



Ενότητα 4: ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΜΑΘΗΣΗΣ

Εκπαιδευτική Συνεδρία 24: Δεξιότητες
Επιβίωσης σε Έκτακτες Ανάγκες και
Καταστροφές στα Σχολεία

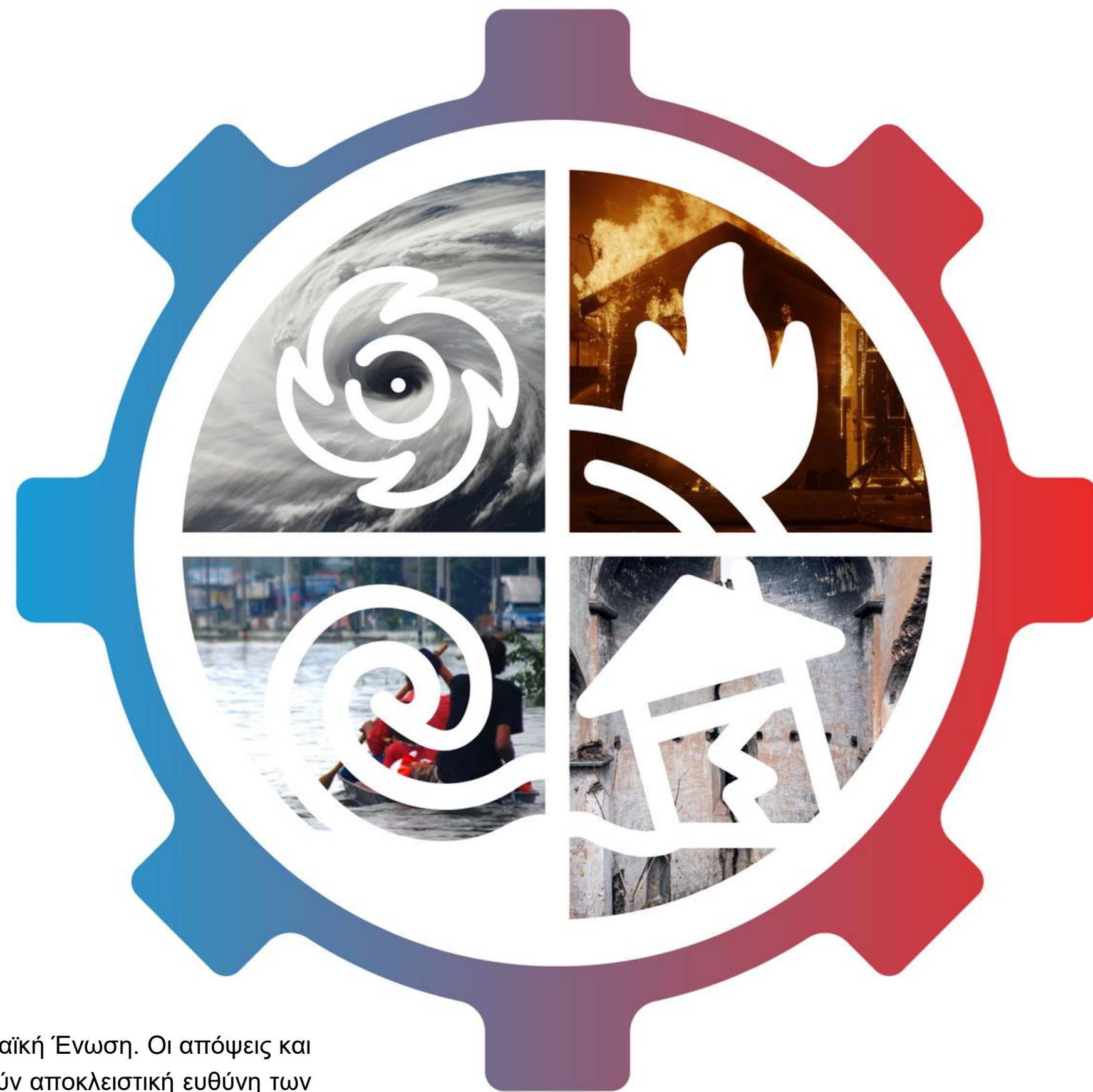
Συγγραφέας: Συνεργασία στο έργο EVA-93 / VETREADY

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



Co-funded by
the European Union

Το παρόν έργο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται στο παρόν αποτελούν αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε οι χρηματοδότες φέρουν ευθύνη για το περιεχόμενο αυτού του έργου.



Στόχοι της εκπαιδευτικής ενότητας

Γενικός στόχος: Να προετοιμάσει τους μαθητές για την αντιμετώπιση καταστροφών σε σχολικό περιβάλλον, προωθώντας βασικές στρατηγικές διάσωσης και ανεξαρτησίας, με έμφαση στις ανεξάρτητες εργασιακές πρακτικές, στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων και στην προσαρμοστικότητα όταν βρίσκονται χωρισμένοι από συμμαθητές, εκπαιδευτικούς ή άλλα άτομα υποστήριξης.

Διάρκεια εκπαιδευτικής συνεδρίας: 2,6 ώρες μαθήματος

Μέθοδος αξιολόγησης: Τεστ πολλαπλής επιλογής μετά την εκπαιδευτική συνεδρία

Ομάδες-στόχοι: Μαθητές επαγγελματικής εκπαίδευσης (ΕΕΚ), Μαθητές συνεχιζόμενης εκπαίδευσης (ΣΕΚ), Μαθητές αλλοδαπής καταγωγής, εκπαιδευτικοί ΕΕΚ και ΣΕΕΚ.

Αναγνώριση για τους φοιτητές:

Πιστοποιητικό ολοκλήρωσης σπουδών (άτυπο εκπαιδευτικό μάθημα) Αναγνώριση για εκπαιδευτικούς:

Πιστοποιητικό Επαγγελματικής Ανάπτυξης

Στοχευμένη διεπιστημονική ESCO - ικανότητα στην κατηγορία T3.2 – υιοθέτηση μιας προληπτικής και προληπτικής προσέγγισης.

Κριτήρια επιλεξιμότητας για την εκπαιδευτική συνεδρία

Γνώση

1. Προσδιορισμός Να γνωρίζετε τους κοινούς κινδύνους και τους παράγοντες κινδύνου σε ένα σχολικό περιβάλλον κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής.
2. Κατανόηση των αρχών της επίγνωσης της κατάστασης, της ασφαλούς εκκένωσης και της ανεξάρτητης λήψης αποφάσεων όταν ένα άτομο είναι χωρισμένο από συνομηλίκους και δασκάλους.
3. Αναγνώριση της σημασίας της αυτοπροστασίας, της υπευθυνότητας και της πρωτοβουλίας όταν η εξωτερική βοήθεια καθυστερεί.

