

Interreg



Με τη συγχρηματοδότηση
της ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ

Ελλάδα – Κύπρος

ACT4ALL



ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ



Αναπτυξιακή
Ηρακλείου
HERAKLION
DEVELOPMENT AGENCY



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE



ανετέλ
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΡΕΥΡΑΣ
ΛΟΓΙΣΜΑΤΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



ACT4ALL

Το ACT4ALL είναι διακρατική πράξη που στοχεύει στην ενίσχυση της ετοιμότητας και της ανθεκτικότητας των κοινοτήτων της Κρήτης και της Κύπρου απέναντι σε φυσικές καταστροφές. Υλοποιείται στο πλαίσιο του Προγράμματος Συνεργασίας Interreg VI-A «Ελλάδα-Κύπρος 2021-2027», με συγχρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση και εθνικούς πόρους. Στην πράξη συμμετέχουν η Αναπτυξιακή Ηρακλείου ως Κύριος Δικαιούχος, η Περιφέρεια Κρήτης, η Αναπτυξιακή Εταιρεία Λάρνακας-Αμμοχώστου και η Πολιτική Άμυνα Κύπρου. Η συνεργασία τους αναδεικνύει τους κοινούς κινδύνους που αντιμετωπίζουν οι δύο περιοχές και τη σημασία της ανταλλαγής γνώσης, εμπειρίας και καλών πρακτικών.

Το ACT4ALL περιλαμβάνει εργαστήρια επιμόρφωσης, ανάπτυξη ψηφιακών εργαλείων για την οργάνωση και δικτύωση εθελοντών, προμήθεια εξειδικευμένου εξοπλισμού και δράσεις ενημέρωσης για το ευρύ κοινό, τον τουριστικό τομέα και τη σχολική κοινότητα.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στους εθελοντές και στις εθελοντικές ομάδες, καθώς μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην πρόληψη και στη διαχείριση φυσικών καταστροφών, όταν είναι κατάλληλα ενημερωμένοι, εκπαιδευμένοι και συντονισμένοι με τους αρμόδιους φορείς.

Η πράξη δίνει επίσης έμφαση στη μέριμνα για άτομα με αναπηρία, ηλικιωμένους, παιδιά, επισκέπτες και ζώα που μπορεί να επηρεαστούν σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Η προστασία των πιο ευάλωτων αποτελεί βασικό στοιχείο μιας κοινότητας που προετοιμάζεται σωστά και δεν αφήνει κανέναν πίσω.

Μέσα από τις δράσεις του, το ACT4ALL προωθεί την αλληλεγγύη, τη συνεργασία και την ενεργό συμμετοχή των πολιτών. Η βασική του φιλοσοφία είναι ότι η Πολιτική Προστασία δεν αφορά μόνο τις αρμόδιες υπηρεσίες, αλλά όλους μας

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

Ο παρών Οδηγός δημιουργήθηκε για να προσφέρει απλή, πρακτική και αξιόπιστη πληροφόρηση σχετικά με την πρόληψη φυσικών καταστροφών και τη διαχείριση κρίσεων. Στόχος του είναι να βοηθήσει τον πολίτη να γνωρίζει τι μπορεί να κάνει πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα επικίνδυνο φαινόμενο.

Ο Οδηγός εστιάζει σε κινδύνους που αφορούν ιδιαίτερα την Κρήτη και την Κύπρο: δασικές πυρκαγιές, πλημμύρες και ισχυρές βροχοπτώσεις, ξηρασία και καύσωνα, καθώς και σεισμούς. Οι σεισμοί περιλαμβάνονται λόγω της σεισμικότητας της διασυννοριακής περιοχής και της ανάγκης για σωστή ετοιμότητα.

Απευθύνεται στο ευρύ κοινό και μπορεί να αξιοποιηθεί από πολίτες, οικογένειες, εργαζόμενους, επαγγελματίες, σχολικές κοινότητες, τοπικούς φορείς και εθελοντικές ομάδες. Είναι σχεδιασμένος ως εύχρηστο ψηφιακό εργαλείο αναφοράς, στο οποίο ο αναγνώστης μπορεί να ανατρέχει για βασικές οδηγίες προστασίας.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον ρόλο των εθελοντών, οι οποίοι μπορούν να υποστηρίξουν την ενημέρωση της κοινότητας, την πρόληψη, τη μέριμνα για ευάλωτες ομάδες και τη συνεργασία με τους αρμόδιους φορείς. Η συμβολή τους πρέπει πάντα να βασίζεται στην εκπαίδευση, την οργάνωση, τον συντονισμό και την ασφάλεια.

Ο Οδηγός δεν αντικαθιστά τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών. Σε κάθε περίπτωση κινδύνου, οι πολίτες πρέπει να ακολουθούν τις επίσημες ανακοινώσεις και τις οδηγίες των υπηρεσιών Πολιτικής Προστασίας/Άμυνας, της Πυροσβεστικής, της Αστυνομίας, του ευρωπαϊκού αριθμού 112, των εθνικών συστημάτων προειδοποίησης (112 GR-Alert, CY-Alert), των τοπικών αρχών και των λοιπών αρμόδιων φορέων.

Η βασική φιλοσοφία του Οδηγού είναι ότι η προστασία ξεκινά από την ενημέρωση. Όταν γνωρίζουμε τους κινδύνους, έχουμε προετοιμαστεί και ξέρουμε πώς να αντιδράσουμε, μπορούμε να προστατεύσουμε καλύτερα τον εαυτό μας, τους ανθρώπους γύρω μας, τα ζώα, την περιουσία και την κοινότητά μας.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Οι εθελοντές αποτελούν πολύτιμο μέρος της Πολιτικής Προστασίας. Με την εκπαίδευση, την εμπειρία και τη συνεργασία τους με τους αρμόδιους φορείς, μπορούν να συμβάλουν στην προστασία της ανθρώπινης ζωής, της υγείας, της περιουσίας, του περιβάλλοντος, των ζώων και της πολιτιστικής κληρονομιάς. Ο εθελοντισμός δεν είναι αυθόρμητη ή μεμονωμένη δράση. Είναι οργανωμένη συμμετοχή, με κανόνες, εκπαίδευση, ευθύνες και όρια. Οι εθελοντές υποστηρίζουν το έργο των κρατικών και τοπικών φορέων, χωρίς να τους αντικαθιστούν.

Στην Ελλάδα, οι εθελοντικές οργανώσεις Πολιτικής Προστασίας εντάσσονται στο επίσημο σύστημα εθελοντισμού και μπορούν να υποστηρίζουν τον μηχανισμό πολιτικής προστασίας στην πρόληψη, την αντιμετώπιση και την αποκατάσταση. Στην Κύπρο, οι εθελοντές της Πολιτικής Άμυνας αποτελούν βασικό πυλώνα του συστήματος και συμμετέχουν, ανάλογα με την εκπαίδευσή τους, σε τομείς όπως η έρευνα και διάσωση, οι πρώτες βοήθειες, οι τηλεπικοινωνίες, η επιχειρησιακή υποστήριξη και η μέριμνα.

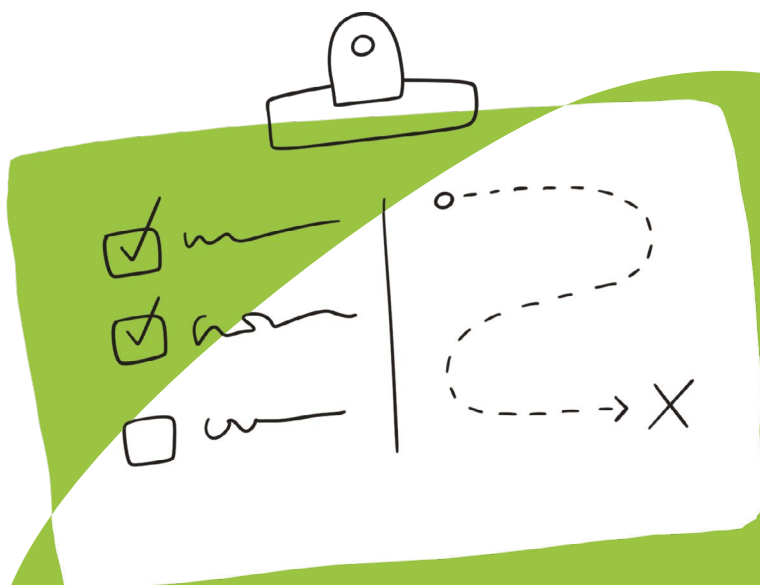
Πριν από μια καταστροφή, οι εθελοντές μπορούν να συμβάλουν στην ενημέρωση των πολιτών, στη διάδοση οδηγιών αυτοπροστασίας, στην υποστήριξη δράσεων πρόληψης και στην αναγνώριση αναγκών σε μια περιοχή. Ιδιαίτερη αξία έχει η συμβολή τους στην ενημέρωση ανθρώπων που χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη, όπως ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρία, παιδιά, απομονωμένοι κάτοικοι ή επισκέπτες.

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, οι εθελοντές μπορούν να υποστηρίξουν τις αρμόδιες υπηρεσίες μόνο εφόσον έχουν κληθεί ή κινητοποιηθεί αρμοδίως. Δεν πρέπει να μεταβαίνουν αυτόβουλα στο πεδίο ούτε να αναλαμβάνουν δράση χωρίς συντονισμό. Η μη οργανωμένη παρουσία μπορεί να δυσκολέψει το έργο των επιχειρησιακών δυνάμεων και να θέσει σε κίνδυνο ζωές.

Η συνδρομή τους μπορεί να αφορά, ανάλογα με την εκπαίδευση και τον ρόλο τους, πρώτες βοήθειες, έρευνα και διάσωση, τηλεπικοινωνίες, μεταφορά ανθρώπων ή υλικών, υποστήριξη χώρων συγκέντρωσης, παροχή βασικών ειδών, ενημέρωση πληθυσμού και φροντίδα ζώων.

Μετά από ένα συμβάν, οι εθελοντές μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη πληγέντων, στη διανομή ειδών πρώτης ανάγκης, στην οργάνωση προσωρινών χώρων φιλοξενίας, στην ψυχοκοινωνική υποστήριξη και στην αποκατάσταση της καθημερινότητας.

