ΚΑΝΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΣΧΕΔΙΟ

Οδηγίες προετοιμασίας για έκτακτες ανάγκες

1 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ

2 ΚΑΝΕ ΣΧΕΔΙΟ

3 ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
www.civilprotection.gr

Μια καταστροφή μπορεί να επηρεάσει και τη δική σου ζωή. Με απλές κινήσεις μπορείς να προστατευτείς.

1 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ

Προμήθειες

Ετοίμασε ένα σακίδιο έκτακτης ανάγκης με βασικά είδη όπως:

- Πόσιμο νερό και ξηρά τροφή
- Φορτιστής κινητού τηλεφώνου ή powerbank
- Φακός
- Ραδιόφωνο με μπαταρίες
- Επιπλέον μπαταρίες
- Αν απαιτείται, πάνες και γεύματα για βρέφη και τροφή για τα κατοικίδια

✓Εξασφάλισε αυτάρκεια για τουλάχιστον τρεις ημέρες
✓Να γνωρίζεις ότι γενικά ένα άτομο χρειάζεται 4 λίτρα νερό ανά ημέρα για κατανάλωση & υγιεινή & 3 μερίδες ξηρά τροφή

Σημαντικά έγγραφα

Σε αδιάβροχη συσκευασία προετοίμασε αντίγραφα από:

- Ιατρικά ιστορικά
- Συμβολαιογραφικές και νομικές πράξεις
- Αριθμό κοινωνικής ασφάλισης-ΑΜΚΑ
- Αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών
- Αριθμό Φορολογικού Μητρώου-ΑΦΜ
- Πληροφορίες για αλλεργίες ή χημικές ευαισθησίες που σε αφορούν

Ενδεικτικός κατάλογος επιπλέον προμηθειών που προκύπτουν λόγω ηλικίας, ασθένειας ή αναπηρίας

- Φάρμακα (εάν λαμβάνεις φαρμακευτική αγωγή βεβαιώσου ότι έχεις επάρκεια για τουλάχιστον μία εβδομάδα)
- Επιπλέον γυαλιά
- Ακουστικά βαρηκοΐας και επιπλέον μπαταρίες
- Φορτιστές για μπαταρίες μηχανοκίνητων αμαξιδίων ή άλλων ιατρικών συσκευών
- Προμήθειες για το σκύλο-οδηγό
- Επιπλέον οξυγόνο, ινσουλίνη, καθετήρες, ή άλλες ιατρικές προμήθειες, που χρησιμοποιείς τακτικά
- Αντίγραφα των συνταγών των φαρμάκων, τη δοσολογία τους και άλλες πληροφορίες για τη θεραπεία σου
- Πληροφορίες για οποιοδήποτε υποστηρικτικό εξοπλισμό ή συσκευή χρησιμοποιείς
- Όνομα και στοιχεία επικοινωνίας του ιατρού σου

2 ΚΑΝΕ ΣΧΕΔΙΟ

Μάθε για τους κινδύνους στην περιοχή σου. Σκέψου τι θα κάνεις σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και κατάστρωσε ένα σχέδιο. Το σχέδιο σου πρέπει να είναι εφαρμόσιμο και κατανοητό από όλα τα μέλη της οικογένειας.

Σχέδιο επικοινωνίας

Η οικογένεια μπορεί να μην είναι μαζί όταν συμβεί μία καταστροφή. Κατάστρωσε ένα σχέδιο επικοινωνίας και συγκέντρωσης της οικογένειας.

- Μάθε πώς επικοινωνεί το σχολείο με τις οικογένειες σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης
- Σκέψου τα μέρη όπου η οικογένεια περνά τον ελεύθερο χρόνο της
- Όρισε ασφαλές σημείο συνάντησης

✓ **Το τηλεφωνικό δίκτυο σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης ενδέχεται να είναιμπλοκαρισμένο. Δείξε υπομονή.**

Σχέδιο παραμονής ή διαφυγής

Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της καταστροφής, θα πρέπει να αποφασίσεις αν θα μείνεις στο χώρο σου ή θα φύγεις. Σχεδίασε τις κινήσεις σου και για τις δύο περιπτώσεις.

✓ **Παρακολούθησε τηλεόραση, ραδιόφωνο και το διαδίκτυο για επίσημες οδηγίες.**

Αν απαιτηθεί να φύγεις:

- Να έχεις επιλέξει εναλλακτικούς προορισμούς
- Εάν έχεις αυτοκίνητο, θα πρέπει ανά πάσα στιγμή η μισή τουλάχιστον δεξαμενή καυσίμου να είναι γεμάτη
- Κλείσε τις παροχές ηλεκτρικού ρεύματος/φυσικού αερίου/νερού
- Πάρε μαζί τις προμήθειες και τα κατοικίδια
- Πάρε μαζί σου χρήματα
- Κλείδωσε την πόρτα του σπιτιού πριν φύγεις

✓ **Αν ανακοινωθεί οδηγία απομάκρυνσης για την περιοχή σου ακολούθησέ την.**

✓ **Σε περίπτωση πυρκαγιάς ή σεισμού εγκαταλείπουμε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο.**

Αν λόγω ηλικίας, ασθένειας ή αναπηρίας εκτιμάς ότι θα χρειαστείς βοήθεια σε μία έκτακτη ανάγκη δημιούργησε το προσωπικό σου δίκτυο υποστήριξης:

- Κάνε έναν κατάλογο συγγενών, φίλων και άλλων προσώπων, που θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν
- Να συμπεριλάβεις έναν συγγενή ή φίλο που ζει σε άλλη περιοχή
- Κάθε άτομο του δικτύου σου θα πρέπει να γνωρίζει πώς σκοπεύεις να φύγεις από το σπίτι ή το χώρο εργασίας
- Ενημέρωσε το δίκτυό σου για φάρμακα που λαμβάνεις και υποστηρικτικό εξοπλισμό που χρησιμοποιείς (αμαξίδιο, οξυγόνο κ.λπ.)

✓ **Προετοιμάσου για την περίπτωση που θα χρειαστείς υποστήριξη μεταφοράς.**

✓ **Αν χρησιμοποιείς ανελκυστήρα, τότε σχεδίασε πώς θα φύγεις αν δεν λειτουργεί.**

3 ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ

Οι οδηγίες προστασίας που πρέπει να ακολουθήσεις διαφέρουν ανάλογα με το φαινόμενο που προκαλεί την έκτακτη ανάγκη.

Οδηγίες προστασίας για φυσικές και τεχνολογικές καταστροφές θα βρεις στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας
www.civilprotection.gr
σε πέντε γλώσσες: αγγλικά, γαλλικά, ισπανικά, αλβανικά & αραβικά.

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