



ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ 4: Βασικές Δεξιότητες Σωτηρίας σε
Καταστροφές στο Σπίτι

Συγγραφέας: [Διεύθυνση Διαχείρισης Καταστροφών και
Εκτάκτων Αναγκών της Επαρχίας Ντενιζλί (AFAD)/
Συνεργασία Έργου VETREADY]

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



Co-funded by
the European Union



Στόχος της Εκπαιδευτικής Ενότητας

Ο γενικός στόχος έχει οριστεί ως η μεταφορά δεξιοτήτων επίγνωσης για καταστροφές και διάσωσης ζωών στα μέλη των οικογενειών σε περίπτωση πιθανών καταστροφών που συμβαίνουν σε οικιστικά περιβάλλοντα· η αξιολόγηση της τρέχουσας κατάστασης επίγνωσης για καταστροφές· η προώθηση της ετοιμότητας· και η ενίσχυση της επίγνωσης σε αυτόν τον τομέα παρέχοντας τις απαραίτητες γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες, ενώ παράλληλα εξετάζονται οι διαδεδομένοι μύθοι και οι παρανοήσεις γύρω από την εκπαίδευση για τις καταστροφές.

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 T2-3 για την αντιμετώπιση προβλημάτων· Ανάπτυξη και εφαρμογή λύσεων σε πρακτικά, λειτουργικά ή εννοιολογικά προβλήματα που προκύπτουν κατά την εκτέλεση εργασίας, σε ένα ευρύ φάσμα πλαισίων.



Co-funded by
the European Union

Μαθησιακά Αποτελέσματα της Εκπαιδευτικής Ενότητας

Γνώση

- 1.Μάθετε σε τι είδους καταστροφές μπορεί να εκτεθούμε στα σπίτια μας.
- 2.Να είστε σε θέση να διακρίνετε τι πρέπει να γίνει πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από καταστροφές.
- 3.Να είστε σε θέση να εντοπίσετε τις βασικές ψυχολογικές και συναισθηματικές ανάγκες των ατόμων που ενδέχεται να εκτεθούν σε καταστροφές στα σπίτια μας κατά τη διάρκεια και μετά από αυτές τις καταστροφές.

Δεξιότητες

- 1.Να είστε ενήμεροι για τους κινδύνους καταστροφών σε κατοικημένες περιοχές.
- 2.Διασφάλιση της αρμονίας μεταξύ των μελών της οικογένειας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια καταστροφή.
- 3.Σε περίπτωση καταστροφής στο σπίτι σας, βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέλη της οικογένειας παραμένουν ήρεμα, λαμβάνουν γρήγορες αποφάσεις και υιοθετούν τεχνικές διαχείρισης του στρες σε όλα τα σενάρια.

Αυτές οι δεξιότητες σχετίζονται άμεσα με τις εγκάρσιες δεξιότητες ESCO T2.3 – αντιμετώπιση προβλημάτων:

- Προσδιορίστε προβλήματα
- Επίλυση προβλημάτων

Εισαγωγή: Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες διάσωσης για επείγουσες καταστάσεις στο σπίτι;

Παρόλο που τα σπίτια μας είναι τα ασφαλή καταφύγιά μας, καταστροφές όπως σεισμοί, πυρκαγιές και πλημμύρες συμβαίνουν συχνά στο οικιακό περιβάλλον και μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές απώλειες αν βρεθούμε απροετοίμαστοι.

Σκοπός αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας είναι να μάθουμε τις σωστές συμπεριφορές που πρέπει να υιοθετούμε σε καταστροφές που μπορεί να αντιμετωπίσουμε στην καθημερινότητά μας, να ευαισθητοποιήσουμε το κοινό και να αποκτήσουμε δεξιότητες που σώζουν ζωές.

Ευαισθητοποίηση για καταστροφές,

- Μας δίνει τη δυνατότητα να παίρνουμε τις σωστές αποφάσεις αντί να πανικοβαλλόμαστε,
- Προστατεύουμε τον εαυτό μας και τα αγαπημένα μας πρόσωπα,
- Ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεγγύης.

Επομένως, η προετοιμασία για καταστροφές είναι κρίσιμη όχι μόνο για την προσωπική μας ασφάλεια, αλλά και για την ικανότητά μας να επιβιώσουμε και να βοηθήσουμε τους άλλους.

Βασικές Έννοιες και Ορολογία

1. **Κίνδυνος:** Ένα φυσικό ή ανθρωπογενές συμβάν ή κατάσταση που θα μπορούσε να οδηγήσει σε καταστροφή.

Παράδειγμα: Ρήγμα, κοίτη ποταμού, διαρροή αερίου από σόμπα.

2. **Κίνδυνος:** Η πιθανότητα απώλειας ζωής, περιουσίας και περιβαλλοντικής ζημίας σε περίπτωση εμφάνισης κινδύνου.

Παράδειγμα: Η διαβίωση σε ένα κτίριο κοντά σε ένα ρήγμα και η έλλειψη δομικής ακεραιότητας αυξάνει τον κίνδυνο ζημιών από σεισμό.

3. **Εκκένωση:** Η ελεγχόμενη μεταφορά ανθρώπων σε ασφαλή περιοχή κατά τη διάρκεια ή μετά από μια καταστροφή.

Παράδειγμα: Εκκένωση πολυκατοικίας κατά τη διάρκεια πυρκαγιάς.

4. **Χώρος Συγκέντρωσης:** Προκαθορισμένες ανοιχτές και ασφαλείς περιοχές όπου οι άνθρωποι μπορούν να συγκεντρωθούν με ασφάλεια μετά από μια καταστροφή.

Παράδειγμα: Πάρκα, σχολικές αυλές, μεγάλες πλατείες.

5. **Δευτερογενής Καταστροφή:** Ένα άλλο καταστροφικό συμβάν που προκαλείται από μια πρωτογενή καταστροφή.

Παράδειγμα: Πυρκαγιά μετά από σεισμό, επιδημία μετά από πλημμύρα.

Κατανόηση της Σημασίας

- Περισσότερα από 830.000 παιδιά πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω ατυχημάτων. Η συντριπτική πλειοψηφία αυτών των θανάτων συμβαίνει στο σπίτι και στο περιβάλλον. ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2018) Στους σεισμούς του Καχραμανμαράς το 2023, ~650.000 σπίτια στην Τουρκία καταστράφηκαν ή υπέστησαν σοβαρές ζημιές (AFAD, 2023).
- Στις ΗΠΑ, το 57% των θανάτων στο σπίτι και στην κοινότητα προκαλούνται από δηλητηρίαση (NSC, 2023).
- Σύμφωνα με τα στοιχεία του EM-DAT, κατά μέσο όρο 10-15 εκατομμύρια άνθρωποι εκτοπίζονται κάθε χρόνο επειδή τα σπίτια τους έχουν υποστεί ζημιές από πλημμύρες.
- Περίπου το ένα τέταρτο (24%) των πυρκαγιών που αναφέρθηκαν μεταξύ 2019 και 2023 σημειώθηκαν σε οικιστικά περιβάλλοντα. Επιπλέον, το 70% των θανάτων από πυρκαγιές πολιτών και σχεδόν τα τρία τέταρτα (74%) των τραυματισμών από πυρκαγιές πολιτών που αναφέρθηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου οφείλονταν σε οικιακές και κτιριακές πυρκαγιές. **(Πηγή: [Εθνική Ένωση Πυροπροστασίας])**
- Στην Ευρώπη (ΕΕ-27): Μεταξύ 1980 και 2022, οι φυσικές καταστροφές προκάλεσαν ~145.000 θανάτους και ~650 δισεκατομμύρια ευρώ σε οικονομικές απώλειες **(Πηγή: [ΕΟΠ, Eurostat])**
- Κίνδυνος πλημμύρας: Περίπου το 12% του πληθυσμού της ΕΕ ζει σε περιοχές που κινδυνεύουν από πλημμύρες. **(Πηγή: [Copernicus EFAS])**
- Πυρκαγιές: Το 2023, κάηκαν πάνω από 500.000 εκτάρια δάσους στην ΕΕ. Ένα σημαντικό μέρος αυτών των πυρκαγιών σημειώθηκε σε περιοχές κοντά σε κατοικημένες περιοχές. **(Πηγή: [ECDC, Copernicus])**
- **Τουρκία:** Σύμφωνα με τα στοιχεία της AFAD, ο πιο συνηθισμένος τύπος καταστροφής μεταξύ 2000 και 2023 ήταν οι σεισμοί (33%), ακολουθούμενοι από τις πλημμύρες (30%) και τις πυρκαγιές (18%).
- Ετοιμότητα των πολιτών: Σύμφωνα με την έρευνα του Ευρωβαρόμετρου, μόνο το 24% των Ευρωπαίων διατηρούν κιτ έκτακτης ανάγκης στο σπίτι.

«Πρέπει να θυμόμαστε ότι οι φυσικές καταστροφές μας υπενθυμίζουν το μεγαλείο της φύσης και την αδυναμία των ανθρώπων».

Γιατί είναι σημαντική αυτή η εκπαιδευτική ενότητα

Σώζει ζωές: Η σωστή συμπεριφορά και οι προφυλάξεις κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής μειώνουν την απώλεια ζωών.

Μειώνει τις απώλειες περιουσίας: Η διασφάλιση της ασφάλειας των περιουσιακών στοιχείων και των κατοικιών ελαχιστοποιεί τις υλικές απώλειες.

Ενισχύει την Κοινοτική Ευαισθητοποίηση: Όταν κάθε άτομο είναι ενήμερο, η κοινωνική αλληλεγγύη και η ικανότητα αντίδρασης αυξάνονται.

Παρέχει ψυχολογική ετοιμότητα: Αποτρέπει τον πανικό κατά τη διάρκεια καταστροφών και διδάσκει ασφαλή και ελεγχόμενη συμπεριφορά.

Διευκολύνει τη Διαχείριση του Κύκλου Καταστροφών: Εφαρμόζουμε συνειδητά τα βήματα πρόληψης, ετοιμότητας, αντίδρασης και ανάκαμψης.

«Ακόμα και οι μικρότερες προφυλάξεις που λαμβάνονται στο σπίτι μπορούν να διαφυλάξουν τη ζωή των αγαπημένων σας προσώπων—αυτών για τους οποίους θα δίνετε πρόθυμα και τη ζωή σας.» Χ. ΕΛΜΠΕΪ

Φυσικές καταστροφές στις οποίες μπορεί να εκτεθείτε ενώ βρίσκεστε στο σπίτι

- 1.Σεισμός:** Ένας τρόμος που προκαλείται από την κίνηση των ρηγμάτων στο φλοιό της γης. Προκαλεί τις μεγαλύτερες δομικές ζημιές σε σπίτια, ανατροπή επίπλων και τραυματισμούς.
- 2.Πυρκαγιά:** Μια ανεξέλεγκτη φλόγα που προέρχεται από πηγές όπως ηλεκτρικές διαρροές, σόμπες, φούρνους, κεριά ή τσιγάρα. Είναι μια από τις πιο συχνές αιτίες απώλειας ζώων σε σπίτια.
- 3. Πλημμύρα / Ζημιές από Νερό:** Αυτό συμβαίνει όταν ένα σπίτι βυθίζεται στο νερό λόγω έντονων βροχοπτώσεων, υπερχειλίσης ποταμού ή απόφραξης αποχέτευσης. Αυτό αποτελεί σημαντικό κίνδυνο για τα υπόγεια και τα ισόγεια.
- 4. Καταιγίδα και Ισχυρός Άνεμος:** Αυτό προκαλεί αποκόλληση στεγών, σπάσιμο παραθύρων και ζημιές σε εξωτερικούς τοίχους. Απειλεί την ασφάλεια του σπιτιού και μπορεί να οδηγήσει σε διακοπές ρεύματος.
- 5. Κατολίσθηση:** Ζημιές σε κατοικίες που προκαλούνται από μετατόπιση εδάφους σε κεκλιμένο έδαφος μετά από έντονες βροχοπτώσεις. Αυτό είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο σε αγροτικές και ορεινές περιοχές.
- 6.Εκτός από αυτές τις καταστροφές, συμβαίνουν επίσης τεχνολογικές/βιομηχανικές και βιολογικές καταστροφές.**

ΣΕΙΣΜΟΣ

Η επίγνωση και η προετοιμασία για σεισμούς είναι ζωτικής σημασίας για την ασφάλειά μας.

