



Περιφέρεια Αττικής
Αυτοτελής Δ/ση Πολιτικής Προστασίας

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗ - ΠΑΓΕΤΟΣ - ΠΛΗΜΜΥΡΑ

A. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Ενημερώνεστε από τα ΜΜΕ για τις μετεωρολογικές προβλέψεις και τυχόν οδηγίες σε περίπτωση επιδείνωσης του καιρού.
- Διατηρείστε το σπίτι σας ζεστό και παραμείνετε μέσα, όσο αυτό είναι δυνατό.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να βγουν έξω με την κακοκαιρία.
- Σε περίπτωση ανάγκης καλέστε τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης (112), την Αστυνομία (100), το ΕΚΑΒ (166), η την Πυροσβεστική (199) και βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας γνωρίζουν τους παραπάνω αριθμούς.

B. ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗ - ΠΑΓΕΤΟΣ

Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο

- Οδηγηθείτε σε ασφαλές μέρος. Μην εκτίθεστε στη χιονοθύελλα.
- Ντυθείτε κατάλληλα, και προτιμήστε πολλά στρώματα από ελαφριά και ζεστά ρούχα παρά ένα βαρύ ρούχο. Φροντίστε το εξωτερικό ρούχο να είναι αδιάβροχο.
- Φορέστε κατάλληλα παπούτσια και φανείτε προσεκτικοί ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας των δρόμων, των πεζοδρομίων κλπ.

Στις μετακινήσεις με αυτοκίνητο

- Ενημερωθείτε εκ των προτέρων για την κατάσταση του οδικού δικτύου και φροντίστε να διαθέτετε αντιολισθητικές αλυσίδες και αντιψυκτικό αυτοκινήτου.
- Ταξιδέψτε κατά προτίμηση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Προτιμήστε τους κεντρικούς δρόμους και ενημερώστε τους οικείους σας για τη διαδρομή που θα κάνετε.
- Αλλάξτε πορεία αν υπάρχει έντονη χιονόπτωση και βρίσκεστε σε δύσβατο δρόμο.

- Αποφύγετε να οδηγείτε σε δύσβατες ορεινές περιοχές ή κάτω από βουνά, όπου κινδυνεύει να καταπλακωθεί το αυτοκίνητο σας μεγάλη ποσότητα χιονιού.
- Διατηρείτε απόσταση ασφαλείας από τα προπορευόμενα οχήματα.
- Έχετε είδη πρώτης βοήθειας στο αυτοκίνητο.
- Παραμείνετε στο αυτοκίνητο εάν αυτό ακινητοποιηθεί, να ανάβετε τη μηχανή για 10' λεπτά ανά ώρα και διατηρείτε την εξάτμιση του οχήματος καθαρή από το χιόνι. Εάν είναι δυνατόν τοποθετήστε στην κεραία ένα ύφασμα με έντονο χρώμα για να σας εντοπίσουν οι διασωστικές ομάδες.
- Εάν μετακινείστε στην πόλη χρησιμοποιείτε τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Μην καταλαμβάνετε τη λωρίδα έκτακτης ανάγκης, όταν κινείστε στον αυτοκινητόδρομο.
- Υπακούτε στις εντολές των αστυνομικών οργάνων

Προληπτικά μέτρα για την προστασία των σωληνώσεων του ακινήτου από ενδεχόμενο παγετό

