

Έντονα καιρικά φαινόμενα

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Να ενημερώνεστε διαρκώς από τα ΜΜΕ (ραδιόφωνο, τηλεόραση, κ.λ.π.), για την εξέλιξη των καιρικών φαινομένων. Επίσημες πηγές ενημέρωσης είναι η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (Γ.Γ.Π.Π.) και η Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (Ε.Μ.Υ.).
- Σε περίπτωση ανάγκης καλέστε την Αστυνομία (100), την Πυροσβεστική (199) ή το ΕΚΑΒ (166).
- Αναγράψτε τα παραπάνω τηλέφωνα σε εμφανές σημείο μέσα στο σπίτι και βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας τα γνωρίζουν.
- Βοηθήστε τα παιδιά σας να απομνημονεύσουν σημαντικά οικογενειακά στοιχεία, όπως το επίθετό τους, τη διεύθυνση και το τηλέφωνο του σπιτιού, το κινητό σας τηλέφωνο, κ.λ.π.
- Εξηγήστε σε όλα τα μέλη της οικογένειας πώς να αναγνωρίζουν ήχους που προμηνύουν καταστροφή (π.χ. σειρήνες), πώς και πότε να κλείνουν τις παροχές ηλεκτρικού, φυσικού αερίου και νερού, πώς να χρησιμοποιούν το πυροσβεστήρα, πώς να καλούν σε βοήθεια, κ.λ.π .
- Προμηθευτείτε εφόδια πρώτης ανάγκης, όπως φακό, φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες και πυροσβεστήρα.
- Εξοπλιστείτε με κουτί πρώτων βοηθειών.
- Σε όλες τις περιπτώσεις λάβετε ειδική μέριμνα για τα παιδιά και τους ηλικιωμένους.

Τα καιρικά φαινόμενα χωρίζονται στις παρακάτω κατηγορίες:

➤ Θυελλώδεις Ανέμοι

Θυελλώδεις ανέμοι

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΡΙΝ & ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΘΥΕΛΛΩΔΩΝ ΑΝΕΜΩΝ

- Ασφαλίστε αντικείμενα που μπορεί να παρασυρθούν από τον άνεμο και ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς.
- Ελέγξτε αναρτημένες πινακίδες.
- Ασφαλίστε τις πόρτες και τα παράθυρα.
- Αποφύγετε δραστηριότητες σε θαλάσσιες και παράκτιες περιοχές.
- Αποφύγετε τη διέλευση κοντά από μεγάλα δέντρα, κάτω από αναρτημένες πινακίδες και γενικά από περιοχές, όπου μπορεί ελαφρά αντικείμενα να αποκολληθούν και να πέσουν στο έδαφος (π.χ. κάτω από μπαλκόνια, όπου μπορεί να πέσουν διάφορα αντικείμενα, όπως γλάστρες, σπασμένα τζάμια κλπ.)

Καταιγίδες

Οι κίνδυνοι από τις καταιγίδες συνίστανται από τους τοπικά πολύ ισχυρούς ανέμους, τις τοπικά ισχυρές βροχοπτώσεις, τους κεραυνούς και τις πιθανές χαλαζοπτώσεις.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ

Εάν βρίσκεστε σε εσωτερικό χώρο:

- Ασφαλίστε αντικείμενα, που μπορεί να παρασυρθούν από τον άνεμο ή την ραγδαία βροχόπτωση και ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς.
- Ελέγξτε αναρτημένες πινακίδες.
- Ασφαλίστε τις πόρτες και τα παράθυρα.
- Μην κρατάτε ηλεκτρικές συσκευές ή το τηλέφωνο, γιατί ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα από τα καλώδια. Οι συσκευές τηλεόρασης είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες σε αυτές τις περιπτώσεις και προτείνεται να αποσυνδέονται από την κεραία και την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος.
- Αποφύγετε τις σωληνώσεις των υδραυλικών (κουζίνα, μπάνιο), γιατί οι μεταλλικοί σωλήνες είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρισμού.

Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο:

- Προσπαθήστε να βρείτε καταφύγιο σε κτίριο ή σε αμάξι.
- Αν αυτό δεν είναι εφικτό καθίστε αμέσως στο έδαφος. Αν βρίσκεστε σε δάσος προστατευθείτε κάτω από συμπαγή κλαδιά χαμηλών δέντρων – ποτέ μη στέκεστε κάτω από ένα ψηλό δέντρο σε έναν ανοιχτό χώρο. Αν βρίσκεστε σε χαμηλό έδαφος προσέξτε την περίπτωση να εκδηλωθεί πλημμυρικό φαινόμενο.
- Αποφύγετε ψηλές κατασκευές, όπως πυλώνες, ψηλά δέντρα, φράκτες, τηλεφωνικές γραμμές και γραμμές μεταφοράς ηλεκτρικού ρεύματος.
- Αποφύγετε να βρίσκεστε κοντά σε μεταλλικά αντικείμενα, όπως αμάξια, ποδήλατα, σύνεργα κατασκήνωσης, κλπ.
- Απομακρυνθείτε από ποτάμια, λίμνες ή άλλες μάζες νερού.
- Αν βρίσκεστε μέσα στη θάλασσα, βγείτε αμέσως έξω.
- Αν βρίσκεστε απομονωμένος σε μια επίπεδη έκταση και νιώθετε να σηκώνονται τα μαλλιά σας (γεγονός που δηλώνει ότι σύντομα θα εκδηλωθεί κεραυνός), κάντε βαθύ κάθισμα, με το κεφάλι ανάμεσα στα πόδια (ώστε να ελαχιστοποιήσετε την επιφάνεια του σώματός σας και την επαφή σας με το έδαφος) και πετάξτε ό,τι μεταλλικό αντικείμενο έχετε πάνω σας.
- Μη ξαπλώνετε στο έδαφος.

