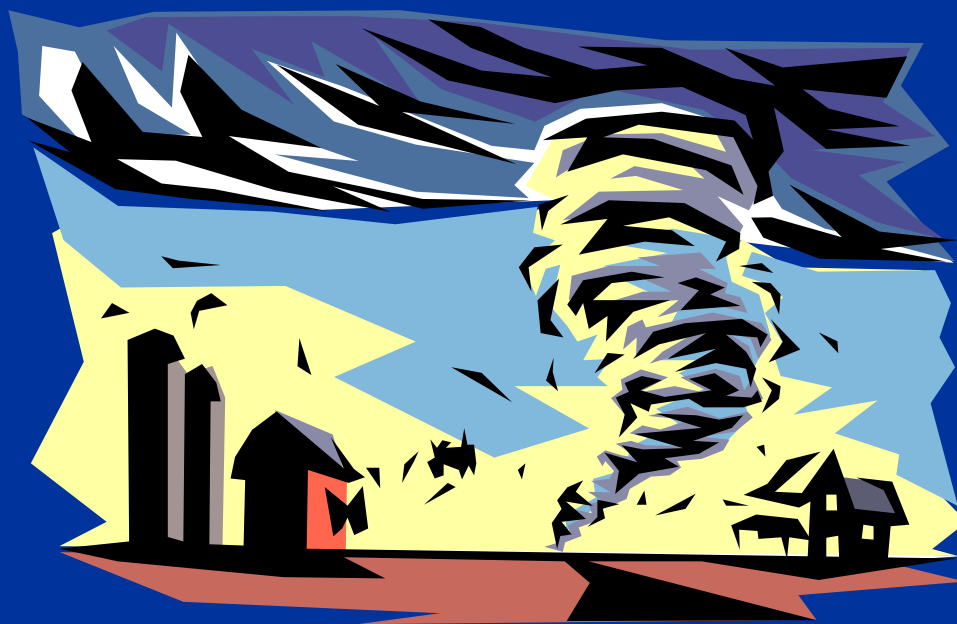
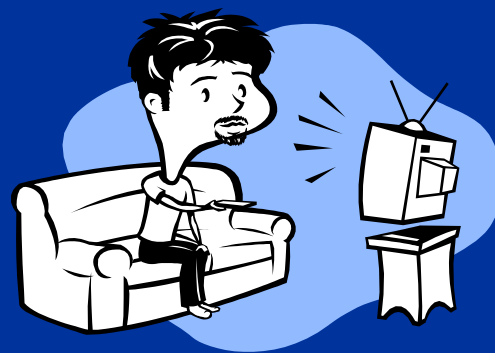


ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΚΡΑΙΩΝ ΚΑΙΡΙΚΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ (ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ, ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΕΙΣ & ΨΥΧΟΣ, ΘΥΕΛΛΩΔΕΙΣ ΑΝΕΜΟΙ)



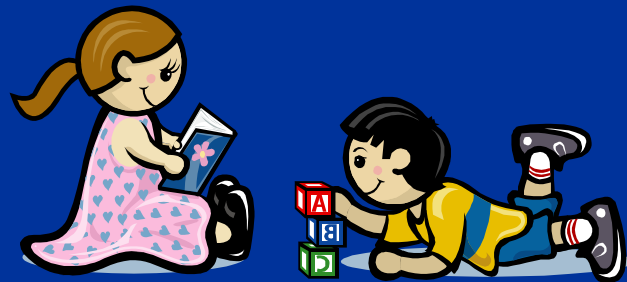
Να ενημερώνεστε από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για τις μετεωρολογικές προγνώσεις και οδηγίες σε περίπτωση επιδείνωσης του καιρού από τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας.



Ακολουθείτε τις οδηγίες που δίνουν οι Αρχές σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Προσφέρετε βοήθεια σε μικρά παιδιά, αρρώστους και ηλικιωμένους.

Μάθετε στα μικρά παιδιά τους αριθμούς τηλεφώνων των υπηρεσιών άμεσης επέμβασης (Πυροσβεστικό Σώμα 199, Αστυνομία 100, ΕΚΑΒ 166, Ενιαίος Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112).