- Παρατηρήστε προσεκτικά πού βρίσκονται η κεντρική και οι περιφερειακές βάνες απομόνωσης (διακόπτες) του ακινήτου σας. Βεβαιωθείτε επίσης ποιος ακριβώς είναι ο δικός σας υδρομετρητής επί του πεζοδρομίου. Ελέγξτε και βεβαιωθείτε ότι όλοι οι διακόπτες του υδροδοτικού κυκλώματος ανοιγοκλείνουν και λειτουργούν ομαλά.
- Βεβαιωθείτε ότι οι εξωτερικοί σωλήνες (σωλήνες ηλιακού θερμοσίφωνα, επιφανειακό σύστημα σωληνώσεων αυτόματου ποτίσματος, βρύσες μπαλκονιών) είναι μονωμένοι. Σε αντίθετη περίπτωση, πρέπει να φροντίσετε ώστε να μονωθούν το συντομότερο δυνατόν.
- Απομονώστε ή καλύτερα εκκενώστε το δίκτυο του ηλιακού θερμοσίφωνα, αν πρόκειται να λείψετε για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά την διάρκεια του χειμώνα. Παράλληλα ρυθμίστε το σύστημα θέρμανσης του ακινήτου σας, ώστε να λειτουργεί αυτόματα σε χαμηλές θερμοκρασίες.
- Σε περίπτωση που έχετε ηλιακό θερμοσίφωνα, φροντίστε κατά την διάρκεια του παγετού (ιδιαίτερα τις βραδινές ώρες) να κλείσετε την παροχή νερού προς το θερμοσίφωνα και να αδειάσετε το νερό από το σύστημα. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, μπορείτε να αφήσετε ελάχιστα ανοικτή μια βρύση στο κύκλωμα ζεστού νερού (να στάζει). Προσοχή! Το μέτρο αυτό μπορεί να αυξήσει σημαντικά το λογαριασμό του νερού!
- Θυμηθείτε να μην κάνετε αλόγιστη χρήση νερού για την απομάκρυνση χιονιού ή πάγου. Επίσης, προσπαθήστε να περιορίσετε τις καθημερινές δραστηριότητες που απαιτούν αυξημένη κατανάλωση νερού (όπως πλυντήρια ρούχων κτλ.)
- Φροντίστε να ενημερωθείτε αν έχει τοποθετηθεί αντιψυκτικό από την κατασκευάστρια εταιρία ή από τον ειδικό που τοποθέτησε τον ηλιακό σας θερμοσίφωνα (περίπτωση κλειστού

κυκλώματος). Αν όχι, φροντίστε να προμηθευτείτε το κατάλληλο αντιψυκτικό και τοποθετείστε το.

- Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν μικρές διαρροές στις βρύσες ή στα καζανάκια των μπάνιων. Αν υπάρχουν, φροντίστε να τις επιδιορθώσετε άμεσα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές στα μπαλκόνια και τις ταράτσες είναι καθαρές από φύλλα και σκουπίδια για να μπορούν να λειτουργούν ομαλά.

Αν παρόλα αυτά παγώσουν οι κεντρικοί σωλήνες σας, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

- Κλείστε αμέσως τον κεντρικό διακόπτη παροχής νερού του ακινήτου και κατόπιν ελέγξτε τον υδρομετρητή σας. Αν διαπιστώσετε ότι συνεχίζει να «γράφει», αυτό σημαίνει ότι κάπου υπάρχει διαρροή (σπασμένος σωλήνας) στο δίκτυό σας. Κλείστε αμέσως το διακόπτη της κεντρικής παροχής και καλέστε έναν υδραυλικό. Ζητήστε απόδειξη ή βεβαίωση υδραυλικού για την επισκευή της διαρροής.
- Αν αποφασίσετε να ξεπαγώσετε τους σωλήνες, αρχίστε από το μέρος του σωλήνα που είναι κοντά στον διακόπτη έτσι ώστε η θερμοκρασιακή μεταβολή να είναι σταδιακή. Αν δεν έχετε αποτελέσματα επικοινωνήστε με έναν υδραυλικό.
- Ελέγξτε αν έχουν βραχεί ή διατρέχουν κίνδυνο οι ηλεκτρικές σας εγκαταστάσεις και απομονώστε τις.

