

Interreg



Με τη συγχρηματοδότηση
της ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ

Ελλάδα – Κύπρος

ACT4ALL



ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΡΙΣΕΩΝ ΓΙΑ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ

VISITOR GUIDE ON WHAT TO DO IN A CRISIS



Αναπτυξιακή
Ηρακλείου
HERAKLION
DEVELOPMENT AGENCY



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE



ανετέλ
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΡΕΥΡΑΣ
ΛΟΓΙΣΜΑΤΩΝ ΑΜΕΣΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ



ACT4ALL

Το έργο ACT4ALL υλοποιείται στο πλαίσιο του Προγράμματος Συνεργασίας Interreg VI-A «Ελλάδα-Κύπρος 2021-2027» και στοχεύει στην ενίσχυση της ετοιμότητας και της ανθεκτικότητας των κοινοτήτων σε Κρήτη και Κύπρο απέναντι σε φυσικές καταστροφές.

Στο έργο συμμετέχουν φορείς από τις δύο περιοχές, οι οποίοι, μέσα από την προμήθεια οχημάτων και εξοπλισμού πολιτικής προστασίας, την υλοποίηση εργαστηρίων επιμόρφωσης και την ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας, επιδιώκουν την καλύτερη πρόληψη, την αποτελεσματικότερη προετοιμασία και τη βέλτιστη συνεργασία σε περιπτώσεις κρίσεων.

Μέσα από τις δράσεις του, το ACT4ALL προωθεί την αλληλεγγύη, τη συνεργασία και την ενεργό συμμετοχή των πολιτών. Η γνώση βασικών οδηγιών και η τήρηση των συστάσεων συμβάλλουν σε ασφαλέστερες μετακινήσεις και ταξίδια. Η προστασία και η ετοιμότητα είναι ευθύνη όλων.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

Ο οδηγός που έχετε στα χέρια σας, δημιουργήθηκε για να προσφέρει στους επισκέπτες της Κρήτης και της Κύπρου πρακτική και αξιόπιστη πληροφόρηση, ώστε να είναι προστατευμένοι από φυσικά φαινόμενα και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης κατά τη διάρκεια της παραμονή τους. Περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες και βασικές οδηγίες πρόληψης και αυτοπροστασίας για φαινόμενα που μπορεί να συναντήσετε στις διακοπές σας.

Σε καμία περίπτωση ο οδηγός δεν αντικαθιστά τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών. Οφείλετε να ακολουθείτε τις επίσημες ανακοινώσεις και τις οδηγίες των αρχών και να συμβουλευέστε τους υπεύθυνους του χώρου στον οποίο βρίσκεινται.

ACT4ALL

The ACT4ALL project is implemented through the Interreg VI-A "Greece-Cyprus 2021-2027" Cooperation Program and aims to strengthen the preparedness and resilience of communities in Crete and Cyprus in the face of natural disasters.

The project brings together organizations from both areas. Through the purchase of civil protection vehicles and equipment, training workshops, and awareness activities for local communities, ACT4ALL supports better prevention, stronger preparedness, and more effective cooperation in times of crisis.

Through its actions, ACT4ALL promotes solidarity, cooperation, and the active participation of citizens. Knowing basic safety guidelines and following the recommended instructions makes travel and movement safer. Protection and preparedness are everyone's responsibility.

ABOUT THIS GUIDE

The guide you are holding was created to provide visitors to Crete and Cyprus with practical and reliable information, helping them stay safe during their stay in case of natural events or emergency situations. It includes important information and basic prevention and self-protection guidelines for situations you may encounter during your holidays.

This guide does not replace the instructions of the authorities. You should always follow official announcements and instructions from the authorities and seek guidance from the staff at the place where you are staying.

ΚΑΥΣΩΝΑΣ & ΞΗΡΑΣΙΑ

Οι υψηλές θερμοκρασίες και η περιορισμένη βροχόπτωση στην Κρήτη και την Κύπρο κατά τους θερινούς μήνες ευνοούν την εμφάνιση συνθηκών καύσωνα και ξηρασίας, επηρεάζοντας τις μετακινήσεις, τις δραστηριότητες και τη διαθεσιμότητα νερού.