Εάν βρίσκεστε σε αυτοκίνητο:

- Σταματήστε το αυτοκίνητο στην άκρη του δρόμου και μακριά από δέντρα τα οποία μπορεί να πέσουν στο αυτοκίνητο.
- Μείνετε μέσα στο αυτοκίνητο και ανάψτε τα προειδοποιητικά φώτα στάσης (φώτα έκτακτης ανάγκης) μέχρι να κοπάσει η καταιγίδα.
- Κλείστε τα τζάμια και μην ακουμπάτε σε μεταλλικά αντικείμενα μέσα στο αυτοκίνητο.

- Αποφύγετε τους πλημμυρισμένους δρόμους.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ

- Μετρήστε το χρόνο που μεσολαβεί μεταξύ της αστραπής και της βροντής σε δευτερόλεπτα.
- Διαιρέστε αυτόν το χρόνο που μετρήσατε με το 3 για να υπολογίσετε την απόσταση της καταιγίδας σε χιλιόμετρα.
- Λάβετε γρήγορα τα απαραίτητα μέτρα, πριν η καταιγίδα σας πλησιάσει. Η απόσταση αυτή είναι ενδεικτική, καθώς η καταιγίδα μπορεί να εμφανιστεί πολύ γρήγορα πάνω από την περιοχή στην οποία βρίσκεστε.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΧΑΛΑΖΟΠΤΩΣΗΣ

- Προφυλαχτείτε αμέσως! Μην εγκαταλείψετε τον ασφαλή χώρο, παρά μόνο όταν βεβαιωθείτε ότι η καταιγίδα πέρασε. Η χαλαζόπτωση μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη, τόσο για τους ανθρώπους όσο και τα ζώα.

➤ Χιονόπτωση / Δριμύ Ψύχος

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗ Η ΤΗΝ ΧΙΟΝΟΘΥΕΛΛΑ

Εάν κατοικείτε σε περιοχή που αντιμετωπίζει προβλήματα από χιονοπτώσεις:

- Προμηθευτείτε υλικό θέρμανσης (αφορά κυρίως τους ορεινούς οικισμούς) και τρόφιμα για αρκετές ημέρες.
- Εάν διαμένετε σε δύσβατη περιοχή, φροντίστε να έχετε τον απαραίτητο εξοπλισμό για τον καθαρισμό του χιονιού (π.χ. φτυάρια).

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗΣ Ή ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΘΥΕΛΛΑΣ

Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο:

- Οδηγηθείτε σε ασφαλές μέρος.
- Μην εκτίθεστε στη χιονοθύελλα. Αν χρειαστεί να βρεθείτε σε εξωτερικό χώρο ντυθείτε κατάλληλα, και προτιμήστε πολλά στρώματα από ελαφριά και ζεστά ρούχα παρά ένα βαρύ ρούχο. Φροντίστε το εξωτερικό ρούχο να είναι αδιάβροχο. Φορέστε ζεστές και αδιάβροχες μπότες.
- Σε περιοχές, όπου προβλέπονται χιονοπτώσεις, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή κατά τις μετακινήσεις.
- Όταν είναι απαραίτητο να μετακινηθείτε με αυτοκίνητο, χρησιμοποιείστε αντιολισθητικές αλυσίδες. Ταξιδέψτε κατά προτίμηση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Προτιμήστε τους κεντρικούς δρόμους και ενημερώστε τους οικείους σας για τη διαδρομή που θα κάνετε. Εάν μετακινείστε στην πόλη χρησιμοποιείστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Εάν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο:

- Αλλάξτε πορεία αν υπάρχει έντονη χιονόπτωση και βρίσκεστε σε δύσβατο δρόμο.
- Αποφύγετε να οδηγείτε σε δύσβατες ορεινές περιοχές.
- Διατηρείτε απόσταση ασφαλείας από τα προπορευόμενα οχήματα.
- Παραμείνετε στο αυτοκίνητο αν αυτό ακινητοποιηθεί. Τοποθετήστε στην κεραία του ραδιοφώνου ένα ύφασμα με έντονο χρώμα για να σας εντοπίσουν οι διασωστικές ομάδες. Ανάβετε τη μηχανή για 10 λεπτά ανά ώρα και διατηρείτε την εξάτμιση του οχήματος καθαρή από το χιόνι.


ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Διατηρείστε το σπίτι σας ζεστό και παραμείνετε μέσα, όσο αυτό είναι δυνατό.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να βγουν έξω με την κακοκαιρία.
- Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
- Ελέγξτε το δίκτυο ύδρευσης του σπιτιού σας και τον ηλιακό θερμοσίφωνα (σωλήνες-υαλοπίνακα).

➤ Παγετός (οδηγίες προστασίας)

Παγετός

ΣΤΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

 Σε περιοχές όπου έχει δημιουργηθεί παγετός απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή όταν μετακινείστε με αυτοκίνητο. Ενημερωθείτε εκ των προτέρων για την κατάσταση του οδικού δικτύου και φροντίστε να διαθέτετε αντιολισθητικές αλυσίδες. Αν μετακινείστε πεζή, φορέστε κατάλληλα παπούτσια και φανείτε προσεκτικοί ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας των δρόμων, των πεζοδρομίων κ.λπ.