Οι σεισμοί συμβαίνουν ξαφνικά. Κατά τη διάρκεια ενός σεισμού, τα μέλη της οικογένειας μπορεί να πάθει σοκ, να αποπροσανατολιστούν και να βιώσουν έντονο φόβο και πανικό.

Μετά από έναν σεισμό, ενδέχεται να μην είναι σε θέση να λάβουν άμεσα βοήθεια από έξω. Οι δρόμοι μπορεί να είναι αποκλεισμένοι, οι γραμμές επικοινωνίας μπορεί να έχουν διακοπεί, οι πηγές ενέργειας μπορεί να καταστραφούν και τα κτίρια μπορεί να καταρρεύσουν, αναγκάζοντάς τους να υπερασπιστούν τον εαυτό τους με φόβο και κίνδυνο.



Εικόνα 1: 6 Φεβρουαρίου, Kahramanmaraş/Türkiye

ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΠΑΡΑΝΟΗΣΕΙΣ

Τα κατώφλια των θυρών είναι ασφαλή κατά τη διάρκεια ενός σεισμού. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανελκυστήρες κατά τη διάρκεια ενός σεισμού. Θα πρέπει να εκκενώσετε αμέσως. Οι ανοιχτοί χώροι είναι πάντα ασφαλείς. Οι μετασεισμοί δεν αποτελούν ανησυχία.

Σεισμοί

Η ικανότητα να επιβιώσετε μόνοι σας κατά τη διάρκεια ενός σεισμού

- Εφαρμόστε την τεχνική Drop-Cover-Hold On χωρίς πανικό
- Αν είστε παγιδευμένοι κάτω από τα συντρίμια, παραμείνετε ψύχραιμοι και μάθετε να ελέγχετε την αναπνοή σας.
- Τρέξτε για να φτάσετε σε μέλη της οικογένειας κατά τη διάρκεια ενός σεισμού
- Βοηθήστε τα να παραμείνουν ήρεμα και να αναπτύξουν δεξιότητες γρήγορης σκέψης
- Μείνετε μακριά από μέρη στο σπίτι όπου θα μπορούσατε να τραυματιστείτε (παράθυρα, καθρέφτες, ντουλάπια κ.λπ.).

Η ικανότητα να επιβιώνει κανείς μόνος του μετά από σεισμό

- Αφού βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέλη της οικογένειας έχουν καταγραφεί, εκκενώστε το κτίριο σύμφωνα με το σχέδιο εκκένωσης.
- Λάβετε προφυλάξεις κατά δευτερογενών καταστροφών.
- Κλείστε τις βαλβίδες αερίου, ηλεκτρικού ρεύματος και νερού.
- Παροχή υποστήριξης σε όσους χρειάζονται πρώτες βοήθειες (έλεγχος αιμορραγίας, ανίχνευση καταγμάτων και εξαρθρώσεων, βασική υποστήριξη ζωής).
- Χρησιμοποιήστε το τηλέφωνό σας μόνο σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες των ομάδων Έρευνας, Διάσωσης και Βοήθειας.

Μετά από έναν σεισμό, η ψυχολογική υποστήριξη είναι απαραίτητη για κάθε μέλος της οικογένειας.

Πώς να προετοιμάσετε ένα κιτ έκτακτης ανάγκης;



οΤις πρώτες 72 ώρες μετά από έναν σεισμό, ένα Κιτ Ετοιμότητας Έκτακτης Ανάγκης μπορεί να σώσει τη ζωή σας και τις ζωές των αγαπημένων σας προσώπων, βοηθώντας σας να αποθηκεύσετε τα απαραίτητα αντικείμενα και τα σημαντικά σας έγγραφα μέχρι να φτάσουν οι ομάδες διάσωσης.

οΕίναι σημαντικό να έχετε έτοιμο και προσβάσιμο το Κιτ Αντιμετώπισης Καταστροφών και Έκτακτης Ανάγκης, το οποίο θα περιέχει τα εφόδια που μπορεί να χρειαστείτε αμέσως μετά από μια καταστροφή.

οΤο κιτ θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει τα απαραίτητα εφόδια για τα άτομα για τα οποία είστε υπεύθυνοι (βρέφη, ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρία) και τυχόν κατοικίδια ζώα που μπορεί να έχετε.

ΠΛΗΜΜΥΡΑ

Οι πλημμύρες είναι φυσικές καταστροφές που απειλούν τα σπίτια με ξαφνική και ορμητική ροή νερού.

Είναι απαραίτητο να είστε προετοιμασμένοι εκ των προτέρων για να αποτρέψετε την απώλεια ζωής και περιουσίας..

Αιτίες πλημμύρας

- Έντονες βροχές και καταιγίδες
- Πλημμύρες ποταμών ή ρεμάτων
- Ελλείψεις σε αποχετεύσεις και υποδομές
- Κλίση εδάφους και ακατάλληλη κατασκευή

Συνήθεις παρανοήσεις σχετικά με τις πλημμύρες:

- **Λανθασμένη αντίληψη:** Πιστεύεται ότι το νερό της πλημμύρας στο σπίτι θα είναι αργό και ακίνδυνο.
- **Γεγονός:** Ακόμα και νερό με ορμητική ροή, βάθους μόλις 15–30 cm, μπορεί να προκαλέσει πτώση ενός ατόμου.
- **Λανθασμένη αντίληψη:** Υπάρχει η εσφαλμένη αντίληψη ότι τα υπόγεια είναι ασφαλή.
- **Γεγονός:** Κατά τη διάρκεια μιας πλημμύρας, τα υπόγεια ή οι κάτω όροφοι μπορούν να γεμίσουν γρήγορα με νερό και να γίνουν παγίδες.
- **Λανθασμένη αντίληψη:** Είναι ασφαλές να αποστραγγίζετε μόνοι σας μικρές ποσότητες νερού από την πλημμύρα στο σπίτι σας.
- **Γεγονός:** Το νερό που είναι βρώμικο, ξεχειλίζει ή έχει έρθει σε επαφή με ηλεκτρικές συσκευές είναι πολύ επικίνδυνο.



Εικόνα 2: Ankara/Türkiye (2023)

Πλημμύρες

Τι συνέβη μέσα στο σπίτι κατά τη διάρκεια της πλημμύρας:

- Τα μέλη της οικογένειας δεν θέλουν να φύγουν από τα σπίτια τους μέχρι την τελευταία στιγμή.
- Όταν τα νερά της πλημμύρας αρχίζουν να γεμίζουν το σπίτι, πανικοβάλλονται και προσπαθούν να σώσουν τα τιμαλφή τους, απομακρυνόμενοι από αυτό που πρέπει να γίνει.
- Τα παιδιά είναι φοβισμένα, ενώ οι γονείς παλεύουν αβοήθητοι κάτω από αυτή την ευθύνη.

Μέτρα πρόληψης πλημμυρών:

- Ελέγχετε τακτικά το σπίτι σας και τα γύρω συστήματα αποχέτευσης
- Διατηρείτε καθαρά τα όμβρια ύδατα και τις υδρορροές της στέγης.
- Μετακινήστε τα σημαντικά αντικείμενα σε υψηλότερο σημείο.
- Προστατέψτε τις ηλεκτρικές εγκαταστάσεις και τις εγκαταστάσεις αερίου από την επαφή με το νερό.
- Κρατήστε ένα κιτ έκτακτης ανάγκης και ετοιμάστε ένα σχέδιο.

Επιπτώσεις στα μέλη της οικογένειας μετά την καταστροφή από τις πλημμύρες:

- Η οικογένεια ενδέχεται να υποστεί οικονομική ζημία λόγω της αδυναμίας αντικατάστασης του σπιτιού και των οικιακών αντικειμένων της και ενδέχεται να αντιμετωπίσει οικονομικές δυσκολίες.
- Αφού υποχωρήσει το νερό από το σπίτι τους, μπορεί να βιώσουν συναισθηματική εξάντληση λόγω της απώλειας της μνήμης τους και της καταστροφής των προσωπικών τους αντικειμένων.
- Η απώλεια μελών της οικογένειας και κατοικίδιων ζώων μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη.

◦ Δεξιότητες διάσωσης κατά τη διάρκεια πλημμύρας

- Μείνετε ψύχραιμοι αντί να πανικοβάλλεστε.
- Εάν η στάθμη του νερού ανεβαίνει, μετακινηθείτε αμέσως σε μια ασφαλή, ψηλή περιοχή.
- Μην αγγίζετε ηλεκτρικές πρίζες ή συσκευές.
- Μην οδηγείτε σε πλημμυρικά νερά.
- Δώστε προτεραιότητα στα παιδιά, τους ηλικιωμένους και τα άτομα με αναπηρίες.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες των αρχών.

ΦΩΤΙΑ

Η πυρκαγιά είναι μια καταστροφή που εξαπλώνεται ταχύτερα στο σπίτι και μπορεί να προκαλέσει σοβαρές απώλειες σε ζωές και περιουσία.

Συνεπώς, οι προφυλάξεις που πρέπει να λαμβάνονται πριν από μια πυρκαγιά, οι σωστές ενέργειες που πρέπει να λαμβάνονται κατά τη διάρκεια μιας πυρκαγιάς και τα σχέδια έκτακτης ανάγκης είναι ζωτικής σημασίας.

Θα εξετάσουμε λεπτομερώς τις αιτίες των πυρκαγιών στα σπίτια μας, τις προφυλάξεις που πρέπει να λάβουμε κατά της πυρκαγιάς και πώς πρέπει να ενεργήσουμε σε περίπτωση πυρκαγιάς.

Στόχος μας είναι να προστατεύσουμε τόσο τους εαυτούς μας όσο και τα αγαπημένα μας πρόσωπα, ενεργώντας συνειδητά και με ασφάλεια χωρίς πανικό σε περίπτωση πιθανής πυρκαγιάς.

Πιθανές αιτίες πυρκαγιών σε κτίρια κατοικιών

- Ηλεκτρικά Αιτίες
- Κουζίνες, Θερμάστρες και Τζάκια
- Τσιγάρα, Κεριά και Γυμνές Φλόγες
- Εύφλεκτα και εκρηκτικά υλικά
- Άλλοι παράγοντες που σχετίζονται με τον άνθρωπο



Εικόνα 3: Bolu, Türkiye (2025)

◦ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΠΑΡΑΝΟΗΣΕΙΣ

- Μικρές πυρκαγιές μπορούν εύκολα να σβήσουν
- Το νερό σβήνει όλες τις πυρκαγιές
- Ο καπνός είναι ασήμαντος, μόνο οι φλόγες έχουν σημασία
- Οι πυροσβεστικές κουβέρτες δεν είναι απαραίτητες για μικρές πυρκαγιές
- Ο κίνδυνος περνάει μόλις σβήσει η φωτιά
- Όλες οι πόρτες πρέπει να ανοίξουν· η φωτιά θα σβήσει γρήγορα



Co-funded by
the European Union

Πυρκαγιές

Δεξιότητες Πυρασφάλειας

1 Μείνετε ψύχραιμοι χωρίς πανικό

- Ο πανικός αυξάνει τον κίνδυνο λήψης λανθασμένων αποφάσεων και τραυματισμού.

- Μετακινηθείτε γρήγορα και προσεκτικά σε ένα κοντινό ασφαλές μέρος.