ΠΡΟΛΗΨΗ

- Ενημερώνομαι για τον καιρό πριν από κάθε έξοδο ή έντονη δραστηριότητα.
- Εξασφαλίζω νερό, σκιά και δροσιά, ειδικά σε παραλίες, φαράγγια και απομονωμένες περιοχές.
- Φοράω ελαφριά, ανοιχτόχρωμα ρούχα, αντηλιακό, καπέλο και γυαλιά ηλίου UV.
- Πίνω συχνά νερό, τρώω ελαφρά και περιορίζω αλκοόλ, καφέ και ζαχαρούχα ποτά.
- Αποφεύγω ήλιο, συνωστισμό και έντονη άσκηση τις θερμότερες ώρες της ημέρας (11:00-17:00).
- Δεν αφήνω παιδιά, ηλικιωμένους, ευάλωτα άτομα ή ζώα σε σταθμευμένο όχημα.
- Φροντίζω ώστε ΑμεΑ, ηλικιωμένοι, παιδιά και ζώα να έχουν συνεχή πρόσβαση σε νερό, σκιά, δροσιά και ασφαλή μετακίνηση.
- Αποφεύγω τη σπατάλη νερού και σέβομαι τους τοπικούς περιορισμούς.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

- Αν νιώσω ζάλη, αδυναμία, πονοκέφαλο, ναυτία, σύγχυση ή έντονη εξάντληση, σταματώ αμέσως κάθε δραστηριότητα και μετακινούμαι σε δροσερό ή σκιερό σημείο.
- Δεν αγνοώ τις οδηγίες των επίσημων αρχών, του 112 ή τις ειδοποιήσεις που αποστέλλονται στο κινητό σας μέσω των εθνικών συστημάτων προειδοποίησης.
- Πίνω νερό σε μικρές γουλιές και δροσίζω το σώμα μου με βρεγμένο ύφασμα, ντους ή ανεμιστήρα, εφόσον είναι διαθέσιμα.
- Αν τα συμπτώματα επιμένουν ή επιδεινώνονται, καλώ άμεσα βοήθεια.
- Ελέγχω και βοηθώ παιδιά, ηλικιωμένους, ΑμεΑ, ευάλωτα άτομα και ζώα που μπορεί να επηρεάζονται περισσότερο από τη ζέστη.
- Σε περίπτωση διακοπής νερού ή περιορισμένης υδροδότησης, χρησιμοποιώ μόνο την απαραίτητη ποσότητα νερού και ακολουθώ τις οδηγίες του καταλύματος ή των Αρχών.
- Περιορίζω μετακινήσεις, εκδρομές και υπαίθριες δραστηριότητες.
- Μετά το φαινόμενο, ακολουθώ τις οδηγίες των τοπικών αρχών, μέχρι να δοθούν ειδικότερες οδηγίες από τη χώρα μου.

HEATWAVES AND DROUGHT

High temperature and limited rainfall in Crete and Cyprus during the summer months can lead to heatwaves and drought, which may affect travel, outdoor activities, and water availability.

PREVENTION

- Stay informed about the weather before going out or doing any demanding activity.
- Make sure you have access to water, shade, and cool places, especially on beaches, in gorges, and in remote areas.
- Wear loose, light-colored clothing, sunscreen, a hat, and UV-protection sunglasses.
- Drink water often, eat light meals, and limit alcohol, coffee, and sugary drinks.
- Avoid direct sun, crowded places, and intense exercise during the hottest hours of the day, from 11:00 to 17:00.
- Never leave children, elderly people, vulnerable people, or animals inside a parked vehicle.
- Make sure that people with disabilities, elderly people, children, and animals always have access to water, shade, cool places, and safe transport.
- Avoid wasting water and respect local restrictions.