ΣΤΑ ΔΙΚΤΥΑ ΥΔΡΕΥΣΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ (ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΔΑΠ)

Προληπτικά μέτρα για την προστασία των σωληνώσεων του ακινήτου σας από ενδεχόμενο παγετό:

- Παρατηρήστε προσεκτικά πού βρίσκονται η κεντρική και οι περιφερειακές βάνες απομόνωσης (διακόπτες) του ακινήτου σας. Βεβαιωθείτε επίσης ποιος ακριβώς είναι ο δικός σας υδρομετρητής επί του πεζοδρομίου. Ελέγξτε και βεβαιωθείτε ότι όλοι οι διακόπτες του υδροδοτικού κυκλώματος ανοιγοκλείνουν και λειτουργούν ομαλά.
- Βεβαιωθείτε ότι οι εξωτερικοί σωλήνες (σωλήνες ηλιακού θερμοσίφωνα, επιφανειακό σύστημα σωληνώσεων αυτόματου ποτίσματος, βρύσες μπαλκονιών) είναι μονωμένοι. Σε αντίθετη περίπτωση, πρέπει να φροντίσετε ώστε να μονωθούν το συντομότερο δυνατόν.
- Απομονώστε ή καλύτερα εκκενώστε το δίκτυο του ηλιακού θερμοσίφωνα, αν πρόκειται να λείψετε για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά την διάρκεια του χειμώνα. Παράλληλα ρυθμίστε το σύστημα θέρμανσης του ακινήτου σας, ώστε να λειτουργεί αυτόματα σε χαμηλές θερμοκρασίες.
- Σε περίπτωση που έχετε ηλιακό θερμοσίφωνα, φροντίστε κατά την διάρκεια του παγετού (ιδιαίτερα τις βραδινές ώρες) να κλείσετε την παροχή νερού προς το θερμοσίφωνα και να αδειάσετε το νερό από το σύστημα. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, μπορείτε να αφήσετε ελάχιστα ανοικτή μια βρύση στο κύκλωμα ζεστού νερού (να στάζει). Προσοχή! Το μέτρο αυτό μπορεί να αυξήσει σημαντικά το λογαριασμό του νερού!
- Θυμηθείτε να μην κάνετε αλόγιστη χρήση νερού για την απομάκρυνση χιονιού ή πάγου. Επίσης, προσπαθήστε να περιορίσετε τις καθημερινές δραστηριότητες που απαιτούν αυξημένη κατανάλωση νερού (όπως πλυντήρια ρούχων κτλ.)
- Φροντίστε να ενημερωθείτε αν έχει τοποθετηθεί αντιψυκτικό από την κατασκευάστρια εταιρία ή από τον ειδικό που τοποθέτησε τον ηλιακό σας θερμοσίφωνα (περίπτωση κλειστού κυκλώματος). Αν όχι, φροντίστε να προμηθευτείτε το κατάλληλο αντιψυκτικό και τοποθετείτε το.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν μικρές διαρροές στις βρύσες ή στα καζανάκια των μπάνιων. Αν υπάρχουν, φροντίστε να τις επιδιορθώσετε άμεσα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές στα μπαλκόνια και τις ταράτσες είναι καθαρές από φύλλα και σκουπίδια για να μπορούν να λειτουργούν ομαλά.

Αν παρόλα αυτά παγώσουν οι κεντρικοί σωλήνες σας, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

- Κλείστε αμέσως τον κεντρικό διακόπτη παροχής νερού του ακινήτου και κατόπιν ελέγξτε τον υδρομετρητή σας. Αν διαπιστώσετε ότι συνεχίζει να «γράφει», αυτό σημαίνει ότι κάπου υπάρχει διαρροή (σπασμένος σωλήνας)

στο δίκτυό σας. Κλείστε αμέσως το διακόπτη της κεντρικής παροχής και καλέστε έναν υδραυλικό. Ζητήστε απόδειξη ή βεβαίωση υδραυλικού για την επισκευή της διαρροής.

- Αν αποφασίσετε να ξεπαγώσετε τους σωλήνες, αρχίστε από το μέρος του σωλήνα που είναι κοντά στον διακόπτη έτσι ώστε η θερμοκρασιακή μεταβολή να είναι σταδιακή. Αν δεν έχετε αποτελέσματα επικοινωνήστε με έναν υδραυλικό.
- Ελέγξτε αν έχουν βραχεί ή διατρέχουν κίνδυνο οι ηλεκτρικές σας εγκαταστάσεις και απομονώστε τις.

➤ Καύσωνας

Καύσωνας

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία. Παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη αποφεύγοντας τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία. Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Φορέστε καπέλο ή άλλο κάλυμμα από φυσικό υλικό, που να επιτρέπει καλό αερισμό του κεφαλιού.
- Προτιμήστε τα ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά και περιορίστε τα λιπαρά. Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν η εφίδρωση είναι έντονη, τότε συστήνεται η πρόσθετη λήψη αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό. Επίσης, συνιστάται να αποφεύγονται τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Συνιστώνται πολλά χλιαρά ντους κατά την διάρκεια της ημέρας. Καλό θα είναι επίσης να τοποθετούνται υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό, σαν προστατευτικά μέτρα.
Επίσης, συστήνεται η χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών, που προστατεύουν τα μάτια από την έντονη αντανάκλαση του ήλιου.
- Τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ) θα πρέπει να συμβουλευτούν το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών, κατά περίπτωση. Ιδιαίτερα, όσοι παίρνουν φάρμακα, πρέπει να συμβουλευονται τον ιατρό τους, αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία, επειδή μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με διάφορα μέσα συγκοινωνίας, κατά τη διάρκεια της υψηλής ζέστης.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΝΕΟΓΝΑ ΚΑΙ ΒΡΕΦΗ

