



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
7^η ΥΠΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ & ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ &
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

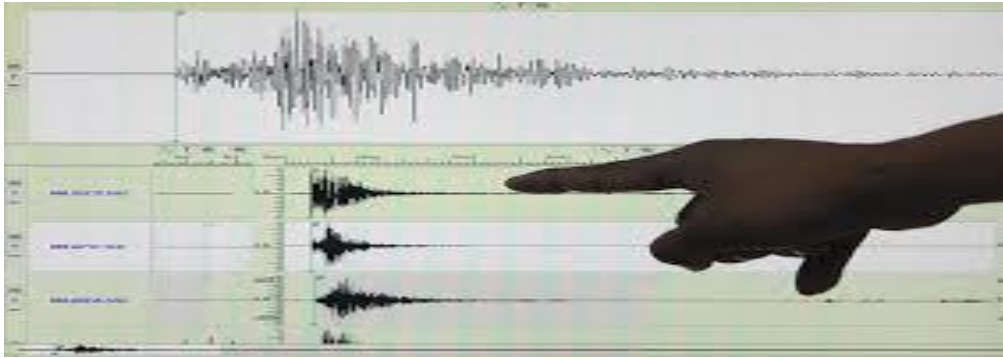
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

*(Το Εγχειρίδιο συντάχθηκε με βάση τον οδηγό «Ξέρεις πώς να
προστατευτείς;» της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας)*



ΗΡΑΚΛΕΙΟ, ΙΟΥΝΙΟΣ 2013

ΣΕΙΣΜΟΙ



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.

Η Ελλάδα κατέχει την **πρώτη θέση** στην Ευρώπη από πλευράς σεισμικότητας και την **έκτη παγκοσμίως**. Η γεωγραφική της θέση συμπίπτει με περιοχή του πλανήτη μας όπου λαμβάνουν χώρα μεγάλα γεωτεκτονικά φαινόμενα όπως η σύγκλιση της Αφρικανικής με την Ευρω-ασιατική λιθοσφαιρική πλάκα με αποτέλεσμα τη μεγάλη σεισμικότητα που παρατηρείται στη περιοχή αυτή.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΕΙΣΜΟΣ

Μέσα στο σπίτι

- Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες.
- Βιδώστε καλά στους τοίχους το θερμοσίφωνα και τις δεξαμενές καυσίμου και νερού.
- Τοποθετείστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια
- Απομακρύνεται τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες
- Στερεώστε καλά τα φωτιστικά σώματα

- Προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού
 - κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια
 - 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
- Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών
- Ενημερώστε, ειδικά τα παιδιά της οικογένειας, για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (199, 166,100 112 κτλ)

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

Αν είστε μέσα στο σπίτι

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας
- Καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο και προστατέψτε τα μάτια σας με το εσωτερικό τμήμα του χεριού σας .
- Αν δεν υπάρχει κοντά σας ανθεκτικό έπιπλο, καθίστε στο πάτωμα με το πρόσωπο στραμμένο σε εσωτερικό τοίχο, μακριά από παράθυρα και έπιπλα που μπορούν να πέσουν επάνω σας.
- Αν είστε στο κρεβάτι, μείνετε ακίνητοι και προστατέψτε το κεφάλι με ένα μαξιλάρι
- Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι
- Μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα
- Μην βγείτε στο μπαλκόνι.

Αν είστε σε ψηλό κτίριο

- Απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους

Αν είστε σε χώρο ψυχαγωγίας, εμπορικό κέντρο ή μεγάλα καταστήματα

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας
- Μην παρασυρθείτε από το πανικόβλητο πλήθος που κινείται άτακτα προς τους εξόδους γιατί κινδυνεύετε να ποδοπατηθείτε

Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο

- Απομακρυνθείτε από χώρους που βρίσκονται κάτω από κτίρια, τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια
- Αν έχετε μαζί σας τσάντα ή χαρτοφύλακα, καλύψτε το κεφάλι σας με αυτά.
- Μείνετε εκεί μέχρι να σταματήσει η δόνηση.