WHAT TO DO

- If you feel dizzy, weak, have a headache, nausea, confusion, or extreme exhaustion, stop all activity immediately and move to a cool or shaded place.
- Do not ignore instructions from the official authorities, 112, or alerts sent to your mobile phone through the national warning systems.
- Drink water in small sips and cool your body with a wet cloth, shower, or fan, if available.
- If symptoms continue or get worse, call for help immediately.
- Check on and help children, elderly people, people with disabilities, vulnerable persons, and animals, as they may be more affected by the heat.
- In case of water cuts or limited water supply, use only the necessary amount of water and follow the instructions of your accommodation or the authorities.
- Limit travel, excursions, and outdoor activities.
- After the incident, follow the instructions of the local authorities until specific guidance is issued your home country.

ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

Το ξηρό και θερμό κλίμα της Κρήτης και της Κύπρου κατά τους θερινούς μήνες ευνοεί την εκδήλωση δασικών πυρκαγιών, ενώ η φορά και η ένταση των ανέμων τις καθιστά απρόβλεπτες και επικίνδυνες.

ΠΡΟΛΗΨΗ

- Δεν πετάω τσιγάρα ή σκουπίδια στην ύπαιθρο.
- Σέβομαι τα απαγορευτικά πρόσβασης και τις οδηγίες των Αρχών σε περιόδους υψηλού κινδύνου πυρκαγιάς.
- Ενημερώνομαι για τον δείκτη επικινδυνότητας πυρκαγιάς πριν από εκδρομές, πεζοπορίες ή μετακινήσεις στην ύπαιθρο.
- Φροντίζω ώστε παιδιά, ηλικιωμένοι, ΑμεΑ, ευάλωτα άτομα και ζώα να απομακρύνονται έγκαιρα και με ασφάλεια.
- Ελέγχω το σχέδιο έκτακτης ανάγκης, τα σημεία συγκέντρωσης και τη διαδρομή εκκένωσης του καταλύματός μου.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

- Διατηρώ την ψυχραιμία μου και ακολουθώ άμεσα τις οδηγίες των Αρχών και του καταλύματός μου.
- Δεν αγνώω τις οδηγίες των επίσημων αρχών, του 112 ή τις ειδοποιήσεις που αποστέλλονται στο κινητό σας μέσω των εθνικών συστημάτων προειδοποίησης.
- Δε φεύγω από το κατάλυμα ή το σημείο όπου βρίσκομαι, αν η διαφυγή δεν είναι ασφαλής ή αν δεν υπάρχουν σχετικές οδηγίες εκκένωσης.
- Δεν εμποδίζω με το όχημα μου δρόμους και διαδρομές πρόσβασης.
- Δεν μπαίνω στο αυτοκίνητο, αν η φωτιά έχει φτάσει στο σημείο που βρίσκομαι.
- Δεν κατευθύνομαι προς αεροδρόμιο ή λιμάνι χωρίς επίσημη ενημέρωση. Ελέγχω την πτήση ή το δρομολόγιό μου και ακολουθώ τις οδηγίες των Αρχών.
- Μετά το φαινόμενο, ακολουθώ τις οδηγίες των τοπικών αρχών, μέχρι να δοθούν ειδικότερες οδηγίες από τη χώρα μου.

WILDFIRES

The dry and hot climate of Crete and Cyprus during the summer months increases the risk of wildfires. Strong and changing winds can make fires unpredictable and dangerous.

PREVENTION

- Do not throw cigarettes or litter outdoors.
- Respect access restrictions and follow the instructions of the authorities during periods of high wildfire risk.
- Check the wildfire risk level before excursions, hikes, or travel in the countryside.
- Make sure that children, elderly people, people with disabilities, vulnerable people, and animals are moved to safety early, following official instructions.
- Check the emergency plan, meeting points, and evacuation route of your accommodation.

WHAT TO DO

- Stay calm and immediately follow the instructions of the authorities and your accommodation.
- Do not ignore instructions from the official authorities, 112, or alerts sent to your mobile phone through the national warning systems.
- Do not leave your accommodation or current location if it is not safe to escape, or if no official evacuation instructions have been given.
- Do not block roads or access routes with your vehicle.
- Do not get into your car if the fire has reached your location.
- Do not go to the airport or port without official information. Check your flight or ferry route and follow the instructions of the authorities.
- After the incident, follow the instructions of the local authorities until specific guidance is issued by your home country.

ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ & ΙΣΧΥΡΕΣ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΕΙΣ

Οι έντονες βροχοπτώσεις στην Κρήτη και την Κύπρο μπορούν να προκαλέσουν πλημμύρες, δυσκολίες στις μετακινήσεις και κινδύνους σε δρόμους, παράκτιες ή χαμηλές περιοχές.

ΠΡΟΛΗΨΗ

- Λαμβάνω υπόψη τις προειδοποιήσεις για έντονα καιρικά φαινόμενα.
- Ενημερώνομαι για ρέματα και πλημμυρικά σημεία κοντά στο κατάλυμά μου και τα αποφεύγω.
- Προγραμματίζω μετακινήσεις και υπαίθριες δραστηριότητες σύμφωνα με τις τοπικές συνθήκες.
- Φροντίζω ώστε παιδιά, ηλικιωμένοι, ΑμεΑ, ευάλωτα άτομα και ζώα να βρίσκονται σε ασφαλές σημείο.
- Ελέγχω το σχέδιο έκτακτης ανάγκης, τα σημεία συγκέντρωσης και τη διαδρομή εκκένωσης του καταλύματός μου.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

- Μετακινούμαι σε ασφαλές και υψηλότερο σημείο, μακριά από ρέματα, γέφυρες και ακτές.
- Δεν αγνώω τις οδηγίες των επίσημων αρχών, του 112 ή τις ειδοποιήσεις που αποστέλλονται στο κινητό σας μέσω των εθνικών συστημάτων προειδοποίησης.
- Δεν προσεγγίζω πλημμυρισμένα, ολισθηρά ή ασταθή σημεία.
- Δεν διασχίζω πεζός ή με όχημα δρόμους, ρέματα ή υπόγειες διαβάσεις με νερά.
- Επιστρέφω στο κατάλυμά μου μόνο όταν κριθεί ασφαλές από τις Αρχές ή το κατάλυμα.
- Καλώ άμεσα βοήθεια αν υπάρχει κίνδυνος ή εγκλωβισμός, δίνοντας την ακριβή τοποθεσία μου.
- Μετά το φαινόμενο, ακολουθώ τις οδηγίες των τοπικών αρχών, μέχρι να δοθούν ειδικότερες οδηγίες από τη χώρα μου.

FLOODS & RAINFALLS

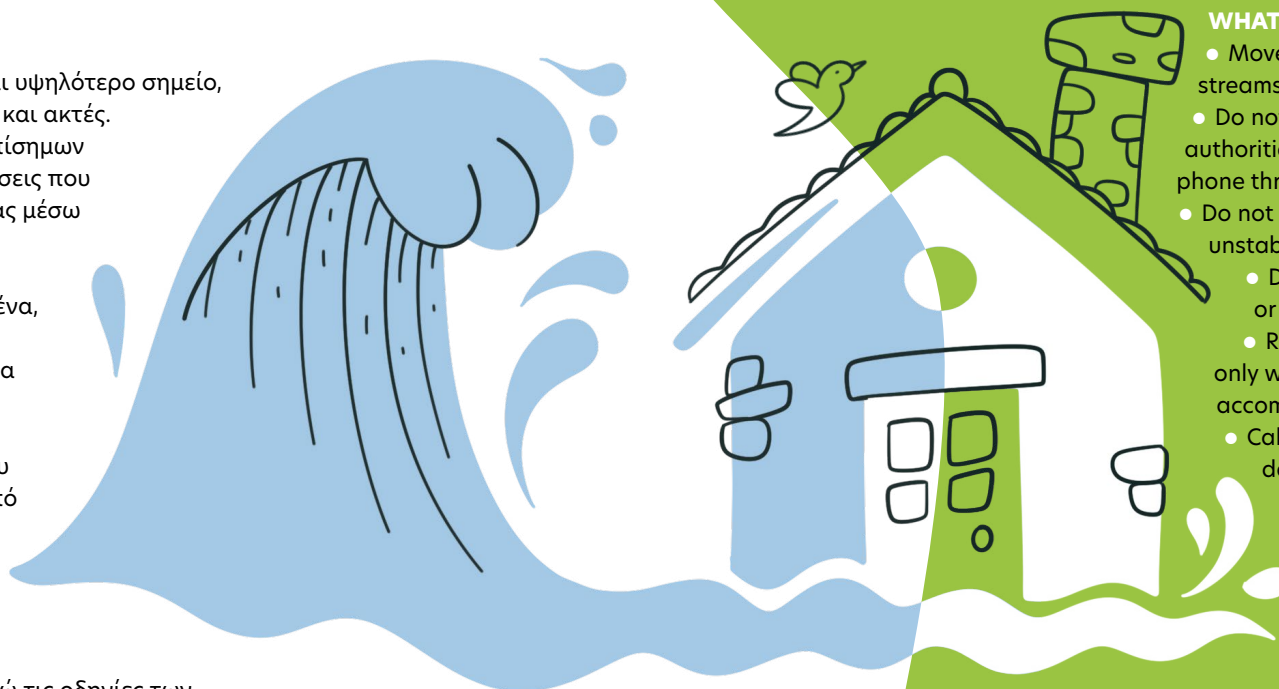
Heavy rainfall in Crete and Cyprus can cause floods, travel difficulties, and risks on roads, coastal areas, and low-lying places.