2 Χρήση πυροσβεστήρων και κουβερτών

- Χρησιμοποιήστε πυροσβεστήρα ή πυρίμαχη κουβέρτα για μικρές φλόγες.

- Εάν οι φλόγες μεγαλώνουν, μην επέμβετε· μετακινηθείτε σε ασφαλή περιοχή.

3 Ασφαλής περιοχή και εκκένωση

- Χρησιμοποιήστε προκαθορισμένες διαδρομές εξόδου

- Κλείστε τις πόρτες για να αποτρέψετε την εξάπλωση του καπνού και της φωτιάς.

- Μην χρησιμοποιείτε ανελκυστήρες, χρησιμοποιήστε τις σκάλες.

4 Προστασία από καπνό και τοξικά αέρια

- Προστατέψτε την αναπνοή σας με ένα καθαρό πανί ή ρούχα.

Εάν έχετε πιάσει φωτιά, χρησιμοποιήστε τη μέθοδο **STOP-DROP-ROLL** για να σβήσετε τις φλόγες.

Τι να κάνετε μετά από μια πυρκαγιά

1 Έλεγχος Ασφαλούς Περιοχής

- Περιμένετε την έγκριση από τις αρχές πριν εισέλθετε ξανά στο κτίριο. • Ελέγξτε τις βαλβίδες ηλεκτρικού ρεύματος, τις βαλβίδες θέρμανσης και νερού.

2 Πρώτες Βοήθειες και Τραυματισμοί

- Παρέχετε τις πρώτες βοήθειες εάν υπάρχουν εγκαύματα ή τραυματισμοί.

- Ζητήστε ιατρική βοήθεια εάν είναι απαραίτητο

3 Εκτίμηση Ζημιών και Ασφάλιση

- Καταγράψτε και φωτογραφίστε τυχόν ζημιές στην περιουσία σας

- Δηλώστε τη ζημιά στην ασφαλιστική σας εταιρεία.

4 Καθαρισμός και Επισκευή

- Αφαιρέστε με ασφάλεια αντικείμενα που έχουν εκτεθεί σε θερμότητα, καπνό και ζημιές από νερό.

- Επισκευάστε το κτίριο και τα συστήματά του με επαγγελματική βοήθεια.

Επιπτώσεις στα μέλη της οικογένειας μετά από μια πυρκαγιά:

- Η οικογένεια ενδέχεται να υποστεί οικονομική ζημία λόγω αδυναμίας αντικατάστασης του σπιτιού και των οικιακών αντικειμένων της και ενδέχεται να αντιμετωπίσει οικονομικές δυσκολίες.

- Η απώλεια μελών της οικογένειας και κατοικίδιων ζώων μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη.



Co-funded by
the European Union

ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ/ΤΥΦΩΝΑΣ

Γνωρίζουμε ότι κατά τη διάρκεια καταιγίδων, ο άνεμος και τα ιπτάμενα αντικείμενα μπορούν να προκαλέσουν ζημιές στα σπίτια μας, και οι κίνδυνοι που σχετίζονται με το ηλεκτρικό ρεύμα και το φυσικό αέριο μπορούν να αυξηθούν. Επομένως, η λήψη προφυλάξεων εκ των προτέρων είναι ζωτικής σημασίας τόσο για την προσωπική μας ασφάλεια όσο και για την ασφάλεια των σπιτιών μας.

Θα πρέπει να γνωρίζουμε τα μέτρα ασφαλείας που πρέπει να λαμβάνουμε στα σπίτια μας πριν και κατά τη διάρκεια μιας καταιγίδας, πώς να συμπεριφερόμαστε σε επικίνδυνες καταστάσεις και πώς να προετοιμαζόμαστε για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

- ο Οι σφοδρές καταιγίδες και οι τυφώνες μπορούν να προκαλέσουν ζημιές σε στέγες και παράθυρα, προκαλώντας σημαντικές ζημιές σε ηλεκτρικές εγκαταστάσεις.
- ο Οι τυφώνες μπορούν να προκαλέσουν θραύση παραθύρων, με αποτέλεσμα σοβαρούς τραυματισμούς.
- ο Μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ζημιές σε συστήματα ηλεκτρικού ρεύματος, ύδρευσης και φυσικού αερίου, οδηγώντας σε δευτερογενείς καταστροφές ή τραυματισμούς.
- ο Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να πανικοβληθούν και να μην μπορέσουν να διαχειριστούν την κρίση ήρεμα, ανησυχώντας μήπως τα παιδιά τους υποστούν βλάβη.

Στόχος μας είναι να είμαστε σε εγρήγορση για τα φυσικά φαινόμενα και να ενεργούμε με ασφάλεια χωρίς πανικό.



Εικόνα 4: Istanbul/Türkiye (2020)



Co-funded by
the European Union

Καταιγίδες και Τυφώνες

Προφυλάξεις που πρέπει να λάβετε πριν από μια καταιγίδα/τυφώνα

1. Ελέγξτε το εξωτερικό του σπιτιού σας
 - Μεταφέρετε αντικείμενα σε μπαλκόνια, βεράντες και κήπους που θα μπορούσαν να παρασυρθούν από τον αέρα.
 - Κλαδέψτε τα κλαδιά των δέντρων και ασφαλίστε τυχόν χαλαρά ή επικίνδυνα μέρη.
2. Παράθυρα και Πόρτες
 - Ενισχύστε τα παράθυρα, χρησιμοποιήστε παντζούρια ή προστατευτική μεμβράνη.
 - Βεβαιωθείτε ότι οι πόρτες και τα παράθυρα είναι καλά κλειστά.
3. Ηλεκτρική ασφάλεια και ασφάλεια αερίου
 - Αποσυνδέστε τις συσκευές που δεν θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της καταιγίδας.
 - Κρατήστε τις φιάλες αερίου κλειστές και σε ασφαλές μέρος.
4. Ετοιμότητα για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης
 - Ετοιμάστε μια τσάντα που θα περιέχει έναν φακό, μπαταρίες, νερό, φαγητό και είδη πρώτων βοηθειών
 - Να έχετε πρόχειρο το τηλέφωνό σας, τον ασύρματο και τους αριθμούς έκτακτης ανάγκης.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ

ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ/ΤΥΦΩΝΑ

Τι να κάνετε κατά τη διάρκεια μιας καταιγίδας

1. Μετακίνηση σε ασφαλείς περιοχές
 - Μείνετε μακριά από παράθυρα, μεγάλα τζάμια και πόρτες.
 - Κατευθυνθείτε σε ασφαλείς περιοχές όπως εσωτερικά δωμάτια, διάδρομους ή υπόγεια.
2. Μην βγαίνετε έξω
 - Βγείτε έξω μόνο σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
 - Μείνετε μακριά από δέντρα που πέφτουν, πινακίδες ή ιπτάμενα αντικείμενα.
3. Μείνετε χαμηλοί
 - Μετακινηθείτε σε χαμηλή θέση για να αποφύγετε καπνό ή σπασμένα γυαλιά.
4. Μείνετε μακριά από ηλεκτρικό ρεύμα και φυσικό αέριο
 - Μείνετε μακριά από ηλεκτρικές πρίζες και συσκευές λόγω του κινδύνου επαφής με κεραυνούς και νερό.
5. Ακολουθήστε τις επίσημες ανακοινώσεις
 - Ακολουθήστε τις προειδοποιήσεις για τον καιρό και τις τοπικές αρχές μέσω ραδιοφώνου, τηλεόρασης ή κινητού τηλεφώνου.

Παύση και αναστοχασμός

Σενάριο σεισμού στο σπίτι

Ο τρόμος ξεκίνησε το βράδυ. Η μαμά ετοίμαζε δείπνο στην κουζίνα και το μικρό παιδί κοιμόταν στην κούνια του. Το παιδί άρχισε να κλαίει όταν ξεκίνησε ο τρόμος και ενώ ο μπαμπάς έβλεπε τηλεόραση, ο τρόμος εντάθηκε και κόπηκε το ρεύμα.

Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

- ο Αν βρισκόσασταν σε μια τέτοια κατάσταση, τι θα κάνατε πρώτα;
- ο Τι θα κάνατε πριν φύγετε από το σπίτι (σύμφωνα με το σχέδιο εκκένωσης);



Εικόνα 5: Αναγεννησιακός χώρος, Hatay/Türkiye, 6 Φεβρουαρίου 2023

Παύση και αναστοχασμός

Τι πρέπει να κάνετε:

- Εκτελέστε τον ελιγμό DROP-COVER-HOLD ON δίπλα σε ένα αντικείμενο που εμπιστεύεστε ότι είναι ανθεκτικό.
- Τα αντικείμενα στην κουζίνα αποτελούν κίνδυνο. Μείνετε μακριά από αυτά τα αντικείμενα.
- Μην ενεργείτε συναισθηματικά κατά τη διάρκεια ενός σεισμού. Εάν η δόνηση είναι έντονη, μην τρέχετε σε άλλα δωμάτια.
- Μείνετε μακριά από παράθυρα και αντικείμενα που θα μπορούσαν να πέσουν και να σας τραυματίσουν.
- Παραμείνετε ψύχραιμοι και συγκεντρωμένοι. Αν πανικοβληθείτε, μπορεί να μην μπορείτε να σκεφτείτε καθαρά.

- Εκκενώστε το σπίτι σύμφωνα με το σχέδιο εκκένωσης.
- Ελέγξτε ότι τα μέλη της οικογένειας έχουν τις αισθήσεις τους και δεν έχουν τραυματιστεί.
- Κλείστε τις βαλβίδες και τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του νερού και του φυσικού αερίου, οι οποίοι θα μπορούσαν να προκαλέσουν δευτερογενείς καταστροφές στο σπίτι.
- Πάρτε μαζί σας το κιτ έκτακτης ανάγκης που ετοιμάσατε νωρίτερα.
- Όταν φεύγετε από το σπίτι, βεβαιωθείτε ότι η πόρτα είναι κλειδωμένη για να αποτρέψετε κλοπή.
- Εγκαταλείψτε το κτίριο και κατευθυνθείτε στον προηγουμένως καθορισμένο χώρο συγκέντρωσης.



Co-funded by
the European Union

Τεχνολογικές / Βιομηχανικές Καταστροφές σε Βασικές Δεξιότητες Σωτηρίας για Οικιακές Καταστροφές στο Πλαίσιο

Τεχνολογικές και βιομηχανικές καταστροφές:

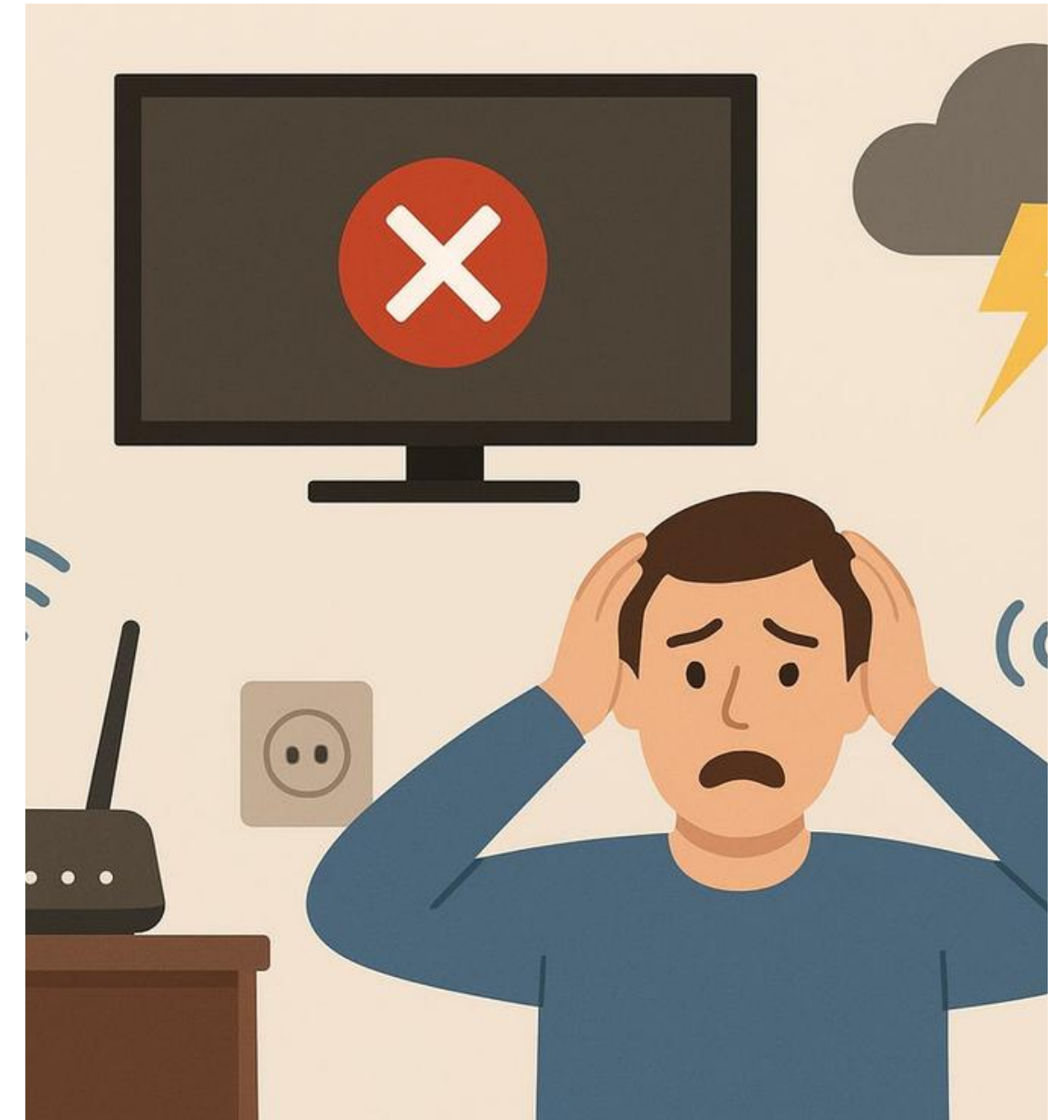
Οι τεχνολογικές ή βιομηχανικές καταστροφές που μπορούν να συμβούν στο οικιακό περιβάλλον είναι γεγονότα που προκαλούνται από ανθρωπογενείς πηγές, όπως ηλεκτρικές συσκευές, συστήματα αερίου, χημικές ουσίες ή βλάβες στην οικιακή υποδομή, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές ζημιές όπως πυρκαγιά, έκρηξη, δηλητηρίαση, ηλεκτροπληξία ή άλλα ατυχήματα.

Οι τεχνολογικές και βιομηχανικές καταστροφές, τις οποίες μπορεί να αντιμετωπίσουμε εν αγνοία μας και οι οποίες μπορούν να απειλήσουν την ασφάλειά μας στα σπίτια μας, είναι γεγονότα που προκύπτουν άμεσα από ανθρώπινες δραστηριότητες, τεχνολογία ή δυσλειτουργίες συσκευών.

Οι ηλεκτρικές συσκευές, τα συστήματα αερίου, οι συσκευές θέρμανσης ή οι χημικές ουσίες που αποθηκεύουμε στα σπίτια μας μπορούν να ενέχουν σοβαρούς κινδύνους σε περίπτωση κακής χρήσης ή δυσλειτουργίας.

Μια μικρή σπίθα, ένα ηλεκτρικό βραχυκύκλωμα ή μια διαρροή αερίου μπορεί να οδηγήσει σε συνέπειες όπως πυρκαγιά, έκρηξη ή δηλητηρίαση.

Στόχος μας σήμερα είναι να εντοπίσουμε τεχνολογικούς και βιομηχανικούς κινδύνους στα σπίτια μας, να προβλέψουμε πιθανούς κινδύνους και να μάθουμε τις σωστές μεθόδους αντιμετώπισης. Με αυτόν τον τρόπο, θα διασφαλίσουμε τη δική μας ασφάλεια, καθώς και την ασφάλεια των οικογενειών μας και του περιβάλλοντός μας.



Σχήμα-6 Τεχνολογικές Καταστροφές στο Σπίτι (Δημιουργήθηκε από τον Η.ΕΛΒΕΥΙ χρησιμοποιώντας ChatGPT))

Διαρροές αερίου

Οι διαρροές αερίου, οι οποίες μπορούν να αποτελέσουν σοβαρό κίνδυνο στα σπίτια μας, προκαλούν έντονη οσμή και πανικό. Το φυσικό αέριο, το εμφιαλωμένο αέριο ή άλλα εύφλεκτα αέρια που χρησιμοποιούνται στα σπίτια μας μπορούν γρήγορα να γίνουν επικίνδυνα εάν χρησιμοποιηθούν λανθασμένα ή δεν συντηρηθούν σωστά.

Τα σημάδια διαρροής αερίου μπορεί να μην είναι άμεσα εμφανή. Η αμέλεια και η λανθασμένη χρήση μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρά ατυχήματα.

Οι διαρροές ενέχουν κίνδυνο έκρηξης και δηλητηρίασης.

Μπορούν να προκαλέσουν πυρκαγιές βραχυκυκλώνοντας τις ηλεκτρικές επαφές.

Μάθετε τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση διαρροής αερίου.

Εγκαταστήστε ανιχνευτή αερίου ή συναγερμό αερίου για την ανίχνευση διαρροών αερίου.



Σχήμα-7: Διαρροές αερίου Peyton Price, Ρεπόρτερ 1 Νοεμβρίου 2023

Διαρροές αερίου

Διαρροή αερίου Τι να κάνετε

1. Μείνετε ήρεμοι και αποφύγετε τον πανικό
 - Η βιαστική δράση μπορεί να επιδεινώσει το ατύχημα.
 - Πρώτον, αναγνωρίστε την κατάσταση και αξιολογήστε την.
2. Απενεργοποιήστε την πηγή αερίου
 - Κλείστε την κύρια βαλβίδα ή τη βαλβίδα κυλίνδρου.
 - Εάν η διαρροή συνεχιστεί, εγκαταλείψτε την περιοχή.
3. Μείνετε μακριά από ηλεκτρικές πηγές και πηγές ανάφλεξης
 - Μην αγγίζετε τίποτα που θα μπορούσε να προκαλέσει σπινθήρα, όπως διακόπτες, πρίζες, κινητά τηλέφωνα ή αναπτήρες.
 - Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση γυμνής φλόγας.
4. Ανοίξτε πόρτες και παράθυρα
 - Ανοίξτε τα παράθυρα για να διασκορπίσετε το αέριο και να αερίσετε τον χώρο.
 - Αυτό μειώνει τον κίνδυνο έκρηξης.

5. Εκκενώστε το Σπίτι

- Μεταφέρετε όλα τα μέλη της οικογένειας σε ασφαλή απόσταση.
- Αν αφήσετε τις πόρτες κλειστές, αποτρέπεται η διαρροή αερίου και μειώνεται ο κίνδυνος έκρηξης.

6. Ειδοποιήστε τις Αρχές

- Καλέστε το 112.
- Μην επιστρέψετε στο σπίτι μέχρι να τεθεί υπό πλήρη έλεγχο η διαρροή αερίου.

7. Επιθεώρηση μετά από διαρροή αερίου

- Ελέγξτε τις συσκευές και τις βαλβίδες αφού φτάσουν οι αρχές και η περιοχή είναι ασφαλής.
- Μην χρησιμοποιείτε αέριο μέχρι να επιλυθεί πλήρως η αιτία της διαρροής.

Μετά από τέτοια περιστατικά, τα άτομα μπορεί να εμφανίσουν διαταραχές ύπνου, υπερεπαγρύπνηση, εφιάλτες ή βραχυπρόθεσμα συμπτώματα τραύματος. Επομένως, οι διαρροές αερίου δεν αποτελούν μόνο σωματικό κίνδυνο· θα πρέπει επίσης να αναζητηθεί επαγγελματική υποστήριξη για ψυχολογική ετοιμότητα και διαχείριση κρίσεων.

Χημικά ατυχήματα που μπορεί να συμβούν στο σπίτι

Τα ατυχήματα με χημικά προϊόντα καθαρισμού στο σπίτι είναι σοβαροί κίνδυνοι που συναντάμε συχνά στην καθημερινότητά μας, αλλά συχνά παραβλέπουμε.

1. Λανθασμένα μείγματα

- Παράδειγμα: Χλωρίνη + αμμωνία → τοξικό αέριο χλωραμίνης
- Αποτέλεσμα: Ερεθισμός της αναπνευστικής οδού, βήχας, κάψιμο των ματιών, ακόμη και δηλητηρίαση.

2. Επαφή με το δέρμα και τα μάτια

- Άμεση επαφή προϊόντων καθαρισμού με το δέρμα ή τα μάτια → εγκαύματα, ερεθισμός ή αλλεργίες
- Ειδικά το υδροχλωρικό οξύ και τα καθαριστικά με βάση το οξύ είναι επικίνδυνα

3. Κατάποση ή εισπνοή

- Μικρά παιδιά ή κατοικίδια μπορεί να τα καταπιούν κατά λάθος
- Εισπνοή ατμών προϊόντος → ζάλη, ναυτία, πονοκέφαλος, αναπνευστικά προβλήματα



Σχήμα 8: Γερμανία (2020)

Χημικά ατυχήματα που μπορεί να συμβούν στο σπίτι

Δεξιότητες επιβίωσης για χημικά ατυχήματα που μπορείτε να μάθετε στο σπίτι

1. Άμεση ανίχνευση χημικών διαρροών
 - Πάρτε γρήγορες και ήρεμες αποφάσεις αντί να πανικοβάλλεστε
2. Πρώτη Ανταπόκριση και Προστασία
 - Επαφή με το δέρμα: Πλύνετε την πληγείσα περιοχή με άφθονο νερό
 - Επαφή με τα μάτια: Ξεπλύνετε τα μάτια με καθαρό νερό για τουλάχιστον 15 λεπτά
 - Κίνδυνος εισπνοής: Μετακινηθείτε σε καθαρό, καλά αεριζόμενο χώρο· καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας εάν χρειάζεται (μάσκα ή υγρό πανί)
3. Εκκένωση σε περίπτωση διαρροής αερίων και χημικών ουσιών
 - Εκκενώστε αμέσως την περιοχή
 - Κρατήστε τις πόρτες κλειστές και ελέγξτε τη ροή του αέρα
4. Ειδοποίηση Αρχών
 - Καλέστε τον αριθμό έκτακτης ανάγκης (911, πυροσβεστική υπηρεσία, γραμμή έκτακτης ανάγκης αερίου)
- Παροχή ακριβών πληροφοριών σχετικά με τον τύπο του ατυχήματος και τη χημική ουσία που χρησιμοποιήθηκε
5. Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλειά σας
 - Μείνετε μακριά από ηλεκτρικές πηγές ή πηγές φωτιάς
 - Μην επιχειρήσετε να παρέμβετε με τη χημική ουσία ή τη συσκευή
 - Αλλάξτε ρούχα και καθαρίστε το δέρμα σας εάν είναι απαραίτητο
6. Διαχείριση Πανικού και Ψυχολογική Υποστήριξη
 - Ηρεμήστε τον εαυτό σας και τα άλλα μέλη της οικογένειας
 - Μειώστε τον φόβο και το άγχος, ειδικά για τα παιδιά και τους ηλικιωμένους
 - Ζητήστε ψυχολογική υποστήριξη μετά το περιστατικό, εάν είναι απαραίτητο

Ηλεκτρικά ατυχήματα που μπορεί να συμβούν στο σπίτι

* Ο ηλεκτρισμός είναι ένα από τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα στοιχεία στην καθημερινότητά μας.