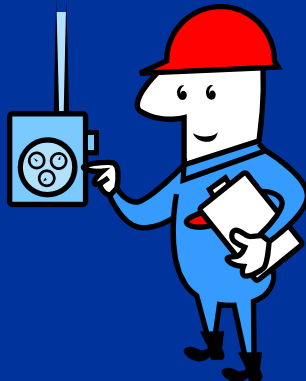
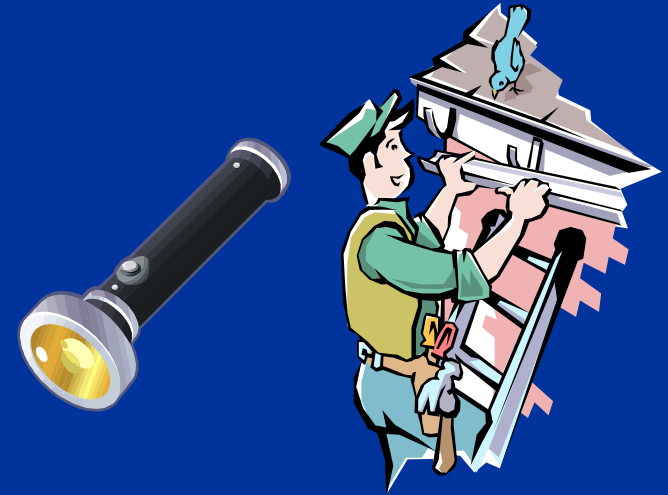
Μέτρα προστασίας σε περίπτωση πλημμύρας

Ενέργειες πριν από πλημμύρα

Εάν κατοικείτε σε περιοχή, που είναι γνωστό από το παρελθόν, ότι είχε πρόβλημα με πλημμύρες:

Βεβαιωθείτε ότι τα φρεάτια έξω από το σπίτι σας δεν είναι φραγμένα, ώστε το νερό κατά την διάρκεια της βροχής να έχει φυσική ροή.

Προμηθευτείτε εφόδια πρώτης ανάγκης (φακό, φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, κουτί πρώτων βοηθειών).



Μην αφήνετε τα παιδιά να βγουν έξω με κακοκαιρία.

Βεβαιωθείτε ότι όλοι στο σπίτι γνωρίζουν να διακόψουν την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος ή νερού.

Μετακινήστε τα πολύτιμα αντικείμενα σε υψηλότερα και ασφαλή σημεία του σπιτιού.

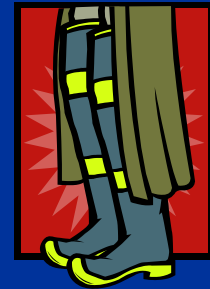
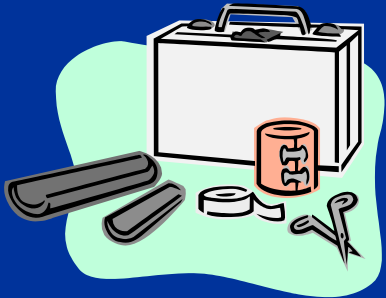
Ενέργειες κατά την διάρκεια πλημμύρας

Εάν βρίσκεστε στο σπίτι

Κλείστε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, φυσικού αερίου και του νερού.

Να ενημερώνεστε από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για τις μετεωρολογικές προγνώσεις και οδηγίες των αρχών.

Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια (πολλά στρώματα από ελαφριά και ζεστά ρούχα παρά ένα βαρύ ρούχο, αδιάβροχο εξωτερικό ρούχο, ζεστές και αδιάβροχες μπότες) εάν χρειαστεί να βγείτε έξω.



Φύγετε από το σπίτι εάν εσείς το κρίνετε αναγκαίο (εάν το σπίτι σας είναι σε μικρή απόσταση από τον πλημμυρισμένο δρόμο και είναι υπόγειο ή ισόγειο).

Πάρτε μαζί σας είδη πρώτης ανάγκης και εφόδια (φακό, φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, κουτί πρώτων βοηθειών, χρήματα, νερό, τρόφιμα κ.λ.π.).

