



Μάθε να



προστατεύεις τον εαυτό σου...



...και τους γύρω σου

από τα επικίνδυνα
φυσικά φαινόμενα



ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ



Αγαπητοί συμπολίτες,

Γνωρίζουμε όλοι πολύ καλά πια, δυστυχώς με πολύ επώδυνο τρόπο, ότι τα έντονα φυσικά φαινόμενα μπορούν να μετατραπούν σε πραγματικές καταστροφές, που πλήττουν τόσο το φυσικό, όσο και το ανθρωπογενές περιβάλλον, με πλήθος αρνητικών συνεπειών για την κοινωνία, την οικονομία, την ίδια την φύση.

Είναι, συνεπώς, αναγκαίο να κατανοήσουμε το είδος, το μέγεθος και τη φύση των πιθανών κινδύνων, αλλά και τις παραμέτρους που μπορούν να οδηγήσουν στην ενίσχυση τους. Είναι αναγκαίο, δεν είναι, όμως, αρκετό.

Γιατί πρέπει, παράλληλα, να ενημερώσουμε τους κατοίκους της πόλης μας για όλα αυτά, ενώ την ίδια στιγμή να προχωρήσουμε σε δράσεις που αυξάνουν τα επίπεδα προστασίας για κάθε μία και κάθε έναν από εμάς.

Ακριβώς γι' αυτό, προχωρήσαμε στην υπογραφή Προγραμματικής Συμφωνίας με το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και τον Καθηγητή κύριο Ευθύμιο Λέκκα, ώστε να συντάξουμε από κοινού σχέδιο Πολιτικής Προστασίας, που έχει ως στόχο την καλύτερη ενημέρωση και τη σωστότερη προστασία όλων μας.

Το Ηράκλειο, για πρώτη φορά, αποδεικνύει ότι είναι έτοιμο να αναλάβει συγκεκριμένες δράσεις για την ασφάλεια της ζωής και της περιουσίας των συμπολιτών μας.

Ξεκινάμε λοιπόν με την **καμπάνια ενημέρωσης**, ώστε **να μάθουμε με τρόπο απλό και κατανοητό πως μπορούμε να προφυλαχτούμε από τα φυσικά φαινόμενα**. Γιατί η γνώση οδηγεί σε αυξημένη προστασία και η αυξημένη προστασία συνεισφέρει σημαντικά στο στόχο που υπηρετούμε στο Δήμο Ηρακλείου για καλύτερη ζωή.

Νίκος Μπάμπαλος

Δήμαρχος Ηρακλείου Αττικής



Τα φυσικά φαινόμενα εξελίσσονται στην σύγχρονη εποχή σε φυσικές καταστροφές με ολοένα και μεγαλύτερες επιπτώσεις σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

Στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια έχουν εκδηλωθεί σημαντικά γεγονότα με μεγάλες επιπτώσεις.

Ο Δήμος Ηρακλείου Αττικής δίνοντας προτεραιότητα στην ασφάλεια του πολίτη συνεργάζεται με το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών για την σύνταξη σχεδίου

για την Πολιτική Προστασία με στόχο την μείωση των επιπτώσεων αυτών στο ελάχιστο δυνατό επίπεδο.

Το παρόν φυλλάδιο δημιουργήθηκε κατά την εκπόνηση του Εφαρμοσμένου Ερευνητικού Προγράμματος με τίτλο: «ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ - ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ» που εκπονείται με τη συνεργασία του Δήμου Ηρακλείου Αττικής και του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών . Στόχος είναι η ενημέρωση - εκπαίδευση των δημοτών και κυρίως των μαθητών για την όσο το δυνατό μεγαλύτερη και καλύτερη αυτοπροστασία τους.