- Τα νεογνά πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Προτιμότερο είναι τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Όταν κάνει ζέστη να τους προσφέρονται συχνά, εκτός από γάλα (μητρικό ή άλλο) και άλλα υγρά όπως χαμομήλι, νερό, κλπ.
- Τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά καλό είναι να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

- Καλό είναι τα παιδιά να μην παραμένουν πολύ ώρα στον ήλιο μετά το μπάνιο και να φορούν πάντα καπέλο.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

- Το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον είναι επικίνδυνο για τους ηλικιωμένους και για το λόγο αυτό αν ο δροσισμός του διαμερίσματος στη μεγάλη ζέστη είναι δύσκολος, προτιμότερη είναι η μετακίνηση των ηλικιωμένων σε δροσερότερες περιοχές της χώρας, όταν βέβαια υπάρχει η δυνατότητα.
- Αν η μετακίνηση των ηλικιωμένων σε παραθαλάσσια περιοχή ή σε βουνό δεν είναι εύκολη, τότε η παραμονή τους στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών είναι μια σχετικά εύκολη λύση.
- Το δωμάτιο ή το σπίτι γενικά, κατά τη διάρκεια των ζεστών ωρών της ημέρας πρέπει να είναι ερμητικά κλειστό, αφού όμως έχει δροσιστεί και μείνει ανοιχτό όλη τη νύχτα.
- Οι οικογένειες που έχουν ηλικιωμένα άτομα, καλό θα είναι να φροντίζουν να μην τα εγκαταλείπουν μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας από το σπίτι. Σε αντίθετη περίπτωση, θα πρέπει να εξασφαλίσουν κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

Οι παραπάνω οδηγίες προφύλαξης συνιστώνται από τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και το ΕΚΑΒ.

ΑΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΘΕΙΤΕ

- Ενημερωθείτε για τον καιρό και την κατάσταση του οδικού δικτύου και λάβετε υπ' όψιν, ανάλογα με τον προορισμό σας, το είδος των καιρικών φαινομένων που ενδέχεται να συναντήσετε (χιόνι, παγετός, χαλάζι, βροχόπτωση, κ.λ.π.).
- Προγραμματίστε τη μετακίνησή σας έτσι, ώστε να μη συμπέσει με την αιχμή των καιρικών φαινομένων.
- Ταξιδέψτε κατά τη διάρκεια της ημέρας, προτιμώντας τις κεντρικές αρτηρίες και αποφεύγοντας τους δυσπρόσιτους και ερημικούς δρόμους. Επιπλέον, ενημερώστε τους οικείους σας για τη διαδρομή που προτίθεστε να ακολουθήσετε.
- ΜΗΝ αγνοείτε τις οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας, τα δελτία καιρού της ΕΜΥ και τις υποδείξεις των κατά τόπους αρμόδιων φορέων, όπως η Τροχαία, το Λιμενικό, η Πυροσβεστική, κ.λ.π.
- Ελέγξτε την κατάσταση του αυτοκινήτου σας, προτού επιχειρήσετε οποιαδήποτε μετακίνηση.
- Εξοπλίστε το αυτοκίνητό σας με όλα τα απαραίτητα μέσα αντιμετώπισης έντονων καιρικών φαινομένων (αντιολισθητικές αλυσίδες, αντιψυκτικά υγρά, κουτί πρώτων βοηθειών, αδιάβροχα, ομπρέλες, γαλότσες, φακό, κ.λ.π.).
- Εάν είναι απαραίτητο να μετακινηθείτε πεζοί, φορέστε τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια. Να είστε ιδιαίτερος προσεκτικοί, προκειμένου να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας του οδοστρώματος και των πεζοδρομίων, ή εξαιτίας της πτώσης αντικειμένων από υπερβολικό άνεμο ή χαλαζόπτωση.
- Προτιμήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για τις μετακινήσεις σας.
- Παραμείνετε ήρεμοι και υπομονετικοί. Ο πανικός δεν εξυπηρετεί σε τίποτα. Αντίθετα, επιβαρύνει την κατάσταση.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΚΟΚΑΙΡΙΑ

- Να ενημερώνεστε συνεχώς από τα ΜΜΕ (ραδιόφωνο, τηλεόραση, κ.λ.π.) για τυχόν επίσημες προειδοποιήσεις ή συμβουλές.
- Ελέγξτε το σπίτι και τα λοιπά περιουσιακά σας στοιχεία, για να καταγράψετε πιθανές ζημιές.
- Αν μετά την καταγραφή των ζημιών χρειάζεστε επείγουσα βοήθεια, ειδοποιήστε τις αρμόδιες αρχές.

ΓΕΝΙΚΑ

Προσπαθήστε με τις ενέργειες και την όλη παρουσία σας να διευκολύνετε το έργο των αρμόδιων αρχών.

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

ΣΕΙΣΜΟΣ

Ο **σεισμός** είναι φαινόμενο το οποίο εκδηλώνεται συνήθως χωρίς σαφή προειδοποίηση, δεν μπορεί να αποτραπεί και παρά τη μικρή χρονική διάρκεια του, μπορεί να προκαλέσει μεγάλες υλικές ζημιές στις ανθρώπινες υποδομές με επακόλουθα σοβαρούς τραυματισμούς και απώλειες ανθρώπινων ζώων.