Ακολουθείτε τις οδηγίες των αρχών, όπως π.χ. σε περίπτωση εκκένωσης της περιοχής.

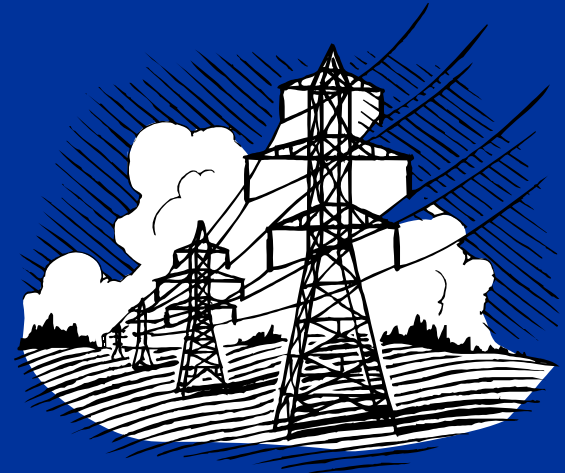
Χρησιμοποιείτε τους δρόμους που ορίζουν οι Αρχές.

σε εξωτερικό χώρο

Καταφύγετε σε κοντινές περιοχές που βρίσκονται σε ύψωμα και παραμείνετε εκεί όσο χρειαστεί.

Μείνετε μακριά από τα ηλεκτροφόρα καλώδια.

Αποφύγετε τη μετακίνηση μέσα σε πλημμυρισμένους δρόμους και περιοχές (υπάρχει κίνδυνος να παρασυρθείτε).



Αλλάξτε πορεία εάν οδηγείτε προς πλημμυρισμένη περιοχή.

Εγκαταλείψτε το αυτοκίνητό σας σε περίπτωση που αυτό ακινητοποιηθεί και μην προσπαθείτε να το ξεκινήσετε.
Κατευθυνθείτε σε ασφαλές σημείο π.χ. ύψωμα.



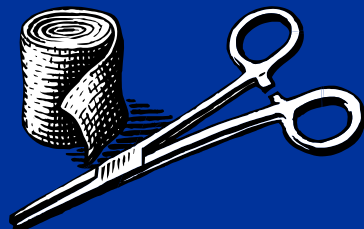
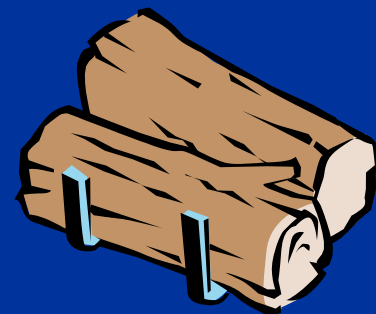
στο αυτοκίνητο

Μέτρα προστασίας σε περίπτωση χιονοπτώσεων, χιονοθύελλας και κύματος ψύχους

Ενέργειες πριν από χιονοπτώσεις, χιονοθύελλα και κύμα ψύχους

Εάν κατοικείτε σε περιοχή όπου υπάρχει πρόγνωση για έντονες χιονοπτώσεις:

Προμηθευτείτε υλικό θέρμανσης (π.χ. πετρέλαιο, καυσόξυλα) ανάλογα με τις εγκαταστάσεις θέρμανσης που έχετε σπίτι σας.

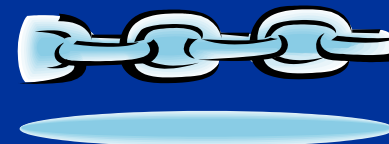


Προμηθευτείτε εφόδια πρώτης ανάγκης (φακό, φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, κουτί πρώτων βοηθειών).