Επωφελούμαστε από την ηλεκτρική ενέργεια σε κάθε τομέα της ζωής μας, από τον φωτισμό μέχρι τη θέρμανση, από το μαγείρεμα μέχρι την τεχνολογία. Ωστόσο, συχνά παραβλέπουμε τους κινδύνους πίσω από αυτή την ευκολία.

* Ένα σημαντικό μέρος των πυρκαγιών, των τραυματισμών, ακόμη και των θανάτων σε κατοικίες προκαλείται από ηλεκτρικά ατυχήματα.

* Τα περισσότερα από αυτά τα ατυχήματα μπορούν να αποφευχθούν λαμβάνοντας απλές προφυλάξεις και υιοθετώντας σωστές συνήθειες χρήσης.



Σχήμα-9 Ηλεκτρικά ατυχήματα στο σπίτι Aydem Retail 24 Φεβρουαρίου 2023

Συνήθειες παρανοήσεις σχετικά με τα ηλεκτρικά ατυχήματα

1. «Θα πρέπει αμέσως να αγγίξετε και να απομακρυνθείτε από κάποιον που έχει υποστεί ηλεκτροπληξία.»
2. «Αν φοράω πλαστικές παντόφλες ή παπούτσια, δεν θα πάθω ηλεκτροπληξία.»
3. «Οι πρίζες τριών ακροδεκτών και τα καλώδια επέκτασης μπορούν να χρησιμοποιηθούν χωρίς περιορισμό.»
4. «Οι μικρές ηλεκτροπληξίες είναι ακίνδυνες.»
5. «Είναι καλό να βάζουμε οδοντόκρεμα ή γιαούρτι σε ένα έγκκαυμα.»
6. «Εάν ο διακόπτης κυκλώματος ενεργοποιηθεί, πρέπει να τον επαναφέρετε αμέσως.»
7. «Ακόμα και χωρίς γείωση, το ηλεκτρικό ρεύμα είναι ασφαλές στο σπίτι.»



Σχήμα-10 Ηλεκτρικά ατυχήματα στο σπίτι Aydem Retail 24 Φεβρουαρίου 2023

Διαρροές αερίου

Σωστές ενέργειες που πρέπει να κάνετε σε περίπτωση ηλεκτρικού ατυχήματος στο σπίτι

1. Μείνετε ήρεμοι και έχετε τον έλεγχο
 - Μην πανικοβάλλεστε, κινηθείτε γρήγορα αλλά προσεκτικά.
 - Διασφαλίστε πρώτα την ασφάλειά σας
2. Κόψτε το ηλεκτρικό ρεύμα
 - Απενεργοποιήστε την κύρια ασφάλεια πριν αγγίξετε το θύμα
 - Κλείστε την πρίζα ή αποσυνδέστε το καλώδιο (με στεγνά χέρια)
3. Χρησιμοποιήστε μονωτικό υλικό
 - Εάν δεν μπορείτε να διακόψετε το ηλεκτρικό ρεύμα, παρέμβετε με ξύλο, πλαστικό ή ένα στεγνό πανί
 - Μείνετε μακριά από μεταλλικά ή βρεγμένα αντικείμενα
4. Ελέγξτε το θύμα
 - Ελέγξτε τη συνείδησή τους, την αναπνοή τους και τον σφυγμό τους
 - Εάν δεν αναπνέετε, καλέστε το 112 και εφαρμόστε βασική υποστήριξη ζωής
 - Πλύνετε τα εγκαύματα με κρύο νερό και σκεπάστε τα με ένα καθαρό πανί
5. Καλέστε για επαγγελματική βοήθεια
 - Καλέστε το 112 για τις Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης και εξηγήστε με σαφήνεια την κατάσταση
 - Ακολουθήστε τις οδηγίες των ιατρικών ομάδων όσο παραμένετε με το θύμα

Πιθανές Δευτερογενείς Καταστροφές σε Ηλεκτρικά Ατυχήματα

1. Φωτιά
 - Ανάφλεξη πρίζας, καλωδίου ή συσκευής λόγω βραχυκυκλώματος
 - Μια μικρή σπίθα βάζει φωτιά σε κουρτίνες, χαλιά ή έπιπλα
 - Η φωτιά εξαπλώνεται σε όλο το σπίτι
2. Έκρηξη
 - Συνδυασμός διαρροής ηλεκτρικού ρεύματος με διαρροή φυσικού αερίου ή υγραερίου
 - Προκαλώντας ξαφνικές εκρήξεις σε κλειστούς χώρους
3. Καπνός και δηλητηρίαση
Εισπνοή τοξικού καπνού από ηλεκτρική φωτιά
 - Κίνδυνος ασφυξίας λόγω μονοξειδίου του άνθρακα ή χημικού καπνού
4. Κίνδυνοι από την επαφή με το νερό
 - Ηλεκτροπληξία κατά την προσπάθεια κατάσβεσης της φωτιάς με νερό
 - Επιπλέον ατυχήματα που προκαλούνται από επαφή νερού-ηλεκτρικού ρεύματος λόγω ζημιών σε υδραυλικές εγκαταστάσεις.

Παύση και αναστοχασμός

Πυρκαγιά που μπορεί να συμβεί στο σπίτι

Αφού σιδέρωσες, η μητέρα σου άφησε το σίδερο στην πρίζα και πήγε να πει καφέ στο μπαλκόνι. Εκείνη τη στιγμή, μύρισες κάτι να καίγεται και πήγες στο δωμάτιο όπου ήταν το σίδερο, μόνο και μόνο για να το βρεις γεμάτο καπνό.

Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;



Σχήμα-11: Πυρκαγιές σε σπίτια (δημιουργήθηκε από τον Η.ΕΛΒΕΥΙ μέσω ChatGPT)

Παύση και αναστοχασμός

Μείνετε ήρεμοι και βάλτε προτεραιότητες

- Μην πανικοβάλλεστε. Κινηθείτε γρήγορα αλλά προσεκτικά.
- Προτεραιότητα: Ανθρώπινη ζωή, μετά περιουσία.

Διακόψτε την πηγή ρεύματος

- Κλείστε την κύρια ασφάλεια ή αποσυνδέστε το σίδερο από την πρίζα (με στεγνά χέρια).
- Μην χρησιμοποιείτε νερό ή πυροσβεστήρα πριν διακόψετε το ρεύμα.

Σβήστε μικρές πυρκαγιές

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πυροσβεστήρα (CO₂ ή τύπου ξηρής χημικής ουσίας). Αερίστε τον χώρο
- Ανοίξτε τα παράθυρα για να αποφύγετε την εισπνοή καπνού από τη φωτιά.
- Εάν η φωτιά δεν έχει τεθεί ακόμη υπό έλεγχο, εκκενώστε με ασφάλεια την περιοχή.

Καλέστε για βοήθεια έκτακτης ανάγκης

- Εάν δεν είστε σίγουροι για τη δική σας παρέμβαση, εκκενώστε το σπίτι.

- Εγκυμονεί κίνδυνο πυρκαγιάς σε κατοικίες.
- Ο καπνός ερεθίζει την αναπνευστική οδό και προκαλεί απώλεια συνείδησης.
- Μας εμποδίζει να ενεργήσουμε ήρεμα και μας προκαλεί πανικό.
- Η λανθασμένη παρέμβαση μπορεί να προκαλέσει ηλεκτροπληξία ή θάνατο.

«Περίμενε το απροσδόκητο, διαχειρίσου το χειρότερο»

Πανδημίες ή επιδημίες

Οι κίνδυνοι που αντιμετωπίζουμε στη ζωή μας δεν περιορίζονται σε φυσικές καταστροφές. Υπάρχουν επίσης βιολογικοί κίνδυνοι που δεν μπορούμε να δούμε, αλλά που απειλούν άμεσα την υγεία και τη ζωή μας. Οι βιολογικές καταστροφές στην υγεία είναι γεγονότα που προκαλούνται από μικροοργανισμούς όπως ιούς, βακτήρια, μύκητες ή τοξίνες που απειλούν τόσο την ατομική όσο και τη δημόσια υγεία. Σε αυτήν την κατηγορία εμπίπτουν οι πανδημίες, οι επιδημίες, οι τροφικές και υδατογενείς δηλητηριάσεις, τα εργαστηριακά ατυχήματα και η βιοτρομοκρατία.

Στόχος: Η προστασία της ατομικής και δημόσιας υγείας

- Επιδημικές ασθένειες (π.χ. γρίπη, τυφοειδής πυρετός, COVID-19)
- Δηλητηρίαση από τρόφιμα ή νερό
- Εργαστηριακά ή βιομηχανικά βιολογικά ατυχήματα



Σχήμα 12 Κίνα (2020)

Πανδημίες ή επιδημίες

Μαζί με την πανδημία

- ο Ψυχολογικά, τα συναισθήματα κατάθλιψης, άγχους και πανικού αυξάνονται.
- ο Παρατηρούνται κατάθλιψη και κοινωνική απομόνωση.
- ο Παρατηρούνται διαταραχές ύπνου και συμπτώματα χρόνιας κόπωσης. Εμφανίζονται απώλεια εργασίας, ανεργία και οικονομικές δυσκολίες.
- ο Η συμμόρφωση με τα μέτρα προφύλαξης, όπως η χρήση μάσκας και η κοινωνική αποστασιοποίηση, αυξάνεται περαιτέρω.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης:

- ο Πρέπει να διασφαλίσουμε ότι θα συνεχίσουμε αλλάζοντας και βελτιώνοντας την καθημερινότητά μας.
- ο Ενώ περιορίζουμε την κοινωνική μας ζωή, πρέπει να δώσουμε προτεραιότητα στην προσωπική μας ανάπτυξη.
- ο Θα πρέπει να καθιερώσουμε μια εργασιακή ρουτίνα βασισμένη στις μεθόδους εργασίας από το σπίτι.
- ο Θα πρέπει να διασφαλίζουμε την επαφή με τον καθαρό αέρα σε τακτά χρονικά διαστήματα, δίνοντας προσοχή στην υγιεινή και την κοινωνική αποστασιοποίηση.
- ο Θα πρέπει να τρώμε τακτικά και υγιεινά, ακολουθώντας τις οδηγίες των ειδικών.

COVID-19

Η COVID-19 είναι μια μολυσματική αναπνευστική νόσος που προκαλείται από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2.

Εμφανίστηκε για πρώτη φορά στην Ουχάν της Κίνας το 2019 και γρήγορα εξελίχθηκε σε παγκόσμια πανδημία.

