



ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΔΗΜΟΣΙΟΥ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΩΝ ΧΩΡΩΝ

**ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ 10: Βασικές Δεξιότητες Διάσωσης
σε Δημόσιες και Μεγάλες Καταστροφές σε Χώρους
Εκδηλώσεων**

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**

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



Στόχος της Εκπαιδευτικής Ενότητας

Γενικός στόχος: Να είστε προετοιμασμένοι για καταστροφές και έκτακτες ανάγκες που ενδέχεται να συμβούν σε δημόσιους και μεγάλους χώρους και να αυξήσετε την ευαισθητοποίησή σας και να σας βοηθήσουμε να αποκτήσετε βασικές δεξιότητες διάσωσης. Να σας δώσουμε τη δυνατότητα να λαμβάνετε ορθές ψυχικές και σωματικές αποφάσεις υπό συνθήκες πανικού και άγχους. Να σας καθοδηγήσουμε στην προετοιμασία ενός κιτ αντιμετώπισης καταστροφών και έκτακτης ανάγκης. Να συμβάλουμε στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων διάσωσης σε περίπτωση σεισμού, πυρκαγιάς ή συμβάντος ΧΒΡΠ που ενδέχεται να συμβεί σε δημόσιους χώρους.

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 Κατάρτισης

Αναγνώριση για τους μαθητές:

Πιστοποιητικό Ολοκλήρωσης (πρόγραμμα μη τυπικής κατάρτισης)

Αναγνώριση για Εκπαιδευτικούς:

Πιστοποιητικό Ανάπτυξης Επαγγελματικής Ικανότητας

Στοχευμένη εγκάρσια δεξιότητα ESCO στην κατηγορία T2. –T2-3.: δεξιότητες σκέψης και ικανότητες - αντιμετώπιση προβλημάτων

Μαθησιακά Αποτελέσματα της Εκπαιδευτικής Ενότητας

Γνώση

- Κατανόηση των κινδύνων καταστροφών που ενδέχεται να συμβούν σε δημόσιους και μεγάλους χώρους.
- Αναγνώριση βασικών μέτρων ασφαλείας και πρόληψης έναντι καταστροφών και έκτακτων αναγκών που ενδέχεται να συμβούν σε δημόσιους χώρους και μεγάλους χώρους εκδηλώσεων.
- Υιοθέτηση της σωστής πορείας δράσης σε περίπτωση καταστροφών και έκτακτων αναγκών που ενδέχεται να συμβούν σε δημόσιους χώρους και μεγάλους χώρους εκδηλώσεων.

Δεξιότητες

Να είστε σε θέση να πάρετε τη σωστή απόφαση σε μια κατάσταση πανικού και να κατευθύνετε τον εαυτό σας και τους γύρω σας σε μια ασφαλή περιοχή.

Σε τέτοιες καταστάσεις καταστροφής, να είστε σε θέση να αξιολογείτε γρήγορα τους κινδύνους γύρω σας (καταρρεύσεις, ηλεκτροφόρα καλώδια, κίνδυνος πανικού από το πλήθος). Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, να είστε σε θέση να ενεργείτε όχι μόνο για τη δική σας ασφάλεια αλλά και για την ασφάλεια των γύρω σας.

Κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες και ικανότητες (ως δεξιότητα που σχετίζεται με την ESCO, π.χ., καθοδήγηση των γύρω σας σε μια ασφαλή περιοχή)

Εισαγωγή: Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες διάσωσης σε περιπτώσεις καταστροφών σε δημόσιους χώρους και σε μεγάλους χώρους;

Οι βασικές δεξιότητες διάσωσης σε δημόσιους χώρους (εμπορικά κέντρα, σχολεία, στάσεις λεωφορείων, αεροδρόμια κ.λπ.) και μεγάλους χώρους (στάδια, αίθουσες συναυλιών, εκθέσεις, ξενοδοχεία κ.λπ.) αναφέρονται σε κρίσιμες γνώσεις και δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την επιβίωση και τη μείωση των κινδύνων κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής. Οι βασικοί τομείς περιλαμβάνουν:

- Επίγνωση έκτακτης ανάγκης και αναγνώριση κινδύνου: Γρήγορος εντοπισμός επικίνδυνων κατασκευών, γραμμών μεταφοράς ηλεκτρικής ενέργειας και του κινδύνου πανικού από το πλήθος.
- Διασφάλιση της προσωπικής ασφάλειας καλύπτοντας το κεφάλι σκυμμένο και προστατεύοντας το σώμα του, επιλέγοντας ασφαλείς ανοιχτούς χώρους και αποφεύγοντας τον καπνό ή τις πλημμύρες.
- Ηρεμώντας πανικόβλητα άτομα, ζητώντας βοήθεια και κατευθύνοντας τους ανθρώπους προς εξόδους κινδύνου.
- Εφαρμογή δεξιοτήτων πρώτων βοηθειών όπως βασικός έλεγχος αιμορραγίας, μεταφορά του τραυματία σε ασφαλή τοποθεσία και εκτέλεση ΚΑΡΠΑ.
- Ακολουθώντας τις οδηγίες των οργανώσεων βοήθειας και των αξιωματούχων, βοηθώντας τους άλλους και κινούμενοι με οργανωμένο τρόπο χωρίς να παρεμποδίζεται το πλήθος.

Βασικές Έννοιες και Ορολογία

- **Δημόσιο:** Αναφέρεται σε μέρη όπως αεροδρόμια, νοσοκομεία, τερματικούς σταθμούς λεωφορείων, εμπορικά κέντρα, βιβλιοθήκες και μουσεία.
- **Μεγάλος Χώρος Εκδηλώσεων:** Αναφέρεται σε χώρους όπως στάδια, αίθουσες συναυλιών, εκθεσιακά και συνεδριακά κέντρα, μεγάλα θέατρα ή κινηματογραφικά συγκροτήματα, κλειστά αθλητικά γήπεδα.
- **Κίνδυνος:** Περιγράφει τους κινδύνους που ενδέχεται να προκύψουν ανάλογα με την τοποθεσία που εκτίθεται στην καταστροφή. Για παράδειγμα, κατεστραμμένες κατασκευές, ηλεκτρικά ρεύματα, πρότυπα συμπεριφοράς πλήθους.
- **Διατηρήστε την ψυχραιμία σας:** Μην πανικοβάλλεστε. Καταπιέστε τον φόβο και τον πανικό.
- **Σκέψου:** Αξιολόγησε την κατάσταση.
- **Παρατήρηση:** Εξετάστε το περιβάλλον σας.
- **Σχέδιο:** Καθορίστε την πορεία που θα ακολουθήσετε.

Κατανόηση της Σημασίας

Η σημασία του να είσαι παγιδευμένος σε δημόσιους / μεγάλους χώρους όπως εμπορικά κέντρα, σχολεία, στάδια, αίθουσες συναυλιών, μέσα μαζικής μεταφοράς, νοσοκομεία κ.λπ. Οι κίνδυνοι παγίδευσης σε τέτοιους χώρους κατά τη διάρκεια έκτακτης ανάγκης ή καταστροφής είναι οι εξής:

- Ο συνωστισμός και η κυκλοφοριακή συμφόρηση, όταν υπάρχουν πάρα πολλοί άνθρωποι σε έναν χώρο, αυξάνουν τον κίνδυνο πανικού, φυγής και τραυματισμών. Οι στενές εξοδοί και η έλλειψη γνώσης σχετικά με εναλλακτικές οδούς διαφυγής προκαλούν προβλήματα.
- Οι πινακίδες εξόδου κινδύνου, οι πινακίδες κατεύθυνσης και τα συστήματα συναγερμού ενδέχεται να μην είναι επαρκώς ορατά ή κατανοητά. Η άγνοια των ανθρώπων για το τι να κάνουν δημιουργεί ανεξέλεγκτο χάος.
- Τα στοιχεία ασφάλειας εγκαταστάσεων και υποδομής, όπως η δομική ακεραιότητα, οι πόρτες διαφυγής, ο φωτισμός έκτακτης ανάγκης και ο εξοπλισμός πυρόσβεσης, είναι εξαιρετικά σημαντικά. Οι διακοπές ρεύματος ή οι βλάβες του συστήματος (συναγερμοί, φωνητικές ανακοινώσεις κ.λπ.) μπορούν να προκαλέσουν απώλεια προσανατολισμού.
- Ο χρόνος απόκρισης με πίεση χρόνου είναι εξαιρετικά κρίσιμος σε καταστροφές ή έκτακτες ανάγκες. Σε περιστατικά όπως διαρροές αερίου ή σεισμοί/καταρρεύσεις, ακόμη και δευτερόλεπτα ή λεπτά μπορούν να κάνουν τεράστια διαφορά.
- Έλλειψη συντονισμού και προετοιμασίας. Τα σχέδια εκκένωσης δεν μπορούν να εφαρμοστούν σε μεγάλους χώρους όπου δεν έχουν διεξαχθεί ασκήσεις και δεν έχει εκπαιδευτεί το προσωπικό. Ο συντονισμός μεταξύ των αρχών, των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης ή της διαχείρισης των εγκαταστάσεων μπορεί να είναι αδύναμος.

Γιατί είναι σημαντική αυτή η εκπαιδευτική ενότητα

- Οι συμμετέχοντες στην επιβίωση και την ασφάλεια μαθαίνουν πώς να ανταποκρίνονται σε καταστάσεις όπως σεισμοί, πυρκαγιές, πλημμύρες και φυγές. Έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν τα σωστά αντανακλαστικά αντί να πανικοβάλλονται (για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια ενός σεισμού, «πέσε, κάλυψε και κράτησε γερά»).
- Η εκπαίδευση, η οποία αποτρέπει τον πανικό και τον έλεγχο του πλήθους, βοηθά τα άτομα να παραμένουν ήρεμα. Συμβάλλει στην ομαλή εκκένωση αντί για ανεξέλεγκτες κινήσεις μέσα σε πλήθος.
- Λαμβάνοντας γρήγορες αποφάσεις με ακριβείς πληροφορίες, οι συμμετέχοντες απελευθερώνονται από παρανοήσεις (π.χ., την εσφαλμένη πεποίθηση ότι «είναι ασφαλές να χρησιμοποιήσετε ασανσέρ κατά τη διάρκεια ενός σεισμού»). Διδάσκεται ο κανόνας των πρώτων 30 δευτερολέπτων έως 3 λεπτών (τι να κάνετε στις πιο κρίσιμες στιγμές).
- Η ευαισθητοποίηση σχετικά με την ασφάλεια στο κοινό αρχίζει να παρατηρεί εξόδους κινδύνου στα μέρη που επισκέπτεται και αναπτύσσεται μια κουλτούρα ασφάλειας. Αυξάνεται η ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους (π.χ., η γνώση του τι πρέπει να κάνει όταν ακούει συναγερμό πυρκαγιάς σε ένα εμπορικό κέντρο).
- Κοινωνικό όφελος Όσοι λαμβάνουν εκπαίδευση μπορούν να καθοδηγήσουν όχι μόνο τους εαυτούς τους αλλά και τους γύρω τους. Αποκτούν γνώσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υποστήριξη παιδιών, ηλικιωμένων ή ατόμων με αναπηρίες.
- Αντί να σκεφτόμαστε «τίποτα δεν θα μου συμβεί», γίνεται ψυχολογική προετοιμασία, η οποία βασίζεται σε ρεαλιστικές προετοιμασίες. Η εκπαίδευση μειώνει το τραύμα μετά την καταστροφή, επειδή ενισχύει την αίσθηση ελέγχου του ατόμου.

Φυσικές Καταστροφές σε Βασικές Δεξιότητες Σωστικής Ζωής για Δημόσιους και Μεγάλους Χώρους - Πλαίσιο

- **Σεισμοί:** Πρόληψη πανικού και οδομαχιών σε πλήθη, επιλογή ασφαλών περιοχών, παροχή πρώτων βοηθειών στους τραυματίες.
- **Πλημμύρες και πλημμύρες από νερό:** Μετακίνηση σε υψηλότερο και ασφαλέστερο έδαφος, αποφυγή πηγών ηλεκτρικής ενέργειας, συντονισμός εκκενώσεων
- **Πυρκαγιές (εσωτερικές / εξωτερικές):** Εύρεση της σωστής εξόδου κάτω από καπνό, κατεύθυνση ατόμων σε εξόδους κινδύνου, έλεγχος του πανικού.
- **Τσουνάμι:** Μετακίνηση σε υψηλότερο και ασφαλέστερο έδαφος, αποφυγή πηγών ηλεκτρικής ενέργειας, συντονισμός εκκενώσεων.
- **Καταιγίδες και Ανεμοστρόβιλοι:** Αποφύγετε την πτώση αντικειμένων σε ανοιχτούς χώρους, λαμβάνοντας ασφαλείς θέσεις σε εσωτερικούς χώρους.
- **Κατολισθήσεις / Χιονοστιβάδες (σε ορεινές ή υπαίθριες πολυσύχναστες περιοχές):** Καθοδήγηση ατόμων σε ασφαλείς ζώνες, υποστήριξη των προσπαθειών έκτακτης ανάγκης διάσωσης.

Σεισμοί

Οι σεισμοί είναι από τις πιο καταστροφικές φυσικές καταστροφές που μπορεί να αντιμετωπίσετε σε δημόσιους χώρους.

Η σωστή συμπεριφορά κατά τη διάρκεια ενός σεισμού θα πρέπει να χωρίζεται σε δύο μέρη: κατά τη διάρκεια του σεισμού και μετά τον σεισμό.

Κατά τη διάρκεια του σεισμού:

- Μείνετε ψύχραιμοι και μην πανικοβάλλεστε: Να θυμάστε ότι οι περισσότεροι σεισμοί δεν προκαλούν καταστροφικές συνέπειες.
- **Πτώση – Κάλυψη – Κράτημα:**
Πέσε στα γόνατά σου,
Καλύψτε το κεφάλι και τον αυχένα σας με τα χέρια σας, καταφύγετε κάτω από γερά έπιπλα, αν είναι δυνατόν,
Κρατηθείτε γερά από το καταφύγιο μέχρι να σταματήσει η δόνηση.
- Μείνετε μακριά από παράθυρα, τζάμια και βαριά αντικείμενα που θα μπορούσαν να πέσουν.
- Μην στέκεστε στα μπαλκόνια και μην χρησιμοποιείτε ανελκυστήρες.
- Μείνετε εκεί που βρίσκεστε μέχρι να σταματήσει η δόνηση.



Σχήμα 1: Ένα παράδειγμα της κίνησης πτώσης, κάλυψης και συγκράτησης που πραγματοποιείται σε νοσοκομεία κατά τη διάρκεια σεισμού

Σεισμός

Μετά τον σεισμό:

- Μείνετε ψύχραιμοι: Αποφύγετε τη δημιουργία κοσμοσυρροής.
- Ακούστε τις ανακοινώσεις και ακολουθήστε τις οδηγίες του προσωπικού
- Όταν φεύγετε από το χώρο, χρησιμοποιήστε σκάλες, ποτέ ασανσέρ.
- Βγείτε με τη σειρά χωρίς να σπρώχνετε ή να προκαλείτε πανικό σε πόρτες και σκάλες.
- Να μένετε μακριά από κτίρια, γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος και δέντρα.
- Συγκεντρωθείτε σε καθορισμένους χώρους συγκέντρωσης και κινηθείτε σε συντονισμό με τους άλλους.
- Χορήγηση βασικών πρώτων βοηθειών σε όσους έχουν ανάγκη.

Πυρκαγιές

Οι πυρκαγιές που συμβαίνουν, ειδικά σε εσωτερικούς δημόσιους χώρους, προκαλούν μεγάλο πανικό λόγω της επίδρασης του πλήθους. Η εξάπλωση του καπνού σε κλειστούς χώρους περιπλέκει την εκκένωση και αποτελεί απειλή για την υγεία όσων εκτίθενται στον καπνό.

Η σωστή συμπεριφορά κατά τη διάρκεια πυρκαγιών σε δημόσιους χώρους θα πρέπει να χωρίζεται σε δύο κατηγορίες: σε εσωτερικούς δημόσιους χώρους και σε εξωτερικούς δημόσιους χώρους.

Κλειστοί δημόσιοι χώροι (εμπορικά κέντρα, στάδια, αίθουσες, μετρό κ.λπ.):

- Εάν έχετε την ευκαιρία να παρέμβετε αμέσως μόλις ξεκινήσει η πυρκαγιά, παρέμβετε για να την σβήσετε. Χρησιμοποιήστε πυροσβεστήρα ή πυροσβεστικό σωλήνα, αλλά πρέπει να είστε εκπαιδευμένοι στη χρήση τους.
- Μείνετε ήρεμοι, μην πανικοβάλλεστε. Αποφύγετε να τρέχετε ή να σπρώχνετε.
- Ακολουθήστε τις πινακίδες εξόδου κινδύνου και χρησιμοποιήστε τις εξόδους κινδύνου και τις σκάλες.
- Μην χρησιμοποιείτε ανελκυστήρες, μόνο σκάλες.
- Εάν υπάρχει καπνός, μείνετε χαμηλά στο έδαφος.
- Μείνετε μακριά από ηλεκτρικούς πίνακες, γυαλί και εύφλεκτα υλικά.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες του προσωπικού και τις ανακοινώσεις έκτακτης ανάγκης.



Σχήμα 2: Η πυρκαγιά σε ξενοδοχείο που ξέσπασε στην Τουρκία τον Ιανουάριο του 2025, η οποία στοίχισε τη ζωή σε 78 άτομα.

Πυρκαγιές

Υπαίθριοι δημόσιοι χώροι (πάρκα, πλατείες, φεστιβάλ, συναυλίες σε ανοιχτό χώρο κ.λπ.):

- Απομακρυνθείτε από καπνό και φλόγες, λαμβάνοντας υπόψη την κατεύθυνση του ανέμου.
- Κρατήστε απόσταση από εύφλεκτα ή εκρηκτικά υλικά που βρίσκονται κοντά.
- Κατευθυνθείτε σε ανοιχτές και ασφαλείς περιοχές χωρίς να προκαλέσετε πανικό στο πλήθος.
- Ενημερώστε τις αρχές και περιμένετε τις ομάδες πυροσβεστικής και έκτακτης ανάγκης.

Τσουνάμι

Τα τσουνάμι είναι μεγάλα κύματα του ωκεανού που προκαλούνται από ξαφνικές απελευθερώσεις ενέργειας στο νερό. Συνήθως εμφανίζονται σε ωκεανούς ή μεγάλες θάλασσες και προκύπτουν μετά από σεισμούς, ηφαιστειακές εκρήξεις και κατολισθήσεις και καταρρεύσεις. Τα τσουνάμι προκαλούν καταστροφικές επιπτώσεις κατά μήκος της ακτογραμμής, ενώ οι επιπτώσεις τους μειώνονται καθώς κινούνται προς την ενδοχώρα.

Όταν μάθετε ότι υπάρχει κίνδυνος τσουνάμι στην περιοχή σας, ακολουθήστε αμέσως τις επίσημες προειδοποιήσεις για τσουνάμι (τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφαρμογές για κινητά, σειρήνες).

Απομακρυνθείτε από την ακτή· κατευθυνθείτε προς την ενδοχώρα ή σε υψηλότερο σημείο. Αν δεν μπορείτε να φύγετε από το κτίριο, πηγαίνετε στους επάνω ορόφους ή στην ταράτσα.

Μην χρησιμοποιείτε όχημα· περπατήστε μέχρι μια ασφαλή περιοχή σε ψηλό υψόμετρο.

Αν βρίσκεστε σε δημόσιο χώρο, παραμείνετε ψύχραιμοι και καθησυχάστε τους γύρω σας.

Τα πλήθη μπορούν να προκαλέσουν μεγαλύτερους κινδύνους με λανθασμένες ενέργειες.

Βοηθήστε παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με αναπηρίες.



Σχήμα 3: Το τσουνάμι που σημειώθηκε μετά τον σεισμό στην Ιαπωνία τον Μάρτιο του 2011. (Αεροδρόμιο Σεντάι)

Παύση και αναστοχασμός

Σενάριο: «Είναι ένα όμορφο Σαββατοκύριακο και πηγαίνετε στο γήπεδο για να παρακολουθήσετε έναν αγώνα. Το στάδιο είναι πολύ γεμάτο. Ξαφνικά, ένας μεγάλος σεισμός χτυπά και το πλήθος αρχίζει να κινείται προς τις πόρτες εξόδου. Μου έρχεται στο μυαλό η πανικόβλητη φυγή της Ινδονησίας το 2022. Δεν υπάρχει αρκετό προσωπικό ασφαλείας στο γήπεδο για να ελέγξει το πλήθος.»

Κατευθυντήρια ερώτηση: «Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση; Ποια μέτρα θα λαμβάνατε για να αποτρέψετε μια άτακτη φυγή και να διασφαλίσετε τη δική σας ασφάλεια;»



Σχήμα 4: Τον Οκτώβριο του 2022, 135 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους ως αποτέλεσμα ενός ποδοπάτηματος στο στάδιο Kanjuruhan στην Ινδονησία.

Παύση και αναστοχασμός

Απόκριση σε Σενάριο: Επίγνωση και Υπευθυνότητα

Υπάρχουν ορισμένες προφυλάξεις που μπορούν να ληφθούν πριν προκύψει μια άσχημη κατάσταση σε πολυσύχναστα περιβάλλοντα, όπως τα στάδια. Πρώτον, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τη θέση των εξόδων κινδύνου, του προσωπικού ασφαλείας και των σταθμών πρώτων βοηθειών κατά την είσοδο στον χώρο. Εάν είναι δυνατόν, καθίστε κοντά στις σκάλες και τις εξόδους στις κερκίδες, όχι στη μέση του πλήθους αλλά στις άκρες, για να μειώσετε τον κίνδυνο πιθανής φυγής. Λαμβάνοντας αυτά τα βήματα, τα άτομα μπορούν να διασφαλίσουν τη δική τους ασφάλεια και την ασφάλεια των γύρω τους πριν ξεκινήσει μια πιθανή σύγκρουση ή μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Τα πιο έξυπνα πράγματα που μπορείς να κάνεις σε ένα μεγάλο πλήθος πριν συμβεί κάτι κακό: Επίγνωση κινδύνου (γνώση των εξόδων και των σημείων ασφαλείας), διατήρηση της ψυχραιμίας και δράση με προγραμματισμένο τρόπο (τόσο για τον εαυτό σας όσο και για τους γύρω σας). Κινηθείτε γρήγορα (Αν βρίσκεστε κοντά στην έξοδο, κατευθυνθείτε προς αυτήν πριν το πλήθος πυκνώσει). Αν βρίσκεστε μακριά από την έξοδο, μην ορμήσετε μέσα στο πλήθος. περιμένετε ήρεμα εκεί που βρίσκεστε.

Παύση και αναστοχασμός

Σενάριο: Διαμένετε σε ένα ξενοδοχείο για τις χειμερινές σας διακοπές. Καθώς ετοιμάζεστε για ύπνο, μυρίζετε καπνό. Ανοίγετε την πόρτα σας και βλέπετε πυκνό καπνό στο διάδρομο. Μια πυρκαγιά σε ξενοδοχείο στην Τουρκία τον Ιανουάριο του 2025 κατέληξε σε τραγωδία, στοιχίζοντας τη ζωή σε 78 άτομα.

Κατευθυντήρια ερώτηση: «Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση; Ποια μέτρα θα λαμβάνατε για να αποτρέψετε μια άτακτη φυγή και να διασφαλίσετε τη δική σας ασφάλεια;»



Σχήμα 5: Η πυρκαγιά σε ξενοδοχείο που ξέσπασε στην Τουρκία τον Ιανουάριο του 2025, η οποία στοίχισε τη ζωή σε 78 άτομα.

Παύση και αναστοχασμός

Απόκριση σε Σενάριο: Επίγνωση και Υπευθυνότητα

Σε ένα τέτοιο σενάριο, ο πρωταρχικός μας στόχος θα πρέπει να είναι η εκκένωση του κτιρίου. Είναι ζωτικής σημασίας να γνωρίζετε πού βρίσκονται οι έξοδοι κινδύνου σε μέρη όπως ξενοδοχεία ή νοσοκομεία ή σε μέρη με μεγάλο πλήθος όπως κινηματογράφους ή αίθουσες συναυλιών, πριν από μια πιθανή έκτακτη ανάγκη. Θα πρέπει να θυμάστε ότι οι φυσικές καταστροφές όπως οι πυρκαγιές και οι σεισμοί μπορούν να προκαλέσουν διακοπές ρεύματος και ότι σε μια τέτοια περίπτωση, μπορεί να χάσετε την αίσθηση του προσανατολισμού σας λόγω του πανικού που θα προκύψει.

Όταν αντιμετωπίζετε μια κατάσταση όπως αυτή του σεναρίου, θα πρέπει να ενεργήσετε ως εξής:

Επίγνωση κινδύνου (πριν από το περιστατικό, εντοπίστε τις σκάλες εξόδου κινδύνου), διατηρήστε την ψυχραιμία σας και κινηθείτε γρήγορα. Ενεργοποιήστε τον συναγερμό πυρκαγιάς ή φωνάξτε «Φωτιά!» για να προειδοποιήσετε τους άλλους.

Κινηθείτε γρήγορα προς τις σκάλες εξόδου κινδύνου. Μην χρησιμοποιείτε ασανσέρ.

Για να προστατευτείτε από τον καπνό, καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας με ένα υγρό πανί.

Αν δεν μπορείτε να ξεφύγετε, κλείστε την πόρτα και σφραγίστε τα κενά με βρεγμένες πετσέτες ή πανί για να μπλοκάρετε τον καπνό. Πηγαίνετε σε ένα μπαλκόνι ή παράθυρο, καλέστε βοήθεια και δώστε σήμα στους διασώστες κουνώντας ένα πανί ή έναν φακό.

Τεχνολογικές / Βιομηχανικές Καταστροφές σε Βασικές Δεξιότητες Σωστικής Ζωής για Δημόσιους και Μεγάλους Χώρους Εκδηλώσεων

- **Βιομηχανικές εκρήξεις ή διαρροές χημικών:** Απομακρυνθείτε από την επικίνδυνη ζώνη το συντομότερο δυνατό, μετακινηθείτε προς την αντίθετη κατεύθυνση του ανέμου (τα χημικά αέρια συνήθως διαχέονται από τον άνεμο), προστατέψτε την αναπνοή σας.
- **Έκθεση σε ακτινοβολία ή επικίνδυνα υλικά:** Απομακρυνθείτε από την περιοχή έκθεσης κινούμενοι αντίθετα από την κατεύθυνση του ανέμου. Εάν βρίσκεστε σε εσωτερικό χώρο, σφραγίστε την περιοχή κλείνοντας όλες τις πόρτες και τα παράθυρα και προστατεύστε την αναπνοή και το δέρμα σας.
- **Ατυχήματα σε μεταφορές ή υποδομές:** Μετακινηθείτε σε ασφαλή περιοχή ακολουθώντας τις πινακίδες εξόδου κινδύνου, αποτρέψτε τον πανικό στο πλήθος, χορηγήστε πρώτες βοήθειες σε όσους τις χρειάζονται.

Βιομηχανικές εκρήξεις και διαρροές χημικών

Τα βιομηχανικά ατυχήματα/εκρήξεις ή οι διαρροές χημικών ουσιών έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν πολύ μεγάλες περιοχές. Μετά από τέτοια ατυχήματα, συμβαίνουν δηλητηριάσεις, εγκαύματα, πυρκαγιές, μαζικός πανικός και περιβαλλοντική ρύπανση.

Σε μια τέτοια περίπτωση:

- **Μείνετε ψύχραιμοι και αποφύγετε τον πανικό:** Ο πανικός επηρεάζει την ικανότητά σας να πάρετε τη σωστή απόφαση.
- **Απομακρυνθείτε από την επικίνδυνη ζώνη:** Το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να εγκαταλείψετε γρήγορα τον τόπο του ατυχήματος. Για να αποφύγετε την έκθεση σε τοξικά αέρια, θα πρέπει να κινηθείτε προς την αντίθετη κατεύθυνση του ανέμου.
- **Προστατέψτε την αναπνοή σας:** Μην εισπνέετε καπνό, χημικές αναθυμιάσεις ή άγνωστα αέρια. Καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας με ένα υγρό πανί ή ρούχα.
- **Εάν βρίσκεστε σε εσωτερικό χώρο:** Για να αποφύγετε την έκθεση σε τοξικά αέρια ή καπνό, προσπαθήστε να μπλοκάρετε τη ροή του αέρα στο περιβάλλον σας. Κλείστε ερμητικά όλες τις πόρτες και τα παράθυρα.
- **Βοηθήστε τους τραυματίες:** Αποφύγετε την άμεση επαφή με άτομα που έχουν μολυνθεί με χημικές ουσίες. Εάν οι χημικές ουσίες έρθουν σε επαφή με το δέρμα ή τα μάτια, ξεπλύνετε με άφθονο νερό. Βγάλτε όσους έχουν αναπνευστικές δυσκολίες έξω για καθαρό αέρα.
- **Ακολουθήστε τις επίσημες οδηγίες:** Ακούστε τις αρχές και το προσωπικό έκτακτης ανάγκης. Μην επιστρέψετε στην επικίνδυνη περιοχή ή προσπαθήσετε να χειριστείτε την κατάσταση μόνοι σας.



Σχήμα 6: Πυρηνική καταστροφή στο Τσερνομπίλ τον Απρίλιο του 1986

Βιομηχανικές εκρήξεις και διαρροές χημικών

Είναι φυσικό μια έκρηξη ή τρομοκρατική επίθεση σε δημόσιο χώρο να προκαλεί φόβο και πανικό. Τα επικίνδυνα υλικά ή τα τοξικά αέρια που ενδέχεται να απελευθερωθούν μετά από μια έκρηξη/ατύχημα είναι καταστάσεις που επηρεάζουν την εξάπλωση του κινδύνου και τον παράγοντα κινδύνου.

Σε τέτοιες περιπτώσεις, η βασική πορεία δράσης θα πρέπει να είναι η διατήρηση της ψυχραιμίας, η απομάκρυνση από την επικίνδυνη περιοχή, η διασφάλιση της δικής σας ασφάλειας και, στη συνέχεια, η παροχή βοήθειας σε άλλα επηρεαζόμενα άτομα.

Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι κάποιος που παραμένει ήρεμος σε στιγμές χάους και ξέρει τι να κάνει μπορεί να αποτρέψει πολλές ζημιές με το σωστό στυλ επικοινωνίας.

Ατυχήματα στις Μεταφορές και τις Υποδομές

Τα τροχαία ατυχήματα ή τα ατυχήματα σε υποδομές που μπορεί να συμβούν σε δημόσιους χώρους (όπως μετρό, λεωφορεία, σιδηροδρομικούς σταθμούς, αεροδρόμια ή αυτοκινητόδρομους) μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο τη ζωή πολλών ανθρώπων. Όταν αντιμετωπίζετε ένα τέτοιο περιστατικό, είναι πολύ σημαντικό να παραμείνετε ψύχραιμοι και να αξιολογήσετε την κατάσταση.

Σε μια τέτοια περίπτωση:

- **Μείνετε ψύχραιμοι και αξιολογήστε την κατάσταση:** Μην πανικοβάλλεστε. Ελέγξτε πρώτα την ασφάλειά σας και παρατηρήστε για κινδύνους όπως φωτιά, καπνό ή διαρροή καυσίμου.
- **Διασφαλίστε τη δική σας ασφάλεια:** Εάν βρίσκεστε μέσα σε όχημα, σβήστε τον κινητήρα, λύστε τη ζώνη ασφαλείας σας και απομακρυνθείτε από τον κίνδυνο. Στα μέσα μαζικής μεταφοράς (λεωφορεία, μετρό, τρένα κ.λπ.), ακολουθήστε τις πινακίδες εξόδου κινδύνου και τις οδηγίες του προσωπικού.
- **Αποτρέψτε τον πανικό στο πλήθος:** Προσπαθήστε να διατηρήσετε τους άλλους ήρεμους, εκκενώστε γρήγορα χρησιμοποιώντας τις εξόδους κινδύνου σε κλειστούς χώρους που απαιτούν εκκένωση, όπως σταθμούς του μετρό. Να είστε προσεκτικοί σε περίπτωση ποδοπάτημα.
- **Εάν υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς ή έκρηξης:** Απομακρυνθείτε γρήγορα από την επικίνδυνη ζώνη για να αποφύγετε τον κίνδυνο έκρηξης.
- **Βοήθεια στον τραυματία:** Αφού φτάσετε σε ασφαλή περιοχή, παρέχετε τις πρώτες βοήθειες στον τραυματία.



Σχήμα 7: Η γέφυρα Morandi στη Γένοβα της Ιταλίας κατέρρευσε τον Αύγουστο του 2018 λόγω έντονων βροχοπτώσεων.

Ατυχήματα στις Μεταφορές και τις Υποδομές

Σε τέτοια ατυχήματα, ο πανικός, η κακή επικοινωνία και η δυσκολία διαχείρισης μεγάλων πλήθους είναι παράγοντες που μπορούν να εντείνουν τις επιπτώσεις του ατυχήματος.

Για τον μετριασμό των συνεπειών, η ατομική ευαισθητοποίηση σχετικά με τις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης είναι πολύ σημαντική.

Παύση και αναστοχασμός

Σενάριο: Πήγατε στο πάρκο για να περάσετε το Σαββατοκύριακο και ξαφνικά ακούσατε μια δυνατή έκρηξη. Όταν γυρίσατε το κεφάλι σας, είδατε ένα μεγάλο σύννεφο καπνού να υψώνεται στον αέρα. Συνειδητοποιήσατε ότι η έκρηξη είχε συμβεί σε μια κοντινή μονάδα παραγωγής.

Κατευθυντήρια ερώτηση: «Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;»



Σχήμα 8 Σχεδιασμός από τον Doğan T.:

<https://chatgpt.com/>

Παύση και αναστοχασμός

Απόκριση σεναρίου: Επίγνωση

Είναι φυσικό τέτοια γεγονότα, των οποίων την αιτία δεν γνωρίζουμε, να προκαλούν πανικό και ταυτόχρονα να διεγείρουν την περιέργεια. Σε τέτοιες καταστάσεις, το να ενδώσετε στην περιέργειά σας και να κατευθυνθείτε προς τον τόπο του συμβάντος είναι το πιο επικίνδυνο πράγμα που μπορείτε να κάνετε. Το να βρίσκεστε στην περιοχή του συμβάντος θα μπορούσε να σας προκαλέσει βλάβη σε περίπτωση δεύτερης έκρηξης. Επίσης, να θυμάστε ότι δεν γνωρίζετε το περιεχόμενο του νέφους αερίου που μπορεί να σχηματιστεί μετά το συμβάν.

Η καλύτερη πορεία δράσης μετά από ένα τέτοιο ατύχημα:

Επίγνωση κινδύνου: Να θυμάστε ότι το αέριο/καπνός που προκύπτει μπορεί να είναι θανατηφόρο για εσάς και τους γύρω σας. Παραμείνετε ψύχραιμοι και απομακρυνθείτε από την επικίνδυνη ζώνη: Εάν ο καπνός έρχεται προς το μέρος σας, απομακρυνθείτε γρήγορα από την περιοχή αντίθετα από την κατεύθυνση του ανέμου.

Προειδοποιήστε τους γύρω σας: Φωνάξτε για να προειδοποιήσετε τους γύρω σας.

Προστατέψτε την αναπνοή σας: Εάν η έκθεση στον καπνό είναι αναπόφευκτη, καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας με ρούχα.

Παύση και αναστοχασμός

Σενάριο: Περιμένετε στο σταθμό του μετρό και ένα από τα τρένα δεν σταματάει και συγκρούεται με ένα άλλο τρένο. Οι πόρτες του τρένου ανοίγουν και όσοι δεν επηρεάστηκαν από το ατύχημα αρχίζουν να τρέχουν πανικόβλητοι.

Κατευθυντήρια ερώτηση: «Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;»



Σχήμα 9: Σιδηροδρομικό ατύχημα τον Δεκέμβριο του 2018 στην Τουρκία, Άγκυρα

Παύση και αναστοχασμός

Απόκριση σεναρίου: Επίγνωση

Το να δείτε ένα τέτοιο ατύχημα μπροστά στα μάτια σας, φυσικά θα σας προκαλέσει φόβο και άγχος. Εάν δεν επηρεάζεστε άμεσα από τέτοια ατυχήματα, πρέπει να παραμείνετε ψύχραιμοι και να αξιολογήσετε την κατάσταση. Μπορεί να αντιμετωπίσετε μια σύγκρουση μεταξύ της επιθυμίας να βοηθήσετε τους άλλους και της επιθυμίας να διασφαλίσετε τη δική σας ασφάλεια.

Η καλύτερη πορεία δράσης μετά από ένα τέτοιο ατύχημα:

Επίγνωση κινδύνου: Καταστάσεις όπως εκρήξεις, πυρκαγιά ή ηλεκτρικές διαρροές που προκαλούνται από ατύχημα αυξάνουν τον παράγοντα κινδύνου. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο εντοπισμός κινδύνων που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε ένα δευτερεύον ατύχημα μπορεί να σώσει τη ζωή πολλών ανθρώπων, εκτός από τη δική σας.

Διατήρηση της ψυχραιμίας: Σε έναν κλειστό χώρο όπως το μετρό, ο πανικός μπορεί να κάνει πολλούς ανθρώπους να πάρουν λανθασμένες αποφάσεις. Θα πρέπει να φωνάζετε για να προειδοποιείτε τους ανθρώπους να παραμείνουν ψύχραιμοι, ώστε το πλήθος να μην προκαλέσει χάος και να τους κατευθύνετε προς τις εξόδους κινδύνου.

Εάν δεν υπάρχει κίνδυνος δευτερογενούς ατυχήματος, βοηθήστε τον τραυματία.

Βιολογικές/Υγειονομικές Καταστροφές σε Βασικές Δεξιότητες Σωστικής Ζωής για Δημόσιους και Μεγάλους Χώρους - Πλαίσιο

- **Πανδημίες και επιδημίες:** Ασθένειες που εξαπλώνονται γρήγορα σε μεγάλα πλήθη όπως η γρίπη, η COVID-19, το SARS, το MERS, η ευλογιά των πιθήκων
- **Τροφιμογενείς ή Υδρογενείς Ασθένειες:** Μόλυνση σε δημόσια εστίαση ή κοινόχρηστους χώρους και προκάλεσε σαλμονέλα, E. coli, νοροϊό, ηπατίτιδα Α, ασθένειες χολέρας.
- **Μαζική δηλητηρίαση / Έκθεση σε τοξίνες:** Τυχαία ή εκούσια μόλυνση που επηρεάζει πολλούς ανθρώπους, όπως χημική μόλυνση τροφίμων ή ποτών, διαρροές αερίου σε κλειστούς χώρους, έκθεση σε μονοξείδιο του άνθρακα.
- **Βιοτρομοκρατία ή Σκόπιμη Βιολογική Απελευθέρωση:** Σκόπιμη εξάπλωση παθογόνων σε πολυσύχναστους χώρους, οι πιο συνηθισμένες μέθοδοι επίθεσης είναι ο άνθρακας, η ευλογιά, η αλλαντοτοξίνη, η ρικίνη, τα βακτήρια της πανώλης.
- **Επείγοντα περιστατικά υγείας λόγω μαζικών ατυχημάτων:** Δεν προκαλούνται από λοίμωξη, αλλά επηρεάζουν μεγάλες ομάδες, όπως ακραίες καιρικές συνθήκες, τραυματισμοί που σχετίζονται με φυγή, αλλεργικές αντιδράσεις σε μεγάλες συγκεντρώσεις.

Πανδημίες και επιδημίες

Τα πολυσύχναστα περιβάλλοντα διευκολύνουν την ταχεία εξάπλωση των αναπνευστικών ιών από άτομο σε άτομο. Οι δημόσιες συγκοινωνίες, τα εμπορικά κέντρα, τα αεροδρόμια, τα σχολεία και τα στάδια συγκαταλέγονται στις τοποθεσίες με τον υψηλότερο κίνδυνο κατά τη διάρκεια επιδημιών. Ο ανεπαρκής αερισμός και η παραμονή σε εσωτερικούς χώρους για μεγάλα χρονικά διαστήματα αυξάνουν τον κίνδυνο μόλυνσης. Κατά τη διάρκεια επιδημιών, η απολύμανση, ο έλεγχος του πλήθους και οι εκστρατείες ενημέρωσης του κοινού είναι ζωτικής σημασίας για την προστασία της υγείας της κοινότητας.

Σε περιπτώσεις που γνωρίζετε την ύπαρξη πανδημίας ή επιδημικής νόσου:

- **Ατομική προστασία:** Να φοράτε μάσκες σε πολυσύχναστους ή κλειστούς χώρους και να πλένετε συχνά τα χέρια σας. Αποφύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας, ειδικά τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας.
- **Κοινωνική και σωματική αποστασιοποίηση:** Αποφύγετε πολυσύχναστες εκδηλώσεις, μεγάλες συγκεντρώσεις και προτιμήστε εξωτερικούς χώρους ή καλά αεριζόμενους χώρους αντί για κλειστά δωμάτια.
- **Εμβολιασμός:** Ακολουθήστε τα εθνικά και τοπικά προγράμματα εμβολιασμού.
- **Προφυλάξεις για ταξίδια και κινητικότητα:** Ακολουθήστε τις ταξιδιωτικές οδηγίες και τους περιορισμούς και αποφύγετε τα άσκοπα ταξίδια κατά τη διάρκεια κρουσμάτων.
- **Μέτρα κοινότητας και κυβέρνησης:** Τηρείτε τους κανόνες απαγόρευσης κυκλοφορίας ή lockdown, όταν εφαρμόζονται, και συμμετέχετε σε προγράμματα ευαισθητοποίησης και πρόληψης.



Σχήμα 10: Φωτογραφία από την πανδημία Covid-19 στην Καλιφόρνια, ΗΠΑ

Πανδημίες και επιδημίες

Ο πιο σημαντικός τρόπος προστασίας από πανδημίες και επιδημίες είναι η μείωση της επαφής με πλήθη. Η χρήση μάσκας σε πολυσύχναστους χώρους και η τήρηση των κανόνων υγιεινής αποτελούν ατομικά μέτρα προφύλαξης που μειώνουν τον κίνδυνο μόλυνσης. Η συμμόρφωση με τους περιορισμούς που επιβλήθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας είναι υποχρεωτική.

Ασθένειες που μεταδίδονται μέσω τροφίμων και νερού

Τα μολυσμένα τρόφιμα σε δημόσιους χώρους μπορούν να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση και το μολυσμένο νερό μπορεί να οδηγήσει σε ασθένειες όπως η χολέρα και ο τύφος. Σε μια τέτοια περίπτωση, επηρεάζονται πολλοί άνθρωποι. Οι κοινόχρηστες δημόσιες βρύσες ή σιντριβάνια μπορούν να μεταδώσουν ιούς όπως η ηπατίτιδα Α. Η κακή υγιεινή των χεριών διευκολύνει την εξάπλωση βακτηρίων όπως η σαλμονέλα και το E. coli. Για την πρόληψη τροφιμογενών και υδατογενών ασθενειών, διατηρήστε την προσωπική υγιεινή και καταναλώνετε τρόφιμα και νερό από αξιόπιστες πηγές.

Βασικοί τρόποι προστασίας από τροφιμογενείς και υδατογενείς ασθένειες:

- **Χρησιμοποιήστε μόνο καθαρό και ασφαλές νερό για πόση:** Βεβαιωθείτε ότι το πόσιμο νερό σας προέρχεται από αξιόπιστη πηγή.
- **Ελέγξτε τη φρεσκάδα των τροφίμων:** Μην καταναλώνετε χαλασμένα, αποχρωματισμένα ή άσχημα μυρωδάτα τρόφιμα.
- **Αποφύγετε την κατανάλωση φαγητού ή ποτού που αφήνεται ακάλυπτο:** Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε καντίνες, πικνίκ, πανηγύρια και δημόσιες εκδηλώσεις.
- **Τηρείτε τους κανόνες υγιεινής σε κοινόχρηστους χώρους:** Δώστε προσοχή στην καθαριότητα σε σχολεία, χώρους εργασίας, κοιτώνες, νοσοκομεία και εστιατόρια.
- **Ακολουθήστε τις επίσημες συμβουλές υγείας:** Κατά τη διάρκεια των κρουσμάτων, συμμορφωθείτε με τις οδηγίες των υγειονομικών αρχών.



Σχήμα 11: Σχεδιασμός από τον Doğan T.:

<https://chatgpt.com/>

Παύση και αναστοχασμός

Σενάριο: Υπάρχουν αναφορές για νέο ξέσπασμα σε ορισμένες χώρες. Αλλά δεν έχουν αναφερθεί κρούσματα στη χώρα σας. Νιώθετε ασφαλείς. Συνεχίζετε να πηγαίνετε στο σχολείο, αλλά την επόμενη μέρα, πέντε από τους συμμαθητές σας δεν εμφανίζονται και έρχονται νέα ότι το ξέσπασμα εξαπλώνεται ραγδαία στη χώρα.

Κατευθυντήρια ερώτηση: «Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;»



Σχήμα 12: <https://www.unesco.org/en/covid-19/education-response>

Παύση και αναστοχασμός

Απόκριση σεναρίου: Υγιεινή και κοινωνική αποστασιοποίηση

Είναι πολύ σημαντικό να συμμορφώνεστε με τις αποφάσεις που λαμβάνουν οι επίσημοι φορείς κατά τη διάρκεια μιας επιδημίας. Για να μειωθεί η εξάπλωση των μεταδοτικών ασθενειών που μεταδίδονται από άτομο σε άτομο, είναι απαραίτητο να μειωθεί η κοινωνική επαφή και να αποφεύγονται οι συνωστισμοί.

Σε μια τέτοια περίπτωση:

Υγιεινή: Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό. Χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών. Αυξήστε τον παράγοντα κινδύνου. Μην αγγίζετε το στόμα ή τη μύτη σας χωρίς να έχετε απολυμάνει ή πλύνει τα χέρια σας. Απολυμαίνετε τακτικά τις οικιακές επιφάνειες.

Κοινωνική αποστασιοποίηση: Αποφύγετε τους πολυσύχναστους χώρους. Μείνετε σπίτι, αν είναι δυνατόν. Όταν βρίσκεστε έξω από το σπίτι σας, χρησιμοποιήστε σωστά εφαρμοσμένες μάσκες προσώπου και άλλες προστατευτικές ασπίδες. Διατηρήστε την κοινωνική αποστασιοποίηση όταν βγαίνετε έξω. Όταν βρίσκεστε έξω από το σπίτι σας, χρησιμοποιήστε σωστά εφαρμοσμένες μάσκες προσώπου και άλλες προστατευτικές ασπίδες.

Ακολουθήστε και συμμορφωθείτε με τις επίσημες προειδοποιήσεις.

Εάν εμφανίσετε συμπτώματα ασθένειας, επικοινωνήστε με μια μονάδα υγειονομικής περίθαλψης.

Παύση και αναστοχασμός

Σενάριο: Φάγατε μεσημεριανό στο σχολείο και πήγατε στην τάξη. Λίγο αργότερα, αρχίσατε να έχετε πόνο στο στομάχι και ναυτία. Επιπλέον, όχι μόνο εσείς, αλλά και αρκετοί από τους συμμαθητές σας εμφανίσατε τα ίδια συμπτώματα.

Κατευθυντήρια ερώτηση: «Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;»



Σχήμα 13: Σχεδιασμός από τον Doğan T.:

<https://chatgpt.com/>

Παύση και αναστοχασμός

Απόκριση σεναρίου: Επίγνωση Η τροφική δηλητηρίαση που προκαλείται από μολυσμένα τρόφιμα ή νερό είναι μια εξαιρετικά σοβαρή κατάσταση. Εάν τα συμπτώματα που εμφανίζονται μετά τη δηλητηρίαση είναι ήπια, δείτε τι πρέπει να κάνετε:

Μην πιέζετε τον εμετό να σταματήσει αμέσως: Το σώμα σας μπορεί να χρειαστεί να αποβάλει τις τοξίνες, οπότε μην σταματήσετε τον εμετό.

Μείνετε ενυδατωμένοι: Αναπληρώστε τα υγρά και τα μέταλλα που χάνονται μέσω εμέτου ή διάρροιας πίνοντας νερό, αϊράνι, αφεψήματα βοτάνων, στοματικά διαλύματα ενυδάτωσης (ORS) ή ηλεκτρολυτικά ποτά.

Ξεκούραση: Δώστε στο σώμα σας χρόνο να ανακάμψει ξεκουραζόμενοι όσο το δυνατόν περισσότερο.

Τρώτε ελαφριές τροφές: Αποφύγετε να τρώτε για λίγες ώρες για να ηρεμήσει το στομάχι σας. Στη συνέχεια, ξεκινήστε με ήπιες, εύπεπτες τροφές όπως χυλό ρυζιού, μπανάνα, γιαούρτι, βραστές πατάτες, κράκερ.

Παρακολουθήστε τα συμπτώματα: Επισκεφθείτε γιατρό εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα: επίμονο έμετο και διάρροια, υψηλό πυρετό (38,5°C / 101,3°F ή υψηλότερο), αιματηρά ή πολύ σκούρα κόπρανα, έντονο κοιλιακό άλγος.

Εμπνευσμένες Πράξεις και Πρότυπα

Οι καταστροφές σε δημόσιους χώρους είναι ζωτικής σημασίας για την αποτροπή της ταυτόχρονης διακίνησης μεγάλου αριθμού ανθρώπων σε κίνδυνο. Τα πλήθη μπορούν να προκαλέσουν θύματα λόγω του αυξανόμενου πανικού, των οδομαχιών και των ανεξέλεγκτων κινήσεων. Επομένως, οι σωστές οδηγίες συμπεριφοράς και η ετοιμότητα είναι κρίσιμες τόσο για τη διασφάλιση της ατομικής ασφάλειας όσο και για την πρόληψη μαζικών καταστροφών.

- Τον Ιανουάριο του 2025, κατά τη διάρκεια πυρκαγιάς σε ξενοδοχείο στην Τουρκία που στοίχισε τη ζωή σε 78 ανθρώπους, ο 67χρονος Φατίχ Γκιουλέρ, συνειδητοποιώντας ότι δεν υπήρχε καμία πιθανότητα διαφυγής και επιδεικνύοντας αξιοσημείωτη ψυχραιμία, έδεσε τα σεντόνια μεταξύ τους και έσωσε τη ζωή σε 11 ανθρώπους.
- Τον Αύγουστο του 2021, κατά τη διάρκεια της καταστροφής από τις πλημμύρες στη δυτική περιοχή της Μαύρης Θάλασσας της Τουρκίας, οι κάτοικοι της περιοχής διέσωσαν ηλικιωμένους και παιδιά που είχαν παγιδευτεί στα σπίτια τους χρησιμοποιώντας σχοινιά και τρακτέρ. 82 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους σε αυτό το περιστατικό.

Περισσότερα για εξερεύνηση

<https://www.publichealth.columbia.edu>

https://en.wikipedia.org/wiki/2021_Turkish_floods

https://en.wikipedia.org/wiki/2025_Kartalkaya_hotel_fire

https://en.wikipedia.org/wiki/Chernobyl_disaster

https://en.wikipedia.org/wiki/2011_TōDhoku_earthquake_and_tsunami

<https://www.bbc.com/news/world-europe-46549288> : Τρένο στην

Τουρκία: Τουλάχιστον εννέα νεκροί στην Άγκυρα

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- Erokhin, D. (2024). Κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και αντίδρασης σε καταστροφές. Εγκυκλοπαίδεια Έρευνας της Οξφόρδης για την Επιστήμη των Φυσικών Κινδύνων.
- Ning, N., et al. (2021). Παράγοντες που σχετίζονται με ατομικές συμπεριφορές ετοιμότητας για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης: Μια διατομεακή έρευνα στο κοινό σε τρεις κινεζικές επαρχίες. BMC Public Health, 21(1), 1–10
- Ευρωπαϊκές Δεξιότητες, Ικανότητες, Προσόντα και Επαγγέλματα (ESCO). (χ.η.). Πύλη ταξινόμησης ESCO. Ευρωπαϊκή Επιτροπή. <https://esco.ec.europa.eu/en/classification>
- Hinata, S. (2024). Επικοινωνία με το κοινό σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Journal of Emergency Management, 22(4), 273–280

ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ



<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 2 VET-READY - ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ
ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ
ΧΩΡΟΥΣ - Εκπαιδευτική Ενότητα 10 Βασικές Δεξιότητες Σωστικής Ζωής
για Καταστροφές σε Δημόσιους και Μεγάλους Χώρους Εκδηλώσεων**

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



<https://vetready.eu/>