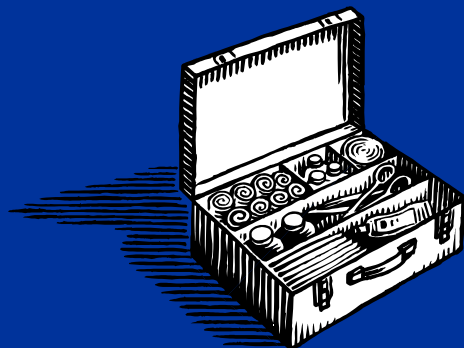
Εάν κατοικείτε σε δύσβατη περιοχή, έχετε τον απαραίτητο εξοπλισμό για τον καθαρισμό του χιονιού (π.χ. φτυάρια) και κάνετε τις απαραίτητες προμήθειες σε τρόφιμα για αρκετές ημέρες.



Προμηθευτείτε έγκαιρα αντιολισθητικές αλυσίδες για το αυτοκίνητο καθώς και τα διάφορα αναγκαία αντιψυκτικά (για μηχανή, κλειδαριές και τζάμια).



Αν μετακινείστε συχνά σε περιοχές με χιόνι, πάγο ή λάσπη, τοποθετείστε ελαστικά κατάλληλα για τέτοιες συνθήκες τουλάχιστον στους κινητήριους τροχούς του οχήματος.



Έχετε μέσα πρώτης βοήθειας στο αυτοκίνητο.

Ενέργειες κατά την διάρκεια χιονοπτώσεων, χιονοθύελλας και κύματος ψύχους

Εάν βρίσκεστε σπίτι:

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Διατηρείστε το σπίτι ζεστό και παραμένετε μέσα.

Μην αφήνετε τα παιδιά να βγουν έξω με κακοκαιρία.

Κάντε οικονομία στην ενέργεια (για θέρμανση, φαγητό και φωτισμό).



Αποφύγετε την έντονη, συνεχή και κοπιαστική ενασχόληση με τον καθαρισμό του χιονιού (π.χ. φτυάρισμα).



Λόγω των χαμηλών θερμοκρασιών υπάρχει περίπτωση να παγώσουν οι σωλήνες ύδρευσης και να σπάσουν. Σε αυτές τις περιπτώσεις συνιστάται να αφήνετε μια βρύση ανοικτή, ώστε η ροή να εμποδίζει το πάγωμα του νερού ή αφού κλείσετε τη κεντρική παροχή να αδειάσετε το δίκτυο.

σε εξωτερικό χώρο

Ντυθείτε κατάλληλα (πολλά στρώματα από ελαφριά και ζεστά ρούχα παρά ένα βαρύ ρούχο, αδιάβροχο εξωτερικό ρούχο, ζεστές και αδιάβροχες μπότες).

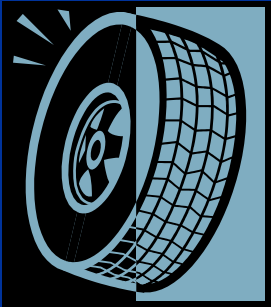
Περπατήστε προσεκτικά στις χιονισμένες και παγωμένες επιφάνειες.

Οδηγηθείτε σε ασφαλές σημείο.



στο αυτοκίνητο
Αλλάξτε πορεία εάν υπάρχει έντονη χιονόπτωση και βρίσκεστε σε δύσβατο δρόμο.

Μην οδηγείτε χωρίς αντιολισθητικές αλυσίδες.

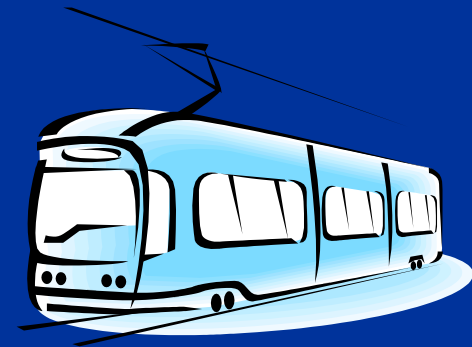
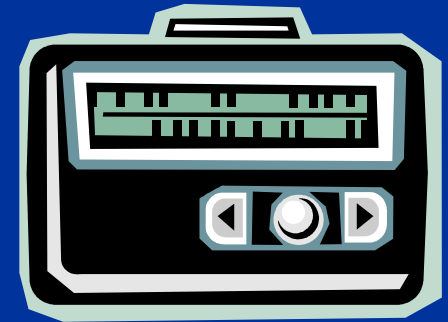


Αποφύγετε να οδηγείτε σε ερημικούς δρόμους και προτιμήστε τις κεντρικές αρτηρίες. Μείνετε στο αυτοκίνητο εάν αυτό ακινητοποιηθεί, να ανάβετε την μηχανή για 10' λεπτά ανά ώρα, ανοίγεται λίγο το παράθυρο ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Τοποθετήστε στην κεραία ένα ύφασμα με έντονο χρώμα για να σας δουν οι ομάδες διάσωσης.

