

# Είσαι έτοιμος;

Μέτρα Προστασίας από Φυσικές Καταστροφές.



# Φυσικές Καταστροφές – Περιεχόμενα

Κάνε κλικ στο εικονίδιο που σε ενδιαφέρει





# Δασικές Πυρκαγιές

---



Μέτρα Πρόληψης

Αλεξοπούλου Δήμητρα  
Βασιλοπούλου Κατερίνα  
Γκέκα Ελίζα

## Αν βρίσκεστε στην ύπαιθρο...

---

- Μην καίτε σκουπίδια ή ξερά χόρτα και κλαδιά κατά την αντιπυρική περίοδο (Μάιος – Οκτώβριος)
- Μην ανάβετε υπαίθριες ψησταριές.
- Αποφύγετε εργασίες που μπορεί να προκαλέσουν πυρκαγιά (π.χ. ηλεκτροκολλήσεις).
- Μην πετάτε αναμμένα τσιγάρα.
- Μην αφήνετε τα σκουπίδια στο δάσος.





# Αν το σπίτι σας βρίσκεται μέσα ή κοντά σε δάσος...

---

- Κλαδέψτε τα δένδρα.
- Απομακρύνετε τα ξερά κλαδιά.
- Μην αφήνετε τα κλαδιά των δένδρων να ακουμπούν το σπίτι.
- Τοποθετείτε τα καυσόξυλα σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους.



# Αν το σπίτι σας βρίσκεται μέσα ή κοντά σε δάσος...

---

- 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.





# Μόλις αντιληφθείτε μια πυρκαγιά...

---

Τηλεφωνήστε **ΑΜΕΣΩΣ** 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.





# Σεισμοί

Μέτρα Προστασίας

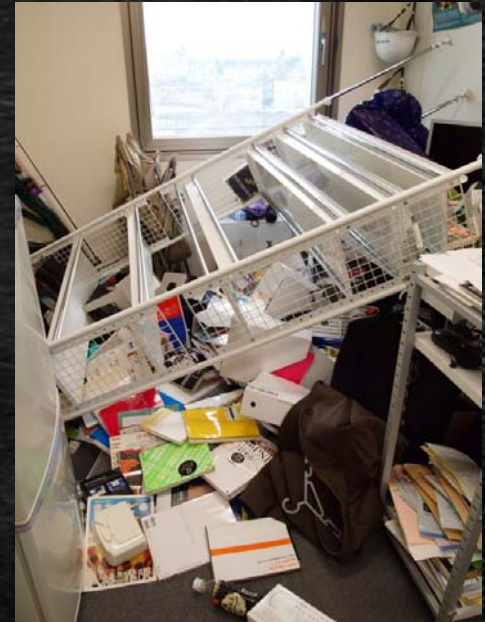
Ευστρατίου Κωνσταντίνος  
Καζαμίας Κωνσταντίνος  
Κληρονόμος Άγγελος



## Πριν τον σεισμό...

---

- Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες.
- Τοποθετείστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.
- Απομακρύνετε τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.
- Στερεώστε καλά τα φωτιστικά και τους ανεμιστήρες οροφής.
- Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.
- Προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού



# Κατά τη διάρκεια του σεισμού. 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 στη μέση του δωματίου, και προστατέψτε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας.
- Απομακρυνθείτε από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα).
- Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι.
- Μην βγείτε στο μπαλκόνι.





# Κατά τη διάρκεια του σεισμού. Έξω από το σπίτι...

---

## Αν βρίσκεστε σε ανοιχτό χώρο

- Απομακρυνθείτε από χώρους που βρίσκονται κάτω από κτίρια ή ηλεκτρικά καλώδια.
- Αν έχετε μαζί σας τσάντα καλύψτε το κεφάλι σας με αυτήν.

## Αν βρίσκεστε μέσα στο αυτοκίνητο

- Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε το αυτοκίνητο ώστε να μην εμποδίζει την κυκλοφορία.
- Αποφύγετε να περάσετε από σήραγγες, γέφυρες ή υπέργειες διαβάσεις.