Αν βρίσκεστε μέσα στο αυτοκίνητο

- Καταφύγετε σε ανοικτό χώρο και σταματήστε με προσοχή το αυτοκίνητο ώστε να εμποδίζει την κυκλοφορία.
- Μείνετε μέσα μέχρι να σταματήσει η δόνηση.
- 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.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες των Αρχών και μην δίνεται σημασία σε φημολογίες.
- Χρησιμοποιείτε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας σε εξαιρετικές περιπτώσεις γιατί προκαλείτε υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων.
- Μην χρησιμοποιείται άσκοπα το αυτοκίνητό σας ώστε να μην γίνεται εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.
- Αποφύγετε να μπειτε στο σπίτι σας αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.

Πηγή: Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ



Οι δασικές πυρκαγιές είναι ένα φυσικό φαινόμενο που εντάσσεται στην κατηγορία των φυσικών καταστροφών.

Η διαχείριση κάθε φυσικής καταστροφής έχει σαν βασικό στοιχείο τον προκατασταλτικό σχεδιασμό και τη λήψη προληπτικών μέτρων, έτσι ώστε όταν συμβεί το φαινόμενο να μπορεί να εκτονωθεί μέσα από τα μέτρα και τις υποδομές του προκατασταλτικού σχεδιασμού και η συμπεριφορά του να μην ξεπεράσει τα όρια του μηχανισμού καταστολής.

Η πρόληψη των δασικών πυρκαγιών αποτελεί τον ιδεώδη στόχο της αντιπυρικής προστασίας του δασικού και γενικότερα φυσικού περιβάλλοντος. Ο στόχος αυτός επιδιώκεται μέσα από την άρση των αιτίων που άμεσα ή έμμεσα προκαλούν τις δασικές πυρκαγιές.

Είναι γνωστό ότι οι δασικές πυρκαγιές μπορεί να προκληθούν από φυσικά αίτια (π.χ. κεραυνοί) ή από ανθρώπινες δραστηριότητες (κάψιμο σκουπιδιών, υπολείμματα καλλιεργειών, κλπ.). Στην Ελλάδα, ο κίνδυνος εκδήλωσης δασικής πυρκαγιάς από ανθρώπινες δραστηριότητες έχει διαπιστωθεί ότι είναι μεγάλος.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν βρίσκεστε στο ύπαιθρο

- Μην καίτε σκουπίδια ή ξερά χόρτα και κλαδιά κατά τους χειμερινούς 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. οξυγονοκολλήσεις, χρήση τροχού ή άλλου εργαλείου που δημιουργεί σπινθήρες).
- Μην πετάτε αναμμένα τσιγάρα.
- Μην αφήνετε τα σκουπίδια στο δάσος. Υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης.
- Σεβαστείτε τα απαγορευτικά πρόσβασης σε περιόδους υψηλού κινδύνου.

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. Κλαδέψτε τα αφήνοντας απόσταση τουλάχιστον 5 μέτρων από το σπίτι.
- Αραιώστε τη δενδρώδη βλάστηση έτσι ώστε τα κλαδιά του ενός δένδρου να απέχουν τουλάχιστον 3 μέτρα από τα κλαδιά του άλλου.
- Για μεγαλύτερη ασφάλεια απομακρύνετε τη δενδρώδη και θαμνώδη βλάστηση γύρω από το κτίσμα σε απόσταση τουλάχιστον 10 μέτρων.
- Μην τοποθετείτε πλαστικές υδρορροές ή σωλήνες στους τοίχους του σπιτιού.
- Μην τοποθετείτε παραθυρόφυλλα από εύφλεκτα υλικά στα παράθυρα και τις μπαλκονόπορτες.
- Φροντίστε ώστε τα καλύμματα στις καμινάδες και στους αεραγωγούς του σπιτιού να είναι από άφλεκτο υλικό ώστε να μην διεισδύσουν σπίθες.

- Μην αποθηκεύετε εύφλεκτα υλικά 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 θα θέλετε να προστατεύσετε.
- Εξοπλιστείτε με μια δεξαμενή νερού, μια απλή αντλία που λειτουργεί χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα και ένα σωλήνα νερού.