Τα φυσικά χαρακτηριστικά ενός σεισμού είναι το **μέγεθος**, το σημείο (**επίκεντρο**) και ο **χρόνος εκδήλωσης** του, καθώς ο **βαθμός** που έγινε αισθητός σε τοπικό επίπεδο. Το **Γεωδυναμικό Ινστιτούτο του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών** διαθέτει δίκτυο σειсмоγράφων το οποίο καλύπτει όλο τον Ελλαδικό χώρο και μπορεί να δώσει αξιόπιστη πληροφόρηση σχετικά με το μέγεθος, το επίκεντρο και το χρόνο εκδήλωσης ενός σεισμού. Τα Εργαστήρια Σεισμολογίας των Πανεπιστημίων Αθηνών, Θεσσαλονίκης και Πατρών και ο Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας διαθέτουν τοπικά δίκτυα σειсмоγράφων με δυνατότητα αξιόπιστου προσδιορισμού των ανωτέρω χαρακτηριστικών στη περίπτωση σεισμών που βρίσκονται γεωγραφικά μέσα στα εν λόγω δίκτυα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Μέσα στο σπίτι

- Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες. Απομακρύνετε από τις πόρτες τα ψηλά έπιπλα που μπορούν να ανατραπούν και να εμποδίσουν την έξοδο.
- Βιδώστε καλά στους τοίχους το θερμοσίφωνα και τις δεξαμενές καυσίμων και νερού.
- Τοποθετήστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.
- Απομακρύνετε τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.
- Στερεώστε καλά τα φωτιστικά σώματα και τους ανεμιστήρες οροφής.
- Προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού:
 - κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια.
 - μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες.
 - μακριά από εξωτερικούς τοίχους.
- Ελέγξτε τη σωστή λειτουργία του δικτύου παροχής ηλεκτρικού ρεύματος και φυσικού αερίου.
- Ενημερώστε τα μέλη της οικογένειας για το πώς κλείνουν οι γενικοί διακόπτες ηλεκτρικού, νερού και φυσικού αερίου και για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (112, 199, 166, 100 κ.λπ.)
- Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.

Έξω από το σπίτι:

- Επιλέξτε ένα ασφαλή χώρο συνάντησης μετά το σεισμό ο οποίος να βρίσκεται:
 - μακριά από κτίρια και δέντρα
 - μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.

ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΕΙΣΜΟΣ

Αν είστε μέσα στο σπίτι

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο),

γονατίστε και κρατήστε με τα χέρια σας το πόδι του.

- Αν δεν υπάρχει ανθεκτικό έπιπλο, γονατίστε στο μέσον του δωματίου, μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σας και προστατέψτε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας. Απομακρυνθείτε από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.
- Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι.
- Μην βγείτε στο μπαλκόνι.

Αν είστε σε ψηλό κτίριο

- Απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους.

Αν είστε σε χώρο ψυχαγωγίας, εμπορικό κέντρο ή μεγάλο κατάστημα:

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Μείνετε στο χώρο μέχρι να τελειώσει η δόνηση.
- Μην παρασυρθείτε από το πανικόβλητο πλήθος που κινείται άτακτα προς τις εξόδους γιατί κινδυνεύετε να ποδοπατηθείτε.

Αν βρίσκεστε σε ανοιχτό χώρο

- Απομακρυνθείτε από χώρους που βρίσκονται κάτω από κτίρια, τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια.
- Αν έχετε μαζί σας τσάντα ή χαρτοφύλακα, καλύψτε το κεφάλι σας με αυτά.

Αν βρίσκεστε μέσα στο αυτοκίνητο

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

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

Αν είστε μέσα στο σπίτι

- Προετοιμαστείτε για τυχόν μετασεισμούς.
- Ελέγξτε προσεκτικά τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς.
- Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι μην τους μετακινείτε.
- Εκκενώστε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο (μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα), αφού πρώτα κλείσετε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού.
- Καταφύγετε σε ανοιχτό και ασφαλή χώρο.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες των αρχών και μην δίνετε σημασία σε φημολογίες.
- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητό σας ώστε να μην γίνετε εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.
- Χρησιμοποιείτε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων.
- Αποφύγετε να μπειτε στο σπίτι σας αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΑΡΑΣΕΤΕ ΣΕ ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΟ ΚΥΜΑ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ (ΤΣΟΥΝΑΜΙ)

Αν βρίσκεστε σε περιοχή παραθαλάσσια με χαμηλό υψόμετρο

- Παρότι δεν προκαλούν τσουνάμι όλοι οι σεισμοί μέινετε σε εγρήγορση.
- Παρατηρείστε αν υπάρχει σημαντική αύξηση ή πτώση της στάθμης του ύδατος, γεγονός που αποτελεί φυσική προειδοποίηση.
- Απομακρυνθείτε από τη θάλασσα και κατευθυνθείτε σε περιοχές της ενδοχώρας με μεγαλύτερο υψόμετρο. Ένα τσουνάμι μικρού μεγέθους σε ένα σημείο της ακτής μπορεί να μεταβληθεί σε μεγάλο τσουνάμι, σε απόσταση χιλιομέτρων.
- Μείνετε μακριά από την ακτή. Το τσουνάμι δεν αποτελείται μόνο από ένα μόνο κύμα αλλά από μια σειρά από κύματα οπότε επιστρέψτε μόνο αφού ενημερωθείτε από τις αρμόδιες αρχές ότι δεν υπάρχει κίνδυνος.
- Μην πλησιάζετε τις ακτές για να παρακολουθήσετε ένα επερχόμενο τσουνάμι. Όταν το δείτε ίσως είναι αργά για να το αποφύγετε.

ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

Οι συχνές πυρκαγιές συντελούν στην απογύμνωση των εδαφών η οποία γίνεται εμφανής με την έντονη παρουσία βραχωδών εκτάσεων

Οι δασικές πυρκαγιές αποτελούν μέρος της οικολογίας των δασικών οικοσυστημάτων της χώρας μας και είναι φαινόμενο σύνθετο που ακολουθεί τους νόμους της φύσης. Η πλήρης εξάλειψη των δασικών πυρκαγιών, είναι αδύνατη και αποτελεί ουτοπία έστω και αν υπήρχε ο πιο τέλειος αντιπυρικός σχεδιασμός.