## Μετά τον σεισμό...

---

- Εκκενώστε το κτίριο από τις σκάλες (μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα), αφού πρώτα κλείσετε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού.
- Καταφύγετε σε ανοιχτό και ασφαλές χώρο.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες των Αρχών.
- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητό σας.
- Χρησιμοποιείτε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις





# Κατολισθήσεις

---

Μέτρα Προστασίας

Γεροδήμου Ελευθερία  
Γριμάνη Γεωργία  
Κολιάδου Παναγιώτα

## Αν υπάρχει άμεσος κίνδυνος κατολισθήσεων...

---

- Επικοινωνήστε με τις τοπικές αρχές.
- Ενημερώστε τους γείτονές σας.
- Ενημερωθείτε για τις πιθανές οδούς διαφυγής.
- Ενημερωθείτε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και το διαδίκτυο για προειδοποιήσεις σχετικές με φαινόμενα έντονων ή παρατεταμένων βροχοπτώσεων που αυξάνουν τον κίνδυνο κατολισθήσεων.





# Κατά τη διάρκεια της κατολίσθησης...

---

- Απομακρυνθείτε γρήγορα από την περιοχή εκδήλωσης της κατολίσθησης.
- Αν παραμείνετε στο σπίτι, μετακινηθείτε σε ψηλότερους ορόφους.
- Εάν είναι αδύνατο να απομακρυνθείτε προστατέψτε το κεφάλι σας.
- Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια του εαυτού σας και όχι της περιουσίας σας.
- Μείνετε σε ετοιμότητα όταν οδηγείτε. Παρατηρείτε με προσοχή το δρόμο για σημάδια καθίζησης, καταπτώσεις βράχων κλπ.



# Μετά την κατολίσθηση...

---

- Μείνετε μακριά από την περιοχή της κατολίσθησης.
- Παρακολουθείτε τους τοπικούς ραδιοφωνικούς ή τηλεοπτικούς σταθμούς .
- Ελέγξτε για βλάβες και ενημερώστε τις αρμόδιες Αρχές.
- Ελέγξτε τη στατικότητα του σπιτιού σας.







# Πλημμύρες

Μέτρα Προστασίας

Αλέκοβ Μάρι  
Αναγνώστου Αριστοτέλης  
Βαπορίδης Μάρκος

Αν ενημερωθείτε για την εκδήλωση έντονης βροχόπτωσης στην περιοχή σας:

---

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





# Κατά τη διάρκεια της πλημμύρας...

---

## Αν είστε μέσα σε κτίριο

- Εγκαταλείψτε 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.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις.







## Μετά την πλημμύρα...

---

- Προσέξτε να μην εμποδίζετε τα συνεργεία διάσωσης.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές που έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις και πτώσεις βράχων.
- Αν βρεθείτε μπροστά σε δρόμο που έχει πλημμυρίσει σταματήστε και αλλάξτε κατεύθυνση.
- Αποφύγετε τα λιμνάζοντα νερά.
- Ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες των αρμόδιων Αρχών.



# Ηφαίστεια

Μέτρα Προστασίας

Βλαχογιάννης Δημήτρης  
Γκούγκου Χρύσα



## Αν είστε κοντά στην έκρηξη...

---

- Απομακρυνθείτε άμεσα και κινηθείτε σε περιοχές με σχετικά υψηλό υψόμετρο.
- Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες εκκένωσης της περιοχής που δίδονται από τις Αρχές.



# Προφύλαξη από την ηφαιστειακή τέφρα...

---

- Κλείστε πόρτες και παράθυρα. Τοποθετήστε βρεγμένες πετσέτες κάτω από τις πόρτες.
- Μείνετε σε κλειστούς χώρους.
- Φορέστε μάσκα μιας χρήσεως.
- Αν μπορείτε αποφύγετε την οδήγηση.





## Σε εξωτερικούς χώρους...

---

- Αν μπορείτε αποφύγετε την οδήγηση. Εάν η οδήγηση είναι απαραίτητη, οδηγείτε με μειωμένη ταχύτητα, ανεβασμένα παράθυρα και χωρίς κλιματισμό. Χρησιμοποιήστε προβολείς ομίχλης και άφθονο υγρό στους υαλοκαθαριστήρες.
- Φορέστε μακριά ρούχα, προστατευτικά γυαλιά ασφαλείας και μάσκα μιας χρήσεως.