Δρ. Ευθύμιος Λ. Λέκκας

Καθηγητής

Δυναμικής Τεκτονικής Εφαρμοσμένης Γεωλογίας &

Διαχείρισης Φυσικών Καταστροφών

Πρόεδρος

Τμήματος Γεωλογίας & Γεωπεριβάλλοντος

ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ Προετοιμαστείτε

Αν βρίσκεστε στην ύπαιθρο:

♦ Μην καίτε σκουπίδια ή ξερά χόρτα και κλαδιά κατά τους θερινούς μήνες. • Μην ανάβετε υπαίθριες ψησταριές στα δάση ή σε χώρους που υπάρχουν ξερά χόρτα το καλοκαίρι. • Αποφύγετε εργασίες που ενδέχεται να προκαλέσουν πυρκαγιά (π.χ. ηλεκτροκολλήσεις, χρήση τροχού ή άλλου εργαλείου που δημιουργεί σπινθήρες). • Μην πετάτε αναμμένα τσιγάρα. • Μην αφήνετε τα σκουπίδια στο δάσος. **Υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης.**

Αν το σπίτι σας βρίσκεται μέσα ή κοντά σε δάσος:

♦ Δημιουργείστε μια αντιπυρική ζώνη γύρω από το σπίτι καθαρίζοντας σε ακτίνα τουλάχιστον 10 μέτρων τα ξερά χόρτα και φύλλα, τις πευκοβελόνες και τα κλαδιά. • Κλαδέψτε τα δένδρα μέχρι το ύψος των 3 μέτρων, ανάλογα με την ηλικία και την κατάστασή τους. • Απομακρύνετε τα ξερά κλαδιά από τα δένδρα και τους θάμνους. • Μην αφήνετε τα κλαδιά των δένδρων να ακουμπούν στους τοίχους, τη στέγη και τα μπαλκόνια του σπιτιού. • Μην τοποθετείτε πλαστικές υδρορορές ή σωλήνες στους τοίχους του σπιτιού. • Μην τοποθετείτε παραθυρόφυλλα από εύφλεκτα υλικά στα παράθυρα και τις μπαλκονόπορτες. • Φροντίστε ώστε τα καλύμματα στις καμινάδες και τους αεραγωγούς του σπιτιού να είναι από άφλεκτο υλικό ώστε να μην διεισδύσουν σπίθες. • Μην αποθηκεύετε εύφλεκτα αντικείμενα κοντά στο σπίτι. • Τοποθετείτε τα καυσόξυλα σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους. • Μην κατασκευάζετε ακάλυπτες δεξαμενές καυσίμου κοντά στο σπίτι. • Προμηθευτείτε τους κατάλληλους πυροσβεστήρες και φροντίζετε για τη συντήρησή τους. • Εξοπλιστείτε με σωλήνα ποτίσματος με μήκος ανάλογο της περιοχής που θέλετε να προστατεύσετε. • Εξοπλιστείτε με μια δεξαμενή νερού, μια απλή αντλία που λειτουργεί χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα και ένα σωλήνα νερού.

Μόλις αντιληφθείτε μια πυρκαγιά:

• Τηλεφωνήστε **ΑΜΕΣΩΣ** στην **Πυροσβεστική Υπηρεσία (τηλ.199)** και δώστε σαφείς πληροφορίες για:

- την τοποθεσία και το ακριβές σημείο που βρίσκεται,
- την τοποθεσία, το ακριβές σημείο και την κατεύθυνση της πυρκαγιάς.
- το είδος της βλάστησης που καίγεται.



Αν η πυρκαγιά πλησιάζει στο σπίτι σας:

