

Συνιστώμενα βασικά είδη για το σακίδιο έκτακτης ανάγκης

- **Νερό** 3-4 λίτρα ανά άτομο, ανά ημέρα για κατανάλωση και υγιεινή
- **Ξηρά τροφή** για τουλάχιστον τρεις ημέρες
- **Ραδιόφωνο** με μπαταρίες και επιπλέον μπαταρίες
- **Φακό** με μπαταρίες και επιπλέον μπαταρίες
- **Κυτίο Πρώτων Βοηθειών**
- **Συνταγογραφούμενα φάρμακα**
- **Σημαντικά οικογενειακά έγγραφα** όπως ιατρικές συνταγές, ταυτότητα κ.λπ, χρήματα
- **Κινητό τηλέφωνο** και powerbank
- **Μάσκες φίλτρου** ή βαμβακερό ύφασμα
- **Πλαστικά φύλλα** ή σακούλες
- **Είδη πρώτης ανάγκης για βρέφη** και κατοικίδια

Αυτό το πλαίσιο κοινής αίσθησης είναι σχεδιασμένο με σκοπό να ξεκινήσει μια διαδικασία μάθησης σχετικά με την ετοιμότητα των πολιτών.

Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες, μεταβείτε στην ιστοσελίδα της Περιφέρειας Αττικής (www.patt.gov.gr) στην Ενότητα «Θέματα Πολιτικής Προστασίας»

Ταξιδεύετε σε χώρα της Ε.Ε;

σε **ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ**

Καλέστε

112
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ



Φυσικές & Τεχνολογικές Καταστροφές....

Προετοιμάσου!



Περιφέρεια Αττικής

www.patt.gov.gr

Κάνε το δικό σου σχέδιο.
Προετοιμάσου.

Μια καταστροφή μπορεί να επηρεάσει και τη δική σου ζωή.
Με απλές κινήσεις μπορείς να προστατευτείς.

1 Φτιάξτε ένα κιτ έκτακτης ανάγκης

Προετοιμαστείτε για την καταστροφή φτιάχνοντας ένα κιτ έκτακτης ανάγκης, με βασικά είδη όπως φορτιστή κινητού τηλεφώνου, φακό, ραδιόφωνο, μπαταρίες και αντίγραφα από σημαντικά προσωπικά σας έγγραφα.

Αν λόγω ηλικίας, ασθένειας ή αναπηρίας λαμβάνεις φαρμακευτική αγωγή ή χρησιμοποιείς φαρμακευτικά σκευάσματα φρόντισε να έχεις προμήθειες για τουλάχιστον μία εβδομάδα. Μην ξεχάσεις τα στοιχεία επικοινωνία του γιατρού σου. Φροντίστε να έχετε προμήθειες για τουλάχιστον τρεις ημέρες σε τροφή και σε πόσιμο νερό και αν απαιτείται σε είδη για βρέφη και κατοικίδια. Σε περίπτωση μεγάλου τεχνολογικού ατυχήματος επικίνδυνα ατμοσφαιρικά υλικά μπορεί να εισέλθουν στον οργανισμό σας και να σας βλάψουν. Γι' αυτό ενδεχομένως να χρειαστεί να καλύψετε το στόμα σας με ένα βαμβακερό ύφασμα ή μια μάσκα φίλτρου.

Συμπεριλάβετε στο κιτ έκτακτης ανάγκης σακούλες σκουπιδιών ή μεγάλα πλαστικά φύλλα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη στεγανοποίηση των παραθύρων και θυρών.

2 Καταρτίστε σχέδιο έκτακτης ανάγκης

Προγραμματίστε εκ των προτέρων για τι τι θα κάνετε σε περίπτωση καταστροφής. Αναπτύξτε ένα Οικογενειακό Σχέδιο Επικοινωνιών. Η οικογένεια ίσως να μην βρίσκεται μαζί όταν η καταστροφή "χτυπά", γι αυτό σχεδιάστε πως θα επικοινωνήσουν και που θα συγκεντρωθούν τα μέλη της οικογένειάς σας. Ανάλογα με το είδος της καταστροφής θα πρέπει να αποφασίσετε αν θα μείνετε στο χώρο σας ή θα φύγετε. Παρακολουθείστε την τηλεόραση, το ραδιόφωνο ή το διαδίκτυο και ακολουθείστε τις επίσημες οδηγίες και συστάσεις των αρμόδιων αρχών.

Επιλέξτε εναλλακτικούς προορισμούς για την περίπτωση που θα πρέπει να απομακρυνθείτε από το σπίτι σας και πάρτε μαζί σας το σακίδιο έκτακτης ανάγκης, προμήθειες, χρήματα και κατοικίδια ζώα. Ετοιμάστε ένα κατάλογο επαφών που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν αν αυτό απαιτηθεί και ενημερώστε τους για το σχεδιασμό σας και τις ανάγκες σας.

Υπάρχουν συνθήκες που πιθανά να σας δοθούν οδηγίες για ασφαλές χώρο καταφυγής στο σπίτι σας. Η στεγανοποίηση όλων των ανοιγμάτων (πόρτες, παράθυρα, αεραγωγοί) μπορεί να είναι θέμα επιβίωσης όταν ο εξωτερικός αέρας είναι μολυσμένος. Φέρτε γρήγορα τα κατοικίδια σας μέσα στο σπίτι και απενεργοποιείστε τον κλιματισμό και τον εξαερισμό.

3 Ενημερωθείτε

Μάθετε ποιοι κίνδυνοι απειλούν την περιοχή σας και καταρτίστε ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης. Το σχέδιο πρέπει να είναι εφαρμόσιμο και κατανοητό από όλους. Κάποιες από τις ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να προετοιμαστείτε για το απρόβλεπτο, είναι να φτιάξετε το κιτ έκτακτης ανάγκης και να καταρτίσετε το οικογενειακό σχέδιο έκτακτης ανάγκης.

Ωστόσο, οι οδηγίες προστασίας διαφέρουν ανάλογα με το είδος της καταστροφής. Υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ της απειλής από ένα πλημμυρικό κίνδυνο και της απειλής από φωτιά ή έναν χημικό παράγοντα, οι οποίες θα επηρεάσουν τις αποφάσεις και τις ενέργειες που θα λάβετε.

Μάθετε για τους κινδύνους που σας απειλούν και προετοιμαστείτε ώστε να αντιδράσετε κατάλληλα.

Βρείτε οδηγίες προστασίας στην ιστοσελίδα της Περιφέρειας Αττικής (www.patt.gov.gr) στην θεματική ενότητα της Πολιτικής Προστασίας.