Μόλις αντιληφθείτε μια πυρκαγιά

- Τηλεφωνείτε αμέσως στην Πυροσβεστική Υπηρεσία (τηλ 199) και δώστε σαφείς πληροφορίες για :
 - την τοποθεσία και το ακριβές σημείο που βρίσκεστε,
 - την τοποθεσία, το ακριβές σημείο και την κατεύθυνση της πυρκαγιάς
 - το είδος της βλάβησης που καίγεται

Αν η πυρκαγιά πλησιάζει στο σπίτι σας

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- Μεταφέρετε όλα τα εύφλεκτα υλικά από τον περίγυρο του κτιρίου σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους
- Κλειστές όλες τις διόδους (καμινάδες, παράθυρα, πόρτες κλπ) έτσι ώστε να μην διεισδύσουν οι καύτρες στο εσωτερικό του.
- 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 στο 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 αναζητείστε καταφύγιο σε κτιστό σπίτι.
 - Αν διαταχθεί εκκένωση της περιοχής ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες και τις διαδρομές που θα σας δοθούν.

Πηγή: Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ



Οι πλημμύρες αποτελούν τη δεύτερη πιο 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.

Ένα σπανιότερα εμφανιζόμενο είδος πλημμύρας στην Ελλάδα είναι η παράκτια πλημμύρα, η οποία εμφανίζεται στις παράκτιες περιοχές λόγω του κυματισμού της θάλασσας ή μιας μεγάλης λίμνης. Ο κυματισμός προκαλείται συνήθως από τους ισχυρούς ανέμους που πνέουν στην περιοχή, ενώ σπάνια μπορεί να εμφανιστούν και θαλάσσια κύματα βαρύτητας (Tsunami). Διαδίδονται στην επιφάνεια της θάλασσας με ταχύτητα η οποία εξαρτάται από το πάχος του νερού της θάλασσας και είναι της τάξης των 200m/sec. Κατά την διάδοσή τους μεταφέρουν σημαντικές ποσότητες νερού από τον χώρο γένεσής τους σε άλλους χώρους. Τα μεγαλύτερα θαλάσσια κύματα βαρύτητας προκαλούν σημαντικές καταστροφές και γίνονται αισθητά σε πολύ μεγάλες αποστάσεις.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν κατοικείτε σε περιοχή που κατά το παρελθόν είχε προβλήματα με πλημμύρες.

- Βεβαιωθείτε ότι τα φρεάτια έξω από το σπίτι σας δεν είναι φραγμένα και υδρορροές λειτουργούν κανονικά.
- Περιορίστε τις μετακινήσεις σας.
- Αποφύγετε την εργασία και την παραμονή σε υπόγειους χώρους.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ

Αν είστε μέσα σε κτίριο

- Εγκαταλείψετε υπόγειους χώρους και μετακινηθείτε σε ασφαλές υψηλό σημείο.

Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο

- Μην διασχίσετε 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.
 - Εγκυμονούν κίνδυνοι από σπασμένα οδοστρώματα, περιοχές με επικίνδυνη κλίση, λασπορροές κλπ
 - Τα νερά ενδέχεται να είναι μολυσμένα αν έχουν παρασύρει μαζί τους απορρίμματα αντικείμενα και νεκρά ζώα.
- Προσέξτε να μην εμποδίζετε τα συνεργεία διάσωσης.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές που έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις και πτώσεις βράχων.
- Ελέγξτε αν το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας κινδυνεύει από 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.
- Ενδέχεται να αποτελέσουν καλούς αγωγούς ηλεκτρικού ρεύματος καθώς κρύβουν υπόγεια καλώδια ή διαρροές από εγκαταστάσεις.
- Ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΖΗΜΙΩΝ

Πριν αρχίσετε τις διαδικασίες αποκατάστασης

- Θυμηθείτε ότι οι κίνδυνοι από την πλημμύρα δεν υποχωρούν αμέσως μετά την απόσυρση των υδάτων.
- Βεβαιωθείτε από τις αρχές ότι η περιοχή που βρίσκεται το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας είναι πλέον ασφαλής και κατόπιν επιστρέψτε σε αυτήν ειδικά αν έχει προηγηθεί εκκένωση.