Οι δασικές πυρκαγιές, με τη δημιουργία τοπίων καταστροφής επηρεάζουν αρνητικά την ανθρώπινη ψυχολογία και έχουν δυσμενείς επιπτώσεις στις ανθρώπινες δραστηριότητες, γιατί συμβάλουν στη σταδιακή ερημοποίηση των πληγέντων περιοχών.

Έχει διαπιστωθεί ότι οι δασικές πυρκαγιές μπορεί να συμβάλουν θετικά στη φυσική ανανέωση και αύξηση της βιοποικιλότητας των δασικών οικοσυστημάτων και αρνητικά, προκαλώντας την πλήρη υποβάθμιση τους, όταν οι πυρκαγιές είναι επαναλαμβανόμενες σε μικρά σχετικά χρονικά διαστήματα στον αυτό τόπο.

Τι πρέπει να προσέχετε για να αποτρέψετε την εκδήλωση πυρκαγιάς

- Μην καίτε σκουπίδια ή ξερά χόρτα και κλαδιά κατά τη διάρκεια των θερινών μηνών.
- Μην ανάβετε τους θερινούς μήνες υπαίθριες ψησταριές στα δάση ή σε χώρους που υπάρχουν ξερά χόρτα.
- Αποφύγετε τις υπαίθριες εργασίες που ενδέχεται να προκαλέσουν πυρκαγιά (οξυγονοκολλήσεις, χρήση τροχού ή άλλου εργαλείου που δημιουργεί σπινθήρες).
- Μην πετάτε ποτέ αναμμένα τσιγάρα όταν βρίσκεστε σε υπαίθριους χώρους.
- Μην αφήνετε σκουπίδια στο δάσος. Υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης.
- Σεβαστείτε τα απαγορευτικά πρόσβασης σε περιόδους υψηλού κίνδυνου.

Αν το σπίτι σας βρίσκεται μέσα ή κοντά σε δάσος ή δασική έκταση

- Δημιουργήστε μια αντιπυρική ζώνη γύρω από το σπίτι σας καθαρίζοντας και απομακρύνοντας σε ακτίνα τουλάχιστον 10 μέτρων τα ξερά χόρτα, τις πευκοβελόνες, τα ξερά φύλλα, τα κλαδιά κ.λπ.
- Κλαδέψτε τα δένδρα μέχρι το ύψος των 3 μέτρων, ανάλογα με την ηλικία τους και την κατάσταση των κλαδιών τους.

- Απομακρύνετε όλα τα ξερά κλαδιά από τα δέντρα και τους θάμνους.
- Μην αφήνετε τα κλαδιά των δένδρων να ακουμπούν στους τοίχους τη στέγη και τα μπαλκόνια. Κλαδέψτε τα έτσι ώστε να υπάρχει απόσταση τουλάχιστον 5 μέτρων από το σπίτι σας.
- Αραιώστε γύρω από το κτίσμα τη δενδρώδη βλάστηση έτσι ώστε τα κλαδιά του ενός δένδρου να απέχουν τουλάχιστον 3 μέτρα από τα κλαδιά του άλλου. Για λόγους ακόμη μεγαλύτερης ασφάλειας και όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν, απομακρύνετε τη δενδρώδη και θαμνώδη βλάστηση γύρω από το κτίσμα σε απόσταση τουλάχιστον 10 μέτρων εφ' όσον οι εργασίες καθαρισμού της φυσικής βλάστησης που επιβάλλονται για την προστασία των κτιρίων δεν προσκρούουν σε καμία περίπτωση στις διατάξεις της δασικής νομοθεσίας.
- Μην τοποθετείτε πλαστικές υδρορροές ή πλαστικούς οχετούς νερού στους τοίχους του κτίσματος.
- Προφυλάξτε, εξωτερικά, τα παράθυρα και τις γυάλινες πόρτες, τοποθετώντας παντζούρια από μη εύφλεκτα υλικά.
- Καλύψτε τις καμινάδες και τους αγωγούς εξαερισμού του κτίσματος με ειδικό, μη εύφλεκτο, συρμάτινο σύρμα έτσι ώστε οι σπίθες να μην μπορούν να διεισδύσουν στο εσωτερικό του κτιρίου.
- Μην αποθηκεύετε εύφλεκτα αντικείμενα κοντά στο σπίτι σας.
- Αποφύγετε την κατασκευή ακάλυπτων δεξαμενών καυσίμου κοντά στο σπίτι σας.
- Τοποθετείστε τα καυσόξυλα σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους.
- Προμηθευτείτε τους κατάλληλους πυροσβεστήρες και μεριμνήστε για τη συντήρησή τους.
- Εξοπλιστείτε με σωλήνα ποτίσματος με μήκος ανάλογο της περιοχής που θέλετε να προστατεύσετε σε περίπτωση πυρκαγιάς.
- Μία δεξαμενή νερού, μια απλή αντλία που λειτουργεί χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα και ένας σωλήνας νερού, μπορεί να σας προστατεύσουν από την πυρκαγιά.

Πώς πρέπει να ενεργήσετε μόλις αντιληφθείτε πυρκαγιά

- Τηλεφωνήστε ΑΜΕΣΩΣ στο Κέντρο της Πυροσβεστικής (στον αριθμό κλήσης 199) και δώστε σαφείς πληροφορίες για την τοποθεσία και το ακριβές σημείο που βρίσκεστε, καθώς και πληροφορίες για την τοποθεσία και το ακριβές σημείο που βλέπετε την πυρκαγιά.
- Περιγράψτε το είδος της βλάστησης που καίγεται.
- Προσδιορίστε την κατεύθυνση της πυρκαγιάς.
- Μην κλείσετε το τηλέφωνο προτού δώσετε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες.

