

## **ΜΕΤΡΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

### **Πλημμύρες**

*Τι πρέπει να κάνετε για να είστε προετοιμασμένοι...*

- Βεβαιωθείτε ότι τα φρεάτια έξω από το σπίτι σας δεν είναι φραγμένα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές εντός του σπιτιού λειτουργούν κανονικά.
- Περιορίστε τις μετακινήσεις σας στις απολύτως αναγκαίες.
- Αποφύγετε τη διαμονή και εργασία σε υπόγειους χώρους, αν αυτό δεν είναι απαραίτητο.

*Κατά τη διάρκεια της πλημμύρας...*

- Εγκαταλείψτε υπόγειους χώρους και μετακινηθείτε σε ασφαλές, υπερυψωμένο σημείο.
- Αποφύγετε τη μετακίνηση μέσα στους πλημμυρισμένους δρόμους.
- Μη διασχίζετε χειμάρρους πεζοί ή με το αυτοκίνητό σας.

- Αλλάξτε πορεία, αν οδηγείτε προς πλημμυρισμένη περιοχή.
- Εάν το αυτοκίνητό σας έχει ακινητοποιηθεί και ενδέχεται να παρασυρθεί ή να πλημμυρίσει, εγκαταλείψτε το αμέσως.
- Μείνετε μακριά από κομμένα ή πεσμένα στο έδαφος ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές, όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις.

*Θυμηθείτε:*

- οι κίνδυνοι από την πλημμύρα δεν υποχωρούν αμέσως μετά την έναρξη της απόσυρσης των υδάτων .
- Η πλημμύρα μπορεί να έχει μεταβάλει τα χαρακτηριστικά γνωρίμων περιοχών, καθώς τα νερά μπορούν να παρασύρουν αντικείμενα ή να καταστρέψουν μέρη του δρόμου, των πεζοδρομίων, κ.λ.π.

*Επομένως, μετά την πλημμύρα*

- Απομακρυνθείτε από περιοχές που έχουν μόλις πλημμυρίσει ή ενδέχεται να πλημμυρίσουν ξανά στις επόμενες ώρες.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές, στις οποίες έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις ή πτώση βράχων.

- Ελέγξτε αν το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας κινδυνεύει από πιθανή πτώση βράχων.
- Προσοχή στα όμβρια νερά! Απορρίμματα, νεκρά ζώα και λοιπά αντικείμενα ενδέχεται να έχουν παρασυρθεί από τα νερά και να τα έχουν μολύνει.
- Αν είναι απολύτως αναγκαίο να μετακινηθείτε πεζοί ή να οδηγήσετε σε περιοχές που έχουν πλημμυρίσει...
- Αναζητήστε σταθερό έδαφος
- Αποφύγετε τόσο τα ρέοντα, όσο και τα λιμνάζοντα νερά τα οποία ενδέχεται να λειτουργήσουν ως καλοί αγωγοί του ηλεκτρικού ρεύματος, σε περίπτωση που υπάρχουν φθορές σε υπόγεια καλώδια ή διαρροές από ηλεκτρικές εγκαταστάσεις.
- Αν βρεθείτε μπροστά σε δρόμο που έχει πλημμυρίσει, σταματήστε και αλλάξτε αμέσως κατεύθυνση.
- Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες των κατά τόπους αρμόδιων αρχών.
- Αν η περιοχή στην οποία διαμένετε έχει εκκενωθεί, ΜΗΝ ΕΠΙΣΤΡΕΨΕΤΕ, προτού σας δοθεί αντίστοιχη εντολή από τις αρχές
- Πριν αρχίσετε τις διαδικασίες αποκατάστασης των ζημιών στο σπίτι σας:
- Κλείστε την τροφοδοσία ηλεκτρικού ρεύματος, ακόμη και αν στην περιοχή σας έχει διακοπεί το ρεύμα.

- Κλείστε την παροχή νερού, καθώς το δίκτυο μπορεί να έχει υποστεί βλάβες.
- Προτού εξετάσετε ένα κτίριο που έχει πλημμυρίσει, φορέστε κλειστά παπούτσια, ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς στα πόδια από αντικείμενα ή ανωμαλίες στο έδαφος, που καλύπτονται από τα νερά.
- Εξετάστε τα δίκτυα νερού, ηλεκτρικού ρεύματος και αποχέτευσης.
- Ελέγξτε τους τοίχους, τις πόρτες, τις σκάλες και τα παράθυρα, για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν προκληθεί ζημιές.