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

Για να εξετάσετε ένα κτίριο που έχει πλημμυρίσει

- Φορέστε κλειστά παπούτσια ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς από αντικείμενα ή ανωμαλίες στο έδαφος που κρύβουν τα νερά.
- Εξετάστε τους τοίχους, τις πόρτες, τις σκάλες και τα παράθυρα.
- Εξετάστε τα δίκτυα του ηλεκτρικού ρεύματος, ύδρευσης και αποχέτευσης.

Πηγή: Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

ΕΝΤΟΝΑ ΚΑΙΡΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ



Τα καιρικά φαινόμενα χωρίζονται στις παρακάτω κατηγορίες:

- ▶ Θυελλώδεις Ανέμοι
- ▶ Καταιγίδες
- ▶ Χιονόπτωση / Δριμύ Ψύχος
- ▶ Παγετός
- ▶ Καύσωνας

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Φροντίστε να ενημερώνεστε διαρκώς από το ραδιόφωνο και την τηλεόραση για την εξέλιξη των καιρικών φαινομένων. Οι επίσημες πηγές ενημέρωσης είναι η Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (Ε.Μ.Υ) και η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας.
- Σε περίπτωση ανάγκης καλέστε εναλλακτικά : Αστυνομία 100, Πυροσβεστικό Σώμα 199, ΕΚΑΒ 166.
- Τοποθετείστε σε εμφανές σημείο στο σπίτι τους παραπάνω αριθμούς τηλεφώνων πρώτης ανάγκης εφόσον τα παιδιά σας είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν και βεβαιωθείτε ότι το γνωρίζουν.
- Βοηθήστε τα παιδιά σας να απομνημονεύσουν οικογενειακά στοιχεία όπως το επίθετό τους, τη διεύθυνση και τον αριθμό τηλεφώνου του σπιτιού.
- Εξηγήστε σε όλα τα μέλη της οικογένειας πως και πότε να κλείνουν τις παροχές ηλεκτρικού, φυσικού αερίου και νερού, πώς να χρησιμοποιούν τον πυροσβεστήρα και πώς να καλούν σε βοήθεια.

- Προμηθευτείτε είδη πρώτης ανάγκης όπως κουτί πρώτων βοηθειών, πυροσβεστήρα, φακό και μπαταρίες φορητό ραδιόφωνο κ.λ.π.
- Μεριμνήστε ειδικά για τα παιδιά και τους ηλικιωμένους.

Μόλις περάσει η κακοκαιρία

- Παρακολουθείτε συνεχώς από το ραδιόφωνο και την τηλεόραση τις επίσημες προειδοποιήσεις ή συμβουλές.
- Ελέγξτε το σπίτι και τα λοιπά περιουσιακά σας στοιχεία για να καταγράψετε πιθανές ζημιές.

Αν πρόκειται να μετακινηθείτε

- Ενημερωθείτε για τον καιρό και την κατάσταση του οδικού δικτύου.
- Ανάλογα με τον προορισμό σας αναλογιστείτε το είδος των καιρικών φαινομένων που ενδέχεται να συναντήσετε (χιόνι, παγετός, χαλάζι, βροχόπτωση κ.λ.π.).
- Μεταβάλλετε το πρόγραμμα της μετακίνησής σας ώστε να αποφύγετε την αιχμή των καιρικών φαινομένων.
- Ταξιδέψετε κατά τη διάρκεια της ημέρας, προτιμώντας τις κεντρικές αρτηρίες και όχι τους δυσπρόσιτους και ερημικούς δρόμους.
- Ενημερώσετε τους οικείους σας για τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε.
- Μην αγνοείτε τις οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας, τα δελτία καιρού της Ε.Μ.Υ. και τις υποδείξεις των τοπικών αρχών, όπως τροχαία, το λιμενικό, η Πυροσβεστική κ.λ.π.
- Ελέγξτε την κατάσταση του αυτοκινήτου σας πριν από κάθε μετακίνηση.
- Εξοπλίστε το αυτοκίνητο με τα απαραίτητα μέσα αντιμετώπισης έντονων καιρικών φαινομένων (αντιολισθητικές αλυσίδες, αντιψυκτικά υγρά, ομπρέλες, αδιάβροχα, γαλότσες, φακό, κουτί πρώτων βοηθειών κ.λ.π.).
- Φορέστε κατάλληλα ρούχα αν μετακινηθείτε πεζοί.
- Προσέξτε όταν βαδίζετε ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας του οδοστρώματος και των πεζοδρομίων ή εξαιτίας της

πτώσης αντικειμένων από υπερβολικό άνεμο η χαλαζόπτωση.

- Προτιμήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για τις μετακινήσεις σας.
 - Μείνετε ήρεμοι και υπομονετικοί. Ο πανικός επιβαρύνει την κατάσταση.
- Διευκολύνετε το έργο των αρχών.

Πηγή: Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

ΘΥΕΛΛΩΔΕΙΣ ΑΝΕΜΟΙ



Άνεμος είναι η φυσική κίνηση του ατμοσφαιρικού αέρα που ρέει γενικά παράλληλα προς το έδαφος. Αιτία του ανέμου είναι η οριζόντια διαφορά της ατμοσφαιρικής πίεσης. Όσο μεγαλύτερη είναι η διαφορά πίεσης μεταξύ δύο δεδομένων σημείων τόσο μεγαλύτερη είναι και η ένταση του ανέμου.

Ως κατεύθυνση ανέμου θεωρείται η διεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος και ως ένταση του ανέμου θεωρείται το μέτρο της ταχύτητας του ανέμου. Η ένταση του ανέμου μπορεί να μετρηθεί με διάφορες εμπειρικές και αριθμητικές κλίμακες. Μια ευρέως διαδεδομένη εμπειρική κλίμακα είναι η κλίμακα Beaufort, ενώ αριθμητικές κλίμακες είναι τα m/s, km/h και οι κόμβοι.

Ο ανεμοστρόβιλος ή αλλιώς σίφωνας αποτελεί το πιο βίαιο και καταστρεπτικό ατμοσφαιρικό φαινόμενο. Ο ανεμοστρόβιλος είναι μια ισχυρή στροβιλιζόμενη στήλη αέρα, που προβάλλει συνήθως από ένα καταιγιδοφόρο νέφος. Ο στροβιλισμός του αέρα στη στήλη του ανεμοστρόβιλου παρουσιάζει μικρή πίεση στο κέντρο και γίνεται κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού στο βόρειο ημισφαίριο και κατά την αντίθετη φορά στο νότιο ημισφαίριο. Οι σίφωνες διακρίνονται σε σίφωνες ξηράς και θάλασσας.

Οι σίφωνες ξηράς είναι μεγάλων διαστάσεων στρόβιλοι αέρα που εκτείνονται από τη βάση ενός καταιγιδοφόρου νέφους μέχρι την επιφάνεια του εδάφους και η δημιουργία τους οφείλεται στη μεγάλη ατμοσφαιρική αστάθεια. Η αστάθεια αυτή προκαλείται όταν ψυχρός και ξηρός αέρας κατά την κίνησή του βρεθεί πάνω

από μια περιοχή με θερμό αέρα. Οι σίφωνες ξηράς μπορεί να συνοδεύονται από καταιγίδες, βροχές και χαλάζι.

Οι σίφωνες της θάλασσας είναι μικρότεροι από τους σίφωνες της ξηράς, δημιουργούνται κάτω από το καταιγιδοφόρο νέφος και μπορεί να φτάσουν στην επιφάνεια της θάλασσας. Υπάρχουν όμως και σίφωνες που δημιουργούνται πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας, χωρίς την ύπαρξη καταιγιδοφόρου νέφους. Οι σίφωνες της θάλασσας εμφανίζονται συχνότερα στην τροπική ζώνη, σε σχέση με τις εύκρατες ζώνες. Οι συνθήκες για τη δημιουργία τους είναι ίδιες με εκείνες των σιφώνων ξηράς, η διάμετρος τους φθάνει και τα 150 m και ο χρόνος ζωής τους 10' - 30' λεπτά.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Πριν και κατά τη διάρκεια θυελλωδών ανέμων

- Ασφαλίστε αντικείμενα τα οποία αν παρασυρθούν από τον άνεμο ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς.
- Στερεώστε τις διαφημιστικές πινακίδες που τυχόν έχετε αναρτήσει.
- Ασφαλίστε τις πόρτες και τα παράθυρα του σπιτιού ή του χώρου εργασίας σας.
- Αποφύγετε δραστηριότητες σε θαλάσσιες και παράκτιες περιοχές.
- Αποφύγετε τη διέλευση κάτω από μεγάλα δέντρα, κάτω από αναρτημένες πινακίδες και γενικά από περιοχές όπου ελαφρά αντικείμενα (π.χ. γλάστρες, σπασμένα τζάμια κλπ) μπορεί να αποκολληθούν και να πέσουν στο έδαφος (π.χ. κάτω μπαλκόνι) .