Αν η πυρκαγιά πλησιάζει

Τι πρέπει να κάνετε έξω από το σπίτι σας

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- Απομακρύνετε αμέσως όλα τα εύφλεκτα υλικά από τον περίγυρο του κτίσματος και μεταφέρετέ τα σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους. Η ανάφλεξή τους μπορεί να συμβάλει στην μετάδοση της πυρκαγιάς στο κτίριο.
- Κλείστε όλες τις διόδους (καμινάδες, παράθυρα, πόρτες, κλπ) έτσι ώστε να εμποδίσετε τις καύτρες να διεισδύσουν στο εσωτερικό του κτιρίου.

- Κλείστε όλες τις παροχές στις συσκευές φυσικού αερίου και υγρών καυσίμων μέσα και έξω από το κτίσμα.
- Μαζέψτε άμεσα όλες τις τέντες που έχετε ανοίξει στα μπαλκόνια και τα παράθυρα του κτίσματος.
- Ανοίξτε την πόρτα του κήπου για να διευκολύνετε την πρόσβαση των πυροσβεστικών οχημάτων.
- Τοποθετείστε σκάλα στην εξωτερική πλευρά του κτιρίου έτσι ώστε να ανέβει κάποιος άμεσα στη στέγη του. Η σκάλα θα πρέπει να τοποθετηθεί στην πλευρά του κτιρίου που βρίσκεται αντίθετα από την κατεύθυνση που έρχεται η πυρκαγιά.
- Συνδέστε τους σωλήνες ποτίσματος με τις βρύσες που έχετε στο εξωτερικό του κτίσματος και απλώστε τους σωλήνες έτσι ώστε να καλύπτεται όλη η περίμετρος του.
- Εάν η ορατότητα είναι μειωμένη ανάψτε τόσο τα εσωτερικά όσο και τα εξωτερικά φώτα του κτιρίου για να γίνει περισσότερο ορατό μέσα από τους καπνούς.

Αν η πυρκαγιά είναι στο κατώφλι σας

- Μην επιχειρείτε την εγκατάλειψη του χώρου σας, εκτός εάν η διαφυγή σας είναι πλήρως εξασφαλισμένη.
- Η πιθανότητα επιβίωσης σε ένα οικοδόμημα κατασκευασμένο από άφλεκτα υλικά είναι μεγάλη, ενώ αντίθετα είναι μικρή μέσα σε αυτοκίνητο το οποίο βρίσκεται σε καπνούς και φλόγες.
- Μπείτε μέσα στο σπίτι μαζί με όλη την οικογένεια σας και τα κατοικίδια ζώα σας.
- Κλείστε καλά όλες τις πόρτες και τα παράθυρα και φράξτε όλες τις χαραμάδες με βρεγμένα πανιά για να μην μπει καπνός στο εσωτερικό του κτιρίου.
- Απομακρύνετε τις κουρτίνες από τα παράθυρα.
- Απομακρύνετε προς το εσωτερικό των δωματίων τα έπιπλα που βρίσκονται κοντά στα παράθυρα και τις εξωτερικές πόρτες.
- Κλείστε όλες τις ενδιάμεσες πόρτες για να επιβραδύνετε την εξάπλωση της πυρκαγιάς στο εσωτερικό του κτιρίου.
- Γεμίστε τις μπανιέρες, τις λεκάνες και τους κουβάδες έτσι ώστε να υπάρχει άμεσα εφεδρικό νερό.
- Συγκεντρωθείτε όλοι μαζί σε ένα χώρο.
- Προβλέψτε να έχετε ένα φακό και εφεδρικές μπαταρίες δίπλα σας σε περίπτωση που διακοπεί το ηλεκτρικό ρεύμα.
- Αν το σπίτι σας είναι ξύλινη κατασκευή, αναζητήστε καταφύγιο σε γειτονικό κτιστό σπίτι.
- Αν διαταχθεί εκκένωση της περιοχής ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες και τις διαδρομές που θα σας δοθούν.

Μόλις περάσει η πυρκαγιά

- Μόλις περάσει η πυρκαγιά βγείτε έξω από το σπίτι σας και σβήστε αμέσως τις μικροεστίες που παραμένουν.
- Ελέγχετε για τουλάχιστον 48 ώρες, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, την περίμετρο και όλους τους εξωτερικούς χώρους του κτίσματος για πιθανές μικροεστίες και αναζωπυρώσεις.

ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ

Οι πλημμύρες αποτελούν τη δεύτερη πιό συχνή φυσική καταστροφή, μετά τις δασικές πυρκαγιές.

Πλημμύρα συμβαίνει λόγω ραγδαίων βροχοπτώσεων και ισχυρών καταιγίδων, από το ανέβασμα της στάθμης των ποταμών ή από το λιώσιμο χιονιού. Συμβαίνει επίσης από υποχώρηση φραγμάτων και στην περίπτωση αυτή οι συνέπειες είναι πολύ μεγάλες.

Η πλημμύρα από φυσικά αίτια είτε παρουσιάζει βραδεία εξέλιξη είτε ανήκει στην κατηγορία της ξαφνικής πλημμύρας, που είναι και το πιο συνηθισμένο φαινόμενο στην Ελλάδα. Στον Ελληνικό χώρο οι πλημμύρες οφείλονται σε καταρρακτώδεις βροχές, που συνοδεύουν τη διέλευση υφέσεων.