# Tsunami

Μέτρα Προστασίας

Βλαχογιάννης Δημήτρης  
Γκούγκου Χρύσα



# Θαλάσσια σεισμικά κύματα- Τσουνάμι

---

- Είναι μια σειρά θαλάσσιων κυμάτων που δημιουργείται από οποιαδήποτε διαταραχή, η οποία είναι σε θέση να μετακινήσει γρήγορα μια μεγάλη μάζα νερού π.χ.
  - υποθαλάσσιος σεισμός,
  - ηφαιστειακή έκρηξη
  - κατολισθήσεις



## Αν γίνει σεισμός ενώ βρίσκεστε δίπλα στη θάλασσα...

---

- Παρότι δεν προκαλούν τσουνάμι όλοι οι σεισμοί μείνετε σε εγρήγορση.
- Παρατηρείστε αν υπάρχει σημαντική αύξηση ή πτώση της στάθμης του ύδατος.
- Απομακρυνθείτε από τη θάλασσα και κατευθυνθείτε σε περιοχές με μεγαλύτερο υψόμετρο.
- Μην πλησιάζετε τις ακτές για να παρακολουθήσετε ένα επερχόμενο τσουνάμι. Όταν το δείτε ίσως είναι αργά για να το αποφύγετε.





# Θυελλώδεις Άνεμοι

---



Μέτρα Προστασίας

Γκόπε Σαγκάρ  
Καλογεράτος Γιάννης  
Καμίζα Ελένη

# Πριν & κατά τη διάρκεια θυελλωδών ανέμων

---

- Ασφαλίστε αντικείμενα τα οποία αν παρασυρθούν από τον άνεμο ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς..
- 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 μπαλκόνια.







# Καύσωνας

---

Μέτρα Προστασίας

Βασάλου Χριστίνα  
Καρβέλη Ματίνα  
Κατσένη Ελένη

# Κατά τη διάρκεια του καύσωνα...

---

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και τον συνωστισμό.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία.
- Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό.
- Επιλέξτε ένα καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού.
- Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.





# Κατά τη διάρκεια του καύσωνα...

---

- 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 τοποθετείστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.



## Κατά τη διάρκεια του καύσωνα...

---

- Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ.).
- Φροντίστε ιδιαίτερα τους ηλικιωμένους και τα βρέφη.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας.







# Παγετός – Χιονοπτώσεις

---

Μέτρα Προστασίας

Βασάλου Χριστίνα  
Καρβέλη Ματίνα  
Κατσένη Ελένη

## Αν κατοικείτε σε ορεινή δύσβατη περιοχή...

---

- Προμηθευτείτε υλικό θέρμανσης και τρόφιμα για αρκετές ημέρες.
- Φροντίστε για εξοπλισμό καθαρισμού του χιονιού (π.χ. φτυάρια).
- Βεβαιωθείτε ότι οι εξωτερικοί σωλήνες (π.χ. ηλιακού θερμοσίφωνα, βρύσες μπαλκονιών) είναι μονωμένοι, διαφορετικά φροντίστε να μονωθούν το συντομότερο δυνατόν.





# Αν κατά τη διάρκεια της χιονόπτωσης είστε σπίτι...

---

- Διατηρείστε το ζεστό και παραμείνετε σε αυτό όσο μπορείτε.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να βγουν έξω ασυνόδευτα.
- Φορέστε κατάλληλα ρούχα.
- Ελέγξτε το δίκτυο ύδρευσης.



# Αν κατά τη διάρκεια της χιονόπτωσης είστε έξω...

- Πηγαίνετε σε ασφαλές μέρος χωρίς να εκτεθείτε στη χιονοθύελλα.
- Ντυθείτε με πολλά στρώματα από ελαφριά και ζεστά ρούχα αντί για ένα βαρύ ρούχο.
- Προτιμήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για μετακινήσεις στην πόλη.
- Φορέστε κατάλληλα παπούτσια ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας.





## Αν οδηγείτε...

---

- Χρησιμοποιήστε αντιολισθητικές αλυσίδες αν είναι απολύτως απαραίτητο να μετακινηθείτε με αυτοκίνητο.
- Είναι προτιμότερο να ταξιδέψετε κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας κεντρικούς δρόμους.



Για περισσότερες πληροφορίες δες τους παρακάτω συνδέσμους...

---



[← Επιστροφή στα περιεχόμενα](#)