Η καλή πρόθεση δεν αρκεί από μόνη της. Ο εθελοντής χρειάζεται να γνωρίζει τον ρόλο του, να εκπαιδεύεται συστηματικά, να χρησιμοποιεί κατάλληλο εξοπλισμό, να συνεργάζεται με την ομάδα του και να ακολουθεί τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων. Έτσι μπορεί να προσφέρει πραγματική βοήθεια, με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Πριν περάσουμε στις πρακτικές οδηγίες για κάθε φυσικό κίνδυνο, είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε ορισμένες βασικές έννοιες. Οι έννοιες αυτές βοηθούν τον πολίτη να κατανοήσει καλύτερα τι σημαίνει πρόληψη, ετοιμότητα και σωστή αντίδραση σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ/ ΑΜΥΝΑ

Είναι το σύνολο των δράσεων που έχουν ως στόχο την προστασία της ανθρώπινης ζωής, της υγείας, της περιουσίας, του περιβάλλοντος, των ζώων και των υποδομών από φυσικές ή άλλες καταστροφές.

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ

Είναι ένα σοβαρό γεγονός που προκαλείται από φυσικό φαινόμενο, όπως πυρκαγιά, πλημμύρα, καύσωνας, ξηρασία ή σεισμός, και μπορεί να προκαλέσει απώλειες, ζημιές ή προβλήματα στην καθημερινή ζωή.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Είναι οι ενέργειες που κάνουμε πριν εμφανιστεί ένας κίνδυνος, ώστε να μειώσουμε την πιθανότητα να συμβεί μια καταστροφή ή να περιορίσουμε τις επιπτώσεις της.

ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

Είναι η κατάσταση στην οποία γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε εάν προκύψει κίνδυνος. Περιλαμβάνει βασική προετοιμασία, σωστή ενημέρωση και γνώση των οδηγιών προστασίας.

ΑΠΟΚΡΙΣΗ

Είναι οι ενέργειες που γίνονται κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος ή αμέσως μετά την εκδήλωσή του, με στόχο την προστασία της ανθρώπινης ζωής και τη μείωση των επιπτώσεων.

ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

Οι περισσότερες δασικές πυρκαγιές συνδέονται άμεσα ή έμμεσα με ανθρώπινες δραστηριότητες. Πολλές μπορούν να προληφθούν, όταν οι πολίτες είναι προσεκτικοί και ακολουθούν βασικούς κανόνες προστασίας.

Η φωτιά εξαπλώνεται πιο εύκολα όταν υπάρχουν ξερά χόρτα, φύλλα, κλαδιά, σκουπίδια, εύφλεκτα υλικά, ισχυρός άνεμος και υψηλές θερμοκρασίες. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται σε κατοικίες, επιχειρήσεις, αγροτικές εκμεταλλεύσεις και κοινότητες που βρίσκονται μέσα ή κοντά σε δασικές περιοχές.

Η προστασία οργανώνεται σε στάδια. Πρώτα μειώνουμε τα εύφλεκτα υλικά και σχεδιάζουμε την απομάκρυνση. Όταν υπάρχει αυξημένος κίνδυνος, ενεργοποιούμε την προετοιμασία. Όταν εμφανιστεί καπνός ή φωτιά, ακολουθούμε τις οδηγίες των επίσημων αρχών και του 112 και απομακρυνόμαστε έγκαιρα. Μετά την πυρκαγιά, επιστρέφουμε μόνο όταν η περιοχή έχει κριθεί ασφαλής.



ΓΕΝΙΚΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ (ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΚΙΝΔΥΝΟ)

Η πρόληψη ξεκινά πολύ πριν εμφανιστεί πυρκαγιά. Αν κατοικείτε, εργάζεστε ή διατηρείτε ιδιοκτησία κοντά σε δασική ή αγροτική περιοχή, φροντίστε πρώτα τον εξωτερικό χώρο.

Απομακρύνετε ξερά χόρτα, φύλλα, πευκοβελόνες, κλαδιά, σκουπίδια και άλλα εύφλεκτα υλικά. Δημιουργήστε, όπου είναι εφικτό, καθαρή ζώνη γύρω από την εγκατάσταση. Κλαδέψτε δέντρα και θάμνους, απομακρύνετε ξερά κλαδιά και μην αφήνετε βλάστηση να ακουμπά σε στέγες, μπαλκόνια, τοίχους ή καλώδια.

Φυλάσσετε καυσόξυλα, φιάλες υγραερίου, δοχεία καυσίμων, χρώματα, πλαστικά και άλλα εύφλεκτα υλικά σε ασφαλείς και προστατευμένους χώρους, μακριά από το κτίριο.

Ελέγξτε ότι υπάρχουν βασικά μέσα πυροπροστασίας, όπως πυροσβεστήρας, λάστιχο νερού και πρόσβαση σε νερό. Όσοι χρησιμοποιούν τον χώρο πρέπει να γνωρίζουν πού βρίσκονται.

Σχεδιάστε από πριν πώς θα απομακρυνθούν άνθρωποι και ζώα. Ορίστε ασφαλή διαδρομή, σημείο συνάντησης και άτομο υποστήριξης για παιδιά, ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρία, άτομα με προβλήματα υγείας και όσους ζουν μόνοι.

Για τα ζώα συντροφιάς, προβλέψτε κλουβιά μεταφοράς, λουριά, νερό, τροφή και στοιχεία ταυτοποίησης. Για παραγωγικά ζώα, οργανώστε, όπου είναι δυνατόν, ασφαλή μετακίνηση ή προστασία σε χώρο με μειωμένο κίνδυνο.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Καθαρίζω ξερά χόρτα, φύλλα, κλαδιά και σκουπίδια.
- Κλαδεύω δέντρα και απομακρύνω ξερή βλάστηση.
- Φυλάσσω εύφλεκτα υλικά μακριά από το κτίριο.
- Ελέγχω βασικά μέσα πυροπροστασίας.
- Σχεδιάζω έγκαιρα την απομάκρυνση ανθρώπων και ζώων.
- Προβλέπω υποστήριξη για άτομα με αναπηρία και άλλες ευάλωτες ομάδες.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν καίω σκουπίδια, χόρτα ή κλαδιά.
- Δεν πετάω αναμμένα τσιγάρα στην ύπαιθρο.
- Δεν ανάβω φωτιά ή ψησταριά σε δασική περιοχή.
- Δεν αφήνω εύφλεκτα υλικά κοντά σε κατοικίες ή εγκαταστάσεις.
- Δεν αφήνω ανθρώπους ή ζώα χωρίς σχέδιο απομάκρυνσης.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΟΤΑΝ ΕΝΗΜΕΡΩΘΩ ΓΙΑ ΠΙΘΑΝΟ ΚΙΝΔΥΝΟ

Όταν οι επίσημες αρχές, το 112 ή τα εθνικά συστήματα προειδοποίησης (112 GR-Alert, Cy Alert) ενημερώνουν για αυξημένο κίνδυνο, δεν περιμένετε να δείτε φωτιά. Ενεργοποιείτε όσα έχουν ήδη προβλεφθεί.

Ελέγξτε αυλή, μπαλκόνια, στέγη και εξωτερικούς χώρους. Απομακρύνετε ξύλα, πλαστικά, υφάσματα, έπιπλα εξωτερικού χώρου, εργαλεία, καύσιμα και άλλα αντικείμενα που μπορεί να καούν ή να μεταδώσουν τη φωτιά. Μαζέψτε τέντες και κρατήστε προσβάσιμες τις εισόδους και τις διαδρομές για τα οχήματα έκτακτης ανάγκης.

Ετοιμάστε ένα σακίδιο έκτακτης ανάγκης και τοποθετήστε μέσα μόνο τα απαραίτητα όπως σημαντικά έγγραφα, φάρμακα, νερό, φορτιστή, power bank, φακό, ραδιόφωνο και βασικά είδη για παιδιά, ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρία και ζώα. Η προετοιμασία πρέπει να επιτρέπει άμεση αποχώρηση.

Επικοινωνήστε με άτομα που μπορεί να χρειαστούν βοήθεια. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζουν την κατάσταση και ότι υπάρχει τρόπος μετακίνησης αν δοθεί οδηγία απομάκρυνσης.

Για τα ζώα, συγκεντρώστε έγκαιρα μέσα μεταφοράς, νερό και τροφή. Για παραγωγικά ζώα, ελέγξτε αν μπορεί να ενεργοποιηθεί με ασφάλεια το σχέδιο μετακίνησης ή προστασίας.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Παρακολουθώ μόνο τις επίσημες αρχές για οδηγίες.
- Ελέγχω εξωτερικούς χώρους και απομακρύνω εύφλεκτα αντικείμενα.
- Ετοιμάζω σακίδιο έκτακτης ανάγκης με τα βασικά είδη και φάρμακα.
- Επικοινωνώ με άτομα που χρειάζονται υποστήριξη.
- Προετοιμάζω τη μετακίνηση ζώων, αν χρειαστεί.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν αγνοώ τις προειδοποιήσεις.
- Δεν περιμένω να φανεί φωτιά για να προετοιμαστώ.
- Δεν φράζω δρόμους, εισόδους ή διαδρομές πρόσβασης.
- Δεν μεταδίδω φήμες ή ανεπιβεβαίωτες πληροφορίες.
- Δεν αφήνω ζώα δεμένα ή εγκλωβισμένα χωρίς δυνατότητα μετακίνησης.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ/ ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ

Σε περίπτωση που λάβετε ειδοποίηση στο κινητό σας για επικείμενο κίνδυνο, ακολουθήστε άμεσα και ψύχραιμα τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών. Αν δείτε καπνό ή φωτιά, μην θεωρήσετε ότι έχει ήδη γίνει ενημέρωση από άλλον, καλέστε αμέσως το 112 ή ενημερώστε τις αρμόδιες υπηρεσίες. Μην πλησιάζετε τη φωτιά για φωτογραφίες ή βίντεο. Μην επιχειρείτε κατάσβεση χωρίς εκπαίδευση, κατάλληλο εξοπλισμό και ασφαλή διαφυγή. Η φωτιά μπορεί να αλλάξει κατεύθυνση γρήγορα, ιδιαίτερα με ισχυρό άνεμο.

Αν βρίσκεστε σε δρόμο κοντά στην πυρκαγιά, απομακρυνθείτε από ασφαλή διαδρομή. Μην σταματάτε σε σημεία που εμποδίζουν την πρόσβαση οχημάτων έκτακτης ανάγκης.

Αν η φωτιά πλησιάζει, ακολουθήστε αμέσως τις οδηγίες απομάκρυνσης. Μην επιλέγετε δικές σας διαδρομές όταν έχουν δοθεί συγκεκριμένες οδηγίες, γιατί δρόμοι μπορεί να έχουν κλείσει ή να είναι επικίνδυνοι από καπνό και φλόγες.

