



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΦΩΚΙΔΑΣ
ΔΗΜΟΣ ΔΕΛΦΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
& ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
Τμήμα Πολιτικής Προστασίας & Ελέγχου
Περιβάλλοντος

**ΜΕΤΡΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΕ ΠΙΡΙΠΤΩΣΗ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΩΝ
ΚΑΙΡΙΚΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Να ενημερώνεστε διαρκώς από τα ΜΜΕ (ραδιόφωνο, τηλεόραση, κ.λ.π.), για την εξέλιξη των καιρικών φαινομένων. Επίσημες πηγές ενημέρωσης είναι η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (Γ.Γ.Π.Π.) και η Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (Ε.Μ.Υ.).
- Σε περίπτωση ανάγκης καλέστε την **Αστυνομία (100)**, την **Πυροσβεστική (199)** ή το **ΕΚΑΒ (166)**.
- Αναγράψτε τα παραπάνω τηλέφωνα σε εμφανές σημείο μέσα στο σπίτι και βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας τα γνωρίζουν.
- Βοηθήστε τα παιδιά σας να απομνημονεύσουν σημαντικά οικογενειακά στοιχεία, όπως το επίθετό τους, τη διεύθυνση και το τηλέφωνο του σπιτιού, το κινητό σας τηλέφωνο, κ.λ.π.
- Εξηγήστε σε όλα τα μέλη της οικογένειας πώς να αναγνωρίζουν ήχους που προμηνύουν καταστροφή (π.χ. σειρήνες), πώς και πότε να κλείνουν τις παροχές ηλεκτρικού, φυσικού αερίου και νερού, πώς να χρησιμοποιούν τον πυροσβεστήρα, πώς να καλούν σε βοήθεια, κ.λ.π.
- Προμηθευτείτε εφόδια πρώτης ανάγκης, όπως φακό, φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες και πυροσβεστήρα.
- Εξοπλιστείτε με κουτί πρώτων βοηθειών.
- Σε όλες τις περιπτώσεις λάβετε ειδική μέριμνα για τα παιδιά και τους ηλικιωμένους.

ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΗΜΜΥΡΑ

Εάν κατοικείτε σε περιοχή που κατά το παρελθόν είχε προβλήματα από πλημμύρες:

- 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.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ

- Εγκαταλείψτε υπόγειους χώρους και μετακινηθείτε σε ασφαλές υψηλό σημείο.
- Μη διασχίζετε χειμάρρους πεζοί 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.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΠΛΗΜΜΥΡΙΣΕΙ

- 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, λασπορροές 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.

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΖΗΜΙΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ Η ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

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.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ: Οι κίνδυνοι από την πλημμύρα δεν υποχωρούν αμέσως μετά την έναρξη της απόσυρσης των υδάτων.

ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΕΙΣ

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΟΤΙ...

Οι κατολισθήσεις - καθιζήσεις εντείνουν τις συνέπειες των πλημμυρών, οι οποίες είναι αποτέλεσμα έντονων βροχοπτώσεων ή της τήξης μεγάλων ποσοτήτων χιονιού.

Παρατηρούνται ιδιαίτερα σε πλαγιές με μεγάλες κλίσεις οι οποίες έχουν προηγουμένως αποψιλωθεί από πυρκαγιές.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΜΙΑ ΕΝΤΟΝΗ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΗ

- **Γίνετε οικείοι με τη γη που σας περιβάλλει.** Προσπαθήστε να μάθετε αν ποτέ υπήρξαν κατολισθήσεις, καθιζήσεις ή λασποροές στην περιοχή

ρωτώντας τις τοπικές αρχές, τους παλαιότερους κάτοικους, καθώς και αρμόδιες Γεωλογικές υπηρεσίες ή Πανεπιστημιακά τμήματα. Οι πλαγιές όπου συνέβησαν παλαιότερα κατολισθήσεις ή λασποροές είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν τα ίδια φαινόμενα και στο μέλλον.

