



# ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Κατανόηση των Κινδύνων Καταστροφών στο Σπίτι

Συγγραφέας: NGO NFE4Y/ VETREADY Συνεργασία στο πλαίσιο του  
προγράμματος

Αριθμός έργου: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by  
the European Union



# Στόχος της Εκπαιδευτικής Ενότητας

**Γενικός στόχος:** Να δοθεί η δυνατότητα στους μαθητές να κατανοήσουν τους τύπους, τις αιτίες και τις επιπτώσεις των οικιακών καταστροφών και να αναπτύξουν την ικανότητα να εντοπίζουν, να αξιολογούν και να μειώνουν τους κινδύνους καταστροφών στο οικιακό τους περιβάλλον.

**Διάρκεια της εκπαιδευτικής ενότητας:** 2,6 ακαδημαϊκές ώρες

**Μέθοδος αξιολόγησης:** Κουίζ πολλαπλής επιλογής μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής ενότητας

**Ομάδες-στόχοι:** Εκπαιδευόμενοι ΕΕΚ, εκπαιδευόμενοι Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης και Εκπαίδευσης, εκπαιδευόμενοι της διασποράς, εκπαιδευτές ΕΕΚ και Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης και Εκπαίδευσης και Εκπαίδευσης

**Αναγνώριση για τους μαθητές:**

Πιστοποιητικό Ολοκλήρωσης (πρόγραμμα μη τυπικής κατάρτισης)

Αναγνώριση για Εκπαιδευτικούς:

Πιστοποιητικό Ανάπτυξης Επαγγελματικής Ικανότητας

- **Στοχευμένη εγκάρσια δεξιότητα ESCO στην κατηγορία Τ:** Τ.2.1. επεξεργασία πληροφοριών, ιδεών και εννοιών με κριτική σκέψη. Οι μαθητές θα αποκτήσουν την ικανότητα να αναλύουν πληροφορίες αντικειμενικά, να εντοπίζουν πιθανούς κινδύνους καταστροφών στο σπίτι και να λαμβάνουν αιτιολογημένες αποφάσεις για τη μείωση αυτών των κινδύνων. Θα εφαρμόζουν επίσης λογική κρίση και συλλογισμό βασισμένο σε τεκμήρια κατά την αξιολόγηση καταστάσεων ασφάλειας στο σπίτι.

# Μαθησιακά Αποτελέσματα της Εκπαιδευτικής Ενότητας

## Γνώση

1. Αναγνωρίστε τους συνήθεις τύπους οικιακών καταστροφών και τις κύριες αιτίες τους.
2. Κατανοήστε πώς οι περιβαλλοντικοί, τεχνικοί και ανθρώπινοι παράγοντες συμβάλλουν στον κίνδυνο των νοικοκυριών.
3. Αναγνωρίστε τη σημασία της προληπτικής αξιολόγησης κινδύνου και της ετοιμότητας για τη μείωση των επιπτώσεων των οικιακών καταστροφών.

## Δεξιότητες

1. Εντοπίστε και προτείνετε πιθανούς κινδύνους και ευπάθειες σε ένα οικιακό περιβάλλον
2. Επικοινωνήστε με σαφήνεια και συνεργαστείτε και συνεργαστείτε αποτελεσματικά με άλλους για τον σχεδιασμό, την κοινοποίηση και την εφαρμογή μέτρων ασφάλειας στο σπίτι.
3. Εφαρμόστε κριτική σκέψη για να αξιολογήσετε και να ιεραρχήσετε τις δράσεις πρόληψης και αντιμετώπισης καταστροφών.

Αυτές οι δεξιότητες σχετίζονται άμεσα με τις εγκάρσιες δεξιότητες ESCO T.2.1.:

- Να καλλιεργήσουν την ανεξάρτητη και κριτική σκέψη
- Επίλυση προβλημάτων



# Εισαγωγή: Τι είναι η κατανόηση των κινδύνων καταστροφών στο σπίτι;

- «Κατανόηση των Κινδύνων Καταστροφών σε Κατοικίες» σημαίνει να γνωρίζετε τι είδους κινδύνους μπορούν να απειλήσουν το σπίτι σας — όπως πυρκαγιές, πλημμύρες, καταιγίδες ή διαρροές αερίου — και να μάθετε πώς να εντοπίζετε προειδοποιητικά σημάδια προτού μετατραπούν σε έκτακτες ανάγκες.

Αυτοί οι κίνδυνοι μπορούν να συμβούν οπουδήποτε και σε οποιονδήποτε, αλλά πολλοί από αυτούς μπορούν να αποφευχθούν με επίγνωση και προετοιμασία.

- Αυτή η ενότητα σας βοηθά να αναγνωρίζετε πιθανούς κινδύνους στο σπίτι σας, να κατανοείτε γιατί συμβαίνουν και να λαμβάνετε πρακτικά μέτρα για να κάνετε τον χώρο διαβίωσής σας ασφαλέστερο.
- Μαθαίνοντας να εντοπίζετε και να μειώνετε τους κινδύνους καταστροφών στο σπίτι, ενισχύετε όχι μόνο την ασφάλεια του νοικοκυριού σας αλλά και την ικανότητά σας να προστατεύετε ζωές στην κοινότητά σας.

# Βασικές Έννοιες και Ορολογία

- **Καταστροφή σε σπίτι.** Ένα απροσδόκητο συμβάν που προκαλεί σοβαρή ζημιά ή κίνδυνο σε ανθρώπους, περιουσία ή την καθημερινή ζωή μέσα ή γύρω από ένα σπίτι — για παράδειγμα, πυρκαγιά, πλημμύρα, διαρροή αερίου ή καταιγίδα.
- **Επικινδυνότητα.** Κάτι που έχει τη δυνατότητα να προκαλέσει βλάβη ή ζημιά. Ένας κίνδυνος μπορεί να είναι φυσικός (πυρκαγιά, ηλεκτρισμός), φυσικός (σεισμός, καταιγίδα) ή ανθρωπογενής (μη ασφαλής καλωδίωση, κακή αποθήκευση χημικών ουσιών).
- **Κίνδυνος.** Η πιθανότητα ένας κίνδυνος να προκαλέσει στην πραγματικότητα βλάβη. Ο κίνδυνος εξαρτάται από το πόσο πιθανό είναι να συμβεί ο κίνδυνος και πόσο σοβαρές θα μπορούσαν να είναι οι επιπτώσεις του.
- **Ετοιμότητα.** Ενέργειες που κάνετε πριν συμβεί μια καταστροφή — όπως ο σχεδιασμός οδών διαφυγής, ο έλεγχος συναγερμών και η διατήρηση προμηθειών έκτακτης ανάγκης — για να μειώσετε τη ζημιά και να αντιδράσετε γρήγορα σε περίπτωση που κάτι πάει στραβά.
- **Ευαλωτότητα.** Οι συνθήκες ή οι παράγοντες που καθιστούν ένα άτομο, μια οικογένεια ή ένα σπίτι πιο πιθανό να πληγεί από μια καταστροφή — όπως αδύναμες δομές κτιρίων, έλλειψη επίγνωσης ή διαβίωση σε περιοχή επιρρεπή σε πλημμύρες.
- **Μετριασμός.** Μέτρα που λαμβάνονται για τη μείωση ή την πρόληψη των επιπτώσεων των καταστροφών, όπως η εγκατάσταση ανιχνευτών καπνού, η ενίσχυση τοίχων ή η εκμάθηση διαδικασιών ασφαλείας.

# Κατανόηση της Σημασίας

- Σε ολόκληρη την Ευρώπη, οι περισσότερες ζημιές από καταστροφές ξεκινούν για τους ανθρώπους στο σπίτι — από πυρκαγιές, πλημμύρες, καταιγίδες ή διαρροές φυσικού αερίου. Μεταξύ 1980 και 2023, καταστροφές που σχετίζονται με το κλίμα προκάλεσαν ζημιές ύψους 738 δισεκατομμυρίων ευρώ και επηρεάστηκαν εκατομμύρια κατοικίες. Ωστόσο, μόνο το 40% των πολιτών της ΕΕ αισθάνονται προετοιμασμένοι για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
- Κάθε νοικοκυριό αποτελεί την πρώτη γραμμή άμυνας. Απλές ενέργειες — έλεγχος καλωδίωσης, αποθήκευση προμηθειών, γνώση οδών διαφυγής — μπορούν να αποτρέψουν τραυματισμούς και να σώσουν ζωές.
- Η τοπική ετοιμότητα μειώνει την πίεση στους ανταποκριτές έκτακτης ανάγκης και ενισχύει την ανθεκτικότητα της κοινότητας.
- Σε επίπεδο ΕΕ, η ευαισθητοποίηση σχετικά με την ασφάλεια στο σπίτι υποστηρίζει τους στόχους του Μηχανισμού Πολιτικής Προστασίας της ΕΕ, της Στρατηγικής για την Προσαρμογή στην Κλιματική Αλλαγή και της Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας, οι οποίοι δίνουν έμφαση στην πρόληψη, την ανθεκτικότητα και τα ασφαλέστερα περιβάλλοντα διαβίωσης.