Οδηγίες για οδηγούς

Ενημέρωση για τον καιρό και τη κατάσταση του οδικού δικτύου από τηλεόραση και ραδιόφωνο.

Έλεγχος κατάστασης αυτοκίνητου πριν ξεκινήσει κάποιος έστω και για μικρές διαδρομές.



Υπαρξη κατάλληλων αλυσίδων, έλεγχος κατάστασης και γνώση χρήσης αυτών.

Εάν πρέπει να μετακινηθείτε στη πόλη επιλέγετε τις δημόσιες συγκοινωνίες.

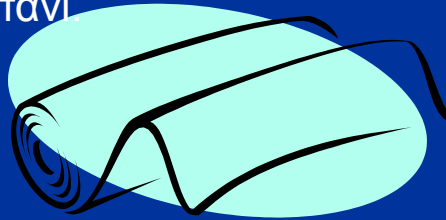
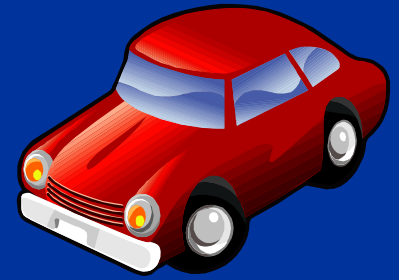
Κατάλληλη ένδυση.

Οδηγίες για εγκλωβισμένους σε χιονισμένο δρόμο

Να παραμείνουν στα οχήματα.

Να μην απομακρύνονται από το όχημα για βοήθεια εκτός αν οι ομάδες βοήθειας βρίσκονται σε απόσταση μικρή από το όχημα και υπάρχει καλή ορατότητα.

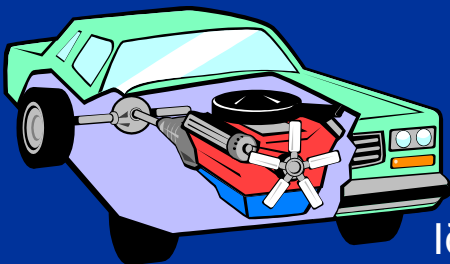
Αποκλεισμένοι οδηγοί να αναρτούν στην κεραία του οχήματος έγχρωμο πανί



Κάθε ώρα και για 10 λεπτά να θέτουν σε λειτουργία τη μηχανή του οχήματος.

Η εξάτμιση του οχήματος να διατηρείται καθαρή από το χιόνι.

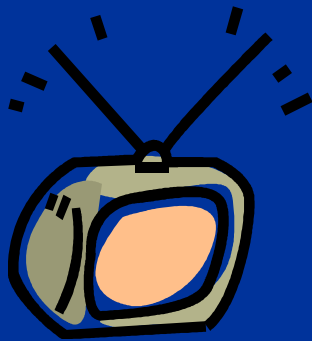
Ιδιαίτερη προσοχή για τα άτομα με προβλήματα υγείας (δεν χρειάζεται να βγαίνουν από το όχημα για να βοηθήσουν).



Οδηγίες για πεζούς

Περιορισμός μετακινήσεων εάν η χιονόπτωση είναι έντονη.

Να φέρουν κατάλληλη ένδυση και υποδήματα.



Γενικά προς Πολίτες

Οικονομία στα καύσιμα και γενικά στην ενέργεια διατηρώντας τη θερμοκρασία λίγο χαμηλότερη από το συνηθισμένο μέσα στο σπίτι.

Ματαίωση των προγραμματισμένων μετακινήσεων.