Επιπτώσεις στους ανθρώπους

1. Πυρετός, βήχας, κόπωση, μυϊκοί πόνοι
2. Δύσπνοια και πνευμονία
3. Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις (Μακρά COVID: κόπωση, προβλήματα συγκέντρωσης)
4. Στρες, άγχος και πανικός
5. Κατάθλιψη και μοναξιά
6. Διαταραχές ύπνου και χρόνια κόπωση
7. Κλείσιμο σχολείων και χώρων εργασίας
8. Κοινωνική απομόνωση και μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση
9. Απώλεια εργασίας και μειωμένο εισόδημα
10. Κλείσιμο μικρών επιχειρήσεων
11. Πρόσθετη επιβάρυνση στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης και στους κρατικούς πόρους



Σχήμα 13: Covid-19 στη Γερμανία (2020)

Μόλυνση τροφίμων

Δεξιότητες επιβίωσης σχετικά με την COVID-19

1. Προσωπική Υγιεινή και Προστασία

- Πλένετε ή απολυμαίνετε τα χέρια σας συχνά
- Να φοράτε μάσκα, ειδικά σε πολυσύχναστους και κλειστούς χώρους
- Διατήρηση κοινωνικής απόστασης (τουλάχιστον 1,5–2 μέτρα)

2. Εμβολιασμός και Ανοσοποίηση

- Λάβετε εμβόλια κατά της COVID-19 και αναμνηστικές δόσεις
- Κάντε μια ισορροπημένη διατροφή, κοιμηθείτε αρκετά και ασκηθείτε για να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα

3. Παρακολούθηση συμπτωμάτων και έγκαιρη παρέμβαση

- Παρακολουθήστε συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα και δύσπνοια
- Εάν εμφανιστούν συμπτώματα, απομονωθείτε στο σπίτι και επικοινωνήστε με μια μονάδα υγειονομικής περίθαλψης

4. Προφυλάξεις στο σπίτι και στην κοινότητα

- Αποφύγετε τους πολυσύχναστους και κλειστούς χώρους
- Βεβαιωθείτε ότι το σπίτι σας αερίζεται καλά
- Τήρηση κανόνων υγιεινής σε κοινόχρηστους χώρους

5. Ψυχολογική και Κοινωνική Υγεία

- Αναζητήστε υποστήριξη για τη διαχείριση του στρες και του άγχους
- Διατήρηση κοινωνικής επαφής χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία
- Καθιερώστε μια ρουτίνα κατά τη διάρκεια μεγάλων περιόδων απομόνωσης

Συνήθειες παρανοήσεις

- Μόνο οι ηλικιωμένοι κολλούν COVID-19.
- Έχω εμβολιαστεί, οπότε δεν χρειάζεται πλέον να παίρνω προφυλάξεις.
- Το φως του ήλιου και ο ζεστός καιρός σκοτώνουν την COVID-19.
- Πήρα βιταμίνες, οπότε δεν θα κολλήσω αυτή την ασθένεια.
- Φορούσα μάσκα, για να μην αρρωστήσω.

Ρύπανση των υδάτων

Η ρύπανση των υδάτων σε βιολογικές καταστροφές αναφέρεται στη μόλυνση των αποθεμάτων πόσιμου και οικιακού νερού από μικροοργανισμούς όπως βακτήρια, ιούς και παράσιτα, που αποτελούν απειλή για την ανθρώπινη υγεία.

Επιπλέον, το νερό μπορεί να χάσει την καθαρότητά του και να γίνει επιβλαβές για την ανθρώπινη υγεία λόγω φθοράς που συμβαίνει στην πηγή (δίκτυο, πηγάδι, δεξαμενή) ή στις εσωτερικές υδραυλικές εγκαταστάσεις των σπιτιών.

Κύριοι τύποι:

- 1. Βακτηριακή μόλυνση:** Χολέρα (*Vibrio cholerae*), Τυφοειδής πυρετός (*Salmonella typhi*), Δυσεντερία (*Shigella*), Λεπτοσπείρωση (μεταδίδεται με ούρα αρουραίου)
- 2. Ιογενής μόλυνση:** Ηπατίτιδα Α και Ε, Νοροϊός (εξάρσεις που μοιάζουν με τροφική δηλητηρίαση), Ροταϊός (σοβαρή διάρροια, ειδικά σε παιδιά)
- 3. Παρασιτική μόλυνση:** Αμοιβική δυσεντερία (*Entamoeba histolytica*), Γιαρδιάδια (*Giardia lamblia*), Λοιμώξεις από κύστες και ελμινθικά (εντερικά σκουλήκια)
- 4. Μύκητες:** Ορισμένοι μύκητες και φύκια που αναπτύσσονται σε μολυσμένο νερό μπορούν να απειλήσουν την ανθρώπινη υγεία μέσω δερματικών λοιμώξεων, αλλεργιών και παραγωγής τοξινών.



Εικόνα 14 Ρύπανση νερού İz Bankası (02.12.2021)

Ρύπανση των υδάτων

Κύριοι λόγοι:

1. Αιτίες που σχετίζονται με καταστροφές

- Πλημμύρες και ξαφνικές πλημμύρες: Ανάμειξη λυμάτων με πόσιμο νερό
- Σεισμοί: Ζημιές σε συστήματα ύδρευσης και αποχέτευσης
- Καταιγίδες και τυφώνες: Μόλυνση των πηγών νερού με επιφανειακά απόβλητα

2. Οικιακά και περιβαλλοντικά αίτια

- Μη τακτικός καθαρισμός των δεξαμενών αποθήκευσης νερού
- Παλιοί και σκουριασμένοι σωλήνες που αναπαράγουν μικρόβια
- Ζωικά απόβλητα (αρουραίοι, πουλιά, έντομα) που αναμειγνύονται με νερό
 - Ανεξέλεγκτη απόρριψη σκουπιδιών και αποβλήτων στο περιβάλλον

3. Ανθρωπογενείς αιτίες

- Ανεπαρκείς υποδομές και συστήματα αποχέτευσης
- Μη τήρηση των κανόνων υγιεινής (μη πλύσιμο χεριών, μη καθάρισμα τροφίμων)
- Αναμειγνύοντας οικιακά και βιομηχανικά απόβλητα με πηγές νερού χωρίς επεξεργασία

4. Φυσικά αίτια

- Μόλυνση υπόγειων υδάτινων πηγών με επιφανειακούς μικροοργανισμούς
- Οι αλλαγές στη θερμοκρασία του νερού επιταχύνουν την ανάπτυξη βακτηρίων

Μέθοδοι αντιμετώπισης της ρύπανσης των υδάτων ως οικογένεια

- Οι δεξαμενές νερού πρέπει να καθαρίζονται τακτικά και να διατηρούνται κλειστές.

Τα δίκτυα πόσιμου νερού και τα συστήματα αποχέτευσης θα πρέπει να είναι ξεχωριστά και ασφαλή.

- Τα σπίτια θα πρέπει να διαθέτουν απόθεμα καθαρού νερού για έκτακτες ανάγκες.

- Οι σωλήνες νερού, τα πηγάδια και οι χώροι αποθήκευσης θα πρέπει να προστατεύονται από επιβλαβείς οργανισμούς.

- Σε περίπτωση πλημμυρών, σεισμών ή παρόμοιων συμβάντων, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ύποπτες πηγές νερού.

- Εάν είναι απαραίτητο, το νερό θα πρέπει να βράσει ή να καθαριστεί χρησιμοποιώντας δισκία/φίλτρα καθαρισμού νερού.

- Μόνο αξιόπιστο νερό θα πρέπει να χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό και την προετοιμασία φαγητού.

- Δεν πρέπει να πίνεται νερό βρύσης μέχρι οι αρχές να ανακοινώσουν ότι είναι ασφαλές να το κάνετε.

- Οι δεξαμενές, τα πηγάδια και οι σωλήνες πρέπει να απολυμαίνονται.

- Δεν πρέπει να καταναλώνονται τρόφιμα που ενδέχεται να έχουν μολυνθεί (πλημμυρισμένα τρόφιμα). Πρέπει να τηρούνται αυστηρά οι κανόνες υγιεινής (πλύσιμο χεριών με σαπούνι, πλύσιμο τροφίμων).

Ψώρα

Είναι μια παρασιτική δερματική ασθένεια που μπορεί να εξαπλωθεί γρήγορα σε πολλά άτομα σε μια κοινότητα. Το άκαρι της ψώρας εισχωρεί στο ανώτερο στρώμα του δέρματος, πολλαπλασιάζεται και προκαλεί έντονο κνησμό και κόκκινα, φουσκαλοειδή εξανθήματα.

Η ψώρα, μια παρασιτική ασθένεια που μπορεί να επηρεάσει άμεσα τη δημόσια υγεία και εξαπλώνεται ταχέως, είναι μια μολυσματική ασθένεια που προκαλείται από το άκαρι *Sarcoptes scabiei* που εισχωρεί στο δέρμα και χαρακτηρίζεται από έντονο κνησμό και δερματικά εξανθήματα. Η ψώρα δεν είναι μόνο ένα ατομικό πρόβλημα υγείας, αλλά και μια ασθένεια που ενέχει τον κίνδυνο βιολογικών εξάρσεων στις κοινότητες. Μπορεί να εξαπλωθεί εύκολα μέσω της άμεσης επαφής με το δέρμα ή μέσω κοινόχρηστων αντικειμένων και κλινοσκεπασμάτων. Επομένως, μπορεί να πολλαπλασιαστεί γρήγορα, ειδικά σε πολυσύχναστα περιβάλλοντα όπου η υγιεινή δεν τηρείται επαρκώς.



Σχήμα 15: Ιδιωτικό Νοσοκομείο Ψώρας, Ντενιζλί/Τουρκία (3 Μαΐου 2023)

- Έντονος κνησμός, ειδικά τη νύχτα.
- Συχνά εμφανίζεται ανάμεσα στα δάχτυλα, στους καρπούς, στους αγκώνες, στη μέση, στην περιοχή των γεννητικών οργάνων και στα πόδια.
- Μεταδοτικό: μεταδίδεται εύκολα μέσω άμεσης επαφής με το δέρμα ή μέσω κοινής χρήσης προσωπικών αντικειμένων.
- Εάν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να εξαπλωθεί στις κοινότητες με τη μορφή επιδημίας.

Ψώρα

Κύρια συμπτώματα:

1. Σοβαρός κνησμός

- Επιδεινώνεται ιδιαίτερα τη νύχτα
- Ο κνησμός μερικές φορές διαταράσσει τον ύπνο και μειώνει την ποιότητα ζωής

2. Δερματικά εξανθήματα και φουσκάλες

- Κόκκινες κηλίδες, φουσκάλες ή περιοχές με κρούστα
- Πιο συχνά εμφανίζεται ανάμεσα στα δάχτυλα, στο εσωτερικό των καρπών, στους αγκώνες, στη μέση, στην περιοχή των γεννητικών οργάνων, στα πόδια και στον κορμό

3. Σημάδια σήραγγας (σήραγγα Scarab)

- Το παράσιτο σκάβει σήραγγες στο ανώτερο στρώμα του δέρματος, εμφανιζόμενο ως λεπτές ή ακανόνιστες γραμμές

4. Δευτερογενείς λοιμώξεις

- Μπορεί να αναπτυχθεί βακτηριακή λοίμωξη ως αποτέλεσμα του ξυσίματος
- Η φλεγμονή, η ερυθρότητα και η κρούστα του δέρματος μπορεί να αυξηθούν

5. Άλλα συμπτώματα

- Κόπωση και ανησυχία • Πυρετός σε ορισμένες περιπτώσεις (εάν υπάρχει δευτερογενής λοίμωξη)

Μέθοδοι προστασίας:

1. Προσωπική υγιεινή

- Τα χέρια πρέπει να πλένονται συχνά με σαπούνι και νερό
- Τα νύχια πρέπει να διατηρούνται κοντά και τα χέρια πρέπει να καθαρίζονται μετά το ξύσιμο
- Οι προσωπικές πετσέτες, τα σεντόνια και τα ρούχα δεν πρέπει να μοιράζονται με άλλους

2. Αποφύγετε τα κοινόχρηστα αντικείμενα και τους κοινόχρηστους χώρους

- Αντικείμενα όπως κρεβάτια, κλινοσκεπάσματα, πετσέτες και ρούχα δεν πρέπει να μοιράζονται
- Τα κοινόχρηστα έπιπλα και τα κρεβάτια πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται

3. Προσοχή σε πολυσύχναστα και ανθυγιεινά περιβάλλοντα

- Θα πρέπει να διασφαλίζεται ο τακτικός καθαρισμός και η επιθεώρηση σε χώρους όπως κοιτώνες, γηροκομεία και στρατιωτικές μονάδες.
- Η στενή επαφή του δέρματος με ύποπτα άτομα θα πρέπει να περιορίζεται

4. Έλεγχος κατοικίδιων ζώων και περιβάλλοντος

- Τα κατοικίδια πρέπει να πηγαίνονται τακτικά στον κτηνίατρο
- Οι υγροί και ανθυγιεινοί χώροι του σπιτιού θα πρέπει να καθαρίζονται και θα πρέπει να αποτρέπεται η ανάπτυξη μούχλας και ακάρεων.

5. Έγκαιρη ανίχνευση και θεραπεία

- Εάν παρατηρήσετε κνησμό και εξανθήματα, θα πρέπει να συμβουλευτείτε αμέσως μια μονάδα υγειονομικής περίθαλψης.
- Το άρρωστο άτομο δεν πρέπει να επιστρέφει σε κοινόχρηστους χώρους μέχρι να λάβει θεραπεία.

Εμπνευσμένες Πράξεις και Πρότυπα

Καταστροφή από πλημμύρες

Τα Ηνωμένα Έθνη (ΟΗΕ) ανακοίνωσαν ότι τουλάχιστον 11.300 άνθρωποι σκοτώθηκαν και 10.100 αγνοούνται στην πόλη Ντέρνα, η οποία επλήγη περισσότερο από την καταστροφή των πλημμυρών στη Λιβύη.

Το Γραφείο Συντονισμού Ανθρωπιστικών Υποθέσεων του ΟΗΕ (ΟCHA) δήλωσε ότι οι προσπάθειες έρευνας και διάσωσης συνεχίζονται και εξέφρασε ανησυχία ότι ο αριθμός των νεκρών μπορεί να αυξηθεί.

Ο καθηγητής Στίβενς λέει ότι αρχικά, η κατάρρευση των φραγμάτων που συγκρατούσαν το νερό προκάλεσε τη μετατροπή του συσσωρευμένου νερού σε μια τεράστια πλημμύρα.



Εικόνα 16, Λιβύη/Ντέρνα (9 Σεπτεμβρίου 2023)

Ο καθηγητής Ντράγκαν Σάβιτς, ειδικός στην υδραυλική μηχανική στο Πανεπιστήμιο του Έξετερ στο Ηνωμένο Βασίλειο, λέει: «Αυτού του είδους τα φράγματα γίνονται ευαίσθητα όταν το νερό υπερβαίνει την χωρητικότητά τους. Ενώ τα φράγματα από σκυρόδεμα μπορούν να παραμείνουν όρθια ακόμη και στο σημείο υπερχείλισης, τα φράγματα με βραχώδη πλήρωση γενικά δεν μπορούν να αντέξουν αυτό το φορτίο». Ο Άντριου Μπαρ λέει ότι το νερό που ρέει από το πρώτο φράγμα πιθανότατα συγκέντρωσε τους βράχους στο δρόμο και κατέστρεψε το δεύτερο φράγμα με αυτή τη δύναμη, αφήνοντας την πόλη, στριμωγμένη ανάμεσα στα βουνά και τη θάλασσα, αντιμέτωπη με μια ξαφνική και καταστροφική πλημμύρα.

Ας αναρωτηθούμε: Τι θα κάνατε για τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν μια τόσο μεγάλη πλημμυρική καταστροφή;

Εμπνευσμένες Πράξεις και Πρότυπα

Βέλτιστες πρακτικές αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια της καταστροφής από τις πλημμύρες στη Λιβύη:

Α. Προετοιμασία και έγκαιρη προειδοποίηση.

- Κοινοποίηση μετεωρολογικών προειδοποιήσεων και προβλέψεων για πλημμύρες.
- Ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τους κινδύνους πλημμύρας.
- Ανάπτυξη σχεδίων έγκαιρης εκκένωσης για περιοχές υψηλού κινδύνου.

Β. Εκκένωση και κατεύθυνση ατόμων σε ασφαλείς περιοχές.

- Μεταφορά ανθρώπων σε ασφαλείς περιοχές πριν από την πλημμύρα.
- Προκαθορισμός και σήμανση οδών εκκένωσης.
- Δίνοντας προτεραιότητα στην καθοδήγηση ηλικιωμένων, ατόμων με αναπηρία και παιδιών σε ασφαλείς περιοχές.

Γ. Υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης και υγειονομικής περίθαλψης.

- Ταχεία παροχή τροφίμων, πόσιμου νερού, στέγης και βασικών υπηρεσιών υγείας.
- Μέτρα απολύμανσης και υγιεινής για την πρόληψη ασθενειών που μεταδίδονται μέσω του νερού.
- Συντονισμένο έργο των ομάδων έρευνας και διάσωσης.

Δ. Επικοινωνία και πληροφόρηση.

- Ταχεία ανταλλαγή ακριβών και αξιόπιστων πληροφοριών μέσω των μέσων ενημέρωσης και των κοινωνικών δικτύων
- Έκδοση σαφών οδηγιών για την αποτροπή πανικού στους ανθρώπους.

Τι πρέπει να κάνετε ως άτομο:

Μπορεί να παρασχεθεί υποστήριξη στο προσωπικό που είναι υπεύθυνο για την εκκένωση.

- Μπορεί να εξαπλωθούν βακτηριακές και ιογενείς επιδημίες (δυσεντερία, χολέρα), επομένως μπορεί να παρασχεθεί υποστήριξη με νερό στους πληγέντες εκεί.

- Για να αποφευχθεί η λήψη αποφάσεων βάσει των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή των φημών, οι πολίτες που ζουν εκεί μπορούν να καθησυχαστούν και να τους ευχηθούν τα καλύτερα.

- Εάν εντοπιστούν μη προστατευμένες ηλεκτρικές συσκευές, θα πρέπει να ειδοποιηθούν οι αρχές.

- Ο κίνδυνος των πλημμυρικών υδάτων συχνά παραβλέπεται. Ως εκ τούτου, οι πολίτες μπορούν να κατευθυνθούν σε περιοχές εκκένωσης. Μπορεί να παρασχεθεί υποστήριξη στις ομάδες εφοδιασμού τροφίμων, καθώς η πρόσβαση σε καθαρά τρόφιμα μπορεί να είναι δύσκολη.

- Μπορεί να παρασχεθεί υποστήριξη για την τοποθέτηση σκηνών σε ασφαλείς περιοχές, ώστε να καλυφθούν οι ανάγκες του κοινού σε στέγαση. Οι ψυχοκοινωνικές ομάδες μπορούν να κατευθυνθούν για να βοηθήσουν άτομα που βρίσκονται σε ψυχολογική δυσφορία και έχουν χάσει αγαπημένα τους πρόσωπα.

Περισσότερα για εξερεύνηση

IFRC (Διεθνής Ομοσπονδία Εταιρειών Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου) — «Τεχνολογικοί και Βιολογικοί Κίνδυνοι» Καλύπτει τους τεχνολογικούς και βιολογικούς κινδύνους, την ετοιμότητα και τις στρατηγικές μείωσης των κινδύνων. <https://www.ifrc.org/our-work/disasters-climate-and-crises/what-disaster/technological-and-biological-hazards>

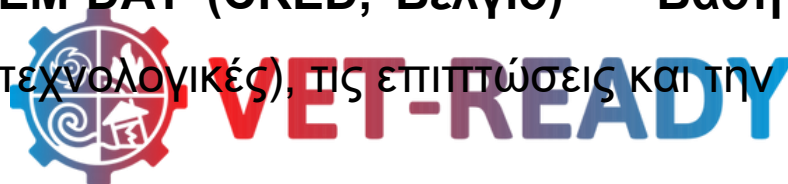
IFRC — «Πληροφορίες για την ετοιμότητα σε τεχνολογικούς και βιολογικούς κινδύνους» Οδηγίες σχετικά με βιομηχανικά ατυχήματα, χημικές διαρροές, ατυχήματα στις μεταφορές και άλλους τεχνολογικούς κινδύνους. <https://unece.org/environment-policy/publications/words-action-guidelines-implementation-guide-man-made-and>

UNDRR (Γραφείο των Ηνωμένων Εθνών για τη Μείωση του Κινδύνου Καταστροφών) — «Οδηγίες για τη Μετάβαση στις Λέξεις σε Δράση» Οδηγίες σχετικά με βιομηχανικά ατυχήματα, χημικές διαρροές, ατυχήματα στις μεταφορές και άλλους τεχνολογικούς κινδύνους. <https://unece.org/environment-policy/publications/words-action-guidelines-implementation-guide-man-made-and>

ΠΟΥ — Εκτάκτες Ανάγκες: Περιβάλλον, Κλιματική Αλλαγή και Υγεία Εστιάζει σε φυσικές καταστροφές, τεχνολογικούς κινδύνους, επιδημίες και τις επιπτώσεις τους στην υγεία και τις στρατηγικές αντιμετώπισης. <https://www.who.int/teams/environment-climate-change-and-health/emergencies>

ΠΟΥ — «Κίνδυνοι για την υγεία μη μολυσματικοί» Καλύπτει μη μολυσματικούς κινδύνους για την υγεία, τόσο φυσικούς όσο και ανθρωπογενείς. <https://www.who.int/europe/emergencies/our-work-in-emergencies/health-hazards-non-infectious>

EM-DAT (CRED, Βέλγιο) — Βάση δεδομένων για συμβάντα έκτακτης ανάγκης Παγκόσμια βάση δεδομένων για τις μεγάλες καταστροφές (φυσικές και τεχνολογικές), τις επιπτώσεις και την κατανομή τους. <https://www.emdat.be/>



**Co-funded by
the European Union**

Πόροι που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

Καταστροφές από πλημμύρες στη Λιβύη (bbc) <https://www.bbc.com/turkce/articles/cd1mp4d8xmno>

Αύξηση της ψώρας στις αρχές του 21ου αιώνα: Αναφορές από την Ευρώπη και όλο τον κόσμο; <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9604680/>

AA. (2020a). Οδηγός COVID-19 από το Α έως το Ω. <https://www.aa.com.tr/tr/kategori-sayfasi-manset/adan-zye-kovid-19-rehberi/1777116> Η αντανάκλαση των παιδικών ατυχημάτων στο σπίτι στα νέα του Τύπου κατά τη διάρκεια της πανδημίας <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2211609>

Σχήμα-1: 6 Φεβρουαρίου, Καχραμανμαράς/Τουρκία <https://www.dw.com/tr/6-%C5%9Fubat%C4%B1-unutmak-kahramanl%C4%B1k-ve-s%C4%B1radanla%C5%9Fma/a-66444254>

Σχήμα-2: Άγκυρα/Τουρκία (2023) <https://www.trthaber.com/videolar/ankarada-sel-binanin-icinden-geci-67951.html> Σχήμα-3: Μπολού, Τουρκία (2025)

<https://tr.euronews.com/2025/01/21/boludaki-kartalkaya-kayak-merkezinde-bir-otelde-cikan-yanginda-en-az-10-kisi-hayatini-kayb>

Σχήμα-4: Κωνσταντινούπολη/Τουρκία (2028) <https://www.kocaelihaber.com.tr/gundem/kocaeli-icin-firtina-uyarisi-yapildi/21558693>

Εικόνα-5: Rönesans Site, Hatay/Türkiye, 6 Φεβρουαρίου 2023 <https://www.birgun.net/haber/depremde-yerle-bir-olan-ronesans-in-cokme-nedeni-ortaya-cikti-424754>

[Σχήμα-6 Τεχνολογικές Καταστροφές στο Σπίτι \(Δημιουργήθηκε από τον Η.ΕΛΒΕΥΙ χρησιμοποιώντας ChatGPT\)\)](#)

Σχήμα-7: Διαρροές αερίουPeyton Price, Ρεπόρτερ 1 Νοεμβρίου 2023

<https://rockyroarnewspaper.com/2959/news/alert-on-middleton/> Σχήμα-8: Γερμανία (2020)

https://dam.gesund.bund.de/assets/chemikalien_im_haushalt-medium.webp

Σχήμα-9 Ηλεκτρικά ατυχήματα σε σπίτια Aydem Retail 24 Φεβρουαρίου 2023 <https://www.aydemperakende.com.tr/blog/evlerde-en-cok-meydana-gelen-elektrik-sorunlari-ve-nedenleri>

Σχήμα-10 Ηλεκτρικά ατυχήματα σε σπίτια Aydem Retail 24 Φεβρουαρίου 2023 <https://www.aydemperakende.com.tr/blog/evlerde-en-cok-meydana-gelen-elektrik-sorunlari-ve-nedenleri>

Σχήμα-11: Πυρκαγιές σε σπίτια (δημιουργήθηκε από τον Η.ΕΛΒΕΥΙ μέσω ChatGPT)

Πόροι που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

Σχήμα 12 Κίνα (2020) <https://www.setav.org/odak-koronavirus-sonrasi-cin> Σχήμα 13 Covid-19 Γερμανία (2020)

<https://www.deutschland.de/tr/topic/bilim/koronavirus-almanya-asiya-cok-yakin> Σχήμα 14 Ρύπανση των υδάτων Τράπεζα της Ελλάδος (02.12.2021)

<https://www.isbank.com.tr/blog/su-kirliligi> Σχήμα 15 Ιδιωτικό Νοσοκομείο για την Ψώρα Ντενιζλί/Τουρκία (03.05.2023) <https://www.cerrahi.com.tr/uyuz-hastaligi-nedir-uyuz-belirtileri-ve-tedavisi> Σχήμα 16 Λιβύη/Ντέρνε (9 Σεπτεμβρίου 2023) <https://www.ekoig.com/libyada-sel-felaketi-can-kaybi-artiyor-binlerce-kisi-kayip/>

Κλιματιστικό

AA. (2020). Οδηγός Α έως Ω για την COVID-19. Πρακτορείο Anadolu. <https://www.aa.com.tr/tr/kategori-sayfasi-manset/adan-zye-kovid-19-rehberi/1777116>

Aydem Retail. (24 Φεβρουαρίου 2023). Τα πιο συνηθισμένα ηλεκτρικά προβλήματα και αιτίες στα σπίτια. Aydem Retail.