Δεξιότητες

1. Ανάληψη ευθύνης Ανάληψη ευθύνης για την ασφάλεια και την ευημερία κάποιου αναλαμβάνοντας πρωτοβουλίες σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
2. Λήψη αποφάσεων Λήψη γρήγορων και αποτελεσματικών αποφάσεων υπό πίεση με τους διαθέσιμους πόρους.
3. Επίδειξη αποφασιστικότητας Να επιδεικνύετε αποφασιστικότητα, ανθεκτικότητα και πρωτοβουλία σε απρόβλεπτα σενάρια καταστροφών στα σχολεία.

Αυτή η δεξιότητα σχετίζεται άμεσα με την διεπιστημονική ESCO - ικανότητα T3.2 - να υιοθετεί μια προληπτική και προληπτική προσέγγιση, η οποία περιλαμβάνει:

- Αναλάβετε την ευθύνη
- Λήψη αποφάσεων
- Δείξτε αποφασιστικότητα και επιμονή

Εισαγωγή: Ποιες είναι οι δεξιότητες ανεξάρτητης επιβίωσης σε ένα σενάριο σχολικής καταστροφής;

- Οι δεξιότητες ανεξάρτητης επιβίωσης σε ένα σενάριο σχολικής καταστροφής αναφέρονται στην ικανότητα των μαθητών να αναλαμβάνουν την ευθύνη για την ασφάλειά τους, να λαμβάνουν ανεξάρτητες αποφάσεις και να προσαρμόζονται γρήγορα όταν συμβαίνει μια καταστροφή και απομονώνονται από συμμαθητές, εκπαιδευτικούς ή ομάδες υποστήριξης.
- Η εκπαιδευτική ενότητα διδάσκει στους μαθητές να παραμένουν ψύχραιμοι, να ενεργούν προληπτικά και να καλύπτουν τις βασικές τους ανάγκες – ακόμη και χωρίς άμεση βοήθεια – εντοπίζοντας κινδύνους, επιλέγοντας ασφαλείς μεθόδους και αξιοποιώντας τους πόρους που διατίθενται στο σχολικό περιβάλλον.
- Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων αυξάνει την αυτοπεποίθηση, μειώνει τον φόβο και βοηθά τους μαθητές να διατηρούν την εστίαση και την επινοητικότητα σε απρόβλεπτες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Επίσης, προετοιμάζει τους μαθητές να υποστηρίζουν τους άλλους όταν το επιτρέπουν οι συνθήκες, ενισχύοντας έτσι την ασφάλεια και την ανθεκτικότητα ολόκληρης της σχολικής κοινότητας.

Βασικές έννοιες και ορολογία

- **Άσκηση εκκένωσης:** Μια προγραμματισμένη άσκηση κατά την οποία οι μαθητές και το προσωπικό ακολουθούν προκαθορισμένες διαδρομές εκκένωσης.
- **Σημείο Συγκέντρωσης** – Μια καθορισμένη ασφαλής τοποθεσία έξω από ένα σχολικό κτίριο όπου συγκεντρώνονται όλοι μετά από μια εκκένωση.
- **Καραντίνα** – Ένα μέτρο ασφαλείας κατά το οποίο οι τάξεις και τα κτίρια κλειδώνονται και οι μαθητές παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους μέχρι να περάσει ο κίνδυνος.
- **Καταφύγιο στη θέση του** – Παραμονή εντός του σχολικού κτιρίου όταν είναι ασφαλέστερο από το να βγείτε έξω (π.χ. κατά τη διάρκεια καταιγίδας ή χημικού ατυχήματος σε κοντινή απόσταση).
- **Σήμα Ασφαλούς Λειτουργίας** – Επίσημο σήμα από το προσωπικό ή τις αρχές που υποδεικνύει ότι ο κίνδυνος έχει περάσει και μπορούν να συνεχιστούν οι κανονικές λειτουργίες.
- **Εξοπλισμός έκτακτης ανάγκης** – Βασικά εφόδια όπως νερό, κιτ πρώτων βοηθειών και φακός.
- **Επίγνωση της κατάστασης** – Επαγρύπνηση για το περιβάλλον, αναγνώριση προειδοποιητικών σημάτων και αναγνώριση οδών εξόδου και ασφαλών περιοχών.

Κατανόηση της σημασίας

- Η έρευνα σχετικά με την εξέλιξη των φυσικών καταστροφών και τις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής δείχνει ότι κάθε χρόνο 175 εκατομμύρια παιδιά είναι πιθανό να επηρεαστούν αρνητικά από φυσικές καταστροφές που οδηγούν σε καταστροφές. Από το 2000, οι καταστροφές **έχουν διαταράξει τις ζωές πάνω από ενός δισεκατομμυρίου παιδιών και περισσότερα από 80.000 σχολεία** έχουν υποστεί ζημιές ή καταστραφεί παγκοσμίως.
- Στην Ευρώπη, οι επίσημες ασκήσεις εκκένωσης σχολείων ενσωματώνονται σε συστήματα όπως το Ευρωπαϊκό Σχολικό Δίκτυο, το οποίο παρακολουθεί τον αριθμό των ασκήσεων εκκένωσης που διεξάγονται ετησίως. Οι κατευθυντήριες γραμμές της UNICEF και της ΕΕ ενθαρρύνουν ομοίως τις ασκήσεις έκτακτης ανάγκης στα σχολεία ως συνήθη πρακτική σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- Παρέχοντας στους μαθητές δεξιότητες για την επιβίωση σε σχολικές καταστροφές, αυτή η ενότητα ενισχύει την ατομική ευθύνη, μειώνει τον φόβο και βοηθά στη μετατροπή των σχολείων σε ασφαλέστερα και πιο ανθεκτικά μαθησιακά περιβάλλοντα όπου οι γρήγορες και προληπτικές ενέργειες μπορούν να σώσουν ζωές.

Γιατί είναι σημαντική αυτή η εκπαιδευτική ενότητα

- **Οι σχολικές έκτακτες ανάγκες δεν ξεκινούν πάντα με προφανές χάος.** Μερικές φορές, πρόκειται για έναν συναγερμό πυρκαγιάς που αποδεικνύεται πραγματικός, έναν ξαφνικό σεισμό ή μια άγνωστη οντότητα σε ένα σχολικό κτίριο. Τέτοια περιστατικά μπορούν γρήγορα να οδηγήσουν σε φόβο, χάος και πανικό μεταξύ των μαθητών.
- **Σε τέτοιες καταστάσεις, η ασφάλεια δεν καθορίζεται από τη σωματική δύναμη** αλλά από την επίγνωση της κατάστασης, την υπευθυνότητα και την ικανότητα να παραμένει κανείς ήρεμος όταν οι άλλοι χάνουν τον έλεγχο. Η γνώση των σωστών αντιδράσεων σε ένα σχολικό περιβάλλον μπορεί να κάνει τη διαφορά – τόσο για τη δική σας ασφάλεια όσο και για την υποστήριξη των συμμαθητών σας.

Φυσικές καταστροφές στο πλαίσιο των ανεξάρτητων δεξιοτήτων διάσωσης σε ένα σενάριο καταστροφής στο σχολείο

Τα σχολεία δεν είναι απλώς χώροι μάθησης—μπορούν να γίνουν ζώνες κινδύνου καταστροφών. Όταν σημειώνονται σεισμοί, πλημμύρες ή πυρκαγιές, εκατοντάδες μαθητές και προσωπικό μπορεί να έχουν μόνο λίγα λεπτά στη διάθεσή τους για να ανταποκριθούν.

- Οι σεισμοί μπορούν να τραντάξουν τις τάξεις, τους διαδρόμους και τα κλιμακοστάσια, προκαλώντας πτώση επίπλων και μπλοκάρισμα των εξόδων. Σε πολυσύχναστους χώρους, ο πανικός εξαπλώνεται γρήγορα, εκτός εάν οι μαθητές ξέρουν πώς να παραμένουν ήρεμοι και να κινούνται με ασφάλεια.
- Οι πλημμύρες μπορούν να συμβούν **ξαφνικά λόγω έντονων βροχοπτώσεων ή υπερχείλισης ποταμών, μετατρέποντας τους σχολικούς χώρους σε επικίνδυνα εμπόδια**. Το νερό μπορεί να μπλοκάρει τις οδούς διαφυγής, να προκαλέσει ζημιές σε κτίρια και να παγιδεύσει μαθητές μέσα.
- Οι πυρκαγιές κοντά σε σχολεία μπορούν να γεμίσουν τον αέρα με καπνό και τοξικά αέρια, απαιτώντας γρήγορες αποφάσεις σχετικά με το αν θα εκκενωθεί αμέσως το σχολείο ή θα παραμείνει μέσα στο σχολείο μέχρι να διασφαλιστεί η ασφάλεια.

Αυτές οι καταστάσεις υπογραμμίζουν τη σημασία των δεξιοτήτων που σώζουν ζωές: οι γρήγορες και στοχαστικές αποφάσεις, η ψύχραιμη σκέψη και οι προληπτικές αντιδράσεις μπορούν να μετατρέψουν μια επικίνδυνη κατάσταση σε μια ασφαλή οδό διάσωσης.

Σεισμοί

Οι σεισμοί στα σχολεία σπάνια ξεκινούν με σαφή προειδοποίηση. Σε ένα γεμάτο σχολικό περιβάλλον, οι ανεξάρτητες δεξιότητες διάσωσης περιλαμβάνουν την αναγνώριση πρώιμων ενδείξεων και την άμεση ανταπόκριση:

- Τραπέζια ή πατώματα τρέμουν ενώ οι συμφοιτητές δεν το προσέχουν.
- Λάμπες, προβολείς ή ανεμιστήρες οροφής που αιωρούνται πάνω από πολυσύχναστους χώρους.
- Ήχοι σπασίματος ή τριξίματος από τοίχους, οροφές ή παράθυρα.
- Διακοπές ρεύματος ή συστήματα συναγερμού που προκαλούν φόβο και χάος μεταξύ άλλων.

Γιατί είναι σημαντικό να αντιδράτε γρήγορα;

- Ακόμη και ένας ήπιος σεισμός μπορεί να προκαλέσει πτώση συντριμμιών, γυαλιών ή αντικειμένων από την οροφή, κάτι που είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο σε γεμάτες αίθουσες διδασκαλίας και διαδρόμους.
- Ο έντονος φόβος συχνά αναγκάζει τους μαθητές να τρέχουν προς τις σκάλες ή τις κλειστές εξόδους, αυξάνοντας τον κίνδυνο να συνθλιβούν και να τραυματιστούν.

Οι μετασεισμοί μπορεί να συμβούν μέσα σε λίγα λεπτά - επομένως είναι απαραίτητο να λάβετε μια γρήγορη και ανεξάρτητη απόφαση να αναζητήσετε καταφύγιο ή να μετακινηθείτε σε ασφαλέστερη τοποθεσία.



Σχήμα 1. Διάδρομος σχολείου κατά τη διάρκεια σεισμού.
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω του MagicStudio)

Σεισμοί

Το να επιβιώσεις μόνος σου κατά τη διάρκεια ενός σεισμού σε σχολείο σημαίνει να παραμείνεις ήρεμος εν μέσω φόβου, να προστατεύσεις τον εαυτό σου και να επιλέξεις ασφαλέστερα μέρη αντί να ακολουθείς τυφλά το πλήθος.

Εάν βρίσκεστε μέσα σε μια γεμάτη τάξη ή διάδρομο όταν ξεκινήσει ένας σεισμός:

- Προστατέψτε αμέσως το κεφάλι σας. **Χρησιμοποιήστε σχολική τσάντα, θερμαντικά μπράτσας ή μπουφάν** για να προστατευτείτε από πτώσεις συντριμμιών, γυαλιών ή αντικειμένων από τον ουρανό.
- **Μείνετε μακριά από παράθυρα, ψηλά ράφια και βαρύ εξοπλισμό.** Αυτές είναι οι πιο επικίνδυνες περιοχές κατά τη διάρκεια ενός σεισμού.
- Γονατίστε σε έναν στιβαρό εσωτερικό τοίχο ή σε μια υποστηρικτική κολόνα μέχρι να σταματήσει η δόνηση, καθώς τέτοιες κατασκευές παρέχουν καλύτερη προστασία από τα φωτεινά τραπέζια ή τα έπιπλα.
- **Μην τρέχετε με το πλήθος.** Περιμένετε μέχρι να περάσει η δόνηση και στη συνέχεια κινηθείτε αργά και αποφύγετε τις μπλοκαρισμένες ή γεμάτες εξόδους και τα κλιμακοστάσια.

Εάν βρίσκεστε έξω στο σχολικό χώρο όταν ξεκινήσει ένας σεισμός:

- **Μετακινηθείτε γρήγορα σε έναν ανοιχτό χώρο.** Οι παιδικές χαρές ή τα αθλητικά γήπεδα είναι ασφαλέστερα από το να βρίσκεστε κοντά σε κτίρια, φράχτες ή δέντρα.
- **Να είστε σε εγρήγορση για αντικείμενα που πέφτουν.** Μείνετε μακριά από γυάλινους τοίχους, καμινάδες και ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Να είστε σε εγρήγορση για μετασεισμούς. Μείνετε σε ανοιχτό χώρο μέχρι οι εκπαιδευτικοί ή οι αρχές να επιβεβαιώσουν ότι είναι ασφαλές να επιστρέψετε.

Πλημμύρα

Οι πλημμύρες στα σχολεία μπορούν να ξεκινήσουν ξαφνικά και να προκαλέσουν πανικό σε πολυσύχναστους διαδρόμους και χώρους.

- Τα πρώιμα σημάδια πλημμύρας μπορεί να περιλαμβάνουν διαρροή νερού κάτω από πόρτες, υπερχείλιση τουαλετών ή αποχετεύσεων και ξαφνικές αναφορές για αύξηση της στάθμης του νερού σε εξωτερικούς χώρους.
- Ο μαζικός πανικός συχνά οδηγεί τους μαθητές να τρέχουν προς τις πλησιέστερες εξόδους, δημιουργώντας επικίνδυνη συμφόρηση στα κλιμακοστάσια και στις πόρτες.
- Οι κίνδυνοι εντός των σχολικών κτιρίων περιλαμβάνουν ολισθηρά δάπεδα, ηλεκτρικό εξοπλισμό που μπορεί να πέσει ή να εκτεθεί σε νερό, κλειστούς διαδρόμους και χάος που δημιουργείται από λανθασμένες ή αντιφατικές οδηγίες.

Γιατί είναι σημαντικό να ενεργούμε ανεξάρτητα;

- Τα νερά των πλημμυρών μπορεί να ανέβουν γρηγορότερα από ό,τι μπορούν οι ομάδες να εκκενώσουν με ασφάλεια.
- Από φόβο, άλλοι μπορεί να αγνοήσουν τις ασφαλείς διαδρομές και να εισέλθουν σε επικίνδυνες ζώνες.
- Κάθε μαθητής πρέπει να λάβει τις δικές του γρήγορες αποφάσεις για να αποφύγει τόσο τους κινδύνους από το νερό όσο και τον συνωστισμό.



Σχήμα 2. Σιωπηλός πανικός.

(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέ...

Πλημμύρα

Οι ανεξάρτητες δεξιότητες επιβίωσης από πλημμύρες στο σχολείο περιλαμβάνουν την ηρεμία όταν οι άλλοι χάνουν τον έλεγχο, την κίνηση προς υψηλότερο έδαφος και την αποφυγή επικίνδυνης κίνησης πλήθους.

Εάν βρίσκεστε σε εσωτερικό χώρο όταν ξεκινήσει ξαφνικά η πλημμύρα:

- **Αποφύγετε τις άτακτες στάσεις.** Μην ακολουθείτε πανικόβλητες ομάδες σε διαδρόμους γεμάτους νερό ή σε κλειστές πόρτες.
- **Ανεβείτε ψηλότερα.** Ανεβείτε στους επάνω ορόφους ή στα κλιμακοστάσια εάν το νερό ανεβαίνει γρήγορα στο ισόγειο.
- **Μείνετε μακριά από ηλεκτρικό ρεύμα.** Μην αγγίζετε πρίζες, διακόπτες ή εξοπλισμό εάν υπάρχει νερό κοντά.

Εάν η εκκένωση είναι ακόμη δυνατή:

- **Χρησιμοποιήστε ασφαλέστερες διαδρομές.** Επιλέξτε εξόδους που δεν είναι γεμάτες κόσμο ή κάτω από το νερό.
- **Κινηθείτε αργά.** Η βιασύνη αυξάνει την πιθανότητα ολίσθησης ή πτώσης.
- **Κάντε σήμα για βοήθεια εάν είστε παγιδευμένοι στους επάνω ορόφους — η ορατότητα διευκολύνει τη διάσωση.** Κάντε σήμα για βοήθεια εάν είστε παγιδευμένοι στους επάνω ορόφους — η ορατότητα διευκολύνει τη διάσωση.

Πυρκαγιές στο δάσος

Οι δασικές πυρκαγιές κοντά σε σχολεία μπορούν να προκαλέσουν χάος και πανικό, καθώς ο καπνός εξαπλώνεται πιο γρήγορα από τις φλόγες.

- Τα πρώιμα σημάδια μπορεί να περιλαμβάνουν τη μυρωδιά καπνού στις τάξεις, τον σκοτεινό ουρανό, την πτώση τέφρας ή αναφορές για πυρκαγιές σε κοντινή απόσταση.
- Ο μαζικός πανικός συχνά οδηγεί σε ανεξέλεγκτες προσπάθειες εκκένωσης, όπου οι μαθητές τρέχουν προς πύλες ή φράχτες χωρίς να ελέγχουν την ασφάλεια των διαδρομών.

Οι κύριοι κίνδυνοι στα σχολεία περιλαμβάνουν:

- Δυσκολίες στην αναπνοή λόγω καπνού.
- Αποπροσανατολισμός όταν μειώνεται η ορατότητα.
- Κλειστές ή μη ασφαλείς έξοδοι λόγω της κατεύθυνσης της φωτιάς.
- Τραυματισμοί που προκλήθηκαν από την πίεση και τη συντριβή του πλήθους.

Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες ανεξάρτητης ζωής;

- Μέσα στον καπνό και το χάος, το να περιμένεις τους άλλους να πάρουν αποφάσεις μπορεί να κοστίσει πολύτιμα δευτερόλεπτα.
- Οι αυτόνομες αντιδράσεις – η κάλυψη των προσώπων, η επιλογή ασφαλέστερων οδών διαφυγής και η αποφυγή πλήθους – μπορούν να προστατεύσουν το άτομο όταν ο πανικός κατακλύζει την ομάδα.



Σχήμα 3. Δασική πυρκαγιά.
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε
από την E. Šilina μέσω του MagicStudio)

Πυρκαγιές στο δάσος

Οι ανεξάρτητες δεξιότητες επιβίωσης κατά τη διάρκεια μιας δασικής πυρκαγιάς στο σχολείο περιλαμβάνουν την διατήρηση της ηρεμίας, την προστασία του αναπνευστικού σας συστήματος και τη λήψη ανεξάρτητων αποφάσεων που σας απομακρύνουν από καπνό και μη ασφαλή πλήθη.

- Ο καπνός από δασικές πυρκαγιές περιέχει **μονοξείδιο του άνθρακα, διοξείδιο του άνθρακα**, φορμαλδεΰδη και μικροσκοπικά σωματίδια (PM2.5) που μπορούν να προκαλέσουν ασφυξία, ζάλη και βλάβη στους πνεύμονες. Η καύση πλαστικού ή υλικών κοντά σε σχολεία (**κάδοι απορριμμάτων, αθλητικός εξοπλισμός, έπιπλα**) μπορεί επίσης να απελευθερώσει τοξικά αέρια όπως διοξίνη και υδροχλωρικό οξύ.
- Ακόμη και η σύντομη έκθεση **μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση**, ναυτία και αποπροσανατολισμό, καθιστώντας πιο δύσκολη τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων που σώζουν ζωές.

Εάν βρίσκεστε έξω στο χώρο του σχολείου:

- **Μετακινηθείτε σε ανοιχτές, ασφαλείς περιοχές.** Τα αθλητικά γήπεδα ή οι ευρύχωροι εξωτερικοί χώροι είναι ασφαλέστερα από το να βρίσκεστε κοντά σε κτίρια ή φράχτες.
- **Ελέγξτε την κατεύθυνση του ανέμου.** Κινηθείτε προς την αντίθετη κατεύθυνση από τον καπνό και τις φλόγες.
- **Κάντε σήμα για βοήθεια.** Εάν είστε παγιδευμένοι, κάντε τον εαυτό σας ορατό στους διασώστες – κουνήστε ένα πανί, χρησιμοποιήστε έναν φακό στο τηλέφωνό σας ή βγάλτε έναν ήχο.

Εάν βρίσκεστε μέσα σε σχολικό κτίριο όταν πλησιάζει καπνός:

- **Προστατέψτε το αναπνευστικό σας σύστημα.** Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με ένα πανί, μανίκι ή ένα υγρό αντικείμενο, αν είναι δυνατόν.
- **Μείνετε χαμηλά.** Ο καπνός ανεβαίνει. Το σκύψιμο ή το έρπυσμα μειώνει την εισπνοή καπνού.
- **Αποφύγετε τα μονοπάτια του φόβου.** Μην ακολουθείτε ομάδες που κατευθύνονται προς εξόδους γεμάτες καπνό ή κλειστές πύλες.

Σταμάτα και σκέψου.

Ένας σεισμός συμβαίνει κατά τη διάρκεια μιας διδακτικής συνεδρίας —
ποιο είναι το σωστό να κάνουμε;

Είναι μεσημέρι και τα μαθήματα μόλις έχουν τελειώσει. Οι διάδρομοι είναι γεμάτοι μαθητές όταν ξαφνικά το πάτωμα αρχίζει να τρέμει. Τα παράθυρα τρίζουν και η σκόνη πέφτει από το ταβάνι. Ο πανικός εξαπλώνεται γρήγορα - οι μαθητές τρέχουν προς τα κλιμακοστάσια, σπρώχνοντας ο ένας τον άλλον και φωνάζοντας. Είσαι κολλημένος στη μέση του πλήθους, ανίκανος να κινηθείς ελεύθερα, και βλέπεις ότι η έξοδος μπροστά κλείνει.

Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση για να διασφαλίσετε την ασφάλειά σας όταν όλοι γύρω σας πανικοβάλλονται;



Σχήμα 4. Διάδρομος σχολείου.
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε
από την E. Šilina μέσω του MagicStudio)

Σταμάτα και σκέψου.

Σε έναν σχολικό πανικό, η ασφάλεια εξαρτάται από το να μην ακολουθούμε τυφλά το πλήθος. Οι δεξιότητες ανεξάρτητης επιβίωσης περιλαμβάνουν τη διατήρηση καθαρού μυαλού, τον εντοπισμό ασφαλέστερων επιλογών που οι άλλοι μπορεί να μην βλέπουν και την επιλογή προστασίας έναντι της ταχύτητας μέχρι να είναι ασφαλές να κινηθούμε.

Γιατί ορισμένες αποφάσεις μπορεί να είναι επικίνδυνες ή αναποτελεσματικές;

- **Το τρέξιμο με το πλήθος προς ένα κλειστό** κλιμακοστάσιο μπορεί να οδηγήσει σε σύνθλιψη, ασφυξία ή παγίδευση ατόμων σε περίπτωση πτώσης χαλαρών αντικειμένων.
- **Αν σταματήσετε στη μέση του διαδρόμου**, κινδυνεύετε από πτώση γυαλιών, φώτων ή πάνελ οροφής.
- **Το να πιέζουμε τους άλλους να φύγουν** αυξάνει το χάος και τον κίνδυνο τραυματισμού, καθιστώντας πιο δύσκολη την επιβίωση για όλους.
- **Η προσπάθεια** χρήσης ανελκυστήρων είναι εξαιρετικά επικίνδυνη - μια διακοπή ρεύματος μπορεί να κλειδώσει άτομα μέσα.

Ποια ενέργεια αντικατοπτρίζει τις βέλτιστες πρακτικές σε αυτήν την περίπτωση;

- **Προστατέψτε αμέσως** το κεφάλι και το σώμα σας με σχολική τσάντα ή περιβραχιόνια από πτώση αντικειμένων.
- **Απομακρυνθείτε από το πλήθος που τρέχει**, μπειτε σε μια τάξη ή κάτω από μια στιβαρή πόρτα μέχρι να σταματήσει το τρέμουλο.
- **Μείνετε χαμηλά και διατηρήστε την ισορροπία σας** - το να σκύβετε ή να κρατάτε τις σταθερές κατασκευές μειώνει τον κίνδυνο πτώσης όταν άλλοι σπρώχνουν.
- **Όταν τελειώσει ο σεισμός**, εκκενώστε ήρεμα τον χώρο μέσω εναλλακτικών εξόδων, όπως μια πίσω πόρτα ή μια πλαϊνή σκάλα, αντί να χρησιμοποιήσετε τις πολυσύχναστες κύριες σκάλες.
- **Να είστε σε εγρήγορση** για μετασεισμούς και να αποφεύγετε κατεστραμμένους τοίχους, περιοχές με σπασμένα γυαλιά ή κλιμακοστάσια που έχουν ήδη εξασθενήσει.

Τεχνολογικές και βιομηχανικές καταστροφές στο πλαίσιο των ανεξάρτητων δεξιοτήτων διάσωσης σε ένα σενάριο καταστροφής στο σχολείο

- Σε αντίθεση με τις φυσικές καταστροφές, οι τεχνολογικές και βιομηχανικές καταστροφές προκαλούνται από ανθρωπογενείς βλάβες — διακοπές ρεύματος, διαρροές χημικών ουσιών ή βλάβες σε εταιρείες κοινής ωφέλειας. Αυτά τα γεγονότα μπορούν να συμβούν ξαφνικά, συχνά χωρίς εμφανή προειδοποίηση.
- Σε ένα σχολικό περιβάλλον, αυτές οι καταστάσεις μπορούν να προκαλέσουν γρήγορα χάος και πανικό, για παράδειγμα όταν ενεργοποιούνται τα συστήματα συναγερμού, σβήνουν τα φώτα ή απελευθερώνονται τοξικά αέρια.
- Η επιβίωση σε τέτοιες καταστάσεις εξαρτάται όχι μόνο από τα συστήματα ασφαλείας του κτιρίου, αλλά και από την ικανότητα των ατόμων να παραμένουν ήρεμα, να προσδιορίζουν ασφαλείς ενέργειες και να αντιδρούν γρήγορα και προσεκτικά — ακόμη και όταν οι άλλοι γύρω τους πανικοβάλλονται.

Πυρκαγιές που προκαλούνται από βλάβες σε ηλεκτρικές συσκευές ή συσκευές

Μικρές ηλεκτρικές βλάβες, όπως υπερφορτωμένες πρίζες, κατεστραμμένα καλώδια ρεύματος, ζεστοί φορτιστές ή δυσλειτουργικός ερευνητικός και διδακτικός εξοπλισμός, μπορούν να προκαλέσουν γρήγορα πυρκαγιές με πυκνό καπνό. Μέσα σε λίγα μόλις λεπτά, οι διάδρομοι μπορούν να γεμίσουν καπνό, ενώ τα συστήματα συναγερμού ενεργοποιούν μαζική κίνηση προς τα κλιμακοστάσια.

Πρώιμα σημάδια που μπορεί να παρατηρήσετε πριν τα προσέξουν οι άλλοι:

- Φώτα που τρεμοπαίζουν, **μυρωδιά καμένου πλαστικού** ή "ζεστή καλωδίωση".
- **Ζεστά ή ζεστά μπουζί**, συριγμοί ή καμένη ασφάλεια.
- Ένα λεπτό στρώμα καπνού που συσσωρεύεται στην οροφή ή στα κουφώματα των θυρών.

Γιατί αυτές οι καταστάσεις γίνονται γρήγορα επικίνδυνες στα σχολεία;

- **Ο καπνός ανεβαίνει** και εξαπλώνεται γρήγορα στους διαδρόμους και τα κλιμακοστάσια (το λεγόμενο φαινόμενο καμινάδας).
- Η καύση πλαστικού **μπορεί να απελευθερώσει** τοξικά αέρια που προκαλούν ζάλη και αποπροσανατολισμό.
- **Αρκετοί πανικοβλημένοι** άνθρωποι μπορούν να μπλοκάρουν τις κύριες εξόδους, και το σπρώξιμο και η σπρωξίματα στα κλιμακοστάσια αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμού.



Σχήμα 5. Καπνός σε διάδρομο σχολείου.
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε
από την E. Šilina μέσω του MagicStudio)

Πυρκαγιές που προκαλούνται από βλάβες σε ηλεκτρικές συσκευές ή συσκευές

Στις περισσότερες σχολικές πυρκαγιές, δεν είναι οι ίδιες οι φλόγες αλλά ο καπνός που προκαλεί την πλειονότητα των θανάτων και των σοβαρών τραυματισμών. Η παραμονή σε χαμηλά επίπεδα, η προστασία του αναπνευστικού σας συστήματος και η γρήγορη και προσεκτική αποχώρηση από την περιοχή είναι οι ενέργειες που σώζουν ζωές.

Γιατί είναι τόσο επικίνδυνο το κάπνισμα;

- **Μονοξείδιο του άνθρακα (CO):** Ένα άχρωμο, άοσμο αέριο που συνδέεται με το αίμα έως και 200 φορές πιο ισχυρά από το οξυγόνο. Προκαλεί γρήγορα ζάλη, σύγχυση και απώλεια συνείδησης, συχνά πριν το άτομο συνειδητοποιήσει τον κίνδυνο.
- **Υδροκυανικό οξύ (HCN):** Απελευθερώνεται όταν καίγεται πλαστικό, αφρός ή μαλλί. Η χημική ουσία αναστέλλει την ικανότητα του σώματος να χρησιμοποιεί οξυγόνο και ένα άτομο μπορεί να καταρρεύσει ξαφνικά ακόμα κι αν εξακολουθεί να αναπνέει.
- **Υδροχλωρικό οξύ (HCl):** Παράγεται όταν καίγονται υλικά PVC, όπως ηλεκτρικά καλώδια ή δάπεδα. Σχηματίζει ένα διαβρωτικό οξύ στα μάτια, τον λαιμό και τους πνεύμονες, οδηγώντας σε έντονο βήχα, αίσθημα πνιγμού και πρήξιμο των αεραγωγών.
- **Άλλοι ερεθιστικοί παράγοντες (ακρολεΐνη, φορμαλδεΰδη, αμμωνία):** Προκαλούν κάψιμο στα μάτια, ερεθισμό του λαιμού και αποπροσανατολισμό, που μπορούν να αυξήσουν τον πανικό και να δυσχεράνουν τη διαφυγή.

Ποιο είναι το σωστό που πρέπει να κάνω;

- **Μείνετε χαμηλά,** καθώς ο καθαρότερος αέρας είναι πιο κοντά στο πάτωμα, αλλά τα τοξικά αέρια και η θερμότητα ανεβαίνουν γρήγορα.
- **Καλύψτε το στόμα** και τη μύτη σας με ένα πανί (κατά προτίμηση υγρό) για να φιλτράρετε τον καπνό.
- **Κινηθείτε γρήγορα** αλλά προσεκτικά προς την πλησιέστερη ασφαλή έξοδο, όχι πίσω στο κτίριο.
- Εάν η ορατότητα είναι κακή, ακολουθήστε τους τοίχους, **τα κιγκλιδώματα ή τα εξαρτήματα δαπέδου** για να διατηρήσετε τον προσανατολισμό.

Χημικό ατύχημα

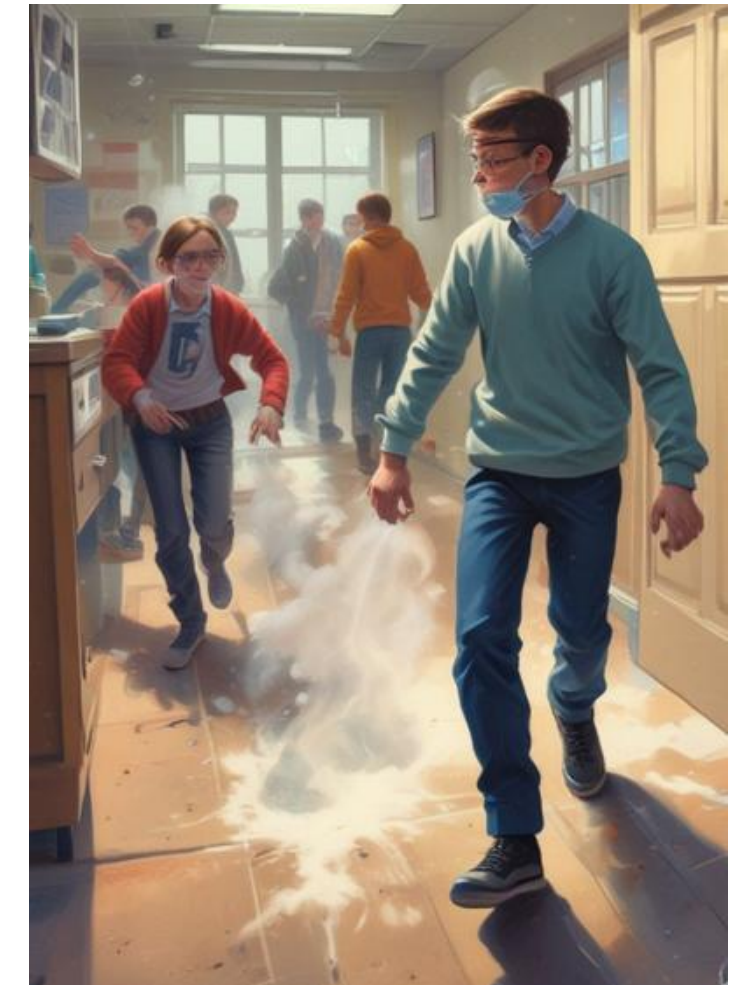
Χημικά ατυχήματα σε σχολεία μπορούν να συμβούν ξαφνικά, για παράδειγμα λόγω διαρροών σε εργαστήρια, σπασμένων θερμομέτρων, λανθασμένης ανάμειξης καθαριστικών ή διαρροών αερίου από συστήματα θέρμανσης ή κοντινές βιομηχανίες.

Πρώιμα σημάδια που μπορούν να ανιχνευθούν ακόμη και πριν εξαπλωθεί ο πανικός:

- Έντονες και ασυνήθιστες οσμές, όπως αέριο, διαλύτες, αμμωνία ή χλώριο.
- Κάψιμο στα μάτια ή στο λαιμό, ενώ άλλοι εξακολουθούν να μην είναι σίγουροι για την κατάσταση.
- Ξαφνικές προειδοποιήσεις, συριγμοί ή ορατοί καπνοί ή αέρια.

Γιατί τέτοιες καταστάσεις γίνονται ιδιαίτερα επικίνδυνες σε ένα σχολικό περιβάλλον;

- Οι μαθητές συχνά αντιδρούν πανικόβλητοι στην πρώτη μυρωδιά αερίου ή χημικών ουσιών και τρέχουν προς πόρτες ή παράθυρα χωρίς να αξιολογήσουν την κατάσταση.
- Τα πλήθη μπορούν να σπρωχθούν σε μια μολυσμένη περιοχή αντί να απομακρυνθούν από αυτήν, επιλέγοντας λάθος διαδρομή εξόδου.
- Τα τοξικά αέρια (χλώριο ή αμμωνία) μπορούν να προκαλέσουν βήχα, αποπροσανατολισμό και διαταραχές ισορροπίας, οι οποίες επιταχύνουν περαιτέρω την εξάπλωση του πανικού.



Σχήμα 6. Σκηνή σχολικού διαδρόμου.
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε
από την E. Šilina μέσω του MagicStudio)

Χημικό ατύχημα

Τα τοξικά αέρια στα σχολεία μπορούν να ακινητοποιήσουν ένα άτομο σε λιγότερο από ένα λεπτό.

Τι κάνεις;

- **Αν μυρίσετε σάπια αυγά** (θείο), χλώριο (κάρβουνο) ή αέριο, μην περιμένετε – καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας και απομακρύνεστε αμέσως από την πηγή.
- **Καθώς όλοι τρέχουν προς** την κύρια έξοδο, αξιολογήστε πρώτα αν ο άνεμος ή τα ρεύματα αέρα μεταφέρουν αέρια προς αυτήν την κατεύθυνση. Εάν ναι, κάντε στην άκρη και **επιλέξτε μια εναλλακτική διαδρομή εξόδου**.
- **Στα εργαστήρια, αφήνετε** ανέπαφες τις διαρροές ή τις βαλβίδες αερίου – ο ρόλος σας είναι να ξεφύγετε, όχι να προσπαθήσετε να σταματήσετε τη διαρροή.
- **Εάν τα μάτια σας καίνε** και η αναπνοή σας δυσκολεύεται, μετακινηθείτε προς τα πάνω (σε ένα κλιμακοστάσιο ή σε έναν επάνω όροφο), καθώς πολλά αέρια, όπως το χλώριο και η αμμωνία, είναι βαρύτερα από τον αέρα και συσσωρεύονται σε χαμηλότερα επίπεδα.
- **Αν παγιδευτείτε μέσα**, κλείστε τις πόρτες, σφραγίστε τα κενά με ένα βρεγμένο πανί και κάντε σήμα από ένα παράθυρο. Οι διασώστες έχουν προστατευτικό εξοπλισμό – όχι εσείς.

Τι να αποφύγετε

- **Μην φωνάζετε** «βενζίνη!» πανικόβλητοι, καθώς οι φωνές θα αυξήσουν το χάος και θα προκαλέσουν πανικό. Αντίθετα, δώστε ήρεμες, σαφείς οδηγίες, αν μπορείτε.
- **Μην ακολουθείτε** το πλήθος εάν τρέχει σε υπόγειο ή κλειστό χώρο. Τα αέρια συσσωρεύονται εκεί γρήγορα και μπορούν να προκαλέσουν ασφυξία.
- **Μην σκύβετε** πάνω από μια διαρροή ή μην προσπαθείτε να τη σκουπίσετε. Οι αναθυμιάσεις είναι ισχυρότερες ακριβώς πάνω από το υγρό.
- **Μην επιστρέψετε** στο εργαστήριο ή στην τουαλέτα όπου ξεκίνησε η διαρροή. Ακόμα και μία εισπνοή τοξικού αέρα μπορεί να προκαλέσει κατάρρευση.
- **Μην χάνετε** χρόνο μαζεύοντας τσάντες ή τηλέφωνα. Δευτερόλεπτα σε τοξική ατμοσφαιρική ρύπανση μπορούν να κάνουν τη διαφορά ανάμεσα στο να βγείτε έξω μόνοι σας ή στο να πρέπει να σας μεταφέρουν.