### **Καταιγίδα - κεραυνοί**

Οι κίνδυνοι από τις καταιγίδες προκαλούνται από τους τοπικά πολύ ισχυρούς ανέμους, τις τοπικά έντονες βροχοπτώσεις, τους κεραυνούς και τις πιθανές χαλαζοπτώσεις. Τι πρέπει να κάνετε όσο διαρκεί η καταιγίδα...αν βρίσκεστε μέσα στο σπίτι :

- Ασφαλίστε πόρτες και παράθυρα.
- Στερεώστε αντικείμενα που μπορεί να παρασυρθούν από τον άνεμο και ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς.
- Ελέγξτε αναρτημένες πινακίδες.
- Μην κρατάτε ανά χείρας ηλεκτρικές συσκευές ή το τηλέφωνο, γιατί ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα από τα καλώδια.

- Αποφύγετε τις σωληνώσεις των υδραυλικών (κουζίνα, μπάνιο), γιατί οι μεταλλικοί σωλήνες είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρισμού.
- Αποσυνδέστε τις συσκευές τηλεόρασης από την κεραία και την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος. ...αν βρίσκεστε έξω από το σπίτι :
- Προφυλαχθείτε καταφεύγοντας σε κάποιο παρακείμενο εσωτερικό χώρο (κτίριο ή αμάξι) και μην επιχειρήσετε να εξέλθετε, παρά μόνο αφού βεβαιωθείτε ότι η καταιγίδα πέρασε. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, καθίστε αμέσως στο έδαφος!
- Αν βρίσκεστε απομονωμένος σε μια επίπεδη έκταση και νιώθετε να σηκώνονται τα μαλλιά σας (γεγονός που προμηνύει την εκδήλωση κεραυνού), κάντε βαθύ κάθισμα, με το κεφάλι ανάμεσα στα πόδια, (ώστε να ελαχιστοποιήσετε την επιφάνεια του σώματος σας και την επαφή σας με το έδαφος) και πετάξτε ό,τι μεταλλικό αντικείμενο φέρετε. Προσοχή: μην ξαπλώνετε στο έδαφος!
- Αν βρίσκεστε στο δάσος, προστατευθείτε κάτω από συμπαγή κλαδιά χαμηλών δέντρων. Ποτέ μην στέκεστε κάτω από ένα ψηλό δέντρο σε ανοιχτό χώρο!
- Αν βρίσκεστε σε χαμηλότερη, σε σχέση με τις γειτονικές, περιοχή προσέξτε ενδεχόμενη εκδήλωση πλημμυρικού φαινομένου.
- Αν βρίσκεστε στη θάλασσα, βγείτε αμέσως έξω.
- Γενικά, απομακρυνθείτε από ποτάμια, λίμνες και άλλες μάζες νερού.
- Αποφύγετε ψηλές κατασκευές, όπως πυλώνες της ΔΕΗ, ψηλά δέντρα, φράκτες, τηλεφωνικές γραμμές ή γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

- Αποφύγετε τη διέλευση κοντά από μεγάλα δέντρα, μπαλκόνια και γενικά περιοχές, όπου αντικείμενα μπορεί να αποκολληθούν και να πέσουν.
- Μην πλησιάζετε μεταλλικά αντικείμενα, όπως αμάξια, ποδήλατα, σύνεργα κατασκήνωσης, κ.λ.π. ... αν βρίσκεστε στο αυτοκίνητό σας:
- Ακινητοποιήστε το αυτοκίνητο στην άκρη του δρόμου, μακριά από δέντρα, τα οποία μπορεί να καταπλακώσουν το αυτοκίνητο.
- Παραμείνετε μέσα στο αυτοκίνητο με αναμμένα τα προειδοποιητικά φώτα στάσης μέχρι να κοπάσει η καταιγίδα.
- Κλείστε τα τζάμια και μην ακουμπάτε σε μεταλλικά αντικείμενα μέσα στο αυτοκίνητο.
- Αποφύγετε τους πλημμυρισμένους δρόμους.

□

### **Θυελλώ δεις άνεμοι**

- Στερεώστε 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 κάτω από μεγάλα δέντρα, αναρτημένες πινακίδες και γενικά από περιοχές, στις οποίες ελαφρά αντικείμενα μπορεί να αποκολληθούν και να πέσουν στο έδαφος (π.χ. κάτω από μπαλκόνια, απ' όπου μπορεί να πέσουν γλάστρες, σπασμένα τζάμια, κ.λ.π.).

□