# Γιατί είναι σημαντική αυτή η εκπαιδευτική ενότητα

- Οι καταστροφές δεν ξεκινούν πάντα με μεγάλες εκρήξεις ή έκτακτες ειδήσεις. Μερικές φορές, είναι μια **σπίθα σε μια πρίζα, ένα ξεχασμένο κερί, μια δυνατή βροχή ή μια μυρωδιά βενζίνης** — μικρές στιγμές που μπορούν να αλλάξουν τα πάντα.
- Το να γνωρίζετε πώς να εντοπίζετε τον κίνδυνο έγκαιρα, να παραμένετε ψύχραιμοι και να ενεργείτε γρήγορα μπορεί να κάνει τη διαφορά ανάμεσα σε μια **δύσκολη στιγμή και μια τραγωδία**.

Κάθε σπίτι, κάθε οικογένεια και κάθε μαθητής μπορεί να κάνει τη διαφορά αν είναι προετοιμασμένος.

- Αυτή η ενότητα σας βοηθά να **προστατεύσετε ό,τι πραγματικά έχει σημασία — τα αγαπημένα σας πρόσωπα, το σπίτι σας και την ηρεμία σας**.

Μαθαίνοντας να αναγνωρίζετε τους κινδύνους και να προετοιμάζεστε, δεν ολοκληρώνετε απλώς μια ενότητα — χτίζετε μια ασφαλέστερη ζωή και εμπνέετε και άλλους να κάνουν το ίδιο.

# Φυσικές Καταστροφές στην Κατανόηση του Πλαισίου των Κινδύνων Καταστροφών στο Σπίτι

- Οι φυσικές καταστροφές όπως οι πλημμύρες, οι καταιγίδες, οι σεισμοί και οι πυρκαγιές συχνά ξεκινούν ή τελειώνουν επηρεάζοντας πρώτα τα σπίτια.
- Οι δομές των νοικοκυριών και οι καθημερινές συνήθειες μπορούν να αυξήσουν ή να μειώσουν αυτές τις επιπτώσεις.
- Η κατανόηση των φυσικών κινδύνων βοηθά τις οικογένειες να προετοιμαστούν, να προσαρμοστούν και να παραμείνουν ασφαλείς σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
- Τα προετοιμασμένα σπίτια σημαίνουν λιγότερους τραυματισμούς, λιγότερες ζημιές και ταχύτερη ανάρρωση για τις κοινότητες.



# Πλημμύρες

Οι πλημμύρες είναι μια από τις πιο συχνές καταστροφές στα σπίτια στην Ευρώπη. Ακόμα και τα ρηχά νερά μπορούν να καταστρέψουν δάπεδα, έπιπλα και ηλεκτρικά συστήματα. Η άνοδος της στάθμης των υδάτων μπορεί να γίνει επικίνδυνη μέσα σε λίγα λεπτά — χωρίς να αφήνει χρόνο για σκέψη.

## Γιατί έχει σημασία:

- Πολλές οικογένειες υποτιμούν την ταχύτητα της άνοδος του νερού ή περιμένουν πολύ καιρό για να εκκενώσουν.
- Οι πλημμύρες συχνά προκαλούν παραπληροφόρηση και πανικό, οδηγώντας σε επικίνδυνες αποφάσεις.



Εικ 1. Πλημμύρες.

(δημιουργήθηκε με AI από τον Y. Luhanskyi μέσω ChatGPT)

# Πλημμύρες

## Πώς να μειώσετε τον κίνδυνο:

### Πριν την εκδήλωση πλημμύρας:

- Γνωρίστε την πλημμυρική σας ζώνη και εγγραφείτε για ειδοποιήσεις έγκαιρης προειδοποίησης.
- Ετοιμάστε σακιά με άμμο ή φράγματα εάν ζείτε σε περιοχή επιρρεπή σε πλημμύρες.
- Μετακινήστε πολύτιμα αντικείμενα και ηλεκτρονικά είδη σε ανώτερα επίπεδα.
- Κρατήστε μια τσάντα έκτακτης ανάγκης (έγγραφα, νερό, φακό, πρώτες βοήθειες, φάρμακα).

### Κατά την διάρκεια:

- Μείνετε μακριά από υπόγεια — γεμίζουν γρήγορα με νερό.
- Απενεργοποιήστε την παροχή ρεύματος και φυσικού αερίου μόνο εάν είναι ασφαλές να το κάνετε.

- Ποτέ μην περπατάτε ή οδηγείτε μέσα από τα νερά της πλημμύρας — ακόμη και 30 εκατοστά κινούμενου νερού μπορούν να σας παρασύρουν.
- **Μετακινηθείτε σε υψηλότερο σημείο** και περιμένετε τις επίσημες οδηγίες εκκένωσης.

### Μετά:

- **Αποφύγετε την επαφή με το νερό της πλημμύρας** — ενδέχεται να είναι μολυσμένο.
- **Μην ενεργοποιείτε το ηλεκτρικό ρεύμα** μέχρι να ελεγχθεί από επαγγελματίες.
- **Στεγνώστε και απολυμάνετε** το σπίτι σας για να αποτρέψετε τη μούχλα και τις ασθένειες.

# Καταιγίδες και Ισχυροί Άνεμοι

Οι καταιγίδες μπορούν να προκαλέσουν ζημιές σε σπίτια μέσα σε δευτερόλεπτα — σπάζοντας παράθυρα, ξεριζώνοντας δέντρα και διακόπτοντας το ηλεκτρικό ρεύμα. Οι περισσότεροι τραυματισμοί που σχετίζονται με το σπίτι συμβαίνουν από ιπτάμενα συντρίμια ή από μη ασφαλή στέγαση.

## Γιατί έχει σημασία:

- Οι καταιγίδες μπορούν να συμβούν οποιαδήποτε στιγμή, ακόμη και σε αστικές περιοχές.
- Τα κακώς προετοιμασμένα σπίτια αυξάνουν τον κίνδυνο από σπασμένα γυαλιά, πτώση δέντρων ή ηλεκτρικούς κινδύνους.



Σχήμα 2. Καταιγίδες.

(AI που δημιουργήθηκε από τον Y. Luhanskyi μέσω ChatGPT)



# Καταιγίδες και Ισχυροί Άνεμοι

## Πώς να μειώσετε τον κίνδυνο:

### Πριν την εκδήλωση καταιγίδων και ισχυρών ανέμων:

- Ασφαλίστε χαλαρά αντικείμενα (γλάστρες, έπιπλα εξωτερικού χώρου, ποδήλατα).
- Κλαδέψτε δέντρα και κλαδιά κοντά στο σπίτι σας.
- Ελέγξτε τις στέγες και τις υδρορροές — επισκευάστε τα αδύναμα σημεία.
- Ετοιμάστε φακούς, ένα ραδιόφωνο και power bank.

### Κατά την διάρκεια:

- **Μείνετε σε εσωτερικούς χώρους** — αποφύγετε παράθυρα, μπαλκόνια και πόρτες.
- **Μετακινηθείτε σε ένα εσωτερικό δωμάτιο ή διάδρομο** μακριά από τζάμια.

- **Αποσυνδέστε τις ηλεκτρικές συσκευές από την πρίζα** για να αποφύγετε τις υπερτάσεις.
- **Μείνετε ενημερωμένοι** χρησιμοποιώντας ένα ραδιόφωνο που τροφοδοτείται από μπαταρία ή μια επίσημη εφαρμογή.

### Μετά:

- **Προσέξτε για πεσμένα καλώδια ρεύματος** και αποφύγετε τα στάσιμα νερά κοντά τους.
- **Μην χρησιμοποιείτε κεριά** κοντά σε διαρροές αερίου ή μετά από διακοπές ρεύματος.
- **Βοηθήστε τους γείτονες**, ειδικά τους ηλικιωμένους ή όσους έχουν κινητικά προβλήματα.