Αποφυγή χρήσης ανελκυστήρων (κίνδυνος εγκλωβισμού).

Ενημέρωση από τα ΜΜΕ για τον καιρό και τη κατάσταση των δρόμων.

Επικοινωνία με γειτονικές οικογένειες για τυχόν παροχή βοήθειας ιδιαίτερα αν υπάρχουν άρρωστοι και ηλικιωμένα άτομα.

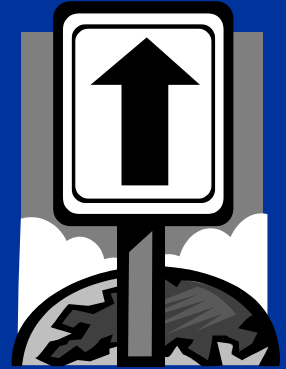


Ενέργειες πριν και κατά την διάρκεια θυελλωδών ανέμων

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.).

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΚΕΡΑΥΝΟΥΣ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από το 1979 έως το 1995 στις ΗΠΑ, 1400 άτομα βρήκαν το θάνατο χτυπημένοι από κεραυνό. Σε αυτούς δεν συμπεριλαμβάνονται τα άτομα που τραυματίστηκαν, ακόμη και αν οι τραυματισμοί ήταν σοβαροί. Επίσης σύμφωνα με περιοδικό Science World οι θάνατοι από κεραυνούς για κάθε χρόνο υπολογίζονται στους 500.



Για όλους τους εργαζόμενους σε ανοιχτούς χώρους και κυρίως σε χώρους με μεταλλικό εξοπλισμό, με καύσιμα τριγύρω, τους εργαζόμενους μέσα ή κοντά σε νερό, πάνω σε δεξαμενές ή ψηλά κτίρια, οι κίνδυνοι από ένα ηλεκτρικό ρεύμα της τάξης των 100 εκατομμυρίων Volts όπως είναι ο κεραυνός είναι πολύ μεγάλοι.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΚΕΡΑΥΝΟΥΣ

Επειδή το πρώτο βήμα για την μείωση των πιθανοτήτων πρόκλησης ατυχήματος είναι η πρόληψη ακολουθήστε τους παρακάτω κανόνες:



Εάν ο χώρος εργασίας δεν διαθέτει αλεξικέραυνο, χρησιμοποιήστε τα αυτιά σας και τα μάτια σας. Ελέγξτε τον ουρανό για μαύρα σύννεφα και αστραπές σε κοντινές αποστάσεις. Θυμηθείτε ότι ο κεραυνός συνοδεύει συνήθως μια καταιγίδα και ταξιδεύει με πολύ μεγάλες ταχύτητες.

Αναζητήστε προστασία σε κοντινό κτήριο ή σε αυτοκίνητο με μεταλλική οροφή (όχι τζίπ ή ανοιχτής οροφής). Απαγορεύεται να σταθείτε κάτω από ψηλά ή υγρά δένδρα διότι έλκουν τους κεραυνούς.

Εάν δεν υπάρχει άλλος τρόπος προστασίας καταφύγιο καθίστε στο χαμηλότερο σημείο του εδάφους με τα χέρια στα γόνατα και προσπαθήστε να έχετε την μικρότερη επαφή με το έδαφος.



Απομακρυνθείτε από μεταλλικά αντικείμενα, ηλεκτρικό εξοπλισμό, γραμμές τηλεφώνου, καύσιμα ή εύφλεκτα αέρια.



Εάν είστε σε βάρκα (και ταξιδεύετε στο νερό) και αντιληφθείτε την καταιγίδα να πλησιάζει κατευθυνθείτε προς την ακτή. Εάν δείτε κοντά σας την αστραπή φορέστε το σωςίβιο, προετοιμάστε για χρήση τις φωτοβολίδες (εάν υπάρχουν) και καθίστε στο χαμηλότερο σημείο της βάρκας εάν αυτή δεν διαθέτει καμπίνα.

Εκπαιδεύστε τους υφισταμένους σας στην αντιμετώπιση ανάλογων περιστατικών.