Πριν φύγετε, μόνο αν υπάρχει χρόνος και δεν κινδυνεύετε, κλείστε πόρτες, παράθυρα, καμινάδες και παροχές καυσίμων. Μαζέψτε τέντες και απομακρύνετε εύφλεκτα αντικείμενα από αυλές και μπαλκόνια.

Απομακρύνετε πρώτα όσους χρειάζονται βοήθεια: παιδιά, ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρία, άτομα με προβλήματα υγείας και όσους δεν έχουν μεταφορικό μέσο. Πάρτε μαζί σας μόνο τα απαραίτητα.

Για τα ζώα, ενεργήστε έγκαιρα. Μην περιμένετε να φτάσει η φωτιά, γιατί ο καπνός, ο θόρυβος και οι φλόγες μπορεί να τα πανικοβάλουν. Αν δεν μπορείτε να μετακινήσετε ζώα με ασφάλεια, ενημερώστε τις αρμόδιες αρχές ή οργανωμένες ομάδες.

Αν η διαφυγή δεν είναι ασφαλής, παραμείνετε σε προστατευμένο κτίριο. Κλείστε πόρτες και παράθυρα, φράξτε χαραμάδες με βρεγμένα πανιά, απομακρύνετε κουρτίνες και εύφλεκτα υλικά από τα παράθυρα και μείνετε σε εσωτερικό χώρο.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Απομακρύνομαι εγκαίρως από την περιοχή.
- Συμμορφώνομαι άμεσα με τις οδηγίες των αρχών και του 112.
- Αποφεύγω την διάδοση ανεπιβεβαιωτων πληροφοριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Βοηθώ ευάλωτα άτομα, εφόσον είναι ασφαλές.
- Παίρνω μόνο τα απαραίτητα.
- Φροντίζω έγκαιρα για τη μετακίνηση ζώων.
- Κρατώ ανοικτές τις διαδρομές πρόσβασης.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν πλησιάζω τη φωτιά από περιέργεια.
- Δεν σταματώ για φωτογραφίες ή βίντεο.
- Δεν επιχειρώ κατάσβεση χωρίς ασφάλεια και εκπαίδευση.
- Δεν επιστρέφω για αντικείμενα.
- Δεν κινούμαι αντίθετα από τις οδηγίες.
- Δεν μπαίνω σε δρόμους με καπνό ή φλόγες.
- Δεν αφήνω δεμένα ή εγκλωβισμένα ζώα.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΥΡΚΑΓΙΑ

Η λήξη της άμεσης απειλής δεν σημαίνει ότι έχει περάσει κάθε κίνδυνος. Μπορεί να υπάρχουν αναζωπυρώσεις, καπνός, καμένα δέντρα ή στύλοι, πεσμένα καλώδια, επικίνδυνα υλικά και ασταθή σημεία.

Μην επιστρέψετε σε περιοχή που δεν έχει κριθεί ασφαλής. Όταν επιστρέψετε, ελέγξτε προσεκτικά τον εξωτερικό χώρο χωρίς να αγγίζετε καλώδια, μεταλλικά αντικείμενα ή καμένα υλικά άγνωστης προέλευσης.

Ελέγξτε την περίμετρο για καπνό, θερμότητα, μικροεστίες ή αναζωπυρώσεις. Αν εντοπίσετε νέο κίνδυνο, ενημερώστε τις αρχές.

Προστατεύστε την υγεία σας. Ο καπνός και η στάχτη επιβαρύνουν ιδιαίτερα παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με αναπνευστικά ή καρδιολογικά προβλήματα. Αποφύγετε την άσκοπη παραμονή σε καμένες περιοχές.

Ελέγξτε ζώα συντροφιάς και παραγωγικά ζώα για τραυματισμούς, εγκαύματα, εισπνοή καπνού ή αποπροσανατολισμό. Ελέγξτε επίσης νερό, τροφή, στάβλους, περιφράξεις και σημεία παραμονής τους.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Επιστρέφω μόνο όταν η περιοχή έχει κριθεί ασφαλής από τις επίσημες αρχές.
- Ελέγχω για καπνό, μικροεστίες και αναζωπυρώσεις.
- Φροντίζω παιδιά, ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρία και άτομα με προβλήματα υγείας.
- Ελέγχω ζώα, νερό, τροφή και εγκαταστάσεις.
- Ενημερώνω τις αρχές και το 112 για νέους κινδύνους.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν επιστρέφω μόνος μου σε μη ασφαλή περιοχή.
- Δεν αγγίζω πεσμένα καλώδια ή καμένα αντικείμενα.
- Δεν αφήνω παιδιά ή ζώα να κινούνται σε καμένες περιοχές.
- Δεν υποτιμώ τον κίνδυνο αναζωπύρωσης.
- Δεν χρησιμοποιώ νερό ή τροφή ζώων που μπορεί να έχουν μολυνθεί.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ

Οι εθελοντές μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη και αντιμετώπιση δασικών πυρκαγιών, όταν η δράση τους είναι οργανωμένη, εκπαιδευμένη και συντονισμένη με τους αρμόδιους φορείς.

Πριν από την πυρκαγιά, μπορούν να βοηθούν στην ενημέρωση πολιτών, στη διάδοση οδηγιών πρόληψης, στην υποστήριξη καθαρισμών, στην αναγνώριση επικίνδυνων σημείων και στην ενημέρωση ατόμων που χρειάζονται πρόσθετη μέριμνα, όπως ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρία και κάτοικοι απομονωμένων περιοχών.

Όταν υπάρχει αυξημένος κίνδυνος, μπορούν να υποστηρίξουν την επικοινωνία με ευάλωτα άτομα, την προετοιμασία χώρων συγκέντρωσης και τη μέριμνα για ζώα, σε συνεργασία με δήμους, κοινότητες, αρμόδιες υπηρεσίες και οργανωμένες ομάδες.

Κατά τη διάρκεια συμβάντος, οι εθελοντές δεν μεταβαίνουν αυτόβουλα στο πεδίο. Η μη συντονισμένη παρουσία κοντά σε πυρκαγιά μπορεί να τους θέσει σε κίνδυνο και να δυσκολέψει τις δυνάμεις επέμβασης. Η συνδρομή τους μπορεί να αφορά υποστήριξη σε χώρους συγκέντρωσης, μεταφορά βασικών ειδών, πληροφόρηση πολιτών, βοήθεια σε άτομα με πρόσθετες ανάγκες και φροντίδα ζώων, ανάλογα με την εκπαίδευση και τον ρόλο τους.

Μετά την πυρκαγιά, μπορούν να βοηθήσουν στην καταγραφή αναγκών, στη διανομή ειδών πρώτης ανάγκης, στην υποστήριξη πληγέντων και στη φροντίδα ζώων που έχουν επηρεαστεί.

Ο εθελοντής βοηθά περισσότερο όταν γνωρίζει τα όριά του, προστατεύει την ασφάλειά του, ακολουθεί οδηγίες και λειτουργεί ως μέρος οργανωμένης προσπάθειας.

ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ ΙΣΧΥΡΕΣ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΕΙΣ

Οι πλημμύρες μπορεί να εκδηλωθούν ξαφνικά, ιδιαίτερα μετά από έντονες ή παρατεταμένες βροχοπτώσεις, υπερχείλιση ρεμάτων και χειμάρρων, κακή απορροή υδάτων ή κορεσμό του εδάφους. Ο κίνδυνος αυξάνεται σε υπόγειους χώρους, δρόμους με λιμνάζοντα ή ορμητικά νερά, περιοχές κοντά σε ρέματα, χειμάρρους και ιρλανδικές διαβάσεις, καθώς και σε σημεία όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις.

Η έγκαιρη προετοιμασία και η συμμόρφωση με τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών είναι καθοριστικές. Κατά τη διάρκεια έντονων καιρικών φαινομένων, οι πολίτες πρέπει να περιορίζουν τις μετακινήσεις τους, να αποφεύγουν υπόγειους χώρους και να μην επιχειρούν να διασχίσουν πλημμυρισμένους δρόμους, χειμάρρους ή ιρλανδικές διαβάσεις.

Ιδιαίτερη μέριμνα απαιτείται για άτομα με αναπηρία, ηλικιωμένους, παιδιά, άτομα με χρόνια νοσήματα, καθώς και για ζώα συντροφιάς και παραγωγικά ζώα. Η υποστήριξή τους πρέπει να έχει σχεδιαστεί πριν από την εκδήλωση του φαινομένου.



ΓΕΝΙΚΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ (ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΚΙΝΔΥΝΟ)

Η προστασία από τις πλημμύρες ξεκινά πριν εμφανιστεί το έντονο καιρικό φαινόμενο. Περιοχές που έχουν πλημμυρίσει στο παρελθόν, κατοικίες με υπόγειο, επιχειρήσεις με αποθήκες, αγροτεμάχια και εγκαταστάσεις κοντά σε ρέματα χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή.

Αν ζείτε ή εργάζεστε σε τέτοια περιοχή, πρέπει να γνωρίζετε ποια σημεία είναι πιο ευάλωτα και ποιες διαδρομές μπορεί να γίνουν επικίνδυνες. Αν πρόκειται να χτίσετε ή να οργανώσετε εγκαταστάσεις σε ευπαθή περιοχή, προτιμήστε υπερυψωμένες λύσεις και αποφύγετε την αποθήκευση κρίσιμων ειδών σε χαμηλά σημεία.

Στο εσωτερικό του χώρου, σημαντικά έγγραφα, φάρμακα, ηλεκτρικές συσκευές, εργαλεία, ζωοτροφές και άλλα απαραίτητα υλικά πρέπει να φυλάσσονται σε υπερυψωμένα και ασφαλή σημεία. Στον εξωτερικό χώρο, πρέπει να ελέγχονται τα φρεάτια, οι υδρορροές και τα σημεία απορροής, ώστε να μη φράζουν από φύλλα, χώματα, σκουπίδια ή άλλα αντικείμενα.

Κάθε νοικοκυριό, επιχείρηση ή αγροτική εκμετάλλευση πρέπει να έχει βασικό σχέδιο απομάκρυνσης. Το σχέδιο πρέπει να περιλαμβάνει ασφαλείς διαδρομές, εναλλακτικές εξόδους, σημείο συγκέντρωσης και τρόπο επικοινωνίας με τα μέλη της οικογένειας, τους εργαζόμενους ή τους γείτονες.