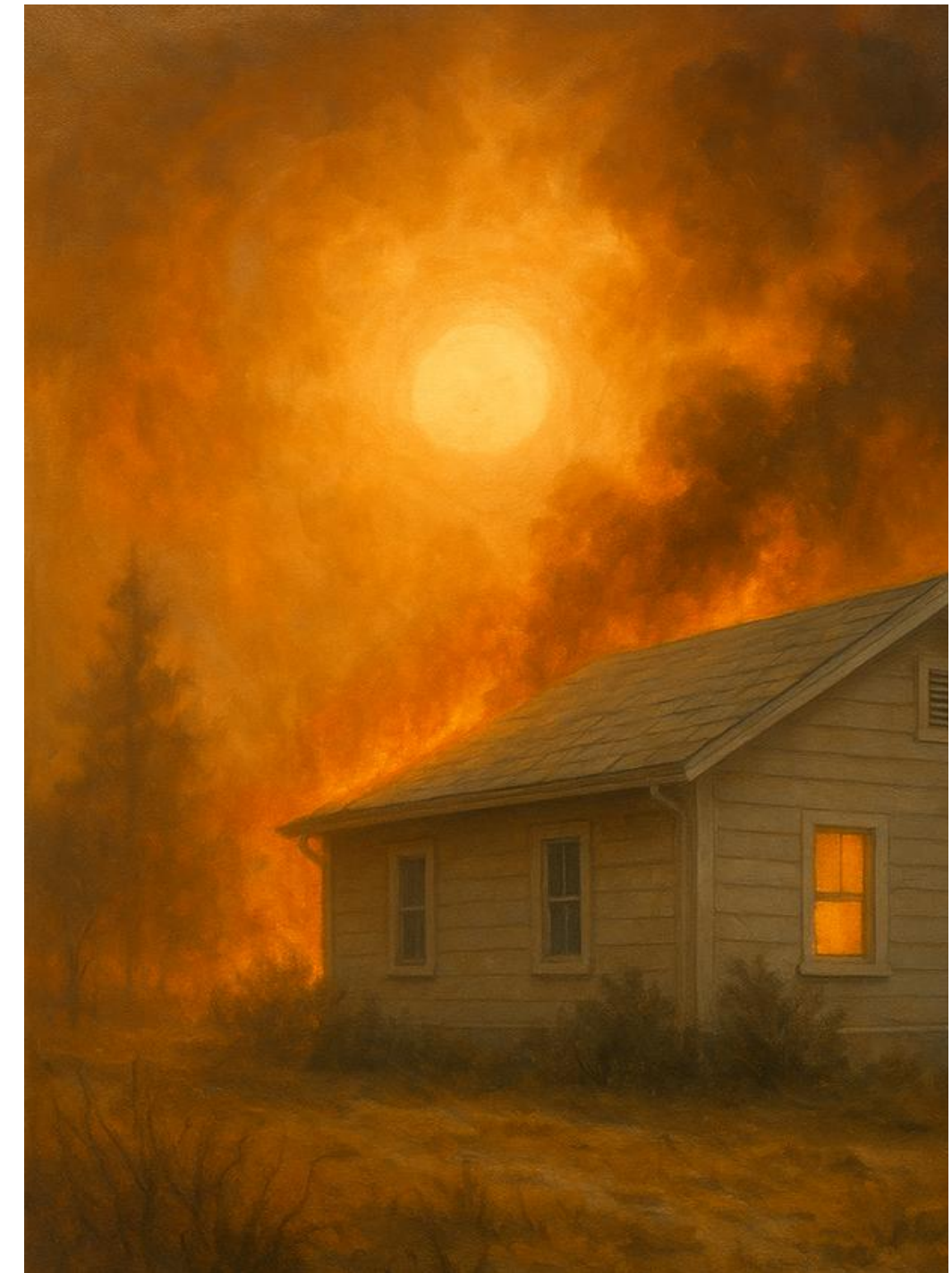
# Καύσωνες και πυρκαγιές

Τα κύματα καύσωνα και οι πυρκαγιές γίνονται όλο και πιο συνηθισμένα σε όλη την Ευρώπη.

Μπορούν να ξεκινήσουν από μακριά, αλλά φτάνουν γρήγορα στα σπίτια μέσω ξηρής βλάστησης ή υπερβολικής ζέστης.

**Γιατί έχει σημασία:**

- Τα σπίτια κοντά σε δάση ή χωράφια διατρέχουν άμεσο κίνδυνο πυρκαγιάς.
- Ακόμα και στις πόλεις, η υπερβολική ζέστη μπορεί να προκαλέσει κρίσεις υγείας και διακοπές ρεύματος.



Σχήμα 3. Πυρκαγιές.

(AI που δημιουργήθηκε από τον Y. Luhanskyi  
μέσω ChatGPT)

# Καύσωνες και πυρκαγιές

**Πώς να μειώσετε τον κίνδυνο:**

**Πριν τον καύσωνα ή την πυρκαγιά:**

- Απομακρύνετε τα ξερά φύλλα και τη βλάστηση σε απόσταση τουλάχιστον 10 μέτρων από το σπίτι σας.
- Αποθηκεύστε με ασφάλεια τα εύφλεκτα αντικείμενα (ξύλο, καύσιμα, μπογιές).
- Τοποθετήστε μεταλλικό πλέγμα πάνω από τους αεραγωγούς για να μπλοκάρετε τα κάρβουνα.
- Να έχετε έτοιμους σωλήνες και πυροσβεστήρες.

**Κατά την διάρκεια:**

- **Μείνετε σε εσωτερικούς χώρους** με κλειστά παράθυρα εάν υπάρχει καπνός σε κοντινή απόσταση.
- **Να παραμένετε ενυδατωμένοι και δροσεροί** — η εξάντληση από τη ζέστη μπορεί να σας χτυπήσει γρήγορα.

- **Ακολουθήστε αμέσως τις οδηγίες εκκένωσης.**
- **Σε περίπτωση παγίδευσης:** μετακινηθείτε σε μια καθαρή περιοχή, καλύψτε το στόμα σας με ύφασμα, μείνετε χαμηλά στο έδαφος και προστατέψτε τους αεραγωγούς.

**Μετά:**

- **Αποφύγετε την επανείσοδο σε καμένες ζώνες** μέχρι οι αρχές να τις κηρύξουν ασφαλείς.
- **Προσέξτε για θερμά σημεία ή καπνιστά συντρίμια.**
- **Ζητήστε ιατρική βοήθεια** εάν εισπνεύσετε καπνό ή αισθανθείτε αδιαθεσία.

# Παύση και αναστοχασμός

## Σενάριο Αναστοχασμού: Όταν η Καταστροφή Χτυπάει το Σπίτι

### Σενάριο:

Μια σφοδρή καταιγίδα πλήττει την περιοχή σας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μέσα σε λίγα λεπτά, διακόπτεται το ρεύμα — το σήμα του τηλεφώνου σας πέφτει και ακούτε νερό να ορμάει έξω.

Κοιτάς έξω από το παράθυρο: ο δρόμος είναι ήδη πλημμυρισμένος και ένας γείτονας φωνάζει βοήθεια.

Έχετε την οικογένειά σας στο σπίτι, τα κλειδιά του αυτοκινήτου στο χέρι σας και μόνο λίγα λεπτά έχετε για να αποφασίσετε — **να μείνετε ή να εκκενώστε;**

### Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

- Τι θα κάνατε πρώτα — θα βοηθούσατε τον γείτονά σας, θα ασφαλίζατε το σπίτι σας ή θα εκκενώνατε την οικογένειά σας;
- Πώς μπορούν η κριτική σκέψη και η ετοιμότητα να μειώσουν τον πανικό σε αυτή τη στιγμή;



# Παύση και αναστοχασμός

Συνιστώμενη ενέργεια: Μείνετε ψύχραιμοι, σκεφτείτε έξυπνα, ενεργήστε με ασφάλεια

## Βέλτιστη Πρακτική Απάντηση:

Εάν η στάθμη των υδάτων της πλημμύρας ανεβαίνει γρήγορα και οι διαδρομές εκκένωσης είναι αβέβαιες, **μην οδηγείτε ή περπατάτε μέσα από κινούμενα νερά.**

Μετακινήστε όλους σε **υψηλότερο σημείο ή στον επάνω όροφο του σπιτιού σας.**

Διατηρήστε **ενεργοποιημένο ένα ραδιόφωνο με μπαταρία ή μια εφαρμογή ειδοποίησης έκτακτης ανάγκης** για να ακολουθείτε τις επίσημες οδηγίες των αρχών πολιτικής προστασίας.

## Γιατί ορισμένες επιλογές είναι επικίνδυνες:

- **Η οδήγηση μέσα από τα νερά της πλημμύρας** είναι θανατηφόρα — ακόμη και 30 εκατοστά νερού μπορούν να παρασύρουν ένα αυτοκίνητο.
- **Το να βγείτε έξω για να «ελέγξετε την κατάσταση»** διακινδυνεύει να πάθετε ηλεκτροπληξία από κρυφές γραμμές μεταφοράς ηλεκτρικής ενέργειας.
- **Η εξάρτηση από φήμες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης** μπορεί να καθυστερήσει τις δράσεις που σώζουν ζωές — να επαληθεύετε πάντα μέσω επίσημων ειδοποιήσεων.