<https://www.aydemperakende.com.tr/blog/evlerde-en-cok-meydana-gelen-elektrik-sorunlari-ve-nedenleri> BBC Turkish. (χ.η. α). Η καταστροφή από τις

πλημμύρες στη Λιβύη. <https://www.bbc.com/turkce/articles/cd1mp4d8xmno> BBC Turkish. (χ.η. β). Η άνοδος της ψώρας στις αρχές του 21ου αιώνα: Αναφορές από την Ευρώπη και όλο τον κόσμο. <https://www.bbc.com/turkce/articles/cn0grpq4d347o> BirGün. (χ.η.). Η αιτία της κατάρρευσης του κτιρίου Renaissance Site, το οποίο ισοπεδώθηκε από τον σεισμό, αποκαλύφθηκε. <https://www.birgun.net/haber/depremde-yerle-bir-olan-ronesans-in-cokme-nedeni-ortaya-cikti-424754>

Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC). (χ.η.η.). Ετοιμότητα και αντιμετώπιση έκτακτης ανάγκης. <https://emergency.cdc.gov/>

Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC). (χ.η. β). Κουλτούρα ασφάλειας: Βελτίωση της ασφάλειας για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. Εθνικό Ινστιτούτο για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (NIOSH). <https://www.cdc.gov/niosh/learning/safetyculturehc/module-2/2.html> Κέντρο Έρευνας για την Επιδημιολογία των Καταστροφών (CRED). (χ.η.). EM-DAT: Η Διεθνής Βάση Δεδομένων Καταστροφών. <https://www.emdat.be/>

Εκκλησία του Ιησού Χριστού των Αγίων των Τελευταίων Ημερών. (χ.η.). Οδηγός Σχεδιασμού Ετοιμότητας για Προσωπικές και Οικογενειακές Εκτάκτες Ανάγκες.

<https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/shared/english/life-help/Personal-and-Family-Emergency-Preparedness-Planning-Guide.pdf> Çevik, M. (χ.η.). Αντανάκλαση των Παιδικών Ατυχημάτων στο Σπίτι στην Κάλυψη του Τύπου κατά τη διάρκεια της Πανδημίας. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2211609>

Δ-Ι

DW Τουρκικά. (χ.η.). Ξεχνώντας την 6η Φεβρουαρίου: Ηρωισμός και καθημερινότητα. <https://www.dw.com/tr/6-%C5%9Fubat%C4%B1-unutmak-kahramanl%C4%B1k-ve-s%C4%B1radanla%C5%9Fma/a-66444254> ΕΚΟΙΓ. (9 Σεπτεμβρίου 2023). Καταστροφές από πλημμύρες στη Λιβύη: Αυξάνεται ο αριθμός των νεκρών, χιλιάδες αγνοούνται. <https://www.ekoig.com/libyada-sel-felaketi-can-kaybi-artiyor-binlerce-kisi-kayip/>

Euronews. (21 Ιανουαρίου 2025). Τουλάχιστον 10 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους σε πυρκαγιά σε ξενοδοχείο στο χιονοδρομικό κέντρο Kartalkaya στο Bolu της Τουρκίας. <https://tr.euronews.com/2025/01/21/boludaki-kartalkaya-kayak-merkezinde-bir-otelde-cikan-yanginda-en-az-10-kisi-hayatini-kayb>

Πόροι που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

Παγκόσμια Διευκόλυνση για τη Μείωση και την Ανάκαμψη από Καταστροφές (GFDRR). (χ.η.). <https://www.gfdrr.org/en> Διεθνής Ομοσπονδία Εταιρειών Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου (IFRC). (χ.η. α). Τεχνολογικοί και βιολογικοί κίνδυνοι. <https://www.ifrc.org/our-work/disasters-climate-and-crises/what-disaster/technological-and-biological-hazards> Διεθνής Ομοσπονδία Εταιρειών Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου (IFRC). (χ.η. β). Τεχνολογικοί και βιολογικοί κίνδυνοι: Ενημερωτικό έγγραφο. https://www.ifrc.org/sites/default/files/IFRC-Background_TechBioHazardsweb.pdf Διεθνής Οργάνωση Εργασίας (ILO). (χ.η.). Χημική ασφάλεια: Εγχειρίδιο εκπαίδευσης για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία και τις συνθήκες εργασίας. <https://www.ilo.org/media/240346/download> Διεθνής Ένωση για τη Διατήρηση της Φύσης (IUCN). (χ.η.). Λύσεις για καταστροφές που βασίζονται στη φύση. <https://www.iucn.org/resources/issues-brief/nature-based-solutions-disasters> İş Bankası. (2021, 2 Δεκεμβρίου). Ρύπανση των υδάτων. Ιστολόγιο İş Bankası. <https://www.isbank.com.tr/blog/su-kirliligi> Kocaeli Haberdar. (χ.η.). Προειδοποίηση για καταιγίδα εκδόθηκε για το Kocaeli. <https://www.kocaelihaberdar.com.tr/gundem/kocaeli-icin-firtina-uyarisi-yapildi/21558693> Εθνικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (NCDC), Υπουργείο Υγείας και Οικογενειακής Πρόνοιας. (Ιούλιος 2024). Λίστα ελέγχου ετοιμότητας για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. <https://ncdc.mohfw.gov.in/wp-content/uploads/2024/07/Emergency-Preparedness-Checklist.pdf> Ενιαίο Δικαστικό Σύστημα της Πολιτείας της Νέας Υόρκης. (χ.η.). Σχέδιο Συν-Γονικής Μέριμνας Οικογενειακού Δικαστηρίου. <https://www.nyspt.uscourts.gov/forms/familycoopplan.pdf> OpenAI. (2024). ChatGPT (μοντέλο GPT-4) [Μοντέλο μεγάλης γλώσσας]. Ανακτήθηκε από [Ημερομηνία Ανάκτησης]. (Απαιτείται για τα Σχήματα 6 και 11) Οργανισμός για την Ασφάλεια και τη Συνεργασία στην Ευρώπη (ΟΑΣΕ). (χ.η.). Ενίσχυση της μείωσης και της διαχείρισης του κινδύνου καταστροφών στην περιοχή του ΟΑΣΕ. <https://www.osce.org/files/f/documents/8/1/118655.pdf> Özel Cerrahi Hastanesi. (3 Μαΐου 2023). Τι είναι η ψώρα; Συμπτώματα και θεραπεία της ψώρας. <https://www.cerrahi.com.tr/uyuz-hastaligi-nedir-uyuz-belirtileri-ve-tedavisi> Price, P. (1 Νοεμβρίου 2023). Συναγερμός για το Middleton. Εφημερίδα Rocky Roar. <https://rockyroarnewspaper.com/2959/news/alert-on-middleton/>

Πόροι που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

Ready.gov. (χ.η.). Ετοιμότητα νοικοκυριών. <https://www.ready.gov/household>

SBP. (χ.η.). Οδηγός νέου ιδιοκτήτη σπιτιού. https://sbpusa.org/public/uploads/pdfs/New_Homeowner_Guide_Formatted.pdf

SETAV. (χ.η.). Εστίαση: Η Κίνα μετά τον Κορονοϊό. <https://www.setav.org/odak-koronavirus-sonrasi-cin>

Stanford Health Care. (χ.η.). Ready ένας οδηγός ετοιμότητας νοικοκυριών. <https://stanfordhealthcare.org/content/dam/SHC/health-care-professionals/allied-healthcare/docs/readyhouseholdpreparednessguide-v1-3.pdf>

Statonci, K., Ajvazi, S., Shabani, I. & Statonci, O. (2022). Η άνοδος της ψώρας στις αρχές του 21ου αιώνα: Αναφορές από την Ευρώπη και όλο τον κόσμο. Μακεδονικό Περιοδικό Ιατρικών Επιστημών Ανοιχτής Πρόσβασης, 10(A), 1546–1552. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9604680/>

TRT News. (χ.η.). Πλημμύρα στην Άγκυρα: Πέρασε μέσα από το κτίριο. <https://www.trthaber.com/videolar/ankarada-sel-binanin-icinden-gecti-67951.html>

Υπουργείο Υγείας της Τουρκίας. (2020). Κορονοϊός: Η Γερμανία πολύ κοντά στο εμβόλιο. <https://www.deutschland.de/tr/topic/bilim/koronavirus-almanya-asiya-cok-yakin>

Υπουργείο Υγείας της Τουρκίας. (χ.η.). Χημικά στο σπίτι. Gesund.bund.de. https://dam.gesund.bund.de/assets/chemikalien_im_haushalt-medium.webp

UN Women. (χ.η.). Κίνδυνοι. <https://wrd.unwomen.org/explore/hazards>

Οικονομική Επιτροπή των Ηνωμένων Εθνών για την Ευρώπη (UNECE). (χ.η.η. α). Εργατικά ατυχήματα. <https://unece.org/environment-policy/industrial-accidents>

Οικονομική Επιτροπή των Ηνωμένων Εθνών για την Ευρώπη (UNECE). (χ.η. β). Λόγια στην πράξη: Οδηγίες για τον οδηγό εφαρμογής για ανθρωπογενείς και φυσικούς κινδύνους. <https://unece.org/environment-policy/publications/words-action-guidelines-implementation-guide-man-made-and>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). (χ.η. α). Χημική ασφάλεια. <https://www.who.int/health-topics/chemical-safety>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). (χ.η. β). Κίνδυνοι για την υγεία (μη μολυσματικοί). ΠΟΥ/Ευρώπη. <https://www.who.int/europe/emergencies/our-work-in-emergencies/health-hazards-non-infectious>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). (χ.η. γ). Πρόληψη και έλεγχος λοιμώξεων: Ενημερωτικό δελτίο. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infection-prevention-and-control>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). (χ.η. δ). Περιβάλλον, κλιματική αλλαγή και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης για την υγεία. <https://www.who.int/teams/environment-climate-change-and-health/emergencies>

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



<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:

Βασικές Δεξιότητες Σωτηρίας για Οικιακές

Καταστροφές

ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ 4: Βασικές Δεξιότητες

Σωτηρίας σε Καταστροφές στο Σπίτι

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



<https://vetready.eu/>