Πηγή: Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

ΚΑΤΑΙΓΙΔΕΣ



Οι **καταιγίδες** είναι από τα πιο βίαια ατμοσφαιρικά φαινόμενα και συνοδεύονται από ραγδαίες βροχές, ισχυρούς ανέμους με μεταβλητή ένταση και διεύθυνση, οι οποίοι μπορεί να φτάσουν τα 50 με 80 km/h ή ακόμα και τα 100 km/h, από ισχυρές ηλεκτρικές εκκενώσεις, δηλαδή κεραυνούς και πολλές φορές από χαλάζι.

Η διάρκεια μιας καταιγίδας είναι το πολύ δύο ώρες. Οι ραγδαίες βροχές των καταιγίδων είναι ικανές να προκαλέσουν πλημμύρες.

Η καταιγίδα αναπτύσσεται όταν η ατμόσφαιρα είναι έντονα ασταθής (δηλαδή, ευνοούνται οι ανοδικές κινήσεις των αερίων μαζών) και υπάρχει μεγάλη ποσότητα υδρατμών στα κατώτερα τμήματα της ατμόσφαιρας. Κάτω από αυτές τις συνθήκες, ο θερμός και υγρός αέρας κοντά στην επιφάνεια του εδάφους ανέρχεται γρήγορα και ψύχεται. Η υγρασία που υπάρχει στην ατμοσφαιρική μάζα συμπυκνώνεται σε παγοκρυστάλλους και υδροσταγονίδια με αποτέλεσμα το σχηματισμό ογκωδών νεφών.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ

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 αγγίξετε τις σωληνώσεις των υδραυλικών (κουζίνα, μπάνιο) καθώς συνιστούν καλούς αγωγούς του ηλεκτρισμού.

Αν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο

- Ακινητοποιείτε το στην άκρη του δρόμου και μακριά από δέντρα που ενδέχεται να πέσουν πάνω του.
- Μείνετε μέσα και ανάψτε τα προειδοποιητικά φώτα στάσης ανάγκης (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.
- Αποφύγετε τα χαμηλά εδάφη για τον κίνδυνο πλημμύρας.
- 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 πάνω σας.

Πηγή: Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΕΙΣ



Κατά τη διάρκεια του χειμώνα σημειώνονται στη χώρα μας χιονοπτώσεις που διαρκούν από μερικές ώρες μέχρι μερικές ημέρες και συχνά συνοδεύονται από χαμηλές θερμοκρασίες και ισχυρούς ανέμους.

Οι χιονοπτώσεις μπορεί να είναι τοπικές ή να επηρεάσουν μεγάλο μέρος της χώρας. Συνήθως, οι ισχυρότερες χιονοπτώσεις σημειώνονται στις βόρειες και ορεινές περιοχές της χώρας, όπου το χιόνι παραμένει για όλη σχεδόν τη χειμερινή περίοδο.

Χιονοθύελλα θεωρείται μια ισχυρή χιονόπτωση με παράλληλη επικράτηση πολύ ισχυρών ανέμων, που παρασύρουν το χιόνι με αποτέλεσμα την πολύ χαμηλή ορατότητα.

Το χιόνι δημιουργείται όταν οι παγοκρύσταλλοι οι οποίοι βρίσκονται σε νέφη όπου η θερμοκρασία βρίσκεται κάτω των 0°C, αρχίζουν να πέφτουν προς το έδαφος. Αν η θερμοκρασία του αέρα δεν είναι πολύ κάτω από το μηδέν, η εξωτερική επιφάνεια των παγοκρυστάλλων διατηρείται υγρή κι έτσι κατά την σύγκρουσή τους δημιουργούνται νιφάδες χιονιού ακανόνιστου σχήματος, ενίοτε αρκετών εκατοστών, οι οποίες πέφτουν με αργό ρυθμό.