## Αξιόπιστες πηγές και βέλτιστες πρακτικές:

- **Μηχανισμός Πολιτικής Προστασίας της ΕΕ:** «Αποφύγετε όλες τις πλημμυρισμένες περιοχές και ακολουθήστε τις οδηγίες των τοπικών αρχών».
- **Οδηγίες του Ερυθρού Σταυρού για την Ασφάλεια από Πλημμύρες:** «Γυρίστε, μην πνιγείτε — μην μπαίνετε ποτέ σε κινούμενα νερά».
- **Εθνικές Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης:** «Μετακινηθείτε σε υψηλότερο σημείο και μείνετε ενημερωμένοι μέχρι οι αρχές να κηρύξουν την κατάσταση ασφαλούς μετακίνησης».

## Βασικό μήνυμα:

*Η ετοιμότητα δεν έχει να κάνει με το να ενεργούμε γρήγορα — έχει να κάνει με το να ενεργούμε έξυπνα. Οι ήρεμες, τεκμηριωμένες αποφάσεις σώζουν περισσότερες ζωές από τις αντιδράσεις που προκαλούνται από πανικό.*



# Τεχνολογικές / Βιομηχανικές Καταστροφές στην Κατανόηση του Πλαισίου των Κινδύνων Καταστροφών στο Σπίτι

- Στο σπίτι, ο κίνδυνος δεν προέρχεται πάντα από τη φύση — μερικές φορές προέρχεται από τα συστήματα στα οποία βασιζόμαστε καθημερινά.
- Μια διαρροή αερίου, μια υπέρταση ή ένα βιομηχανικό ατύχημα σε κοντινή απόσταση μπορούν να μετατρέψουν το συνηθισμένο περιβάλλον σε απειλή μέσα σε λίγα λεπτά.
- Αυτές οι καταστροφές εξαπλώνονται γρήγορα και συχνά χωρίς σαφή προειδοποίηση.
- Το να γνωρίζετε πώς να αντιδράτε ήρεμα, να κλείνετε τις παροχές κοινής ωφέλειας και να ακολουθείτε τις επίσημες ειδοποιήσεις μπορεί να αποτρέψει τραυματισμούς και να σώσει ζωές — ακόμη και πριν φτάσουν οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

# Διαρροές αερίου και εκρήξεις

Διαρροές αερίου συμβαίνουν όταν διαφεύγει φυσικό αέριο ή προπάνιο από κατεστραμμένους σωλήνες, ελαττωματικές συσκευές ή κακό αερισμό. Ακόμα και μια μικρή σπίθα μπορεί να προκαλέσει έκρηξη ή πυρκαγιά.

## Γιατί έχει σημασία:

- Συνηθισμένο σε σπίτια που χρησιμοποιούν φυσικό αέριο για μαγείρεμα ή θέρμανση.
- Πολλοί άνθρωποι πανικοβάλλονται ή προβαίνουν σε επικίνδυνες ενέργειες — όπως το να ανάβουν τα φώτα ή να χρησιμοποιούν το τηλέφωνο σε εσωτερικούς χώρους.



Σχήμα 4. Διαρροή αερίου.

(AI που δημιουργήθηκε από τον Y. Luhanskyi μέσω

ChatGPT)

# Διαρροές αερίου και εκρήξεις

## Τι να κάνετε:

- **Εκκενώστε αμέσως** εάν μυρίσετε αέριο ή ακούσετε σφύριγμα.
- **Κλείστε την κύρια βαλβίδα αερίου** μόνο εάν είναι ασφαλής και γνωρίζετε πώς.
- **Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης** από έξω από το κτίριο.
- **Εγκαταστήστε ανιχνευτές αερίου** και ελέγχετε τακτικά τις συνδέσεις και τους εύκαμπτους σωλήνες.

## Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε:

- **Μην** χρησιμοποιείτε φώτα, ηλεκτρικούς διακόπτες ή κινητά τηλέφωνα σε εσωτερικούς χώρους.
- **Μην** προσπαθήσετε να εντοπίσετε τη διαρροή με αναπτήρα ή σπέρτο.
- **Μην** αγνοείτε μια ελαφρά μυρωδιά αερίου — ακόμη και μια μικρή διαρροή είναι επικίνδυνη.



# Χημικές διαρροές ή βιομηχανική ρύπανση

Τα χημικά ατυχήματα ενδέχεται να απελευθερώσουν τοξικά αέρια, καπνό ή υγρά στον αέρα ή στο νερό. Αυτά μπορεί να προκληθούν από βιομηχανικές διαρροές, τροχαία ατυχήματα ή βλάβες σε αποθηκευτικούς χώρους κοντά σε κατοικημένες περιοχές.

## Γιατί έχει σημασία:

- Η έκθεση μπορεί να προκαλέσει αναπνευστικά προβλήματα, ναυτία και εγκαύματα.
- Οι ψευδείς πληροφορίες ή η εκκένωση λόγω πανικού μπορούν να επιδεινώσουν τα πράγματα.



Σχήμα 5. Βιομηχανική Ρύπανση.

(AI που δημιουργήθηκε από τον Y. Luhanskyi μέσω

ChatGPT)



# Χημικές διαρροές ή βιομηχανική ρύπανση

## Τι να κάνετε:

- Μείνετε σε εσωτερικούς χώρους και σφραγίστε όλα τα παράθυρα, τις πόρτες και τους αεραγωγούς.
- Απενεργοποιήστε τον εξαερισμό και τον κλιματισμό.
- Ακούστε επίσημες ειδοποιήσεις (ραδιόφωνο, κυβερνητικές εφαρμογές ή τοπικά μηνύματα έκτακτης ανάγκης).
- Να έχετε έτοιμα το νερό έκτακτης ανάγκης και τα είδη πρώτων βοηθειών.

## Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε:

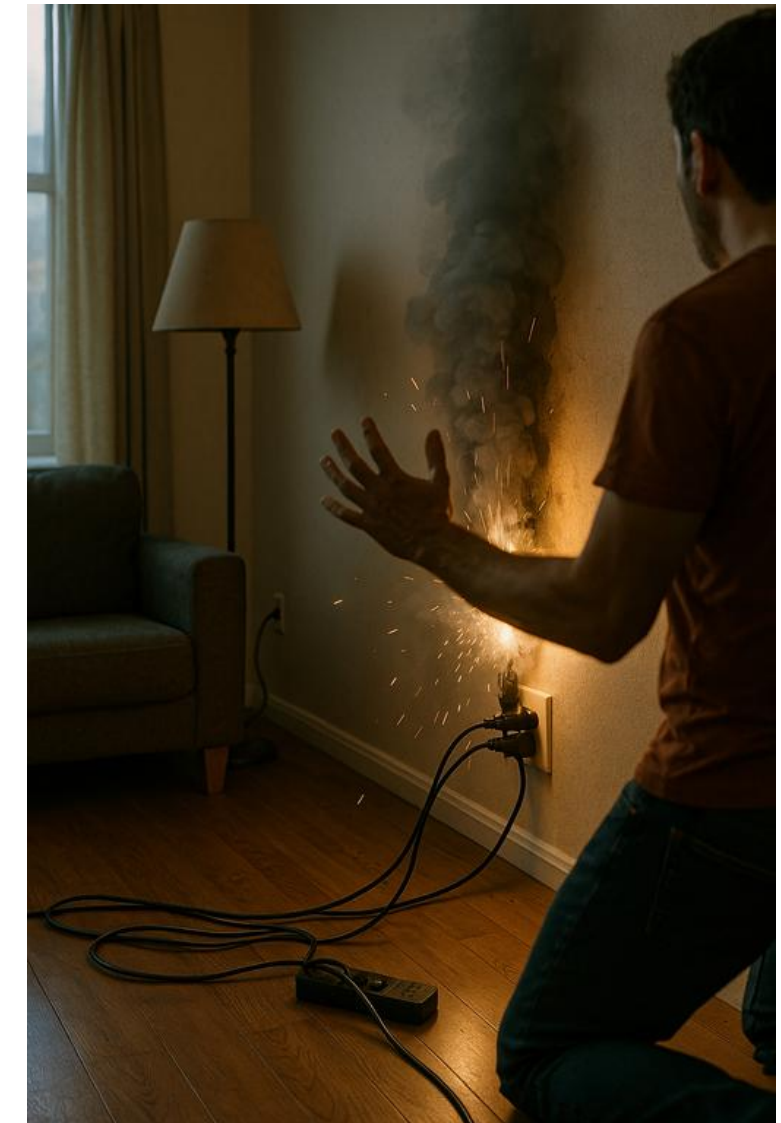
- Μην βγαίνετε έξω για να «ελέγξετε τη μυρωδιά» ή να βιντεοσκοπήσετε το περιστατικό.
- Μην βασίζεστε σε μη επαληθευμένα μηνύματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Μην τρώτε ή πίνετε τρόφιμα που ενδέχεται να είναι μολυσμένα.