• Διατηρείστε την ψυχραιμία σας. • Μεταφέρετε όλα τα εύφλεκτα υλικά από τον περίγυρο του κτιρίου σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους. • Κλείστε όλες τις διόδους (καμινάδες, παράθυρα, πόρτες κλπ.) έτσι ώστε να μην διεισδύσουν οι καύτρες στο εσωτερικό του σπιτιού. • Κλείστε τις παροχές φυσικού αερίου και υγρών καυσίμων μέσα και έξω από το σπίτι. • Μαζέψτε τις τέντες στα μπαλκόνια και στα παράθυρα. • Διευκολύνετε την πρόσβαση πυροσβεστικών οχημάτων ανοίγοντας την πόρτα του κήπου. • Τοποθετείστε σκάλα στην εξωτερική πλευρά του σπιτιού, αντίθετα από την κατεύθυνση της πυρκαγιάς ώστε να υπάρχει η δυνατότητα άμεσης πρόσβασης στη στέγη. • Συνδέστε τους σωλήνες ποτίσματος και απλώστε τους ώστε να καλύπτεται η περίμετρος του σπιτιού. • Αν η ορατότητα είναι μειωμένη, ανάψτε τα εσωτερικά και τα εξωτερικά φώτα του για να γίνεται ορατό μέσα από τους καπνούς.

Μόλις περάσει η πυρκαγιά:



♦ Βγείτε από το σπίτι και σβήστε αμέσως τις μικροεστίες που απομένουν. • Ελέγξτε για τουλάχιστον 48 ώρες, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, την περίμετρο και τους εξωτερικούς χώρους του σπιτιού για το ενδεχόμενο αναζωπυρώσεων.

Αν η πυρκαγιά έχει φτάσει στο σπίτι σας:

♦ Μην εγκαταλείπετε το κτίριο εκτός αν η διαφυγή σας είναι πλήρως εξασφαλισμένη. • Μην μπαίνετε μέσα σε αυτοκίνητο. Η πιθανότητα επιβίωσης σε ένα σπίτι κατασκευασμένο από άφλεκτα υλικά είναι πολύ μεγαλύτερη από εκείνη σε ένα αυτοκίνητο που βρίσκεται σε καπνούς και φλόγες. • Αν παραμείνετε στο σπίτι: • Κλείστε καλά τις πόρτες και τα παράθυρα. • Φράξτε τις χαραμάδες με βρεγμένα πανιά για να μην μπει μέσα ο καπνός. • Απομακρύνετε τις κουρτίνες από τα παράθυρα. • Μεταφέρετε στο εσωτερικό των δωματίων τα έπιπλα που βρίσκονται κοντά στα παράθυρα και τις εξωτερικές πόρτες. • Κλείστε τις ενδιάμεσες πόρτες για να επιβραδύνετε την εξάπλωση της πυρκαγιάς. • Γεμίστε την μπανιέρα, τους νιπτήρες και τους κουβάδες με εφεδρικό νερό. • Συγκεντρωθείτε όλοι μαζί σε ένα δωμάτιο. • Φροντίστε να υπάρχει φακός και εφεδρικές μπαταρίες μαζί σας σε περίπτωση διακοπής ηλεκτρικού ρεύματος. • Αν το σπίτι σας είναι ξύλινο αναζητήστε καταφύγιο σε κτιστό σπίτι. • Αν διαταχθεί εκκένωση της περιοχής ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες των Αρχών και τις διαδρομές που θα σας δοθούν.

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.



ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ Προετοιμαστείτε

Αν κατοικείτε σε περιοχή με ιστορικό πλημμυρών και επίκειται έντονη βροχόπτωση:

- Βεβαιωθείτε ότι τα φρεάτια έξω από το σπίτι σας δεν είναι φραγμένα και οι υδρορροές λειτουργούν κανονικά.
- Περιορίστε τις μετακινήσεις κι αποφύγετε εργασίες και παραμονή σε υπόγειους χώρους.

Κατά τη διάρκεια της πλημμύρας:

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



Μετά την πλημμύρα:

- Μείνετε μακριά από περιοχές, που έχουν πλημμυρίσει ή είναι επικίνδυνες να ξαναπλημμυρίσουν και από περιοχές που έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις.

- Μην εμποδίζετε τα συνεργεία διάσωσης.