Σε πολύ χαμηλότερες θερμοκρασίες (π.χ. στις πολικές περιοχές, στα μεγάλα υψόμετρα κ.α.), οι κρύσταλλοι δε σχηματίζουν νιφάδες, αλλά φτάνουν στο έδαφος με μορφή μικρών κόκκων

πάγου. Αντίθετα, υψηλότερες θερμοκρασίες θα προκαλέσουν το λιώσιμο των νιφάδων, που θα φτάσουν στο έδαφος σαν βροχή ή σαν χιονόνερο.

Οι χιονοπτώσεις και οι χαμηλές θερμοκρασίες είναι δυνατόν να διαταράξουν έντονα την καθημερινή ζωή και να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στις μετακινήσεις, στη γεωργία και στην κτηνοτροφία καθώς και προβλήματα στην ηλεκτροδότηση, στην υδροδότηση και τις τηλεπικοινωνίες κυρίως των απομακρυσμένων περιοχών. Οι χιονοπτώσεις είναι συχνά επικίνδυνες τόσο για την οδήγηση όσο και για το βάδισμα. Τα περισσότερα ατυχήματα κατά τη διάρκεια μιας χιονόπτωσης αφορούν ατυχήματα μεταφοράς και πτώσεις πεζών λόγω της ολισθηρότητας.

Η καταπόνηση του οργανισμού και η πρόκληση καρδιακών προσβολών λόγω υπερβολικής άσκησης είναι επίσης δύο πιθανές αιτίες θανάτων που συνδέονται με την έντονη χιονόπτωση και τις χαμηλές θερμοκρασίες. Στους ηλικιωμένους, που ζουν μόνοι τους και συχνά κάτω από άσχημες συνθήκες διαβίωσης, αναφέρεται και το μεγαλύτερο ποσοστό θανάτων από υποθερμία ή από ασφυξία από τη χρήση ακατάλληλων θερμαντικών σωμάτων, που κατά την καύση εκπέμπουν μονοξείδιο του άνθρακα. Δεν είναι σπάνια η εμφάνιση πυρκαγιάς σε σπίτια λόγω της χρήσης εναλλακτικών πηγών θέρμανσης (άναμμα φωτιάς χωρίς τα κατάλληλα μέτρα προφύλαξης, απομάκρυνση της στάχτης χωρίς να έχει σβήσει, λειτουργία θερμαντικών σωμάτων σε ακατάλληλα σημεία του σπιτιού, κ.α.). Η κατάσβεση μιας πυρκαγιάς κατά τη διάρκεια τόσο έντονων καιρικών φαινομένων είναι πολύ δύσκολη, αφού το νερό μπορεί να έχει παγώσει στους σωλήνες ή μπορεί να είναι αδύνατη η πρόσβαση των πυροσβεστών στο σημείο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

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.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗΣ

Αν βρίσκεστε στο σπίτι

- Διατηρείστε το ζεστό και παραμείνετε σε αυτό όσο μπορείτε.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να βγουν έξω ασυνόδευτα.
- 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. Τοποθετείστε στην κεραία του ραδιοφώνου ένα ύφασμα με έντονο χρώμα ώστε να σας εντοπίσουν οι ομάδες διάσωσης. Ανάβετε τη μηχανή για 10 λεπτά ανά ώρα και διατηρήστε 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.
- Προσέξτε τις μετακινήσεις σας σε περιοχές όπου προβλέπονται χιονοπτώσεις.
- Χρησιμοποιείτε 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.

Πηγή: Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

ΠΑΓΕΤΟΣ



Πάχνη ή Παγετός είναι το φυσικό φαινόμενο κατά το οποίο οι υπάρχοντες υδρατμοί στην ατμόσφαιρα πλησίον του εδάφους συμπυκνώνονται κατ' ευθείαν σε μικροσκοπικούς παγοκρυστάλλους χωρίς προηγουμένως να υποστούν υγρή κατάσταση, που καλύπτουν κάθε αντικείμενο. Έτσι, κατά μεν την διαδικασία δημιουργίας χαρακτηρίζεται Μετεωρολογικό φαινόμενο, κατά δε στο χώρο που συμβαίνει «ατμοσφαιρικό φαινόμενο».