Για άτομα με αναπηρία ή μειωμένη κινητικότητα, πρέπει να προβλέπεται από πριν ποιος θα βοηθήσει, ποιο μέσο μεταφοράς θα χρησιμοποιηθεί, πού βρίσκονται φάρμακα, αναπηρικά βοηθήματα, φορτιστές, ιατρικές συσκευές και βασικά έγγραφα. Αν απαιτείται ηλεκτρική υποστήριξη για ιατρικό εξοπλισμό, πρέπει να υπάρχει εναλλακτική λύση ή σχέδιο άμεσης μεταφοράς σε ασφαλές σημείο.

Για τα ζώα συντροφιάς, πρέπει να υπάρχουν διαθέσιμα κλουβιά μεταφοράς, λουριά, τροφή, νερό, φάρμακα και στοιχεία ταυτοποίησης. Για τα παραγωγικά ζώα, πρέπει να έχει προβλεφθεί ασφαλές σημείο μετακίνησης, πρόσβαση σε ξηρή τροφή και νερό, καθώς και τρόπος έγκαιρης απομάκρυνσης από στάβλους, μαντριά ή χαμηλά αγροτεμάχια που μπορεί να πλημμυρίσουν.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Μαθαίνω αν η περιοχή μου έχει ιστορικό πλημμυρών.
- Εντοπίζω ρέματα, χαμηλά περάσματα, ιρλανδικές διαβάσεις και δρόμους που πλημμυρίζουν.
- Οργανώνω τον εσωτερικό και εξωτερικό χώρο με τρόπο που μειώνει τον κίνδυνο.
- Φυλάσσω κρίσιμα είδη, φάρμακα, έγγραφα και εξοπλισμό σε υπερυψωμένα σημεία.
- Σχεδιάζω ασφαλείς διαδρομές απομάκρυνσης.
- Προβλέπω υποστήριξη για άτομα με αναπηρία, ηλικιωμένους, παιδιά και άτομα που χρειάζονται βοήθεια.
- Προετοιμάζω σχέδιο μεταφοράς για ζώα συντροφιάς και παραγωγικά ζώα.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν θεωρώ μια περιοχή ασφαλή μόνο επειδή τη γνωρίζω καλά.
- Δεν αγνοώ προηγούμενα πλημμυρικά προβλήματα.
- Δεν αποθηκεύω κρίσιμα είδη σε υπόγεια ή χαμηλά σημεία.
- Δεν αφήνω τον σχεδιασμό για την ώρα της κακοκαιρίας.
- Δεν αγνοώ ρέματα, χειμάρρους, χαμηλά περάσματα και ιρλανδικές διαβάσεις.
- Δεν αφήνω άτομα που χρειάζονται βοήθεια ή ζώα χωρίς σχέδιο απομάκρυνσης.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΟΤΑΝ ΕΝΗΜΕΡΩΘΩ ΓΙΑ ΠΙΘΑΝΟ ΚΙΝΔΥΝΟ

Όταν υπάρχει ενημέρωση για έντονη βροχόπτωση ή πιθανή πλημμύρα, πρέπει να μειώσετε άμεσα την έκθεσή σας στον κίνδυνο και να προετοιμαστείτε για πιθανή επιδείνωση.

Παρακολουθήστε μόνο επίσημες ανακοινώσεις και οδηγίες των αρμόδιων αρχών, του 112 και των εθνικών συστημάτων προειδοποίησης (112 GR-Alert, CY-Alert). Η υπηρεσία αποστολής ειδοποιήσεων μέσω μηνυμάτων εκπομπής κυψέλης παρέχεται σε όλους τους πολίτες που διαθέτουν κινητές συσκευές συμβατές με την τεχνολογία και βρίσκονται εντός της γεωγραφικής περιοχής που ενδεχομένως να επηρεάσει η επερχόμενη φυσική καταστροφή.

Αν βρίσκεστε σε περιοχή που έχει πλημμυρίσει στο παρελθόν, περιορίστε τις μετακινήσεις και αποφύγετε την παραμονή σε υπόγειους χώρους, χαμηλά σημεία ή αποθήκες.

Πριν ξεκινήσουν τα έντονα φαινόμενα, ελέγξτε αν τα φρεάτια, οι υδρορροές και τα σημεία απορροής γύρω από τον χώρο σας είναι καθαρά. Απομακρύνετε αντικείμενα που μπορεί να παρασυρθούν από το νερό ή να φράξουν την απορροή.

Οργανώστε από πριν ένα σακίδιο έκτακτης ανάγκης με τα απολύτως βασικά είδη. Μέσα μπορείτε να έχετε προσωπικά έγγραφα, απαραίτητα φάρμακα, πόσιμο νερό, φορτιστή κινητού, φακό, ραδιόφωνο και ό,τι χρειάζονται παιδιά, ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρία ή κατοικίδια. Ενεργοποιήστε το σχέδιο υποστήριξης για άτομα με αναπηρία, ηλικιωμένους ή άτομα που χρειάζονται βοήθεια. Βεβαιωθείτε ότι μπορούν να μετακινηθούν έγκαιρα και να πάρουν μαζί τους το σακίδιο έκτακτης ανάγκης.

Για τα ζώα συντροφιάς, κρατήστε τα σε ελεγχόμενο και ασφαλές σημείο, ώστε να μπορούν να μεταφερθούν γρήγορα. Για τα παραγωγικά ζώα, μετακινήστε τα έγκαιρα από χαμηλά ή πλημμυρικά σημεία, εφόσον αυτό μπορεί να γίνει με ασφάλεια και χωρίς καθυστέρηση.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Παρακολουθώ ανακοινώσεις και προειδοποιήσεις μόνο από επίσημες πηγές και συμμορφώνομαι άμεσα με τις κατευθύνσεις
- Περιορίζω τις μετακινήσεις μου.
- Προετοιμάζω σακίδιο έκτακτης ανάγκης
- Αποφεύγω υπόγεια, αποθήκες και χαμηλά σημεία.
- Ελέγχω φρεάτια, υδρορροές και σημεία απορροής.
- Απομακρύνω αντικείμενα που μπορεί να φράξουν την απορροή ή να παρασυρθούν.
- Ενημερώνω και υποστηρίζω άτομα που χρειάζονται βοήθεια.
- Προετοιμάζω άμεσα τη μεταφορά ζώων συντροφιάς και παραγωγικών ζώων.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν αγνώω τις προειδοποιήσεις του 112 και των επίσημων αρχών για έντονη βροχόπτωση.
- Δεν παραμένω σε υπόγεια ή χαμηλά σημεία όταν υπάρχει κίνδυνος πλημμύρας.
- Δεν σταθμεύω σε ρέματα, χαμηλά σημεία ή περιοχές που πλημμυρίζουν συχνά.
- Δεν μετακινώ ζώα την τελευταία στιγμή, όταν τα νερά έχουν ήδη ανέβει.
- Δεν θέτω σε κίνδυνο ανθρώπους για τη διάσωση αντικειμένων ή εξοπλισμού.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ/ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ

Κατά τη διάρκεια της πλημμύρας, προτεραιότητα είναι η προστασία της ανθρώπινης ζωής. Τα νερά μπορεί να έχουν μεγάλη ορμή και να κρύβουν λακκούβες, σπασμένα οδοστρώματα, ανοικτά φρεάτια, καλώδια, φερτά υλικά ή αιχμηρά αντικείμενα. Ακόμη και αν το βάθος φαίνεται μικρό, η διέλευση μπορεί να είναι εξαιρετικά επικίνδυνη.

Αν βρίσκεστε μέσα σε κτήριο, εγκαταλείψτε αμέσως υπόγεια και χαμηλούς χώρους και μετακινηθείτε σε ψηλότερο, ασφαλές σημείο. Βοηθήστε, εφόσον είναι ασφαλές, άτομα με αναπηρία, ηλικιωμένους, παιδιά και άτομα που δεν μπορούν να μετακινηθούν μόνο τους. Μην χρησιμοποιείτε ανελκυστήρες, ιδιαίτερα όταν υπάρχει κίνδυνος διακοπής ρεύματος ή εισροής νερού.

Αν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο, μην επιχειρήσετε να διασχίσετε χείμαρρο, πλημμυρισμένο δρόμο ή ιρλανδική διάβαση, είτε πεζοί είτε με όχημα. Ιρλανδικές διαβάσεις είναι πρόχειρα ή χαμηλά περάσματα του οδικού δικτύου στα σημεία όπου ο δρόμος τέμνει χείμαρρο χωρίς γέφυρα. Σε συνθήκες βροχόπτωσης μπορεί να γίνουν εξαιρετικά επικίνδυνες.

Αν το όχημά σας ακινητοποιηθεί μέσα σε νερά, μην υπερεκτιμήσετε τις δυνατότητές του. Αν μπορείτε να βγείτε με ασφάλεια, εγκαταλείψτε το και μετακινηθείτε σε υψηλότερο σημείο. Μείνετε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια, μεταλλικά αντικείμενα, κατολισθήσεις, πρηνή και περιοχές με ορμητικά νερά.

Για τα ζώα συντροφιάς, μην τα αφήνετε ελεύθερα κοντά σε νερά που ρέουν. Κρατήστε τα μαζί σας μόνο αν αυτό δεν θέτει σε κίνδυνο ανθρώπινες ζωές. Για τα παραγωγικά ζώα, μην επιχειρείτε μετακίνηση μέσα σε ορμητικά νερά. Η απομάκρυνσή τους πρέπει να γίνεται έγκαιρα, πριν η κατάσταση γίνει επικίνδυνη.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Μετακινούμαι σε ασφαλές, ψηλό σημείο.
- Εγκαταλείπω άμεσα υπόγειους και χαμηλούς χώρους.
- Ακολουθώ τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών και του ευρωπαϊκού αριθμού έκτακτης ανάγκης 112.
- Αποφεύγω την διάδοση ανεπιβεβαίωτων πληροφοριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Βοηθώ άτομα με αναπηρία ή μειωμένη κινητικότητα, μόνο εφόσον μπορώ να το κάνω με ασφάλεια.
- Μένω μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια, κατολισθήσεις και ορμητικά νερά.
- Κρατώ ζώα συντροφιάς υπό έλεγχο και σε ασφαλές σημείο.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν παραμένω σε χαμηλά και απροστάτευτα σημεία.
- Δεν χρησιμοποιώ ανελκυστήρα.
- Δεν διασχίζω χείμαρρο, ιρλανδική διάβαση ή πλημμυρισμένο δρόμο.
- Δεν οδηγώ μέσα σε νερά και δεν υπερεκτιμώ τις δυνατότητες του οχήματός μου.
- Δεν πλησιάζω περιοχές με κατολισθήσεις, πτώσεις βράχων ή ασταθή πρανή.
- Δεν επιχειρώ καθυστερημένη μετακίνηση παραγωγικών ζώων μέσα σε ορμητικά νερά.
- Δεν διαδίδω ανεπιβεβαίωτες πληροφορίες στα κοινωνικά δίκτυα.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΛΗΜΜΥΡΑ

Ακόμη και όταν σταματήσει η βροχή ή η ροή του νερού, οι κίνδυνοι δεν έχουν απαραίτητα περάσει. Μείνετε μακριά από περιοχές που έχουν πλημμυρίσει ή μπορεί να πλημμυρίσουν ξανά. Επιστρέψτε στην κατοικία, την επιχείρηση ή την αγροτική εγκατάσταση μόνο όταν οι αρμόδιες αρχές επιβεβαιώσουν ότι η περιοχή είναι ασφαλής.