Η ξαφνική πλημμύρα είναι το αποτέλεσμα ατμοσφαιρικών διαταραχών, που συνοδεύονται από ραγδαίες βροχοπτώσεις, με μεγάλα ποσά βροχής σε σύντομο χρονικό διάστημα. Οι ξαφνικές πλημμύρες προκαλούνται από καταιγίδες που κινούνται αργά ή κινούνται πάνω από την ίδια περιοχή. Στη ζώνη των τροπικών προκαλούνται επίσης από τυφώνες ή τροπικούς κυκλώνες. Πολλοί παράγοντες συνηγορούν σε μία ξαφνική πλημμύρα, όπως: η ένταση της βροχής και η διάρκεια της, η τοπογραφία, οι συνθήκες του εδάφους, η φυτοκάλυψη, η καταστροφή των δασών καθώς και η αστικοποίηση.

Οι ξαφνικές πλημμύρες εμφανίζονται σε μικρό χρονικό διάστημα λίγων ωρών ή λιγότερο και έχουν σαν αποτέλεσμα ταχεία ύψωση νερού, το οποίο στο πέρασμα του μπορεί να προκαλέσει μεγάλες καταστροφές σε κατασκευές, όπως κτίρια, γέφυρες κλπ, να παρασύρει αυτοκίνητα, να ξεριζώσει δέντρα κ.α. Οι πλημμύρες, που έχουν σαν αίτιο τις βροχοπτώσεις, μπορεί να προκαλέσουν καταστροφικές κατολισθήσεις εδαφών (λασποροές-mud slides). **Τα περισσότερα θύματα εξαιτίας πλημμυρών προέρχονται από τις ξαφνικές πλημμύρες.**

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΗΜΜΥΡΑ

Εάν κατοικείτε σε περιοχή που κατά το παρελθόν είχε προβλήματα από πλημμύρες:

- Βεβαιωθείτε ότι τα φρεάτια έξω από το σπίτι σας δεν είναι φραγμένα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές των σπιτιών λειτουργούν κανονικά.
- Περιοριστείτε στις αναγκαίες μετακινήσεις.
- Αποφύγετε την εργασία και την παραμονή σε υπόγειους χώρους, εάν αυτό δεν είναι απαραίτητο.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ

- Εγκαταλείψτε υπόγειους χώρους και μετακινηθείτε σε ασφαλές υψηλό σημείο.
- Μη διασχίζετε χειμάρρους πεζή ή με το αυτοκίνητό σας.
- Εγκαταλείψτε το αυτοκίνητό σας αν ακινητοποιήθηκε και ενδέχεται να παρασυρθεί ή να πλημμυρίσει.
- Μείνετε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές, όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΠΛΗΜΜΥΡΙΣΕΙ

- Μείνετε μακριά από περιοχές που έχουν πλημμυρίσει ή είναι επικίνδυνες να πλημμυρίσουν ξανά στις επόμενες ώρες.

- Η πλημμύρα ενδέχεται να έχει μεταβάλει τα χαρακτηριστικά γνώριμων περιοχών και τα νερά να έχουν παρασύρει μέρη του δρόμου, των πεζοδρομίων κλπ.
- Εγκυμονούν κίνδυνοι από σπασμένα οδοστρώματα, περιοχές με επικίνδυνη κλίση, λασπορροές κλπ.
- Τα νερά ενδέχεται να είναι μολυσμένα αν έχουν παρασύρει μαζί τους απορρίμματα, νεκρά ζώα και διάφορα αντικείμενα.
- Προσέχετε ώστε η παρουσία σας να μην εμποδίζει τα συνεργεία διάσωσης.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις και πτώσεις βράχων.
- Ελέγξτε αν το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας κινδυνεύει από πιθανή πτώση βράχων.

Αν πρέπει οπωσδήποτε να βαδίζετε ή να οδηγήσετε σε περιοχές που έχουν πλημμυρίσει:

- Προσπαθήστε να βρείτε σταθερό έδαφος.
- Αποφύγετε νερά που ρέουν.
- Αν βρεθείτε μπροστά σε δρόμο που έχει πλημμυρίσει σταματήστε και αλλάξτε κατεύθυνση.
- Αποφύγετε τα λιμνάζοντα νερά που μπορεί να γίνουν αγωγοί ηλεκτρικού ρεύματος, στην περίπτωση που υπάρχουν υπόγεια καλώδια ηλεκτρικού ρεύματος ή διαρροές από εγκαταστάσεις.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών.

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΖΗΜΙΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ Η ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αν η περιοχή που διαμένετε είχε εκκενωθεί, μην επιστρέψετε, προτού οι αρχές ενημερώσουν ότι είναι ασφαλές.

Πριν αρχίσετε τις διαδικασίες αποκατάστασης του χώρου σας:

- Κλείστε την τροφοδοσία ηλεκτρικού ρεύματος, ακόμα και αν στην περιοχή σας έχει διακοπεί το ρεύμα.
- Κλείστε την παροχή νερού, καθώς το δίκτυο μπορεί να έχει υποστεί βλάβες.

Για να εξετάσετε ένα κτίριο που έχει πλημμυρίσει, δείξτε ιδιαίτερη προσοχή:

- Φορέστε κλειστά παπούτσια, ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς στα πόδια από αντικείμενα ή ανωμαλίες στο έδαφος, που κρύβονται από τα νερά.
- Εξετάστε τοίχους, πόρτες, σκάλες και παράθυρα.
- Εξετάστε τα δίκτυα ηλεκτρικού ρεύματος, νερού, αποχέτευσης.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ: Οι κίνδυνοι από την πλημμύρα δεν υποχωρούν αμέσως μετά την έναρξη της απόσυρσης των υδάτων.