Γ. ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ

Ενέργειες πριν την πλημμύρα

- Βεβαιωθείτε ότι τα φρεάτια έξω από το σπίτι σας δεν είναι φραγμένα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές των σπιτιών λειτουργούν κανονικά.
- Περιοριστείτε στις αναγκαίες μετακινήσεις.
- Αποφύγετε την εργασία και την παραμονή σε υπόγειους χώρους, εάν αυτό δεν είναι απαραίτητο.

Ενέργειες κατά τη διάρκεια της πλημμύρας

- Εγκαταλείψτε υπόγειους χώρους και μετακινηθείτε σε ασφαλές υψηλό σημείο.
- Κλείστε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος.
- Αποφύγετε την μετακίνηση μέσα σε πλημμυρισμένους δρόμους και περιοχές.
- Μη διασχίζετε χείμαρρους πεζός/ή ή με το αυτοκίνητο σας.
- Εγκαταλείψτε το αυτοκίνητό σας αν ακινητοποιήθηκε και ενδέχεται να παρασυρθεί ή να πλημμυρίσει.

- Μείνετε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές, όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις.

Ενέργειες σε περιοχές που έχουν πλημμυρίσει

- Μείνετε μακριά από περιοχές που έχουν πλημμυρίσει ή είναι επικίνδυνες να πλημμυρίσουν ξανά στις επόμενες ώρες.
 - Η πλημμύρα ενδέχεται να έχει μεταβάλει τα χαρακτηριστικά γνώριμων περιοχών και τα νερά να έχουν παρασύρει μέρη του δρόμου, των πεζοδρομίων κλπ.
 - Εγκυμονούν κίνδυνοι από σπασμένα οδοστρώματα, περιοχές με επικίνδυνη κλίση, λασποροές κλπ.
 - Τα νερά ενδέχεται να είναι μολυσμένα αν έχουν παρασύρει μαζί τους απορρίμματα, νεκρά ζώα και διάφορα αντικείμενα.
- Προσέχετε ώστε η παρουσία σας να μην εμποδίζει τα συνεργεία διάσωσης.
- Μην πλησιάζετε σε περιοχές όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις και πτώσεις βράχων.
- Ελέγξτε αν το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας κινδυνεύει από πιθανή πτώση βράχων.

Αν πρέπει οπωσδήποτε να βαδίσετε 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 που μπορεί να γίνουν αγωγοί ηλεκτρικού ρεύματος, στην περίπτωση που υπάρχουν υπόγεια καλώδια ηλεκτρικού ρεύματος ή διαρροές από εγκαταστάσεις.
- Ακολουθείστε τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών.

Θυμηθείτε ότι το νερό έχει αρκετή μάζα ώστε εάν είναι λίγο ορμητικό να παρασύρει έναν άνθρωπο

Αποκατάσταση των ζημιών στο σπίτι ή στο χώρο εργασίας

Αν η περιοχή που διαμένετε είχε εκκενωθεί, μην επιστρέψετε, προτού οι αρχές ενημερώσουν

ότι είναι ασφαλές.

Πριν αρχίσετε τις διαδικασίες αποκατάστασης του χώρου σας:

- Κλείστε την τροφοδοσία ηλεκτρικού ρεύματος, ακόμα και αν στην περιοχή σας έχει διακοπεί το ρεύμα.
- Κλείστε την παροχή νερού, καθώς το δίκτυο μπορεί να έχει υποστεί βλάβες.

Για να εξετάσετε ένα κτίριο που έχει πλημμυρίσει, δείξτε ιδιαίτερη προσοχή:

- Φορέστε κλειστά παπούτσια, ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς στα πόδια από αντικείμενα ή ανωμαλίες στο έδαφος, που κρύβονται από τα νερά.
- Εξετάστε τοίχους, πόρτες, σκάλες και παράθυρα.
- Εξετάστε τα δίκτυα ηλεκτρικού ρεύματος, νερού, αποχέτευσης.

Θυμηθείτε ότι οι κίνδυνοι από την πλημμύρα δεν υποχωρούν αμέσως μετά την έναρξη της απόσυρσης των υδάτων.