Η πλημμύρα μπορεί να έχει αλλάξει τη μορφή γνώριμων σημείων. Δρόμοι, πεζοδρόμια, γέφυρες, πρανή και αυλές μπορεί να έχουν υποστεί ζημιές ή να έχουν γίνει ασταθή. Αποφύγετε περιοχές με κατολισθήσεις, πτώσεις βράχων, λάσπες, σπασμένα οδοστρώματα και λιμνάζοντα νερά. Αν εντοπίσετε εγκλωβισμένα άτομα, τραυματισμένα ζώα ή νέο κίνδυνο, ενημερώστε αμέσως.

Αν πρέπει οπωσδήποτε να κινηθείτε σε περιοχή που έχει πλημμυρίσει, αναζητήστε σταθερό έδαφος και αποφύγετε νερά που ρέουν. Αν οδηγείτε και συναντήσετε πλημμυρισμένο δρόμο ή λιμνάζοντα νερά, αλλάξτε κατεύθυνση. Τα νερά μπορεί να είναι μολυσμένα από απορρίμματα, λύματα, χημικές ουσίες, αντικείμενα ή νεκρά ζώα.

Πριν μπειτε σε κτήριο που έχει πλημμυρίσει, κλείστε την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος και νερού, εφόσον αυτό μπορεί να γίνει με ασφάλεια. Χρησιμοποιήστε κατάλληλη προστασία, όπως γάντια, κλειστά παπούτσια και, όπου χρειάζεται, μάσκα. Ελέγξτε τοίχους, πόρτες, σκάλες, παράθυρα και ηλεκτρικές εγκαταστάσεις. Αν υπάρχουν ενδείξεις σοβαρής ζημιάς, μην επιχειρήσετε επισκευές χωρίς τη βοήθεια ειδικών.

Για άτομα με αναπηρία ή χρόνια προβλήματα υγείας, ελέγξτε άμεσα αν έχουν πρόσβαση σε φάρμακα, καθαρό νερό, ιατρικές συσκευές, φορτιστές, ασφαλή μετακίνηση και κατάλληλη στέγαση. Για τα ζώα συντροφιάς, ελέγξτε αν έχουν τραυματιστεί, αν έχουν εκτεθεί σε μολυσμένα νερά και αν χρειάζονται κτηνιατρική φροντίδα. Για τα παραγωγικά ζώα, ελέγξτε την ασφάλεια των σταβλικών εγκαταστάσεων, την ποιότητα του νερού και των ζωοτροφών και ενημερώστε κτηνίατρο ή αρμόδια υπηρεσία αν υπάρχουν τραυματισμοί, απώλειες ή ενδείξεις ασθένειας.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Αποφεύγω πλημμυρισμένα ή ασταθή σημεία.
- Επιστρέφω μόνο όταν η περιοχή έχει κριθεί ασφαλής από τις επίσημες αρχές.
- Κλείνω ρεύμα και νερό πριν ελέγξω πλημμυρισμένο κτήριο, εφόσον είναι ασφαλές.
- Χρησιμοποιώ κατάλληλη προστασία.
- Ενημερώνω τις αρχές για κινδύνους, εγκλωβισμένα άτομα ή τραυματισμένα ζώα.
- Ελέγχω την κατάσταση ατόμων που χρειάζονται βοήθεια.
- Ελέγχω ζώα συντροφιάς, παραγωγικά ζώα, ζωοτροφές και νερό.
- Ζητώ βοήθεια ειδικών όταν υπάρχουν σοβαρές ζημιές.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν επιστρέφω σε περιοχή που δεν έχει κριθεί ασφαλής.
- Δεν περπατώ και δεν οδηγώ μέσα σε νερά που ρέουν.
- Δεν αγγίζω καλώδια, μεταλλικά αντικείμενα ή ηλεκτρικές εγκαταστάσεις.
- Δεν πλησιάζω κατολισθήσεις, πτώσεις βράχων ή ασταθή κτήρια.
- Δεν χρησιμοποιώ νερό ή τρόφιμα που μπορεί να έχουν μολυνθεί.
- Δεν δίνω σε ζώα νερό ή ζωοτροφές που έχουν έρθει σε επαφή με πλημμυρικά νερά.
- Δεν υποτιμώ τον κίνδυνο μόλυνσης μετά την πλημμύρα.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ

Οι εθελοντές μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην πρόληψη, την ενημέρωση και την υποστήριξη της κοινότητας σε περίπτωση πλημμύρας. Η συμβολή τους είναι αποτελεσματική μόνο όταν υπάρχει οργάνωση, βασική εκπαίδευση και συντονισμός με τις αρμόδιες αρχές.

Σε περιόδους χωρίς άμεσο κίνδυνο, οι εθελοντές μπορούν να βοηθούν στην ενημέρωση των πολιτών, στη διάδοση οδηγιών προστασίας, στην αναγνώριση σημείων αυξημένου κινδύνου και στη χαρτογράφηση περιοχών που πλημμυρίζουν συχνά. Μπορούν επίσης να συμμετέχουν, όπου επιτρέπεται, σε δράσεις πρόληψης, όπως ο καθαρισμός εξωτερικών χώρων και η απομάκρυνση υλικών που μπορεί να φράξουν την απορροή των υδάτων.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η υποστήριξη ατόμων με αναπηρία, ηλικιωμένων, ατόμων με χρόνια νοσήματα και κατοίκων απομακρυσμένων περιοχών. Οι εθελοντές μπορούν να συμβάλουν στην ενημέρωσή τους, στην καταγραφή βασικών αναγκών και στην επιβεβαίωση ότι υπάρχει σχέδιο ασφαλούς μετακίνησης, πάντα σε συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες και χωρίς να αναλαμβάνουν ρόλους που απαιτούν εξειδικευμένη εκπαίδευση.

Μπορούν επίσης να βοηθούν στη μέριμνα για ζώα συντροφιάς και παραγωγικά ζώα, κυρίως μέσω ενημέρωσης, καταγραφής αναγκών και υποστήριξης οργανωμένων ενεργειών μεταφοράς ή φιλοξενίας, όταν αυτό ζητηθεί από τους αρμόδιους φορείς.

Κατά τη διάρκεια της πλημμύρας, οι εθελοντές δεν πρέπει να μεταβαίνουν αυτοβούλως σε επικίνδυνες περιοχές. Μπορούν να προσφέρουν βοήθεια σε ασφαλείς χώρους συγκέντρωσης, να υποστηρίζουν την επικοινωνία με πολίτες, να διανέμουν βασικά είδη και να βοηθούν άτομα με πρόσθετες ανάγκες, σύμφωνα με τις οδηγίες των αρχών.

Μετά την πλημμύρα, μπορούν να συμβάλουν στην καταγραφή αναγκών, στη διανομή βοήθειας, στην υποστήριξη πληγέντων και στη φροντίδα ζώων που έχουν επηρεαστεί, εφόσον οι συνθήκες είναι ασφαλείς. Ο εθελοντής βοηθά περισσότερο όταν γνωρίζει τα όριά του, προστατεύει την ασφάλειά του και λειτουργεί ως μέρος μιας οργανωμένης προσπάθειας.

ΞΗΡΑΣΙΑ / ΚΑΥΣΩΝΑΣ

Ο καύσωνας και η ξηρασία συνδέονται με υψηλές θερμοκρασίες, έλλειψη νερού και θερμική καταπόνηση ανθρώπων, ζώων, καλλιέργειών, υποδομών και φυσικού περιβάλλοντος. Μπορεί να εμφανιστούν σταδιακά ή απότομα, κυρίως τους θερινούς μήνες.

Ο καύσωνας μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση, θερμική εξάντληση και θερμοπληξία. Η ξηρασία επηρεάζει την καθημερινότητα, την υγεία, την αγροτική παραγωγή, την κτηνοτροφία και τη διαθεσιμότητα νερού.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι, τα άτομα με αναπηρία, τα άτομα με χρόνια νοσήματα, οι εργαζόμενοι σε εξωτερικούς χώρους, τα ζώα συντροφιάς και τα παραγωγικά ζώα.

Η σωστή αντίδραση ξεκινά πριν από το φαινόμενο. Πρώτα οργανώνουμε νερό, σκιά, ψύξη και υποστήριξη ευάλωτων ατόμων και ζώων. Όταν υπάρξει προειδοποίηση, ενεργοποιούμε το σχέδιο. Κατά τη διάρκεια του φαινομένου, περιορίζουμε την έκθεση στη ζέστη και την κατανάλωση νερού. Μετά, ελέγχουμε ανθρώπους, ζώα, εγκαταστάσεις και ελλείψεις.



ΓΕΝΙΚΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ (ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΚΙΝΔΥΝΟ)

Η πρόληψη πρέπει να γίνεται πριν εμφανιστούν υψηλές θερμοκρασίες ή περιορισμοί στην υδροδότηση. Σε αυτό το στάδιο οργανώνονται οι βασικές προϋποθέσεις ασφάλειας.

Πρώτα εξασφαλίστε πρόσβαση σε πόσιμο νερό. Ελέγξτε αποθέματα, δεξαμενές, σωληνώσεις, αντλίες και πιθανές εναλλακτικές πηγές, ιδίως σε κατοικίες, χώρους εργασίας, αγροτικές και κτηνοτροφικές εγκαταστάσεις.

Στη συνέχεια οργανώστε δροσερούς χώρους. Ελέγξτε σκίαστρα, τέντες, παντζούρια, ανεμιστήρες και κλιματιστικά. Φροντίστε για αερισμό τις δροσερές ώρες και περιορισμό της θερμότητας τις θερμές ώρες.

Παράλληλα, καταγράψτε ποιοι μπορεί να χρειαστούν βοήθεια. Άτομα με αναπηρία, ηλικιωμένοι, παιδιά, εγκυμονούσες, άτομα με χρόνια νοσήματα ή άτομα που ζουν μόνα πρέπει να γνωρίζουν ποιος θα τα υποστηρίξει και πού μπορούν να μετακινηθούν αν ο χώρος τους δεν δροσίζεται επαρκώς. Όσοι λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή πρέπει να ζητούν εγκαίρως ιατρικές οδηγίες.