# Διακοπές ρεύματος και ηλεκτρικά ατυχήματα

Ηλεκτρικές βλάβες ή διακοπές ρεύματος μπορεί να προκληθούν από ακραίες καιρικές συνθήκες, κατεστραμμένη καλωδίωση ή υπερβολική χρήση συσκευών. Αυτά τα συμβάντα μπορεί να οδηγήσουν σε πυρκαγιές, ηλεκτροπληξία ή απώλεια βασικών υπηρεσιών.

## Γιατί έχει σημασία:

- Τα σπίτια εξαρτώνται από την ηλεκτρική ενέργεια για την ασφάλεια, την επικοινωνία και τον εξοπλισμό υγείας.
- Η μη ασφαλής συμπεριφορά κατά τη διάρκεια διακοπών ρεύματος (όπως η χρήση κεριών ή βρεγμένων χεριών) αυξάνει τον κίνδυνο.



Σχήμα 6. Ηλεκτρικά ατυχήματα.  
(AI που δημιουργήθηκε από τον Y. Luhanskyi μέσω

ChatGPT)

# Διακοπές ρεύματος και ηλεκτρικά ατυχήματα

## Τι να κάνετε:

- Χρησιμοποιήστε φακούς αντί για κεριά για φως.
- **Αποσυνδέστε τις συσκευές** από την πρίζα για να αποφύγετε ζημιές όταν επανέλθει το ρεύμα.
- **Να έχετε ένα φορτισμένο power bank** και ένα ραδιόφωνο που τροφοδοτείται από μπαταρία.
- **Ελέγξτε τα παιδιά, τους ηλικιωμένους και όσους φέρουν ιατρικές συσκευές.**

## Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε:

- **Μην** χρησιμοποιείτε γυμνή φλόγα (κεριά, αναπτήρες) για το άναμμα.
- **Μην** αγγίζετε ηλεκτρικές πρίζες ή καλώδια με βρεγμένα χέρια.
- **Μην** υπερφορτώνετε τις πρίζες ή τα καλώδια επέκτασης μόλις επανέλθει το ρεύμα.

# Παύση και αναστοχασμός

## Σενάριο αντανάκλασης: Συναγερμός για τοξικό αέρα

Είναι ένα ήσυχο απόγευμα και είσαι σπίτι με την οικογένειά σου όταν λαμβάνεις ένα παράξενο μήνυμα σε μια τοπική συνομιλία:

**«Πυρκαγιά σε εργοστάσιο στα περίχωρα — χημικός καπνός κατευθύνεται προς την πόλη! Κλείστε τα παράθυρά σας!»**

Κοιτάς έξω — ο αέρας φαίνεται θολός και υπάρχει μια έντονη μυρωδιά χημικών. Μερικοί γείτονες τρέχουν στα αυτοκίνητά τους για να φύγουν, άλλοι στέκονται έξω και βιντεοσκοπούν με τα τηλέφωνα τους. Δεν έχει εμφανιστεί ακόμη επίσημη ειδοποίηση. Πρέπει να αποφασίσεις — να μείνεις μέσα και να σφραγίσεις το σπίτι σου ή να προσπαθήσεις να φύγεις αμέσως;

**Κατευθυντήριες ερωτήσεις:**

- Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;
- Ποιον ή ποιες πηγές θα εμπιστευόσασταν για ακριβείς πληροφορίες;
- Μπορεί το να φύγεις από το σπίτι σου να κάνει τα πράγματα πιο επικίνδυνα; Γιατί ή γιατί όχι;



# Παύση και αναστοχασμός

## Συνιστώμενη ενέργεια: Μείνετε σε εσωτερικούς χώρους, Μείνετε ενημερωμένοι, Μείνετε ψύχραιμοι

### Βέλτιστη Πρακτική Απάντηση:

Εάν δείτε ή ακούσετε για μια **κοντινή χημική διαρροή ή βιομηχανική πυρκαγιά**, η ασφαλέστερη αρχική αντίδραση είναι να καταφύγετε σε **εσωτερικό χώρο**.

- **Κλείστε αμέσως όλα τα παράθυρα, τις πόρτες και τους αεραγωγούς.**
- **Απενεργοποιήστε τα συστήματα εξαερισμού και κλιματισμού.**
- **Σφραγίστε τα κενά με πετσέτες ή ταινία για να αποτρέψετε την είσοδο αναθυμιάσεων.**
- **Ακούστε επίσημες ειδοποιήσεις** στο ραδιόφωνο, σε εφαρμογές έκτακτης ανάγκης ή σε κανάλια πολιτικής προστασίας — όχι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

### Γιατί ορισμένες επιλογές είναι επικίνδυνες:

- **Η πρόωρη αποχώρηση από την περιοχή** μπορεί να σας εκθέσει άμεσα σε τοξικό χάος στην ατμόσφαιρα ή στην κυκλοφορία.
- **Η εμπιστοσύνη σε μη επαληθευμένα μηνύματα** σπέρνει πανικό και παραπληροφόρηση.
- **Το να βγαίνετε έξω για να κινηματογραφήσετε ή να παρατηρήσετε** κινδυνεύει να εισπνεύσετε επικίνδυνες αναθυμιάσεις.

### Τι συμβουλεύουν αξιόπιστες πηγές:

- **Μηχανισμός Πολιτικής Προστασίας της ΕΕ** — συνιστά «παραμονή σε χώρους στέγασης μέχρι οι αρχές να εκδώσουν εντολές εκκένωσης».
- **Οδηγίες του Ερυθρού Σταυρού και του ΠΟΥ** — έμφαση δίνεται στην «αποφυγή της έκθεσης σε εξωτερικούς χώρους και στη διασφάλιση αεροστεγούς εσωτερικού καταφυγίου».

# Βιολογικές / Καταστροφές που Σχετίζονται με την Υγεία στην Κατανόηση του Πλαισίου των Κινδύνων Καταστροφών στο Σπίτι

- Στο σπίτι, ο κίνδυνος δεν προέρχεται πάντα από καταιγίδες ή πυρκαγιές — μερικές φορές προέρχεται από κάτι που δεν μπορούμε να δούμε. Ιοί, βακτήρια ή μολυσμένα τρόφιμα και νερό μπορούν να εξαπλωθούν αθόρυβα μέσα στα σπίτια και τις κοινότητές μας.
- Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας γρίπης ή πανδημίας, ένα άρρωστο μέλος της οικογένειας μπορεί να μολύνει τους πάντες εάν δεν υπάρχει σχέδιο απομόνωσης. Μια πλημμύρα μπορεί να μολύνει το πόσιμο νερό, προκαλώντας στομαχικές ασθένειες. Ακόμη και τα χαλασμένα τρόφιμα που περισσεύουν κατά τη διάρκεια μιας διακοπής ρεύματος μπορούν να οδηγήσουν σε δηλητηρίαση.
- Αυτά τα συμβάντα σπάνια δίνουν κάποια προειδοποίηση. Το να γνωρίζετε πώς να **διατηρείτε την υγιεινή, να ακολουθείτε αξιόπιστες ειδοποιήσεις υγείας και να διατηρείτε την ψυχραιμία σας κατά τη διάρκεια ασθένειας** βοηθά στην προστασία όχι μόνο του σπιτιού σας αλλά και ολόκληρης της κοινότητάς σας.

# Πανδημίες και επιδημίες μολυσματικών ασθενειών

- Οι πανδημίες και οι μολυσματικές εξάρσεις (όπως η COVID-19, η γρίπη ή άλλες ιογενείς ασθένειες) εξαπλώνονται ραγδαία σε νοικοκυριά και κοινότητες.
- Στο σπίτι, η μόλυνση συχνά ξεκινά από ένα μόνο άτομο — και χωρίς σαφείς ενέργειες, μπορεί να επηρεάσει γρήγορα τους πάντες.
- Ο φόβος, η παραπληροφόρηση και η έλλειψη υγιεινής μπορούν να κάνουν μια διαχειρίσιμη ασθένεια πολύ πιο επικίνδυνη.



Σχήμα 7. Πανδημίες.

(AI που δημιουργήθηκε από τον Y. Luhanskyi



# Πανδημίες και επιδημίες μολυσματικών ασθενειών

## Τι να κάνετε στο σπίτι:

- **Δημιουργήστε ένα «δωμάτιο ασθενών» ή χώρο απομόνωσης.** Διατηρήστε ένα ξεχωριστό, καλά αεριζόμενο δωμάτιο για όποιον εμφανίζει συμπτώματα.
- **Χρησιμοποιήστε προστατευτικά καλύμματα.** Να φοράτε μάσκες και γάντια όταν φροντίζετε άρρωστα μέλη της οικογένειας. Αποφύγετε την άμεση σωματική επαφή και πλύνετε τα χέρια σας μετά από κάθε επαφή.
- **Καθαρίζετε και απολυμαίνετε τις επιφάνειες τακτικά.** Εστιάστε στις λαβές των θυρών, στους διακόπτες, στα τηλέφωνα και στους πάγκους εργασίας — τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα.

