

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ δράσης

Οδηγίες προετοιμασίας για έκτακτες ανάγκες

Προετοίμασε τη δική σου
"έξοδο κινδύνου"!



1 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ

2 ΚΑΝΕ ΣΧΕΔΙΟ

3 ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ



ΔΗΜΟΣ ΧΑΝΙΩΝ
MUNICIPALITY OF
CHANIA • CRETE

www.chania.gr



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

1

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ

Προμήθειες

Ετοίμασε ένα σακίδιο έκτακτης ανάγκης με βασικά είδη όπως:

- Πόσιμο νερό και ξηρά τροφή
- Φορτιστής κινητού τηλεφώνου ή Powerbank
- Φακός
- Ραδιόφωνο με μπαταρίες
- Επιπλέον μπαταρίες
- Αν απαιτείται, πάνες και γεύματα για βρέφη και τροφή για τα κατοικίδια



- ➔ **Εξασφάλισε αυτάρκεια για τουλάχιστον τρεις μέρες**
- ➔ **Να γνωρίζεις ότι γενικά ένα άτομο χρειάζεται 4 λίτρα νερό ανά ημέρα για κατανάλωση & υγιεινή & 3 μερίδες ξηρά τροφή**

Σημαντικά έγγραφα

Σε αδιάβροχη συσκευασία προετοίμασε αντίγραφα από:

- Ιατρικά ιστορικά
- Αριθμός κοινωνικής ασφάλισης-ΑΜΚΑ
- Αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών
- Αριθμό Φορολογικού Μητρώου-ΑΦΜ
- Πληροφορίες για αλλεργίες ή χημικές ευαισθησίες που σε αφορούν

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΛΟΓΩ ΗΛΙΚΙΑΣ, ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ή ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ

- Φάρμακα (εάν λαμβάνεις φαρμακευτική αγωγή βεβαιώσου ότι έχεις επάρκεια για τουλάχιστον μία εβδομάδα)
- Επιπλέον γυαλιά
- Ακουστικά βαρκοΐας και επιπλέον μπαταρίες
- Φορτιστές για μπαταρίες μηχανοκίνητων αμαξιδίων ή άλλων ιατρικών συσκευών
- Προμήθειες για το σκύλο-οδηγό
- Επιπλέον οξυγόνα, ινσουλίνη, καθετήρες ή άλλες ιατρικές προμήθειες, που χρησιμοποιείς τακτικά
- Αντίγραφα των συνταγών των φαρμάκων, τη δοσολογία τους και άλλες πληροφορίες για τη θεραπεία σου
- Πληροφορίες για οποιοδήποτε υποστηρικτικό εξοπλισμό ή συσκευή χρησιμοποιείς
- Όνομα και στοιχεία επικοινωνίας του ιατρού σου



2 ΚΑΝΕ ΣΧΕΔΙΟ

Μάθε για τους κινδύνους στη περιοχή σου. Σκέψου τι θα κάνεις σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και κατάστρωσε ένα σχέδιο. Το σχέδιο σου πρέπει να είναι εφαρμόσιμο και κατανοητό από όλα τα μέλη της οικογένειας.

Σχέδιο επικοινωνίας

Η οικογένεια μπορεί να μην είναι μαζί όταν συμβεί μία καταστροφή. Κατάστρωσε ένα σχέδιο επικοινωνίας και συγκέντρωσης της οικογένειας.

- Μάθε πως επικοινωνεί το σχολείο με τις οικογένειες σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης
- Σκέψου τα μέρη όπου η οικογένεια περνά τον ελεύθερο χρόνο της
- Όρισε ασφαλές σημείο συνάντησης.



Το τηλεφωνικό δίκτυο σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης ενδεχεται να είναι μηλθοκαρισμένο. Δείξε υπομονή.

Σχέδιο παραμονής ή διαφυγής

Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της καταστροφής, θα πρέπει να αποφασίσεις αν θα μείνεις στο χώρο σου ή θα φύγεις. Σχεδίασε τις κινήσεις σου και για τις δύο περιπτώσεις.



Παρακολούθησε τηλεόραση, ραδιόφωνο και το διαδίκτυο για επίσημες οδηγίες.

Αν απαιτηθεί να φύγεις:

- ➔ Να έχεις επιλέξει εναλλακτικούς προορισμούς
- ➔ Εάν έχεις αυτοκίνητο, θα πρέπει ανά πάσα στιγμή η μισή τουλάχιστον δεξαμενή καυσίμου να είναι γεμάτη
- ➔ Κλείσε τις παροχές ηλεκτρικού ρεύματος/φυσικού αερίου/νερού
- ➔ Πάρε μαζί τις προμήθειες και τα κατοικίδια
- ➔ Πάρε μαζί σου χρήματα
- ➔ Κλείδωσε την πόρτα του σπιτιού πρίν φύγεις



Αν ανακοινωθεί οδηγία απομάκρυνσης για την περιοχή σου ακολούθησέ την.



Σε περίπτωση πυρκαγιάς ή σεισμού εγκαταλείψουμε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο.

Αν λόγω ηλικίας, ασθένειας ή αναπηρίας εκτιμάς ότι θα χρειαστείς βοήθεια σε μία έκτακτη ανάγκη δημιούργησε το προσωπικό σου δίκτυο υποστήριξης:

- Κάνε έναν κατάλογο συγγενών, φίλων και άλλων προσώπων, που θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν
- Να συμπεριλάβεις έναν συγγενή ή φίλο που ζει σε άλλη περιοχή
- Κάθε άτομο του δικτύου σου θα πρέπει να γνωρίζει πώς σκοπεύεις να φύγεις από το σπίτι ή το χώρο εργασίας
- Ενημέρωσε το δίκτυό σου για φάρμακα που λαμβάνεις και υποστηρικτικό εξοπλισμό που χρησιμοποιείς (αμαξίδιο, οξυγόνο κ.λπ.)



➔ *Προετοιμάσου για την περίπτωση που θα χρειαστείς υποστήριξη μεταφοράς.*

➔ *Αν χρησιμοποιείς ανεληκυστήρα, τότε σχεδίασε πώς θα φύγεις αν δεν λειτουργεί.*

3

ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ

Οι οδηγίες προστασίας που πρέπει να ακολουθήσεις διαφέρουν ανάλογα με το φαινόμενο που προκαλεί την έκτακτη ανάγκη.

Οδηγίες προστασίας για φυσικές και τεχνολογικές καταστροφές θα βρείς στην ιστοσελίδα της

Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας

www.civilprotection.gr

σε πέντε γλώσσες: αγγλικά, γαλλικά, ισπανικά, αλβανικά & αραβικά.





ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

www.civilprotection.gr



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
ΚΡΗΤΗ 2014 - 2020

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Το παρόν έντυπο αποτελεί αναδιτύπωση του αντίστοιχου της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής προστασίας «ΚΑΝΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΣΧΕΔΙΟ» και υλοποιείται από το Δήμο Χανίων στο πλαίσιο της πράξης «Δράσεις ενημέρωσης – ευαισθητοποίησης πολιτών σε θέματα Περιβαλλοντικών Κινδύνων και Πολιτικής Προστασίας στη περιοχή Β.Α.Α του Δήμου Χανίων» το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση – Ευρωπαϊκή Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ) και από εθνικούς πόρους στο πλαίσιο του Ε.Π. Κρήτης 2014-2020