Αν πρέπει να βαδίσετε ή να οδηγήσετε σε πλημμυρισμένες περιοχές:

- Βρείτε σταθερό έδαφος και αποφύγετε νερά που ρέουν.
- Αν βρεθείτε μπροστά σε δρόμο που έχει πλημμυρίσει σταματήστε και αλλάξτε κατεύθυνση.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες των Αρχών.

Κατά την αποκατάσταση των ζημιών:

- Οι κίνδυνοι από την πλημμύρα δεν υποχωρούν αμέσως μετά την απόσυρση των υδάτων.

- Πριν επιστρέψετε βεβαιωθείτε από τις Αρχές ότι η περιοχή σας είναι ασφαλής, ειδικά αν έχει προηγηθεί εκκένωση.

- Κλείστε την τροφοδοσία του ηλεκτρικού ρεύματος, ακόμα και αν στην περιοχή σας έχει διακοπεί το ηλεκτρικό ρεύμα και την παροχή νερού, για το ενδεχόμενο βλάβης στο δίκτυο ύδρευσης.

Για να εξετάσετε πλημμυρισμένα κτίρια:

- Φορέστε κλειστά παπούτσια για να μην τραυματιστείτε.
- Εξετάστε τους τοίχους, τις πόρτες, τις σκάλες και τα παράθυρα, τα δίκτυα ηλεκτρικού ρεύματος, ύδρευσης και αποχέτευσης.



ΚΑΤΑΙΓΙΔΕΣ Προετοιμαστείτε

Πώς να εκτιμήσετε την απόσταση από μια καταιγίδα:

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

Κατά τη διάρκεια μιας καταιγίδας: Αν βρίσκεστε στο σπίτι:

- Ασφαλίστε αντικείμενα, που μπορεί να παρασυρθούν από τον άνεμο ή τη ραγδαία βροχόπτωση και ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς.
- Ελέγξτε τον τρόπο στερέωσης διαφημιστικών πινακίδων που τυχόν έχετε αναρτήσει.
- Ασφαλίστε τις πόρτες και τα παράθυρα.
- Μην κρατάτε ηλεκτρικές συσκευές ή το τηλέφωνο διότι ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα από τα καλώδια. Αποσυνδέστε τις συσκευές τηλεόρασης από την κεραία και την παροχή του ηλεκτρικού ρεύματος.
- Αποφύγετε να αγγίζετε τις σωληνώσεις των υδραυλικών (κουζίνα, μπάνιο) καθώς συνιστούν καλούς αγωγούς του ηλεκτρισμού.



Αν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο:

- Ακινητοποιείστε το στην άκρη του δρόμου και μακριά από δέντρα που ενδέχεται να πέσουν πάνω του.
- Μείνετε μέσα και ανάψτε τα προειδοποιητικά φώτα στάσης (φώτα έκτακτης ανάγκης) μέχρι να κοπάσει η καταιγίδα.
- Κλείστε τα τζάμια και μην ακουμπάτε σε μεταλλικά αντικείμενα.
- Αποφύγετε τους πλημμυρισμένους δρόμους.

Αν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο:

- Καταφύγετε σε κτίριο ή σε αυτοκίνητο διαφορετικά καθίστε αμέσως στο έδαφος χωρίς να ξαπλώσετε.
- Προστατευτείτε κάτω από συμπαγή κλαδιά χαμηλών δέντρων στην περίπτωση που είστε μέσα σε δάσος.
- Μην καταφύγετε ποτέ κάτω από ένα ψηλό δέντρο σε ανοιχτό χώρο.
- Μην στέκεστε πλάι σε πυλώνες, γραμμές μεταφοράς ηλεκτρικού ρεύματος, τηλεφωνικές γραμμές και φράκτες.
- Μην πλησιάζετε μεταλλικά αντικείμενα (π.χ. αυτοκίνητα, ποδήλατα, σύνεργα κατασκήνωσης κλπ.).
- Απομακρυνθείτε από ποτάμια, λίμνες ή άλλες μάζες νερού.
- Αν είστε μέσα στη θάλασσα βγείτε αμέσως έξω.
- Αν βρίσκεστε απομονωμένοι σε μια επίπεδη έκταση και νιώσετε να σηκώνονται τα μαλλιά σας (γεγονός που δηλώνει ότι σύντομα θα εκδηλωθεί κεραυνός), κάντε βαθύ κάθισμα με το κεφάλι ανάμεσα στα πόδια (ώστε να ελαχιστοποιήσετε την επιφάνεια του σώματός σας και την επαφή σας με το έδαφος) πετώντας τα μεταλλικά αντικείμενα που έχετε επάνω σας.



ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΕΙΣ Προετοιμαστείτε

Αν κατοικείτε σε ορεινή ή δύσβατη περιοχή που αντιμετωπίζει προβλήματα από χιονοπτώσεις:

- Προμηθευτείτε υλικό θέρμανσης και τρόφιμα για αρκετές ημέρες.
- Φροντίστε για εξοπλισμό καθαρισμού του χιονιού (π.χ. φτυάρια).

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗΣ Ή ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΘΥΕΛΛΑΣ: Αν βρίσκεστε στο σπίτι:

- Διατηρήστε το ζεστό και παραμείνετε σε αυτό όσο μπορείτε.
- Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
- Ελέγξτε το δίκτυο ύδρευσης, τους σωλήνες και τον υαλοπίνακα του ηλιακού θερμοσίφωνα.

Αν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο:

- Αποφύγετε την οδήγηση σε δύσβατες ορεινές περιοχές.
- Αλλάξτε πορεία αν είστε σε δύσβατο δρόμο και υπάρχει έντονη χιονόπτωση.
- Τηρείτε τις αποστάσεις ασφαλείας από τα προπορευόμενα οχήματα.
- Παραμείνετε στο αυτοκίνητο αν ακινητοποιηθεί. Τοποθετήστε στην κεραία του ραδιοφώνου ή σε άλλο εμφανές σημείο, ένα ύφασμα με έντονο χρώμα ώστε να σας εντοπίσουν οι ομάδες διάσωσης. Ανάβετε τη μηχανή για 10 λεπτά ανά ώρα και διατηρείστε την εξάτμιση καθαρή από το χιόνι.

Αν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο:

- Πηγαίνετε σε ασφαλές μέρος χωρίς να εκτεθείτε στη χιονοθύελλα.
- Ντυθείτε με πολλά στρώματα από ελαφριά και ζεστά ρούχα αντί για ένα βαρύ ρούχο και φορέστε ζεστές αδιάβροχες μπότες. Προτιμήστε ένα αδιάβροχο εξωτερικό ρούχο.

- Προσέξτε τις μετακινήσεις σας σε περιοχές όπου προβλέπονται χιονοπτώσεις.
- Χρησιμοποιήστε αντιολισθητικές αλυσίδες αν είναι απολύτως απαραίτητο να μετακινηθείτε με αυτοκίνητο. Είναι προτιμότερο να ταξιδέψετε κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας κεντρικούς δρόμους. Ενημερώστε τους οικείους σας για τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε.
- Προτιμήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για μετακινήσεις στην πόλη.



ΠΑΓΕΤΟΣ Προετοιμαστείτε

- Σε περιοχές όπου έχει δημιουργηθεί παγετός απαιτείται προσοχή όταν οδηγείτε. Ενημερωθείτε για την κατάσταση του οδικού δικτύου και έχετε αντιολισθητικές αλυσίδες.
- Αν μετακινείστε πεζή, φορέστε κατάλληλα παπούτσια ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας.