Για τα ζώα συντροφιάς και τα παραγωγικά ζώα, προβλέψτε καθαρό νερό, σκιά, αερισμό και ασφαλή χώρο παραμονής. Σε αγροτικές εγκαταστάσεις, ελέγξτε εγκαίρως τη λειτουργία δεξαμενών, ποτίστρων, αντλιών και χώρων σταβλισμού.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Εξασφαλίζω νερό, σκιά και λειτουργικά μέσα ψύξης.
- Οργανώνω υποστήριξη για άτομα με αναπηρία και άλλες ευάλωτες ομάδες.
- Προβλέπω νερό, σκιά και αερισμό για ζώα συντροφιάς και παραγωγικά ζώα.
- Ελέγχω εγκαίρως παροχές νερού, δεξαμενές, αντλίες και εξοπλισμό ψύξης.
- Προγραμματίζω βαριές εργασίες σε ώρες χαμηλότερης θερμοκρασίας.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν αφήνω άτομα που χρειάζονται βοήθεια χωρίς σχέδιο υποστήριξης.
- Δεν αφήνω ζώα δεμένα, εγκλωβισμένα ή εκτεθειμένα στον ήλιο.
- Δεν βασίζομαι σε ένα μόνο μέσο ψύξης ή παροχής νερού.
- Δεν σπαταλώ νερό.
- Δεν αφήνω τη συντήρηση για την περίοδο του καύσωνα.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΟΤΑΝ ΕΝΗΜΕΡΩΘΩ ΓΙΑ ΠΙΘΑΝΟ ΚΙΝΔΥΝΟ

Όταν υπάρξει επίσημη προειδοποίηση από τον ευρωπαϊκό αριθμό 112, τις αρμόδιες αρχές ή τα εθνικά συστήματα προειδοποίησης 112 GR-Alert και CY-Alert, δεν ξεκινάτε από την αρχή. Ενεργοποιείτε όσα έχουν ήδη προβλεφθεί στο προηγούμενο στάδιο.

Επιβεβαιώστε ότι υπάρχουν διαθέσιμα νερό, ελαφρά τρόφιμα, φάρμακα, φορτιστές και βασικά είδη πρώτης ανάγκης. Θέστε σε ετοιμότητα τα μέσα ψύξης και σκίασης. Προετοιμάστε τον χώρο όπου θα παραμείνουν οι άνθρωποι τις πιο θερμές ώρες.

Επικοινωνήστε με τα άτομα που έχουν καταγραφεί ως ευάλωτα. Βεβαιωθείτε ότι έχουν νερό, φάρμακα, δυνατότητα επικοινωνίας και πρόσβαση σε δροσερό χώρο. Για άτομα με αναπηρία ή μειωμένη κινητικότητα, επιβεβαιώστε ότι υπάρχει τρόπος μετακίνησης αν χρειαστεί.

Προσαρμόστε εγκαίρως εργασίες, μετακινήσεις και δραστηριότητες. Οι βαριές εργασίες, ιδίως σε εξωτερικό χώρο, πρέπει να μεταφερθούν σε πιο δροσερές ώρες ή να περιοριστούν.

Για τα ζώα, αυξήστε τα διαθέσιμα σημεία νερού, ενισχύστε τη σκίαση και ελέγξτε τη θερμοκρασία των χώρων παραμονής. Τα παραγωγικά ζώα πρέπει να έχουν επαρκές νερό, αερισμό και δυνατότητα αποφυγής της άμεσης έκθεσης στον ήλιο.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Ενεργοποιώ το σχέδιο που έχω ήδη οργανώσει.
- Ελέγχω νερό, φάρμακα, τρόφιμα και μέσα ψύξης.
- Επικοινωνώ με άτομα που χρειάζονται υποστήριξη.
- Μεταφέρω εργασίες και μετακινήσεις στις πιο δροσερές ώρες.
- Συμμορφώνομαι άμεσα με τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών.
- Ενισχύω νερό, σκιά και αερισμό για τα ζώα.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν αγνωώ τις προειδοποιήσεις.
- Δεν αφήνω την προετοιμασία για την τελευταία στιγμή.
- Δεν προγραμματίζω βαριές εργασίες τις θερμότερες ώρες.
- Δεν αφήνω παιδιά, ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρία ή ζώα χωρίς επίβλεψη σε ζεστούς χώρους.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ/ ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΥΣΩΝΑΣ

Κατά τη διάρκεια του φαινομένου, εφαρμόζονται τα μέτρα που έχουν ήδη οργανωθεί. Στόχος είναι να μειωθεί η έκθεση στη ζέστη, να προστατευθούν οι ευάλωτοι άνθρωποι και τα ζώα και να περιοριστεί η άσκοπη κατανάλωση νερού.

Ακολουθείτε πάντα τις επίσημες οδηγίες των αρμόδιων αρχών, του 112, καθώς και των εθνικών συστημάτων ειδοποίησης σε Ελλάδα (112 GR-Alert) και Κύπρο (CY-Alert). Η υπηρεσία αποστολής ειδοποιήσεων μέσω μηνυμάτων εκπομπής κυψέλης σε κινητές συσκευές που βρίσκονται εντός ορισμένης γεωγραφικής περιοχής και είναι συμβατές με την τεχνολογία, παρέχεται στους πολίτες ανεξάρτητα από το εάν έχει πραγματοποιηθεί εγγραφή στην υπηρεσία,

Παραμείνετε σε δροσερούς, σκιερούς ή κλιματιζόμενους χώρους. Αν ο χώρος σας δεν δροσίζεται επαρκώς, μετακινηθείτε εγκαίρως σε ασφαλέστερο δροσερό σημείο, εφόσον αυτό είναι δυνατό.

Περιορίστε μετακινήσεις, βαριά εργασία, έντονη άσκηση και παραμονή στον ήλιο. Αν πρέπει να μετακινηθείτε, έχετε μαζί σας νερό, κινητό, καπέλο και ελαφρά ρούχα. Μην παραμένετε σε σταθμευμένο όχημα χωρίς κλιματισμό και μην αφήνετε ποτέ μέσα σε αυτό παιδιά, ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρία ή ζώα.

Πίνετε συχνά νερό, ακόμη και χωρίς έντονη δίψα. Προτιμήστε ελαφρά γεύματα, φρούτα και λαχανικά. Αποφύγετε το αλκοόλ και την άσκοπη έκθεση στον ήλιο. Αν εμφανιστούν έντονη αδυναμία, ζάλη, σύγχυση, πολύ υψηλή θερμοκρασία σώματος ή σημάδια αφυδάτωσης, ζητήστε άμεσα βοήθεια.

Ελέγχετε καθημερινά άτομα που χρειάζονται υποστήριξη, ιδίως αν ζουν μόνοι. Τα άτομα με αναπηρία πρέπει να έχουν πρόσβαση σε νερό, φάρμακα, βοηθήματα, φορτιστές και δροσερό χώρο.

Για τα ζώα συντροφιάς και τα παραγωγικά ζώα, ελέγχετε συχνά νερό, σκιά, αερισμό και συμπεριφορά. Μην τα δένετε στον ήλιο, μην τα αφήνετε σε κλειστά οχήματα και μην τα μετακινείτε τις πιο θερμές ώρες, εκτός αν είναι αναγκαίο και ασφαλές.

Σε περίοδο ξηρασίας, περιορίστε την άσκοπη χρήση νερού. Ελέγχετε διαρροές, ποτίζετε μόνο όταν χρειάζεται και αποφύγετε τις θερμότερες ώρες. Σε περιοχές με ξηρή βλάστηση, αποφύγετε δραστηριότητες που μπορεί να προκαλέσουν φωτιά.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Παραμένω σε δροσερό ή σκιερό χώρο.
- Πίνω συχνά νερό και τρώω ελαφρά.
- Περιορίζω μετακινήσεις, εργασία και άσκηση στη ζέστη.
- Ελέγχω ευάλωτα άτομα, ιδίως αν ζουν μόνα.
- Φροντίζω για νερό, σκιά και αερισμό στα ζώα.
- Εξοικονομώ νερό και ελέγχω διαρροές.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν μένω άσκοπα στον ήλιο.
- Δεν κάνω βαριά εργασία ή έντονη άσκηση τις θερμές ώρες.
- Δεν αφήνω κανέναν σε σταθμευμένο όχημα.
- Δεν αφήνω ζώα εκτεθειμένα, δεμένα ή χωρίς νερό.
- Δεν αγνοώ συμπτώματα θερμικής καταπόνησης.
- Δεν σπαταλώ νερό.
- Δεν διαδίδω ανεπιβεβαίωτες πληροφορίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΙΩΝΑ Ή ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΕΝΤΟΝΗΣ ΞΗΡΑΣΙΑΣ

Η πτώση της θερμοκρασίας δεν σημαίνει ότι οι επιπτώσεις έχουν περάσει αμέσως. Το σώμα μπορεί να παραμένει καταπονημένο, ενώ η ξηρασία μπορεί να συνεχίζεται.

Πρώτα ελέγξτε την κατάσταση των ανθρώπων που χρειάζονται υποστήριξη. Ηλικιωμένοι, παιδιά, άτομα με αναπηρία, άτομα με χρόνια νοσήματα και όσοι έμειναν πολλές ώρες σε ζεστό χώρο μπορεί να χρειάζονται ξεκούραση, ενυδάτωση ή ιατρική συμβουλή.

Στη συνέχεια ελέγξτε τα ζώα. Παρατηρήστε αν πίνουν νερό, αν κινούνται φυσιολογικά και αν εμφανίζουν σημάδια εξάντλησης. Για παραγωγικά ζώα, ελέγξτε επίσης την ποιότητα νερού και ζωοτροφών και την κατάσταση των χώρων σταβλισμού.

Έπειτα ελέγξτε τον εξοπλισμό που χρησιμοποιήθηκε έντονα: κλιματιστικά, ανεμιστήρες, δεξαμενές, σωληνώσεις, αντλίες, ποτίστρες και μέσα σκίασης. Καταγράψτε βλάβες, ελλείψεις και ανάγκες βελτίωσης, ώστε το σχέδιο να είναι καλύτερο στο επόμενο επεισόδιο.