- **Ενισχύστε και βοηθήστε τις τοπικές Αρχές** στις προσπάθειες τους να προσδιορίσουν τις χρήσεις γης και να καθορίσουν τις κατάλληλες προδιαγραφές δόμησης σε περιοχές που κινδυνεύουν από φαινόμενα κατολίσθησης ή καθίζησης. Τα κτίρια πρέπει να βρίσκονται μακριά από απότομες πλάγιες, ρέματα, ποταμούς και από τις εκβολές αυτών.

- **Προσέχετε τα χαρακτηριστικά του υδρογραφικού δικτύου στην περιοχή σας** και ιδιαίτερα τα μέρη όπου η απορροή των υδάτων συγκλίνει, αυξάνοντας τη ροή πάνω σε πλάγιες καλυμμένες από εδαφικό μανδύα. Παρατηρείστε τους λόφους και τις πλαγιές γύρω σας για τυχόν σημάδια κινήσεως εδαφών όπως μικρές κατολισθήσεις, λασποροές, ροές θραυσμάτων ή σταδιακή κάμψη των δέντρων.

- **Ελάτε σε επαφή με τις τοπικές Αρχές** για να μάθετε περισσότερα για την αντιμετώπιση μιας κατάστασης έκτακτης ανάγκης και των σχεδίων εκκένωσης στη περιοχή σας, αν αυτά έχουν ήδη εκπονηθεί. **Αναπτύξτε το δικό σας σχέδιο έκτακτης ανάγκης** για την οικογένειά σας και την επιχείρησή σας.

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΤΟΝΗΣ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΗΣ

- **Μείνετε ξύπνιοι και σε επαγρύπνηση.** Πολλοί θάνατοι από λασποροές συνέβησαν όταν οι άνθρωποι κοιμόνταν. Ακούστε το ραδιόφωνο για προειδοποιήσεις σχετικές με φαινόμενα έντονης βροχοπτώσης. Οι μικρής διάρκειας, έντονες βροχοπτώσεις μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνες ιδιαίτερα μετά από περιόδους παρατεταμένων βροχοπτώσεων και έντονης υγρασίας.

- **Προσέξτε μήπως ακούσετε παράξενους θορύβους** που πιθανολογούν κινήσεις εδαφών. Τέτοιοι θόρυβοι μπορεί να προέρχονται από σπάσιμο δέντρων ή από το κτύπημα βράχων. Ένας αρχικός θόρυβος από κύλισμα λάσπης ή κατρακύλισμα από θραύσματα πετρωμάτων μπορεί να προηγείται μεγάλης έκτασης κατολίσθησης.

- **Αν είστε κοντά σε χείμαρρο ή ρέμα μείνετε σε ετοιμότητα** για οποιαδήποτε ξαφνική αύξηση ή μείωση στη ροή του νερού και για τυχόν αλλαγή στη καθαρότητα του. Τέτοιες αλλαγές μπορεί να υποδεικνύουν

ενεργοποίηση ροών θραυσμάτων ή κατολισθήσεων που βρίσκονται σε πιο ψηλά σημεία.

- **Αν βρίσκεστε σε περιοχές επικίνδυνες για κατολισθήσεις και λασποροές, ενημερωθείτε για τις πιθανές οδούς διαφυγής, έτσι ώστε να τις χρησιμοποιήσετε όταν παραστεί ανάγκη.** Θυμηθείτε παρόλα αυτά ότι η οδήγηση κατά τη διάρκεια έντονης βροχοπτώσης είναι πολύ επικίνδυνη.

- **Να είστε έτοιμοι να μετακινηθείτε γρήγορα. Μην καθυστερείτε.** Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια του εαυτού σας και όχι των υπαρχόντων σας.

- **Μείνετε σε ετοιμότητα και επαγρύπνηση όταν οδηγείτε.** Τα κράσπεδα κατά μήκος των οδών είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε κατολισθήσεις. Παρατηρείτε με προσοχή το δρόμο για πιθανά σημάδια καθίζησης, κατάρρευσης, λάσπης, καταπτώσεις βράχων και άλλα σημάδια πιθανών ροών θραυσμάτων.

Εάν δεν μπορείτε να απομακρυνθείτε, μετακινηθείτε σε υψηλότερο όροφο του οικήματος

ΚΑΤΑΙΓΙΔΕΣ

Οι κίνδυνοι από τις καταιγίδες συνίστανται από τους τοπικά πολύ ισχυρούς ανέμους, τις τοπικά ισχυρές βροχοπτώσεις, τους κεραυνούς και τις πιθανές χαλαζοπτώσεις.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ

Εάν βρίσκεστε σε εσωτερικό χώρο:

- Ασφαλίστε αντικείμενα, που μπορεί να παρασυρθούν από τον άνεμο ή την ραγδαία βροχοπτώση και ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς.

- Ελέγξτε αναρτημένες πινακίδες.

- Ασφαλίστε τις πόρτες και τα παράθυρα.

- Μην κρατάτε ηλεκτρικές συσκευές ή το τηλέφωνο, γιατί ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα από τα καλώδια. Οι συσκευές τηλεόρασης είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες σε αυτές τις περιπτώσεις και προτείνεται να αποσυνδεθούν από την κεραία και την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος.

- Αποφύγετε τις σωληνώσεις των υδραυλικών (κουζίνα, μπάνιο), γιατί οι μεταλλικοί σωλήνες είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρισμού.

Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο:

- Προσπαθήστε να βρείτε καταφύγιο σε κτίριο ή σε αμάξι.

- Αν αυτό δεν είναι εφικτό καθίστε αμέσως στο έδαφος. Αν βρίσκεστε σε δάσος προστατευθείτε κάτω από συμπαγή κλαδιά χαμηλών δέντρων – ποτέ

μη στέκεστε κάτω από ένα ψηλό δέντρο σε έναν ανοιχτό χώρο. Αν βρίσκεστε σε χαμηλό έδαφος προσέξτε την περίπτωση να εκδηλωθεί πλημμυρικό φαινόμενο.

- Αποφύγετε ψηλές κατασκευές, όπως πυλώνες, ψηλά δέντρα, φράκτες, τηλεφωνικές γραμμές και γραμμές μεταφοράς ηλεκτρικού ρεύματος.
- Αποφύγετε να βρίσκεστε κοντά σε μεταλλικά αντικείμενα, όπως αμάξια, ποδήλατα, σύνεργα κατασκήνωσης, κλπ.
- Απομακρυνθείτε από ποτάμια, λίμνες ή άλλες μάζες νερού.
- Αν βρίσκεστε μέσα στη θάλασσα, βγείτε αμέσως έξω.
- Αν βρίσκεστε απομονωμένος σε μια επίπεδη έκταση και νιώθετε να σηκώνονται τα μαλλιά σας (γεγονός που δηλώνει ότι σύντομα θα εκδηλωθεί κεραυνός), κάντε βαθύ κάθισμα, με το κεφάλι ανάμεσα στα πόδια (ώστε να ελαχιστοποιήσετε την επιφάνεια του σώματός σας και την επαφή σας με το έδαφος) και πετάξτε ό,τι μεταλλικό αντικείμενο έχετε πάνω σας.
- Μη ξαπλώνετε στο έδαφος.

Εάν βρίσκεστε σε αυτοκίνητο:

- Σταματήστε το αυτοκίνητο στην άκρη του δρόμου και μακριά από δέντρα τα οποία μπορεί να πέσουν στο αυτοκίνητο.
- Μείνετε μέσα στο αυτοκίνητο και ανάψτε τα προειδοποιητικά φώτα στάσης (φώτα έκτακτης ανάγκης) μέχρι να κοπάσει η καταιγίδα.
- Κλείστε τα τζάμια και μην ακουμπάτε σε μεταλλικά αντικείμενα μέσα στο αυτοκίνητο.
- Αποφύγετε τους πλημμυρισμένους δρόμους.

ΘΥΕΛΛΩΔΕΙΣ ΑΝΕΜΟΙ

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΡΙΝ & ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΘΥΕΛΛΩΔΩΝ ΑΝΕΜΩΝ

- 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.)