Στα δίκτυα ύδρευσης των κατοικιών:

- Μάθετε πού βρίσκεται ο υδρομετρητής (ρολόι) του σπιτιού σας καθώς και τα σημεία όπου βρίσκονται ο κεντρικός και οι περιφερειακοί διακόπτες υδροδότησης.
- Ελέγξτε και βεβαιωθείτε ότι οι διακόπτες του δικτύου υδροδότησης ανοιγοκλείνουν και λειτουργούν ομαλά.
- Βεβαιωθείτε ότι οι εξωτερικοί σωλήνες (π.χ. ηλιακού θερμοσίφωνα, βρύσες μπαλκονιών) είναι μονωμένοι, διαφορετικά φροντίστε να μονωθούν το συντομότερο δυνατόν.
- Απομονώστε ή καλύτερα εκκενώστε το δίκτυο του ηλιακού θερμοσίφωνα, αν πρόκειται να λείψετε για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Ρυθμίστε το σύστημα θέρμανσης του σπιτιού ώστε να λειτουργεί αυτόματα σε χαμηλές θερμοκρασίες.
- Κλείστε την παροχή νερού προς τον ηλιακό θερμοσίφωνα και αδειάστε το νερό από το σύστημα, αν είστε στο σπίτι κατά τη διάρκεια του παγετού και ιδιαίτερα το βράδυ.
- Μην σπαταλάτε αλόγιστα νερό για να απομακρύνετε το χιόνι και τον πάγο.
- Περιορίστε τις δραστηριότητες που απαιτούν αυξημένη κατανάλωση νερού (πλυντήρια ρούχων κ.λπ.).
- Ενημερωθείτε αν έχει τοποθετηθεί αντιψυκτικό στον ηλιακό θερμοσίφωνα από την κατασκευάστρια εταιρία ή τον ειδικό τοποθέτησης, σε περίπτωση κλειστού κυκλώματος. Σε αντίθετη περίπτωση προμηθευτείτε το κατάλληλο αντιψυκτικό και φροντίστε για την τοποθέτησή του.
- Ελέγξτε αν υπάρχουν διαρροές στις βρύσες ή στα καζανάκια.
- Βεβαιωθείτε ότι οι υδροροές στα μπαλκόνια και στις ταρατσες είναι καθαρές από φύλλα και σκουπίδια και λειτουργούν ομαλά.

ΟΤΑΝ ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΕΙ ΠΑΓΕΤΟΣ:

Αν παγώσουν οι κεντρικοί σωλήνες ύδρευσης:

- Κλείστε αμέσως τον κεντρικό διακόπτη παροχής νερού του σπιτιού και ελέγξτε τον υδρομετρητή. Αν συνεχίζει να λειτουργεί («γράφει») τότε υπάρχει διαρροή στο δίκτυο.
- Αν αποφασίσετε να ξεπαγώσετε τους σωλήνες, αρχίστε από το μέρος του σωλήνα κοντά στον διακόπτη ώστε η θερμοκρασιακή μεταβολή να είναι σταδιακή. Αν δεν έχετε αποτελέσματα επικοινωνήστε με έναν υδραυλικό.
- Ελέγξτε αν έχουν βραχεί ή διατρέχουν κίνδυνο οι ηλεκτρικές εγκαταστάσεις ώστε να τις απομονώσετε.



ΚΑΥΣΩΝΑΣ Προετοιμαστείτε

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ:

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα 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 φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Επιλέξτε ένα καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού.
- Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
- Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίστε τα λιπαρά.
- Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετήστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.). Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.



Αν έχετε νεογνά βρέφη:

- Ντύστε τα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίστε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Φροντίστε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
- Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών όπως χαμομήλι, νερό κλπ.
- Ειδικά για τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

Αν έχετε ηλικιωμένους:

- Μετακινείστε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο.
- Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και κρατάτε το ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
- Μην εγκαταλείπετε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας σας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίστε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.



Μάθε για
προστατεύεις τον εαυτό σου...
...και τους γύρω σου
από τα επικίνδυνα
φυσικά φαινόμενα



ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΣΕΙΣΜΟΣ Προετοιμαστείτε

Μέσα στο σπίτι:

- Στερεώστε γερά τους 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 κλπ.).
- Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.

Έξω από το σπίτι:

- Επιλέξτε έναν 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.