Αν η ξηρασία συνεχίζεται ή οι αρχές διατηρούν περιορισμούς, συνεχίστε την εξοικονόμηση νερού. Η προσωρινή πτώση της θερμοκρασίας δεν σημαίνει ότι έχει αποκατασταθεί η διαθεσιμότητα νερού.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Ελέγχω ευάλωτα άτομα μετά το φαινόμενο.
- Παρακολουθώ την κατάσταση ζώων συντροφιάς και παραγωγικών ζώων.
- Ελέγχω νερό, ζωοτροφές, σκίαση και χώρους παραμονής ζώων.
- Καταγράφω βλάβες και ελλείψεις σε εξοπλισμό ψύξης και υδροδότησης.
- Συνεχίζω την εξοικονόμηση νερού αν η ξηρασία παραμένει.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν θεωρώ ότι ο κίνδυνος τελείωσε αμέσως μόλις πέσει η θερμοκρασία.
- Δεν αγνοώ καθυστερημένα συμπτώματα εξάντλησης ή αφυδάτωσης.
- Δεν σταματώ την εξοικονόμηση νερού αν εξακολουθεί να υπάρχει ανάγκη.
- Δεν αφήνω βλάβες ή ελλείψεις χωρίς διόρθωση.
- Δεν δίνω σε ζώα νερό ή τροφή που έχει αλλοιωθεί από τη ζέστη.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ

Οι εθελοντές μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη και διαχείριση κινδύνων από καύσινα και ξηρασία, μόνο όταν δρουν οργανωμένα, με βασική εκπαίδευση και σε συντονισμό με τους αρμόδιους φορείς.

Πριν από το φαινόμενο, βοηθούν στην ενημέρωση του κοινού, στη διάδοση οδηγιών πρόληψης και στον εντοπισμό ατόμων που μπορεί να χρειαστούν υποστήριξη, όπως ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρία, οικογένειες με μικρά παιδιά και κάτοικοι απομονωμένων περιοχών.

Όταν υπάρχει προειδοποίηση από τα εθνικά συστήματα ασφαλείας, το 112 ή τις αρμόδιες αρχές, μπορούν να υποστηρίξουν την ενεργοποίηση του σχεδίου της κοινότητας: επικοινωνία με ευάλωτα άτομα, ενημέρωση για σημεία δροσιάς, ανάγκες σε νερό και βασικά είδη, καθώς και μέριμνα για ζώα, σε συνεργασία με δήμους, κοινότητες, κτηνιάτρους ή οργανωμένες ομάδες.

Κατά τη διάρκεια του φαινομένου, η συμβολή τους μπορεί να αφορά υποστήριξη σε σημεία δροσιάς, διανομή νερού, βασική πληροφόρηση και βοήθεια σε άτομα με δυσκολία μετακίνησης. Δεν ενεργούν αυτόβουλα, δεν υπερβαίνουν τον ρόλο τους και δεν εκτίθενται άσκοπα στη ζέστη.

Μετά το φαινόμενο, μπορούν να βοηθήσουν στην καταγραφή αναγκών, στη διανομή βασικών ειδών, στην ενημέρωση κατοίκων, στη φροντίδα ευάλωτων ατόμων και ζώων και στην αξιολόγηση των μέτρων που εφαρμόστηκαν.

Ο εθελοντής βοηθά περισσότερο όταν γνωρίζει τα όριά του, προστατεύει την υγεία του, ακολουθεί οδηγίες και λειτουργεί ως μέρος οργανωμένης προσπάθειας.

ΣΕΙΣΜΟΙ

Ο σεισμός μπορεί να εκδηλωθεί χωρίς προειδοποίηση και να επηρεάσει άμεσα ανθρώπους, κατοικίες, χώρους εργασίας, σχολεία, υποδομές και ζωά. Δεν μπορεί να προβλεφθεί με ακρίβεια, όμως η σωστή προετοιμασία και η ψύχραιμη αντίδραση μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμών και ζημιών.

Η προστασία από σεισμό οργανώνεται σε διαδοχικά στάδια. Πριν από τον σεισμό, προετοιμάζουμε τον χώρο και συμφωνούμε βασικές ενέργειες. Αν υπάρξει ενημέρωση για αυξημένη σεισμική δραστηριότητα, ελέγχουμε άμεσα όσα έχουν ήδη προβλεφθεί. Κατά τη διάρκεια της δόνησης, προστατεύουμε τη ζωή μας.

Μετά τον σεισμό, απομακρυνόμαστε με ασφάλεια, ελέγχουμε για τραυματισμούς και ακολουθούμε τις οδηγίες των αρχών.

Ιδιαίτερη μέριμνα χρειάζονται παιδιά, ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρία, άτομα με προβλήματα υγείας, άτομα που ζουν μόνα, ζωά συντροφιάς και παραγωγικά ζωά.



ΓΕΝΙΚΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ (ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΚΙΝΔΥΝΟ)

Η προετοιμασία πρέπει να έχει γίνει πριν από οποιαδήποτε δόνηση. Στόχος είναι να γνωρίζουν όλοι τι πρέπει να κάνουν και να έχουν μειωθεί οι βασικοί κίνδυνοι μέσα στον χώρο.

Πρώτα ενημερώστε όσους ζουν, εργάζονται ή κινούνται στον ίδιο χώρο για τις βασικές οδηγίες προστασίας. Συμφωνήστε πού θα προστατευθείτε κατά τη διάρκεια της δόνησης και πού θα συγκεντρωθείτε μετά.

Στη συνέχεια ελέγξτε τον χώρο. Στερεώστε βιβλιοθήκες, ράφια, βιτρίνες, φωτιστικά και βαριά αντικείμενα. Τοποθετήστε βαριά αντικείμενα χαμηλά και μακριά από κρεβάτια, καναπέδες, γραφεία, πόρτες και διαδρόμους. Κρατήστε εξόδους, σκάλες και διαδρόμους ελεύθερους.

Εντοπίστε ασφαλή σημεία σε κάθε δωμάτιο, όπως κάτω από στιβαρό τραπέζι ή γραφείο, μακριά από τζάμια, βιβλιοθήκες και βαριά αντικείμενα. Όλοι πρέπει να γνωρίζουν πού βρίσκονται οι γενικοί διακόπτες ρεύματος, νερού και αερίου και πώς κλείνουν με ασφάλεια.

Φροντίστε να έχετε έτοιμο ένα σακίδιο ανάγκης με τα βασικά αντικείμενα που μπορεί να χρειαστούν σε περίπτωση σεισμού. Σε αυτό καλό είναι να υπάρχουν αντίγραφα σημαντικών εγγράφων, φάρμακα, νερό, power bank, φακός, ραδιόφωνο και απαραίτητα είδη για παιδιά, ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρία και κατοικίδια.

Ορίστε ανοιχτό χώρο συνάντησης μετά τον σεισμό, μακριά από κτίρια, δέντρα, καλώδια και άλλα επικίνδυνα σημεία. Ετοιμάστε σακίδιο ανάγκης σε προσιτό σημείο.

Για άτομα με αναπηρία ή μειωμένη κινητικότητα, προβλέψτε από πριν ποιος θα βοηθήσει, και ποια διαδρομή θα χρησιμοποιηθεί

Για ζώα συντροφιάς, φροντίστε να υπάρχουν λουριά, κλουβιά μεταφοράς, νερό, τροφή και στοιχεία ταυτοποίησης. Για παραγωγικά ζώα, ελέγξτε τη σταθερότητα των χώρων σταβλισμού, τις εξόδους και τον ασφαλή χώρο συγκέντρωσης μετά από ισχυρή δόνηση.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Συμφωνώ με την οικογένεια, τους συναδέλφους ή τους συγκατοίκους τις βασικές ενέργειες προστασίας.
- Στερεώνω βαριά έπιπλα και αντικείμενα.
- Κρατώ ελεύθερες εξόδους, σκάλες και διαδρόμους.
- Φροντίζω για την προετοιμασία σακιδίου έκτακτης ανάγκης.
- Εντοπίζω ασφαλή σημεία προστασίας σε κάθε δωμάτιο.
- Μαθαίνω πού βρίσκονται οι γενικοί διακόπτες.
- Ορίζω ασφαλή ανοιχτό χώρο συνάντησης.
- Προβλέπω βοήθεια για άτομα με αναπηρία και άλλα ευάλωτα άτομα.
- Προετοιμάζω βασικά είδη για ζώα συντροφιάς και παραγωγικά ζώα.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν αφήνω βαριά αντικείμενα ψηλά ή πάνω από σημεία όπου μένουν άνθρωποι.
- Δεν αφήνω έπιπλα και αντικείμενα να εμποδίζουν εξόδους.
- Δεν θεωρώ ότι θα προετοιμαστώ την ώρα του σεισμού.
- Δεν αγνωώ την ανάγκη πρόβλεψης για άτομα που χρειάζονται βοήθεια ή για ζώα.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΟΤΑΝ ΕΝΗΜΕΡΩΘΩ ΓΙΑ ΠΙΘΑΝΟ ΚΙΝΔΥΝΟ

Αν υπάρξει σχετική ενημέρωση από τις επίσημες αρχές, όπως είναι το 112 ή τα εθνικά συστήματα ασφαλείας 112GR-Alert και CY-Alert, δεν ξεκινάτε από την αρχή. Ελέγχετε και ενεργοποιείτε όσα έχουν ήδη προβλεφθεί.

Υπενθυμίστε σε όλους τα ασφαλή σημεία προστασίας και τον ανοιχτό χώρο συνάντησης. Ελέγξτε ότι διάδρομοι, σκάλες και έξοδοι είναι ελεύθεροι. Απομακρύνετε άμεσα αντικείμενα που μπορεί να πέσουν ή να εμποδίσουν την εκκένωση.

Επιβεβαιώστε ότι το σακίδιο ανάγκης είναι προσβάσιμο και ότι όλοι γνωρίζουν πώς κλείνουν οι βασικοί διακόπτες, εφόσον αυτό χρειαστεί μετά τη δόνηση και μπορεί να γίνει με ασφάλεια.

Επικοινωνήστε με άτομα που χρειάζονται υποστήριξη, όπως ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρία, άτομα με προβλήματα υγείας ή άτομα που ζουν μόνα. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν και ότι υπάρχει διαθέσιμο άτομο υποστήριξης.

