προνοήστε για το κατοικίδιο σας (δείτε το σχετικό κεφάλαιο με [Συμβουλές για Ιδιοκτήτες Κατοικίδιων](#)).

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΑΝΑΓΚΗΣ

φυλάξτε τις πληροφορίες αυτές στη δίκη σας “Προσωπική Τσάντα Εκτάκτου Ανάγκης”. Μελετήστε προσεκτικά τον “Οδηγό Επιβίωσης για 72 Ώρες” για να προετοιμαστείτε εσείς και η οικογένειά σας για κάποιο καταστροφικό γεγονός

Ημερομηνία ενημέρωσης		
Όνομα		
Ημερομηνία γέννησης		
Αρ. Ταυτότητας		
ΑΜΚΑ / Αρ. Μητρώου ΙΚΑ		
Ιατρικές πληροφορίες (αλλεργίες, χρόνιες παθήσεις κλπ.)		
Τηλέφωνα εργασίας, σχολείου κλπ.		

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΤΟΜΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΕΚΤΟΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

Όνομα	Τηλέφωνο	Τηλέφωνο

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΤΟΜΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΕΝΤΟΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

Όνομα	Τηλέφωνο	Τηλέφωνο

ΣΗΜΕΙΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΝΑΓΚΗΣ

1ο σημείο συνάντησης (κοντινό)	2ο σημείο συνάντησης (απομακρυσμένο)

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΝΑΓΚΗΣ ΓΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ

	Όνομα	Τηλέφωνο	Αρ. Ασφάλισης
Οικογενειακός γιατρός			
Φαρμακείο			
Ασφαλιστική			

Οδηγός χειρισμού Εκτάκτων Ατυχών Περιστατικών

Εκτός από τα ενδεχόμενα καταστροφικών γεγονότων, στη ζωή μας εγκυμονούν και άλλοι κίνδυνοι για μικρότερης κλίμακας Έκτακτα Γεγονότα. Καλό είναι να είμαστε προετοιμασμένοι και για αυτά.

Πρόνοιες για ενδεχόμενο απώλειας ή κλοπής πορτοφολιού / κινητού τηλεφώνου / laptop-tablet / τσάντας / χαρτοφύλακα

Συμβουλές

- να αποφεύγετε να μεταφέρετε μαζί σας περισσότερα μετρητά ή κάρτες από αυτές που χρειάζεστε ή έγγραφα που δεν χρειάζεται να έχετε μαζί σας συνεχώς.
- φτιάξτε λίστες με τα συνήθη περιεχόμενα του πορτοφολιού σας, της τσάντας σας, του χαρτοφύλακα, και αποθηκεύστε τις λίστες αυτές σε ασφαλές μέρος, με κάποιο έμπιστο σας πρόσωπο ή σε ασφαλή τοποθεσία στο ίντερνετ (πχ. σε ένα κρυπτογραφημένο αρχείο).
- στην λίστα καλό είναι να αναφέρετε αριθμούς πιστωτικών καρτών και τηλεφώνων επικοινωνίας για ακύρωση σε περίπτωση ανάγκης
- ενημερώνετε την λίστα όσο συχνά χρειάζεται.

Αντιμετώπιση περιστατικών

(υπό κατασκευή)

Πρόνοιες για ενδεχόμενο διάρρηξης της κατοικίας σας

Συμβουλές

- εγκαταστήστε ένα βασικό σύστημα συναγερμού μαζί με χρήση αυτόματου τηλεφωνητή που θα σας ειδοποιεί σε τουλάχιστον 3 διαφορετικά τηλέφωνα, σε περίπτωση διάρρηξης
- το σύστημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί μαζί και με ανιχνευτές καπνού/πυρκαγιάς.

Αντιμετώπιση περιστατικών

(υπό κατασκευή)

Πως να απεγκλωβιστείτε από ένα αυτοκίνητο που βυθίζεται

Συμβουλές

(υπό κατασκευή)

Αντιμετώπιση περιστατικών

(υπό κατασκευή)

Πως να αντιμετωπίσετε δάγκωμα από φίδι

Συμβουλές

(υπό κατασκευή)

Αντιμετώπιση περιστατικών

(υπό κατασκευή)

Πως να αντιμετωπίσετε ηλεκτροφόρο καλώδιο

Συμβουλές

(υπό κατασκευή)

Αντιμετώπιση περιστατικών

(υπό κατασκευή)

Πως να αντιμετωπίσετε το ενδεχόμενο οικονομικής κατάρρευσης

Συμβουλές

(υπό κατασκευή)

Αντιμετώπιση περιστατικών

(υπό κατασκευή)

Άλλες χρήσιμες επεξηγήσεις και παραπομπές

Διαδικασία “[DROP, COVER and HOLD](#)”

- **DROP down onto your hands and knees** (before the earthquake knocks you down). This position protects you from falling but allows you to still move if necessary.
- **COVER your head and neck** (and your entire body if possible) under a sturdy table or desk. If there is no shelter nearby, only then should you get down near an interior wall (or next to low-lying furniture that won't fall on you), and cover your head and neck with your arms and hands.
- **HOLD ON to your shelter** (or to your head and neck) until the shaking stops. Be prepared to move with your shelter if the shaking shifts it around.

Πυροσβεστήρας τύπου ACB

This is the multipurpose dry chemical extinguisher. The ABC type is filled with monoammonium phosphate, a yellow powder that leaves a sticky residue that may be damaging to electrical appliances such as a computer

Το έγγραφο αυτό έχει μεταφραστεί από τον Σάββα Κωνσταντινίδη από το αντίστοιχο έγγραφο "[72 hours.org](http://72hours.org)" του San Francisco Department of Emergency Management, όπου μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές.

Τα πνευματικά δικαιώματα του αγγλικού εγγράφου ανήκουν στο San Francisco Department of Emergency Management. Τα πνευματικά δικαιώματα της ελληνικής μετάφρασης προστατεύονται από το Creative Commons license.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/> or send a letter to Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, California, 94041, USA.