**Χρησιμοποιήστε απολυμαντικά με βάση την αλκοόλη ή αραιωμένα διαλύματα χλωρίνης** (ακολουθήστε τις οδηγίες της ετικέτας).

- **Βεβαιωθείτε για τον σωστό αερισμό.** Ανοίξτε τα παράθυρα αρκετές φορές την ημέρα για να επιτρέψετε την κυκλοφορία καθαρού αέρα, ακόμα και σε κρύο καιρό.
- **Τηρείτε τους κανόνες υγιεινής.** Πλύνετε τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι και ζεστό νερό. Βήχετε ή φτερνίζετε σε χαρτομάντιλο ή στον αγκώνα, όχι στα χέρια.
- **Προετοιμάστε τα απαραίτητα εφόδια.** Εφοδιαστείτε με τρόφιμα, φάρμακα, προϊόντα υγιεινής και είδη καθαρισμού για 1-2 εβδομάδες.

Διατηρήστε **ψηφιακές λίστες επαφών** για την οικογένεια, την υγειονομική περίθαλψη και τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

## Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε:

- **Μην** αγνοείτε τα συμπτώματα ή μην συνεχίζετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες «ως συνήθως».
- **Μην** μοιράζεστε σκεύη, πετσέτες ή κλινოსκεπάσματα με άρρωστα άτομα.
- **Μην** πανικοβάλλεστε και μην αγοράζετε φάρμακα ή προμήθειες.
- **Μην** πιστεύετε ή διαβιβάζετε μη επαληθευμένες πληροφορίες υγείας.
- **Μην** βασίζεστε αποκλειστικά στις μάσκες — συνδυάστε τις με την υγιεινή και την τήρηση αποστάσεων.

# Μόλυνση νερού ή τροφίμων

Το μολυσμένο νερό ή τρόφιμα μπορεί να προκαλέσει σοβαρές ασθένειες — από λοιμώξεις του στομάχου και διάρροια έως μακροχρόνια δηλητηρίαση.

Αυτοί οι κίνδυνοι αυξάνονται κατά τη διάρκεια πλημμυρών, καύσωνα, διακοπών ρεύματος ή κακών συνθηκών αποθήκευσης.

Στο σπίτι, οι οικογένειες συχνά υποτιμούν την ταχύτητα με την οποία εξαπλώνεται η μόλυνση ή το πώς μικρά λάθη — όπως το πλύσιμο λαχανικών σε μη ασφαλές νερό — μπορούν να αρρωστήσουν όλους.



Σχήμα 8. Μόλυνση νερού.

(AI που δημιουργήθηκε από τον Y. Luhanskyi



# Μόλυνση νερού ή τροφίμων

Τι να κάνετε στο σπίτι:

Πρακτικές ασφαλούς χρήσης νερού

- **Βράστε νερό για τουλάχιστον 1 λεπτό** πριν το πιείτε, το μαγειρέψετε ή το βούρτσισμα των δοντιών.
- **Αποθηκεύστε το νερό σε καθαρά, κλειστά δοχεία** — χαρακτηρίστε τα ως «ασφαλή» ή «μη επεξεργασμένα».
- **Κρατήστε ταμπλέτες καθαρισμού, φίλτρα ή χλωρίνη** (χρησιμοποιήστε 2 σταγόνες οικιακής χλωρίνης 5% ανά λίτρο, ανακατέψτε, περιμένετε 30 λεπτά).
- **Αντικαθιστάτε το νερό έκτακτης ανάγκης** κάθε 6 μήνες για να το διατηρείτε φρέσκο.

Ασφαλείς πρακτικές τροφίμων

- **Κρατήστε τα τρόφιμα σφραγισμένα** σε αεροστεγή δοχεία μακριά από νερό πλημμύρας ή παράσιτα.
- **Μαγειρέψτε καλά** — ειδικά το κρέας, τα αυγά και το ψάρι.
- **Χρησιμοποιήστε θερμόμετρο:** η εσωτερική θερμοκρασία του φαγητού πρέπει να φτάσει τουλάχιστον τους 75°C.
- **Απορρίψτε τα χαλασμένα ή μη ψυχθέντα τρόφιμα** μετά από διακοπές ρεύματος που διαρκούν περισσότερο από 4 ώρες.

Οικιακή Υγιεινή

- **Πλένετε συχνά τα χέρια σας** πριν από την προετοιμασία ή την κατανάλωση φαγητού.
- **Απολυμάνετε τις επιφάνειες της κουζίνας** (χρησιμοποιήστε διαλύματα με βάση το οινόπνευμα ή το χλώριο).
- **Διαχωρίστε τα ωμά και τα μαγειρεμένα τρόφιμα** για να αποφύγετε τη διασταυρούμενη μόλυνση.

Επικοινωνία & Ασφάλεια

- **Ακολουθήστε τις τοπικές ειδοποιήσεις** για την ασφάλεια στο νερό από τις αρχές δημόσιας υγείας.
- **Μοιραστείτε επαληθευμένες πληροφορίες** με γείτονες — ειδικά με ηλικιωμένους ή ευάλωτους κατοίκους.
- **Αναφέρετε αμέσως στις δημοτικές υπηρεσίες** ύποπτες οσμές, χρώματα ή γεύσεις στο νερό της βρύσης.

Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε:

- **Μην** πίνετε ή μαγειρεύετε με νερό βρύσης μετά από μια πλημμύρα μέχρι να κηρυχθεί επίσημα ασφαλής.
- **Μην** τρώτε τρόφιμα που έχουν έρθει σε επαφή με το νερό της πλημμύρας ή μυρίζουν ασυνήθιστα.
- **Μην** υποθέτετε ότι το εμφιαλωμένο νερό είναι πάντα ασφαλές — ελέγξτε τις σφραγίδες και τις ημερομηνίες λήξης.
- **Μην** χρησιμοποιείτε βρώμικα δοχεία για τη συλλογή πόσιμου νερού.
- **Μην** ξανακαταψύχετε τρόφιμα που έχουν ξεπαγώσει κατά τη διάρκεια διακοπών ρεύματος.



Co-funded by  
the European Union



# Δηλητηρίαση από μονοξείδιο του άνθρακα / Κίνδυνοι για τον εσωτερικό αέρα

Τι μπορεί να συμβεί;

Το μονοξείδιο του άνθρακα (CO) είναι ένα αόρατο, άοσμο αέριο που παράγεται από την **ατελή καύση καυσίμων** (αέριο, ξύλο, άνθρακας, πετρέλαιο). Μπορεί να **συσσωρευτεί σε εσωτερικούς χώρους** όταν οι σόμπες, οι θερμάστρες ή τα τζάκια δεν διαθέτουν κατάλληλο αερισμό. Η εισπνοή CO αντικαθιστά το οξυγόνο στο αίμα σας, οδηγώντας σε ασφυξία — συχνά χωρίς προειδοποίηση.

**Γιατί είναι επικίνδυνο:**

- **Δεν μπορείτε να δείτε, να μυρίσετε ή να γευτείτε το CO** — τα περισσότερα θύματα δεν συνειδητοποιούν ότι υπάρχει.
- **Μπορεί να σκοτώσει** μέσα σε λίγα λεπτά σε υψηλές συγκεντρώσεις.
- Ακόμη και η ήπια έκθεση **προκαλεί μακροπρόθεσμη βλάβη στην υγεία** (απώλεια μνήμης, καρδιακά προβλήματα).
- Η δηλητηρίαση από CO **είναι πιο συχνή τη νύχτα**, όταν οι άνθρωποι κοιμούνται και δεν έχουν επίγνωση.

**Γνωρίστε τα σημάδια:** Τα πρώιμα συμπτώματα συχνά μοιάζουν με γρίπη ή κόπωση (πονοκέφαλος, ζάλη, ναυτία, ασυνήθιστη κόπωση ή σύγχυση, ταχυπαλμία, δύσπνοια)



**Σχήμα 9.** Ανιχνευτής μονοξειδίου του άνθρακα.  
(AI που δημιουργήθηκε από τον Y. Luhanskyi μέσω ChatGPT)

# Δηλητηρίαση από μονοξείδιο του άνθρακα / Κίνδυνοι για τον εσωτερικό αέρα

## Τι να κάνετε:

- **Εγκαταστήστε ανιχνευτές CO** σε κάθε όροφο και κοντά σε χώρους ύπνου.
- **Ελέγξτε τα συστήματα θέρμανσης**, τις σόμπες και τις καμινάδες μία φορά το χρόνο από επαγγελματίες.
- **Εξασφαλίστε καλό αερισμό** όταν χρησιμοποιείτε συσκευές αερίου ή ξύλου.
- **Ανοίξτε τα παράθυρα** εάν αισθανθείτε ζάλη ή μυρίσετε καυσαέρια.
- **Απενεργοποιήστε όλες τις συσκευές αερίου** και εκκενώστε αμέσως εάν ηχήσει συναγερμός.
- **Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης** εκτός σπιτιού.

## Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε:

- **Μην** χρησιμοποιείτε εσωτερικές ψησταριές, γεννήτριες ή θερμάστρες αερίου σε κλειστούς χώρους.
- **Μην** αγνοείτε τους ήχους συναγερμού ή τα ήπια συμπτώματα όπως πονοκέφαλο ή ναυτία.
- **Μην** φράζετε τους αεραγωγούς ή τις καμινάδες.
- **Μην** επιστρέψετε στο σπίτι μέχρι να επιβεβαιώσουν οι αρχές ότι είναι ασφαλές.

# Παύση και αναστοχασμός

## Σενάριο Αναστοχασμού: Ξαφνική Ασθένεια στο Σπίτι

Είναι ένα κρύο βράδυ και η οικογένειά σας έχει συγκεντρωθεί για δείπνο. Ξαφνικά, ένα από τα παιδιά σας αρχίζει να κάνει εμετό και να αισθάνεται αδυναμία. Μέσα σε μία ώρα, δύο ακόμη μέλη της οικογένειας παραπονιούνται για στομαχικές κράμπες και ζάλη. Νωρίτερα εκείνη την ημέρα, χρησιμοποίησατε νερό βρύσης για μαγείρεμα μετά από πρόσφατες έντονες βροχοπτώσεις που προκάλεσαν τοπικές πλημμύρες. Δεν είστε σίγουροι αν η παροχή νερού είναι ασφαλής — και οι τοπικές αρχές δεν έχουν εκδώσει ακόμη καμία προειδοποίηση.

### Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

- Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;
- Πώς μπορείτε να αναγνωρίσετε εάν πρόκειται για τροφική δηλητηρίαση, μολυσμένο νερό ή κάποια άλλη αιτία;
- Πότε πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια — και ποια πρώτα βήματα μπορείτε να κάνετε στο σπίτι με ασφάλεια;



# Παύση και αναστοχασμός

## Βέλτιστη Πρακτική Απάντηση:

Εάν πολλά μέλη της οικογένειας εμφανίσουν ξαφνικά **σημάδια εμέτου, διάρροιας ή ζάλης**, αντιμετωπίστε το ως πιθανή έκτακτη ανάγκη μόλυνσης ή δηλητηρίασης.

- **Σταματήστε αμέσως να χρησιμοποιείτε νερό βρύσης και να αγοράζετε ύποπτα τρόφιμα.**
- **Δώστε ασφαλή υγρά** — εμφιαλωμένο ή βραστό νερό με μια πρέζα αλάτι και ζάχαρη για να αποτρέψετε την αφυδάτωση.
- **Διαχωρίστε τα άρρωστα μέλη της οικογένειας** από τα υπόλοιπα για να μειώσετε τον κίνδυνο μόλυνσης.
- **Καλέστε τις τοπικές υπηρεσίες υγείας ή τους αριθμούς έκτακτης ανάγκης** για καθοδήγηση.
- **Κρατήστε δείγματα από την ύποπτη τροφή ή νερό**, εάν είναι δυνατόν, για εξετάσεις.

Γιατί ορισμένες επιλογές είναι επικίνδυνες:

- Η συνέχιση της κατανάλωσης ή του μαγειρέματος με πιθανώς μολυσμένο νερό βρύσης επιδεινώνει την ασθένεια.
- Η τυχαία λήψη φαρμάκων ή αντιβιοτικών χωρίς ιατρική συμβουλή μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερη βλάβη.
- Η αγνόηση των πρώιμων συμπτωμάτων μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή αφυδάτωση, ειδικά σε παιδιά ή ηλικιωμένους.

Τι συμβουλεύουν αξιόπιστες πηγές:

- **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ):** «Βράστε ή απολυμάνετε το νερό κατά τη διάρκεια αβέβαιης παροχής· αποφύγετε τις μη επεξεργασμένες πηγές».
- **Επιτροπή Ασφάλειας Υγείας της ΕΕ:** «Αναφέρετε άμεσα συρροές ασθενειών για να μειώσετε την ευρύτερη εξάπλωση».
- **Οδηγίες για την ασφάλεια στο σπίτι από τον Ερυθρό Σταυρό:** «Αντικαταστήστε όλα τα ύποπτα τρόφιμα και νερό· καθαρίστε όλες τις επιφάνειες μαγειρέματος και τα δοχεία».

# Εμπνευσμένες Πράξεις και Πρότυπα

## Εκστρατεία «Ασφάλεια στο Σπίτι κατά τη διάρκεια του Πολέμου» (Ουκρανία, 2023)

Το 2023, η **Κρατική Υπηρεσία Εκτάκτων Αναγκών της Ουκρανίας (SES)** σε συνεργασία με τη **UNICEF** ξεκίνησε μια πανεθνική ενημερωτική εκστρατεία με τίτλο **«Ασφάλεια στο Σπίτι κατά τη διάρκεια του Πολέμου»**. Στόχος της ήταν η ευαισθητοποίηση σχετικά με την ασφάλεια στο σπίτι — ειδικά κατά τη χρήση **γεννητριών, καυστήρων αερίου, σόμπων και κεριών** κατά τη **διάρκεια διακοπών ρεύματος και θέρμανσης** που προκλήθηκαν από τον πόλεμο.

«Μετά από επιθέσεις σε ενεργειακές και άλλες κρίσιμες υποδομές, εκατομμύρια παιδιά στην Ουκρανία συχνά μένουν σε κρύα σπίτια χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα, στερημένα από δικαιώματα και μια φυσιολογική παιδική ηλικία», λέει ο Μουράτ Σαχίν, Εκπρόσωπος της UNICEF στην Ουκρανία. «Οι οικογένειές τους πρέπει να χρησιμοποιούν κεριά, καυστήρες αερίου και γεννήτριες για να έχουν φως και να ζεσταίνονται, κάτι που δεν είναι πάντα ασφαλές σε εσωτερικούς χώρους. Αυτοί οι απλοί κανόνες για την ασφάλεια στο σπίτι είναι σημαντικοί για να σωθούν οι ζωές και η υγεία των παιδιών και των οικογενειών τους».

Ακόμα και κατά τη διάρκεια πολέμων και καταστροφών, η γνώση και η ευαισθητοποίηση σώζουν ζωές.

Η ετοιμότητα ξεκινά από το σπίτι — και απλές ενέργειες όπως ο σωστός αερισμός, η ασφαλής χρήση της γεννήτριας και οι επαληθευμένες πληροφορίες μπορούν να αποτρέψουν μια τραγωδία.

Αυτή η εκστρατεία δείχνει ότι η εκπαίδευση και η επικοινωνία είναι εξίσου ισχυρές με τις επιχειρήσεις διάσωσης.

Σύνδεσμος:

<https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/ses-and-unicef-launch-home-safety-campaign-amid-power-outages>



Co-funded by  
the European Union

# Περισσότερα για εξερεύνηση

## 1. Ευρωπαϊκές Επιχειρήσεις Πολιτικής Προστασίας και Ανθρωπιστικής Βοήθειας (ECHO)

Γιατί είναι χρήσιμο: Παρέχει ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με την ετοιμότητα της ΕΕ για την αντιμετώπιση καταστροφών, τις στρατηγικές αντιμετώπισης και τις πολιτικές πρόληψης κινδύνων — απαραίτητες για την κατανόηση της ανθεκτικότητας των κοινοτήτων και των κοινοτήτων σε ολόκληρη την Ευρώπη.

## 2. UNDRR – «Πώς να Κάνουμε τις Πόλεις και τα Σπίτια Ανθεκτικά»

Γιατί είναι χρήσιμο: Εξηγεί πώς τα νοικοκυριά μπορούν να συμβάλουν στη μείωση του κινδύνου καταστροφών μέσω μικρών, πρακτικών αλλαγών στην καθημερινή ζωή — περιλαμβάνει οπτικούς οδηγούς και λίστες ελέγχου ανθεκτικότητας.

## 3. Διεθνής Ομοσπονδία Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου – Οδηγοί για την ασφάλεια στο σπίτι

Γιατί είναι χρήσιμο: Καλύπτει πρώτες βοήθειες, κιτ έκτακτης ανάγκης και ασφαλή συμπεριφορά στο σπίτι κατά τη διάρκεια πυρκαγιών, πλημμυρών, σεισμών και καταστάσεων έκτακτης ανάγκης για την υγεία — εξαιρετικό για ασκήσεις προετοιμασίας για την οικογένεια.