PREVENTION

- Pay attention to warnings about severe weather.
- Find out about streams and flood-prone areas near your accommodation and avoid them.
- Plan travel and outdoor activities according to local conditions.
- Make sure that children, elderly people, people with disabilities, vulnerable persons, and animals are in a safe place.
- Check the emergency plan, meeting points, and evacuation route of your accommodation

WHAT TO DO

- Move to a safe, higher place, away from streams, bridges, and the coast.
- Do not ignore instructions from the official authorities, 112, or alerts sent to your mobile phone through the national warning systems.
- Do not approach flooded, slippery, or unstable areas.
- Do not cross flooded roads, streams, or underpasses on foot or by vehicle.
- Return to your accommodation only when the authorities or your accommodation confirm that it is safe.
- Call for help immediately if there is danger or you are trapped and give your exact location.
- After the incident, follow the instructions of the local authorities until specific guidance is issued by your home country.



ΣΕΙΣΜΟΙ

Ο σεισμικός χαρακτήρας της Κρήτης και της Κύπρου καθιστά αρκετά πιθανή την εκδήλωση σεισμών. Η βασική ενημέρωση και η έγκαιρη αντίδραση των επισκεπτών συμβάλλουν στην αυτοπροστασία και την παραμονή τους σε ασφαλή σημεία.

ΠΡΟΛΗΨΗ

- Αναγνωρίζω ασφαλή σημεία στο κατάλυμά μου, μακριά από τζάμια και βαριά αντικείμενα.
- Εντοπίζω εξόδους κινδύνου, κλιμακοστάσια και σημείο συγκέντρωσης μέσω του σχεδιαγράμματος του καταλύματος.
- Φροντίζω ώστε παιδιά, ηλικιωμένοι, ΑμεΑ, ευάλωτα άτομα και ζώα να γνωρίζουν ή να έχουν πρόσβαση σε ασφαλές σημείο.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