Για τα ζώα, κρατήστε διαθέσιμα λουριά, κλουβιά μεταφοράς, νερό και τροφή. Σε αγροτικές ή κτηνοτροφικές εγκαταστάσεις, ελέγξτε εξόδους, περιφράξεις και σημεία όπου μπορεί να προκληθεί τραυματισμός.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Συμμορφώνομαι άμεσα με τις οδηγίες των επίσημων αρχών.
- Υπενθυμίζω τις βασικές οδηγίες προστασίας.
- Ελέγχω ασφαλή σημεία, εξόδους και χώρο συνάντησης.
- Απομακρύνω πρόχειρους κινδύνους από ράφια, διαδρόμους και πόρτες.
- Επιβεβαιώνω ότι τα άτομα που χρειάζονται βοήθεια έχουν υποστήριξη.
- Έχω έτοιμα τα βασικά είδη για ζώα.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν πανικοβάλλομαι.
- Δεν γεμίζω εξόδους και διαδρόμους με αντικείμενα.
- Δεν αφήνω ευάλωτα άτομα χωρίς επικοινωνία.
- Δεν προσπαθώ να κάνω βαριές εργασίες στερέωσης την τελευταία στιγμή, αν αυτό είναι επικίνδυνο.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ/ ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

Κατά τη διάρκεια της δόνησης, προτεραιότητα είναι η άμεση προστασία της ανθρώπινης ζωής. Δεν επιχειρούμε εκκένωση όσο ο σεισμός βρίσκεται σε εξέλιξη.

Αν βρίσκεστε σε εσωτερικό χώρο, καλυφθείτε κάτω από στιβαρό τραπέζι ή γραφείο, γονατίστε και κρατηθείτε από αυτό. Αν δεν υπάρχει τέτοιο έπιπλο, γονατίστε στο μέσο του δωματίου και προστατεύστε κεφάλι και αυχένα. Μείνετε μακριά από τζάμια, βιβλιοθήκες, βαριά αντικείμενα, εξωτερικούς τοίχους και μπαλκόνια.

Αν βρίσκεστε σε χώρο με πολύ κόσμο, μείνετε στη θέση σας μέχρι να τελειώσει η δόνηση. Μην κινηθείτε άτακτα προς τις εξόδους, γιατί μπορεί να προκληθεί πανικός ή ποδοπάτημα.

Βοηθήστε παιδιά, ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρία ή προβλήματα υγείας να προστατεύσουν κεφάλι και αυχένα, μόνο εφόσον αυτό δεν σας εκθέτει σε άμεσο κίνδυνο.

Αν υπάρχουν ζώα στον χώρο, μην τα κυνηγάτε και μην τα μετακινείτε απότομα. Εφόσον είναι ασφαλές, κρατήστε τα κοντά σας ή σε προστατευμένο σημείο, μακριά από τζάμια και βαριά αντικείμενα.

Αν είστε σε εξωτερικό χώρο, απομακρυνθείτε από κτίρια, καλώδια, δέντρα και στύλους. Αν είστε σε όχημα, σταματήστε προσεκτικά σε ασφαλές σημείο, μακριά από γέφυρες, σήραγγες, υπέργειες διαβάσεις και καλώδια.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Παραμένω ψύχραιμος.
- Καλύπτομαι κάτω από στιβαρό έπιπλο, αν υπάρχει.
- Προστατεύω κεφάλι και αυχένα.
- Μένω μακριά από τζάμια, βαριά αντικείμενα και εξωτερικούς τοίχους.
- Βοηθώ ευάλωτα άτομα, εφόσον είναι ασφαλές.
- Κρατώ τα ζώα κοντά μου μόνο αν δεν κινδυνεύω.
- Αν οδηγώ, σταματώ σε ασφαλές σημείο.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν τρέχω προς την έξοδο την ώρα της δόνησης.
- Δεν βγαίνω στο μπαλκόνι.
- Δεν χρησιμοποιώ ανελκυστήρα.
- Δεν στέκομαι κοντά σε τζάμια, βιβλιοθήκες ή βαριά αντικείμενα.
- Δεν κινούμαι κοντά σε κτίρια, καλώδια, γέφυρες ή σήραγγες.
- Δεν κυνηγώ ζώα την ώρα του σεισμού.

ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ

Λόγω της έντονης σεισμικότητας στην Ελλάδα και την Κύπρο, η οδηγία «Σκύβω – Καλύπτομαι – Κρατιέμαι» αποτελεί βασικό κανόνα αυτοπροστασίας. Σε περίπτωση σεισμού, πρέπει πρώτα να σκύβουμε χαμηλά, ώστε να μην πέσουμε από την κίνηση του εδάφους. Έπειτα, καλυπτόμαστε κάτω από ένα γερό τραπέζι ή κοντά σε εσωτερικό τοίχο, προστατεύοντας κυρίως το κεφάλι και τον αυχένα. Τέλος, κρατιόμαστε σταθερά μέχρι να σταματήσει η δόνηση. Η σωστή γνώση και εφαρμογή αυτής της οδηγίας μπορεί να μειώσει τραυματισμούς και να ενισχύσει την ψυχραιμία σε μια δύσκολη στιγμή.

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ

Μόλις σταματήσει η δόνηση, εφαρμόστε όσα έχουν ήδη συμφωνηθεί: έλεγχος τραυματισμών, ασφαλής εκκένωση, μετάβαση στον ανοιχτό χώρο συνάντησης και αναμονή οδηγίων.

Πρώτα ελέγξτε τον εαυτό σας και τους γύρω σας για τραυματισμούς. Μην μετακινείτε βαριά τραυματισμένο άτομο, εκτός αν υπάρχει άμεσος κίνδυνος. Αν υπάρχουν άτομα με αναπηρία, ηλικιωμένοι ή παιδιά, βοηθήστε τα να απομακρυνθούν με ασφάλεια.

Στη συνέχεια εκκενώστε το κτίριο από τις σκάλες. Αν είναι ασφαλές, κλείστε διακόπτες ρεύματος, νερού και αερίου. Μην χρησιμοποιείτε ανελκυστήρα. Κατευθυνθείτε στον προκαθορισμένο ανοιχτό χώρο και μείνετε μακριά από κτίρια, καλώδια και ασταθή σημεία.

Μην επιστρέψετε σε κτίριο με ζημιές, ρωγμές, πεσμένα καλώδια, διαρροή αερίου ή άλλα επικίνδυνα σημεία, μέχρι να δοθεί σχετική άδεια. Χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητο μόνο αν είναι απαραίτητο, ώστε να μην εμποδίζονται τα σωστικά συνεργεία.

Ελέγξτε τα ζώα συντροφιάς για τραυματισμούς και κρατήστε τα ασφαλισμένα, γιατί μπορεί να είναι φοβισμένα ή αποπροσανατολισμένα. Σε αγροτικές εγκαταστάσεις, ελέγξτε παραγωγικά ζώα, στάβλους, περιφράξεις, παροχές νερού και σημεία που μπορεί να έχουν καταρρεύσει.

Αν έχετε εγκλωβιστεί, παραμείνετε όσο γίνεται ψύχραιμοι και δώστε σημεία ζωής με ασφαλή τρόπο.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Ελέγχω για τραυματισμούς.
- Βοηθώ άτομα που χρειάζονται υποστήριξη.
- Εκκενώνω από τις σκάλες.
- Κλείνω διακόπτες, εφόσον είναι ασφαλές.
- Πηγαίνω στον προκαθορισμένο ανοιχτό χώρο.
- Ελέγχω ζώα συντροφιάς, παραγωγικά ζώα και εγκαταστάσεις.
- Ενημερώνω τις αρχές για τραυματίες, εγκλωβισμένους ή σοβαρές ζημιές.

ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΩ

- Δεν χρησιμοποιώ ανελκυστήρα.
- Δεν επιστρέφω σε κτίριο με ζημιές χωρίς άδεια.
- Δεν αγγίζω πεσμένα καλώδια.
- Δεν μετακινώ βαριά τραυματισμένους χωρίς λόγο.
- Δεν χρησιμοποιώ άσκοπα αυτοκίνητο ή τηλέφωνο.
- Δεν διαδίδω ανεπιβεβαιώτες πληροφορίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Δεν αφήνω ζώα ελεύθερα σε επικίνδυνο ή ασταθές περιβάλλον.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ

Οι εθελοντές μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη, την ετοιμότητα και την υποστήριξη μετά από σεισμό, εφόσον δρουν οργανωμένα, με βασική εκπαίδευση και σε συντονισμό με τις αρμόδιες αρχές.

Πριν από σεισμό, μπορούν να βοηθούν στην ενημέρωση πολιτών, στη διάδοση οδηγιών αυτοπροστασίας, στην υποστήριξη ασκήσεων ετοιμότητας και στον εντοπισμό ατόμων που μπορεί να χρειαστούν βοήθεια, όπως ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρία, άτομα που ζουν μόνα και οικογένειες με μικρά παιδιά.

Όταν υπάρχει ενημέρωση για αυξημένη σεισμική δραστηριότητα, μπορούν να υποστηρίξουν την επικοινωνία με ευάλωτα άτομα, την επιβεβαίωση βασικών αναγκών και την υπενθύμιση των οδηγιών, χωρίς να προκαλούν ανησυχία ή πανικό.

Κατά τη διάρκεια του σεισμού, οι εθελοντές προστατεύουν πρώτα τη ζωή τους. Δεν μετακινούνται άσκοπα, δεν μπαίνουν σε επικίνδυνα κτίρια και δεν επιχειρούν διασώσεις χωρίς εκπαίδευση και εντολή.

Μετά τον σεισμό, μπορούν να βοηθήσουν σε χώρους συγκέντρωσης, στην παροχή πληροφόρησης, στη διανομή βασικών ειδών, στην καταγραφή αναγκών, στη φροντίδα ευάλωτων ατόμων και στη μέριμνα για ζώα συντροφιάς ή παραγωγικά ζώα, σε συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες.

Ο εθελοντής βοηθά περισσότερο όταν γνωρίζει τα όριά του, προστατεύει την ασφάλειά του, ακολουθεί οδηγίες και λειτουργεί ως μέρος οργανωμένης προσπάθειας.

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ
ΕΝΩΣΗ (Ε.Τ.Π.Α.). ΤΟ ΣΧΕΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ
ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ ΤΩΝ
ΣΥΝΤΑΚΤΩΝ ΤΟΥ (ΤΟΥ/ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ/
ΧΩΝ ΤΗΣ ΠΡΑΞΗΣ) ΚΑΙ ΔΕ ΜΠΟΡΕΙ ΣΕ
ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΝΑ ΕΚΦΡΑΖΕΙ
ΤΙΣ ΕΠΙΣΗΜΕΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ, ΤΩΝ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΩΝ ΧΩΡΩΝ»
ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ
INTERREG 2021-2027
(ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗΣ
ΑΡΧΗΣ).

Επικοινωνία:
Αναπτυξιακή Ηρακλείου, info@anher.gr
F: [@act4allproject](https://www.instagram.com/act4allproject) / www.act4all.gr