## 4. UNICEF & SES Ουκρανίας – Εκστρατεία «Ασφάλεια στο Σπίτι κατά τη διάρκεια του Πολέμου»

Γιατί είναι χρήσιμη: Ένα πραγματικό παράδειγμα από την Ουκρανία που δείχνει πώς οι εκστρατείες ευαισθητοποίησης μπορούν να αποτρέψουν τα ατυχήματα στο σπίτι και τους κινδύνους για την υγεία κατά τη διάρκεια κρίσεων — συνδέεται άμεσα με το θέμα αυτής της ενότητας.

## 5. YouTube – «Πώς να προετοιμαστείτε για καταστροφές στο σπίτι» (TED-Ed Animation)

Γιατί είναι χρήσιμο: Ένα σύντομο, ενδιαφέρον animation που εξηγεί απλές ενέργειες ετοιμότητας — πώς να δημιουργήσετε ένα κιτ έκτακτης ανάγκης, να εντοπίσετε κινδύνους και να σχεδιάσετε ασφαλείς διαδρομές επικοινωνίας.



# Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC). (2023). Ασφάλεια τροφίμων και νερού σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Ανακτήθηκε από <https://www.cdc.gov/disasters/foodwater/>
- Υπηρεσία Διαχείρισης Εκτάκτων Αναγκών Copernicus (CEMS). (2024). Ευρωπαϊκά συστήματα ευαισθητοποίησης και έγκαιρης προειδοποίησης για τις πλημμύρες. Ανακτήθηκε από <https://emergency.copernicus.eu>
- Ευρωπαϊκές Επιχειρήσεις Πολιτικής Προστασίας και Ανθρωπιστικής Βοήθειας (ECHO). (2024). Ετοιμότητα και πρόληψη καταστροφών στην Ευρώπη. Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Ανακτήθηκε από <https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu>
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή, ΓΔ ECHO. (2023). Να είστε έτοιμοι: Βίντεο της εκστρατείας για την ετοιμότητα των οικογενειών [Βίντεο]. Ανακτήθηκε από [https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/news-stories/videos/be-ready-family-preparedness\\_en](https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/news-stories/videos/be-ready-family-preparedness_en)
- Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος (EEA). (2023). Οι μεταβαλλόμενοι κλιματικοί κίνδυνοι στην Ευρώπη: Νέα δεδομένα για τις πλημμύρες, τους καύσωνες και τις καταιγίδες. Ανακτήθηκε από <https://www.eea.europa.eu>
- Ευρωπαϊκό Σύστημα Ευαισθητοποίησης για τις Πλημμύρες (EFAS). (2024). Ετήσια έκθεση για τους υδρολογικούς κινδύνους. Ανακτήθηκε από <https://www.efas.eu>
- Ευρωπαϊκή Στατιστική Υπηρεσία (Eurostat). (2023). Φυσικές καταστροφές στην Ευρώπη: Βασικά δεδομένα και αριθμοί. Ανακτήθηκε από <https://ec.europa.eu/eurostat>
- Διεθνής Ομοσπονδία Εταιρειών Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου (IFRC). (2023). Οδηγός για την ασφάλεια στο σπίτι και την ετοιμότητα για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Ανακτήθηκε από <https://www.ifrc.org/home-safety>
- Διεθνής Ομοσπονδία Εταιρειών Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου (IFRC). (2023). Οδηγός για την ασφάλεια στο σπίτι και την ετοιμότητα για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Ανακτήθηκε από <https://www.ifrc.org/home-safety>

# Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- One Health Ukraine. (2023). Ασφάλεια στο σπίτι κατά τη διάρκεια πολέμου. Ανακτήθηκε από <https://www.onehealth.com.ua/cases/safety-at-home-during-war>
- TED-Ed. (14 Μαρτίου 2018). Πώς να προετοιμαστείτε για καταστροφές στο σπίτι [Βίντεο]. YouTube. Ανακτήθηκε από <https://youtu.be/bwqvJ5D7fAE>
- Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά (UNICEF). (17 Ιανουαρίου 2023). Η SES και η UNICEF ξεκινούν εκστρατεία για την ασφάλεια στο σπίτι εν μέσω διακοπών ρεύματος. Ανακτήθηκε από <https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/ses-and-unicef-launch-home-safety-campaign-amid-power-outages>
- Πρόγραμμα Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών (UNDP). (2023). Ανθεκτικότητα της κοινότητας και εκπαίδευση για τις καταστροφές στην Ουκρανία. Ανακτήθηκε από <https://www.undp.org/ukraine>
- Γραφείο των Ηνωμένων Εθνών για τη Μείωση του Κινδύνου Καταστροφών (UNDRR). (2023). Πώς να κάνουμε τις πόλεις και τα σπίτια ανθεκτικά. Ανακτήθηκε από <https://www.undrr.org>
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). (2022). Δηλητηρίαση από μονοξείδιο του άνθρακα: Οδηγίες πρόληψης και αντιμετώπισης. Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/carbon-monoxide>
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). (2023). Ετοιμότητα και υγιεινή των νοικοκυριών σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης: Οδηγίες για τις κοινότητες. Ανακτήθηκε από <https://www.who.int>
- Παγκόσμιος Μετεωρολογικός Οργανισμός (WMO). (2023). Κατάσταση του κλίματος στην Ευρώπη το 2023: Τάσεις ακραίων καιρικών φαινομένων και καταστροφών. Ανακτήθηκε από <https://public.wmo.int>

# Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

## Εικόνες

- Luhanskyi, Y. (2025). Ανιχνευτής μονοξειδίου του άνθρακα [εικόνα που δημιουργήθηκε από AI]. ChatGPT.  
[https://chatgpt.com/s/m\\_68e3cd11a698819182865384ef367de7](https://chatgpt.com/s/m_68e3cd11a698819182865384ef367de7)
- Luhanskyi, Y. (2025). Ηλεκτρικά ατυχήματα [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. ChatGPT.  
[https://chatgpt.com/s/m\\_68e3cf5200f4819194bebbad38ad47ee](https://chatgpt.com/s/m_68e3cf5200f4819194bebbad38ad47ee)
- Luhanskyi, Y. (2025). Πλημμύρες [εικόνα που δημιουργήθηκε από AI]. ChatGPT.  
[https://chatgpt.com/s/m\\_68e3cfca96608191b5dc6bdd5f5e1f8c](https://chatgpt.com/s/m_68e3cfca96608191b5dc6bdd5f5e1f8c)
- Luhanskyi, Y. (2025). Διαρροή αερίου [εικόνα που δημιουργείται από AI]. ChatGPT.  
[https://chatgpt.com/s/m\\_68e3cf8648b481919158510854542a34](https://chatgpt.com/s/m_68e3cf8648b481919158510854542a34)
- Luhanskyi, Y. (2025). Βιομηχανική Ρύπανση [Εικόνα που δημιουργείται από Τεχνητή Νοημοσύνη]. ChatGPT.  
[https://chatgpt.com/s/m\\_68e3cf6d985081918ce96524f72dad2c](https://chatgpt.com/s/m_68e3cf6d985081918ce96524f72dad2c)
- Luhanskyi, Y. (2025). Πανδημίες [εικόνα που δημιουργήθηκε από AI]. ChatGPT.  
[https://chatgpt.com/s/m\\_68e2b0b1017c81918e5abbfd1cf7ecbd](https://chatgpt.com/s/m_68e2b0b1017c81918e5abbfd1cf7ecbd)
- Luhanskyi, Y. (2025). Καταιγίδες [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. ChatGPT.  
[https://chatgpt.com/s/m\\_68e3cf6e6288191bcc04a3929ef565e](https://chatgpt.com/s/m_68e3cf6e6288191bcc04a3929ef565e)
- Luhanskyi, Y. (2025). Μόλυνση των υδάτων [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. ChatGPT.  
[https://chatgpt.com/s/m\\_68e3cf0f0cb48191ab96847fc2886294](https://chatgpt.com/s/m_68e3cf0f0cb48191ab96847fc2886294)
- Luhanskyi, Y. (2025). Πυρκαγιές [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. ChatGPT.  
[https://chatgpt.com/s/m\\_68e3cfe5c62481918fccdc4b1f9f1db8](https://chatgpt.com/s/m_68e3cfe5c62481918fccdc4b1f9f1db8)



# ΣΥΜΠΡΑΞΗ



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

# Διασκεδάστε με την Ενότητα 1 του VET-READY - ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ - Εκπαιδευτική Ενότητα 1 - Κατανόηση των Κινδύνων Καταστροφών στο Σπίτι!

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



<https://vetready.eu/>