- Παραμένω ψύχραιμος και, κατά τη διάρκεια της δόνησης, μένω όπου βρίσκομαι μέχρι να σταματήσει.
- Μην αγνοείτε τις οδηγίες των επίσημων αρχών, του 112 ή τις ειδοποιήσεις που αποστέλλονται στο κινητό σας μέσω των εθνικών συστημάτων προειδοποίησης.
- Σε εσωτερικό χώρο, καλύπτομαι κάτω από ανθεκτικό έπιπλο ή προστατεύω κεφάλι και αυχένα, μακριά από τζάμια και βαριά αντικείμενα, ακολουθώντας την βασική οδηγία αυτοπροστασίας «Σκύβω - Καλύπτομαι - Κρατιέμαι» ώσπου να σταματήσει η δόνηση.
- Σε δημόσιο χώρο, απομακρύνομαι από τζάμια, ράφια και αντικείμενα που μπορεί να πέσουν, χωρίς να τρέχω προς την έξοδο.
- Σε παραλία ή παράκτια περιοχή, απομακρύνομαι άμεσα από την ακτή και κινούμαι προς υψηλότερο σημείο.
- Μετά τη δόνηση, μετακινούμαι από τις σκάλες σε ανοιχτό και ασφαλές σημείο και δε χρησιμοποιώ ανελκυστήρα.
- Ακολουθώ τις οδηγίες του καταλύματος, βοηθώντας παιδιά, ηλικιωμένους, ΑμεΑ, ευάλωτα άτομα και ζώα
- Μετά το φαινόμενο, ακολουθώ τις οδηγίες των τοπικών αρχών, μέχρι να δοθούν ειδικότερες οδηγίες από τη χώρα μου.

EARTHQUAKES

The seismic activity in Crete and Cyprus means that earthquakes can occur. Basic information and quick response can help visitors protect themselves and stay in safe places.

PREVENTION

- Identify safe spots in your accommodation, away from glass and heavy objects.
- Use the accommodation's safety plan to find emergency exits, staircases, and the meeting point.
- Make sure that children, elderly people, people with disabilities, vulnerable persons, and animals know where to go or have access to a safe place.

WHAT TO DO

- Stay calm and, during the earthquake, remain where you are until it stops.
- Do not ignore instructions from the official authorities, 112, or alerts sent to your mobile phone through the national warning systems.
- If you are indoors, take cover under sturdy furniture or protect your head and neck, away from glass and heavy objects, following the basic self-protection rule "Drop - Cover - Hold On" until the shaking stops.
- If you are in a public place, move away from glass, shelves, and objects that may fall, without running towards the exit.
- If you are on a beach or in a coastal area, move away from the shore immediately and go to higher ground.
- After the shaking stops, use the stairs to move to an open and safe area. Do not use the elevator.
- Follow the accommodation's instructions, helping children, the elderly, people with disabilities, vulnerable individuals, and animals.
- After the incident, follow the instructions of the local authorities until specific guidance is issued by your home country.

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ KEY EMERGENCY NUMBERS

ΥΠΗΡΕΣΙΑ SERVICE	ΚΡΗΤΗ CRETE	ΚΥΠΡΟΣ CYPRUS
Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης European Emergency Number	112	112
Κέντρο Συντονισμού Έρευνας και Διάσωσης Search and Rescue Coordination Centre	-	1441
Αναφορά Δασικής Πυρκαγιάς Forest Fire Report	199	1407
Υπηρεσία Ασθενοφόρων Ambulance Service	166	22887171
Κέντρο Ελέγχου Επιχειρήσεων Operations Control Centre	2103359002	22403450

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ USEFUL WEBSITES AND APPS

ΧΡΗΣΗ USE	ΚΡΗΤΗ CRETE	ΚΥΠΡΟΣ CYPRUS
Οδηγίες Πολιτικής Προστασίας Civil protection information	www.civilprotection.gov.gr	www.moi.gov.cy/cd
Πρόγνωση καιρού και προειδοποιήσεις Weather forecasts and official warnings	www.emy.gr	www.dom.org.cy/ FORECAST/index_gr.html
Χάρτες Πολιτικής Προστασίας Civil Protection maps	www.crete.gov.gr/ chartes-politikis- prostasias/	-
Χάρτης Πρόβλεψης Κινδύνου Πυρκαγιάς Fire Risk Map	www.civilprotection.gov.gr/xartis	-
Ψηφιακές εφαρμογές Mobile apps	CivilCrete Talos app	SafeCY
Ιστοσελίδες Webpages	-	www.besafenet.net/

Επικοινωνία / Contact: Αναπτυξιακή Ηρακλείου
Heraklion Development Agency / info@anher.gr
F: [@act4allproject](https://www.act4allproject.com) / www.act4all.gr