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

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

Στα δίκτυα ύδρευσης των κατοικιών

- Μάθετε που βρίσκεται ο υδρομετρητής (ρολόι) του σπιτιού σας καθώς και τα σημεία που 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, διαφορετικά αφήστε μια βρύση να στάζει στο κύκλωμα ζεστού νερού.
- Μην σπαταλάτε αλόγιστα νερό για να απομακρύνετε το χιόνι και τον παγετό.
- Περιορίστε τις δραστηριότητες που απαιτούν αυξημένη κατανάλωση νερού (πλυντήρια ρούχων κ.λ.π)
- 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 υδρορροές στα μπαλκόνια και στις ταράτσες 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. Κλείστε το διακόπτη της κεντρικής παροχής και καλέστε υδραυλικό.
- Αν αποφασίσετε να ξεπαγώσετε τους σωλήνες, αρχίστε από το μέρος του σωλήνα κοντά στο διακόπτη ώστε η θερμοκρασιακή μεταβολή να είναι σταδιακή. Αν δεν έχετε αποτελέσματα επικοινωνήστε με ένα υδραυλικό.
- Ελέγξτε αν έχουν βραχεί ή διατρέχουν κίνδυνο οι ηλεκτρικές εγκαταστάσεις ώστε να τις απομονώσετε.

Πηγή: Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας

ΚΑΥΣΩΝΑΣ



Ημέρες με υψηλές θερμοκρασίες είναι ημέρες κατά τις οποίες οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν σε υψηλά επίπεδα τις μεσημβρινές και πρώτες απογευματινές ώρες, αλλά κατά τις νυκτερινές ώρες οι θερμοκρασίες μειώνονται αρκετά, με αποτέλεσμα ο ανθρώπινος οργανισμός να μπορεί να αναλάβει δυνάμεις και να αντεπεξέλθει στην καταπόνηση που υφίσταται λόγω των υψηλών θερμοκρασιών.

Καύσωνας, για τις κλιματικές συνθήκες της Ελλάδας, θεωρείται μια περίοδος τουλάχιστον 3 ημερών, όπου οι θερμοκρασίες στις πεδινές περιοχές της ηπειρωτικής χώρας ξεπερνούν τους 37°C και η μέση ημερήσια θερμοκρασία είναι τουλάχιστον 31°C , δηλαδή η θερμοκρασία δε μειώνεται αρκετά κατά τις νυκτερινές ώρες (δεν πέφτει κάτω από τους $25-26^{\circ}\text{C}$).

Οι επιπτώσεις στον πληθυσμό από τις υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να είναι από απλή δυσφορία, θερμική εξάντληση ως και θερμοπληξία η οποία χρειάζεται άμεση ιατρική βοήθεια. Πιο ευάλωτες είναι οι ευαίσθητες ομάδες του πληθυσμού (παιδιά, ηλικιωμένοι, πάσχοντες από χρόνιες παθήσεις) καθώς και άτομα τα οποία εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους.

Επεισόδια υψηλών θερμοκρασιών ή καύσωνα παρατηρούνται στην Ελλάδα κατά τη θερινή περίοδο, όταν δημιουργούνται συνθήκες θερμής εισβολής. Σε αυτές τις περιπτώσεις θερμές αέριες μάζες μεταφέρονται από την Βόρεια Αφρική προς την χώρα μας ανεβάζοντας τη θερμοκρασία σε υψηλά επίπεδα. Οι περιοχές οι οποίες συνήθως πλήττονται περισσότερο από τις υψηλές θερμοκρασίες είναι η Δυτική Ελλάδα και τα ηπειρωτικά της κεντρικής και νότιας χώρας.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους που 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 ηλίου.
- 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. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Κάνετε 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, αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία καθώς ορισμένα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε υψηλά επίπεδα.

Αν έχετε νεογνά βρέφη

- Ντύστε τα όσο πιο γίνεται ελαφρά. Φροντίστε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες

- Φροντίστε να μη 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

- Μετακινήστε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίστε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.
- Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίξει 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.

Πηγή: Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας