

## ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΑΝΑΓΚΗΣ ΓΙΑ ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ

### ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΠΛΗΜΜΥΡΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ:

- Μετακινήστε κατοικίδια, οχήματα, τιμαλφή και άλλα αντικείμενα συναισθηματικής αξίας και σημαντικά έγγραφα σε ασφαλές μέρος.
- Προμηθευτείτε σακιά με άμμο. Οι δημοτικές αρχές μπορούν να σας προμηθεύσουν αμμόσακους, εναλλακτικά μπορείτε να τα αγοράσετε από το εμπόριο οικοδομικών υλικών, σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης μπορούν να χρησιμοποιηθούν μαξιλαροθήκες, ή σακούλες γεμάτες με άμμο ή χώμα.
- Προετοιμάστε φαγητό που μπορεί φαγωθεί χωρίς μαγείρεμα, καθαρό εμφιαλωμένο νερό, ζεστά ρούχα.
- Φορτίστε το κινητό σας τηλέφωνο.
- Εκτελέστε τις δραστηριότητες σας όσο το δυνατόν κατά τη διάρκεια του ηλιακού φωτός. Θα είναι πολύ πιο δύσκολο να τις πραγματοποιήσετε την νύχτα, ειδικά εάν διακοπεί το ηλεκτρικό ρεύμα.
- Προετοιμάστε άμεσα σακιδίο πρώτων βοηθειών και ειδών πρώτης ανάγκης, το οποίο πρέπει να περιέχει τα κάτωθι:

### Σακιδίο πρώτων βοηθειών και ειδών πρώτης ανάγκης

- Ασφαλιστικά έγγραφα, άλλα σημαντικά έγγραφα
- Μπαταρίες (μη επαναφορτιζόμενες)
- Φορητό ραδιόφωνο
- Κινητό τηλέφωνο
- Κουτί πρώτων βοηθειών/φαρμακείο με αναγκαία συνταγογραφούμενα φάρμακα.
- Εμφιαλωμένο νερό (ελέγξτε ημερομηνίας λήξης)
- Μη αλλοιώσιμα είδη διατροφής (συμπεριλαμβανομένων μπαρών δημητριακών)
- Κουβέρτες, ζεστά ρούχα
- Καθαριστικά και απαραίτητα είδη υγιεινής (συμπεριλαμβανομένων χαρτιού υγείας και υγρών μαντηλιών)
- Είδη πρώτης ανάγκης για παιδιά (γάλα, παιδικές τροφές, αποστειρωμένα μπουκάλια & κουτάλια, πάνες, μαντηλάκια, σακούλες πάνες, ρούχα, παρηγοριά, αρκουδάκι ή αγαπημένο παιχνίδι)
- Μετρητά για έκτακτη ανάγκη
- Επιπρόσθετοι εξοπλισμοί για τα εφόδια πλημμύρας: γαλότσες, αδιάβροχα ρούχα, πλαστικά γάντια.

**ΟΤΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΤΙ Η ΠΕΡΙΟΧΗ ΜΑΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΑΜΕΣΟ ΠΛΗΜΜΥΡΙΚΟ ΚΙΝΔΥΝΟ (ΕΠΙΚΕΙΜΕΝΗ ΠΛΗΜΜΥΡΑ):**

- Προειδοποιήστε ευάλωτους γείτονες.
- Κλείστε την κεντρική τροφοδοσία φυσικού αερίου, του ηλεκτρισμού και του νερού από το δίκτυο.
- Βεβαιωθείτε ότι οι αμμόσακοι ή οι αντιπλημμυρικές σανίδες βρίσκονται στη θέση τους.
- Σφραγίστε σιφώνια σε νεροχύτες / μπανιέρες ή ντους χαμηλού επιπέδου και τοποθετήστε βάρη πάνω τους για να αποτρέψετε αναποδιστική ροή του νερού.
- Φυλάσσετε μικρότερες ηλεκτρικές συσκευές και έπιπλα όσο το δυνατόν υψηλότερα.
- Σε περίπτωση πλημμύρας, εκκενώστε αμέσως τους υπόγειους χώρους και αναζητήστε υψηλότερο έδαφος.

**ΕΑΝ ΛΑΒΟΥΜΕ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΤΗΣ ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ:**

- Ανοίξτε το ραδιόφωνο στην τοπική συχνότητα.
- Ασφαλίστε με κάθε δυνατό τρόπο, τις πόρτες και τα παράθυρα του σπιτιού σας.
- Παραμείνετε στους υψηλότερους ορόφους του σπιτιού, εάν μένετε σε μονοκατοικία ή και στην ταράτσα εάν αυτή έχει υπόστεγο. Σε κάθε περίπτωση αποφύγετε τα υπόγεια.
- Αποφύγετε κλειστούς χώρους του σπιτιού σας, που ενδέχεται να μην αερίζονται και όπου δημιουργούνται επικίνδυνες αναθυμιάσεις (π.χ. γκαράζ και κελάρια).
- Εάν εισέλθουν ύδατα στο σπίτι σας, αποφύγετε σε κάθε περίπτωση εφόσον μπορείτε, την επαφή με τα νερά της πλημμύρας - μπορεί να έχουν μολυνθεί με λύματα ή να περιέχουν ηλεκτρικά φορτία, οπότε υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.

**ΕΑΝ ΛΑΒΟΥΜΕ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΝΑ ΕΚΚΕΝΩΣΟΥΜΕ:**

- Οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης θα σας ενημερώσουν εάν πρέπει να εκκενώσετε την περιοχή σας. Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες τους.
- Παραμείνετε ήρεμοι και αποχωρήστε το συντομότερο δυνατόν.
- Συγκεντρώστε την οικογένεια και τα κατοικίδια ζώα σας.
- Ελέγξτε εάν οι γείτονες χρειάζονται βοήθεια.
- Βεβαιωθείτε ότι γκαζάκια, φιάλες αερίου, παροχή αερίου και καυστήρες είναι κλειστά και οι συσκευές είναι σβηστές.
- Κλείστε όλα τα παράθυρα και πόρτες με κλειδαριές.
- Μην επιστρέψετε στο σπίτι σας εκτός εάν έχετε βεβαιωθεί από τις αρχές ότι είναι ασφαλές να το κάνετε.
- Πάρτε μαζί σας το σακίδιο πρώτων βοηθειών και άμεσης ανάγκης και φαρμακείο, συμπεριλαμβανομένων συνταγογραφούμενων φαρμάκων.

**ΕΑΝ ΤΗΝ ΩΡΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΠΛΗΜΜΥΡΙΚΟΥ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ ΒΡΕΘΕΙΤΕ ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ:**

- Μην επιχειρήσετε να περπατήσετε σε καμία περίπτωση μέσα σε κινούμενα πλημμυρικά νερά– **δεκαπέντε εκατοστά νερού που ρέει γρήγορα μπορούν να σας ρίξουν στο πλημμυρισμένο έδαφος με ό,τι αυτό συνεπάγεται.** Προσπαθήστε να περπατήσετε (εάν υπάρχουν) μέσω σημείων που βρίσκονται σε υψηλότερο επίπεδο από το γενικότερο επίπεδο των πλημμυρικών νερών. Εάν δεν βρίσκετε τέτοια, **μείνετε** στην περιοχή που είστε αναζητώντας την ασφαλέστερη θέση.

- Αποφύγετε να περπατήσετε ακόμη και σε στάσιμα πλημμυρικά νερά, δεδομένου ότι δεν μπορείτε να διακρίνετε τις παγίδες που υπάρχουν κάτω από αυτά (π.χ. ενδεχόμενη μετακίνηση φρεαρίων).
- Εάν κινείστε με αυτοκίνητο και συναντήσετε πλημμυρικά νερά, αλλάξτε επιτόπου την κατεύθυνση κίνησής σας, κινούμενοι το δυνατόν γρηγορότερα προς την αντίθετη κατεύθυνση από αυτή από την οποία έρχεται το πλημμυρικό κύμα.
- **Σε καμία περίπτωση** δεν επιχειρείτε να διασχίσετε κινούμενα νερά. 80% των θανάτων που σχετίζονται με τις πλημμύρες συμβαίνουν μέσα σε όχημα. Εάν το αυτοκίνητό σας σταματήσει στο νερό, μην επιχειρήσετε να το ανακτήσετε - αφήστε το και μετακινηθείτε άμεσα με τα πόδια σε ασφαλές έδαφος.
- Αποφύγετε να διασχίσετε ακόμη και στάσιμα νερά. Περίπου μισό μέτρο νερού επαρκεί για να μεταβληθούν ορισμένα αυτοκίνητα σε πλωτά οχήματα.

#### **ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΛΗΜΜΥΡΑ:**

- Καθαρίστε τις βρύσες και αφήστε τες να τρέξουν για λίγη ώρα πριν από τη χρήση. Ελέγξτε την παροχή ρεύματος και φυσικού αερίου προτού τα ενεργοποιήσετε ξανά. Πετάξτε τα τρόφιμα (συμπεριλαμβανομένων των περιεχομένων της κατάψυξης εάν η τροφοδοσία είναι απενεργοποιημένη) που ενδέχεται να είναι μολυσμένα και να αναπληρώστε τα αναλώσιμα.
- Απομακρύνετε νερά και λάσπη. Ζητείστε συνδρομή της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας για το πρόβλημα αυτό. Στο μεταξύ μπορείτε να φτυαρίσετε τη λάσπη και στη συνέχεια να ξεπλύνετε με λάστιχο ποτίσματος.
- Τα νερά των πλημμυρών ενδέχεται να έχουν μολυνθεί οπότε απολυμάνετε όλες τις λερωμένες περιοχές μετά τον καθαρισμό. Βεβαιωθείτε ότι πλένετε τα χέρια σας με απολυμαντικό μετά τον καθαρισμό.
- Βγάλτε έπιπλα, κλινοσκεπάσματα και ρούχα έξω, για να αποτρέψετε το μούχλιασμα. Χρησιμοποιήστε βοηθητικά ανεμιστήρες συν θερμάστρες, αερόθερμα και αφυγραντήρες. Το στένγνωμα μπορεί να διαρκέσει αρκετό χρονικό διάστημα.
- Ο καλός αερισμός είναι κεντρικής σημασίας - κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες ανοιχτές τις ξηρές ημέρες και αφαιρέστε τυχόν καλύμματα από εξαερισμούς.

*Το ανωτέρω κείμενο προετοιμάστηκε από τους συνεργάτες του εργαστηρίου ASSIST, που ανήκει στο Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος και βασίζεται ως προς ένα μέρος του στο Flood Guide του Gloucestershire County Council, UK.*

#### **Δ. ΕΜΜΑΝΟΥΛΟΥΔΗΣ**

**Δ/ντής Εργαστηρίου**

**Ανάλυσης και Διαχείρισης Ανθρωπογενών  
και Φυσικών Καταστροφών - ASSIST**