Διακοπή ρεύματος

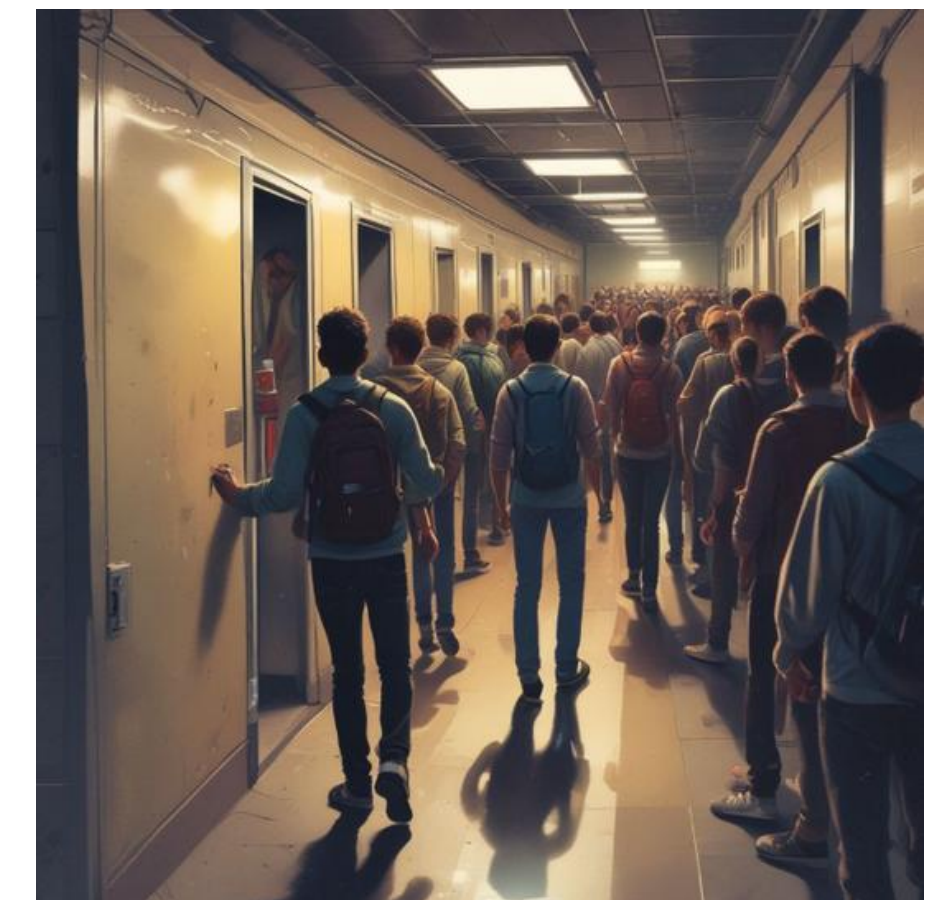
Όταν τα φώτα σβήνουν, οι άνθρωποι γίνονται απρόβλεπτοι λόγω πανικού. Διακοπές ρεύματος στα σχολεία μπορεί να συμβούν ξαφνικά, είτε κατά τη διάρκεια μαθημάτων, διαλείμματος είτε εξετάσεων. Σε μια στιγμή, οι διάδρομοι, τα κλιμακοστάσια και οι τάξεις σκοτεινιάζουν και οι μαθητές αποπροσανατολίζονται.

Πρώιμα σημάδια πριν εξαπλωθεί ο πανικός:

- Φώτα που τρεμοπαίζουν ή βουίζουν από ηλεκτρικούς πίνακες.
- Ξαφνικό κλείσιμο υπολογιστών, συστημάτων συναγερμού και κλιματισμού.
- Φώτα έκτακτης ανάγκης που είτε είναι πολύ αμυδρά είτε δεν ενεργοποιούνται καθόλου.

Γιατί είναι επικίνδυνες αυτές οι καταστάσεις στα σχολεία;

- **Στο σκοτάδι**, ο μαζικός πανικός μπορεί να κάνει τους μαθητές να ουρλιάζουν, να σπρώχνονται ο ένας τον άλλον και να τρέχουν προς τις σκάλες, δημιουργώντας κίνδυνο φυγής.
- **Η έλλειψη προειδοποιήσεων** και επικοινωνίας σημαίνει ότι δεν λαμβάνονται σαφείς οδηγίες και όλοι αντιδρούν διαισθητικά.
- **Ο κίνδυνος πτώσεων** και τραυματισμών αυξάνεται σημαντικά, ειδικά σε κλιμακοστάσια και πολυσύχναστες εξόδους όταν η ορατότητα είναι σχεδόν ανύπαρκτη.



Σχήμα 7. Διάδρομοι σχολείου.
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από
την E. Šilina μέσω του MagicStudio)

Διακοπή ρεύματος

Σε περίπτωση διακοπής ρεύματος, ο πανικός είναι πιο επικίνδυνος από το ίδιο το σκοτάδι. Οι δεξιότητες ανεξάρτητης επιβίωσης περιλαμβάνουν τη σαφή σκέψη όταν οι άλλοι δεν την κάνουν, την εξασφάλιση του προσανατολισμού, την προστασία του εαυτού σας από τα πλήθη και την επιλογή της ασφάλειας έναντι της ταχύτητας.

Τι πρέπει να κάνω;

- **Όταν σβήσουν τα φώτα και ξεκινήσει ο πανικός, σταματήστε για δύο δευτερόλεπτα** – πάρτε μια βαθιά ανάσα, αφήστε τα μάτια σας να προσαρμοστούν στο σκοτάδι και ακούστε. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα ουρλιάζουν και θα πιέζουν. Πρέπει να διατηρήσετε τον έλεγχο.
- **Αγκυρωθείτε στον χώρο:** Κρατηθείτε από έναν τοίχο ή κιγκλίδωμα με το ένα χέρι, ώστε να μην χάσετε τον προσανατολισμό σας μέσα στο πλήθος.
- **Προστατέψτε την περιοχή σας:** Κρατήστε μια σχολική τσάντα μπροστά σας για να προστατευτείτε από την πίεση από πίσω.
- Κινηθείτε προς πηγές φωτός (φακός τηλεφώνου, φως από παράθυρα ή πινακίδες εξόδου κινδύνου), αλλά κάντε το με ηρεμία και σκέψη.
- **Αν δεν μπορείτε να προχωρήσετε με ασφάλεια, απομακρυνθείτε από το ρεύμα των ανθρώπων.** Τα κουφώματα των θυρών, τα περβάζια ή οι γωνίες των τοίχων μπορούν να σας παρέχουν προστασία μέχρι να υποχωρήσει η πίεση.
- **Αν βρίσκεστε σε κλιμακοστάσιο, κρατήστε χαμηλά το κιγκλίδωμα και κινηθείτε αργά.** Μια πτώση μπορεί να προκαλέσει αλυσιδωτή αντίδραση.

Τι να αποφύγετε

- **Μην τρέχετε** με την άτακτη φυγή με πλήρη ταχύτητα. Οι περισσότεροι τραυματισμοί σε διακοπή ρεύματος συμβαίνουν από σύνθλιψη ή πτώση σε πλήθος.
- **Μην φωνάζετε** και μην διαδίδετε φήμες (όπως «φωτιά!» ή «επίθεση!»), καθώς ο πανικός εξαπλώνεται πιο γρήγορα από το φως στο σκοτάδι.
- **Μην αλλάζετε** απότομα κατεύθυνση σε στενά περάσματα. Αυτό αυξάνει την πιθανότητα να πέσετε κάτω.
- **Μην επιχειρήσετε** να χρησιμοποιήσετε ανελκυστήρες. Μια διακοπή ρεύματος μπορεί να σας κλειδώσει μέσα.
- **Μην αποσυνδέετε** εντελώς από σταθερές κατασκευές (τοίχους ή κιγκλιδώματα). Η απώλεια προσανατολισμού στο απόλυτο σκοτάδι οδηγεί σε αποπροσανατολισμό και απομόνωση.

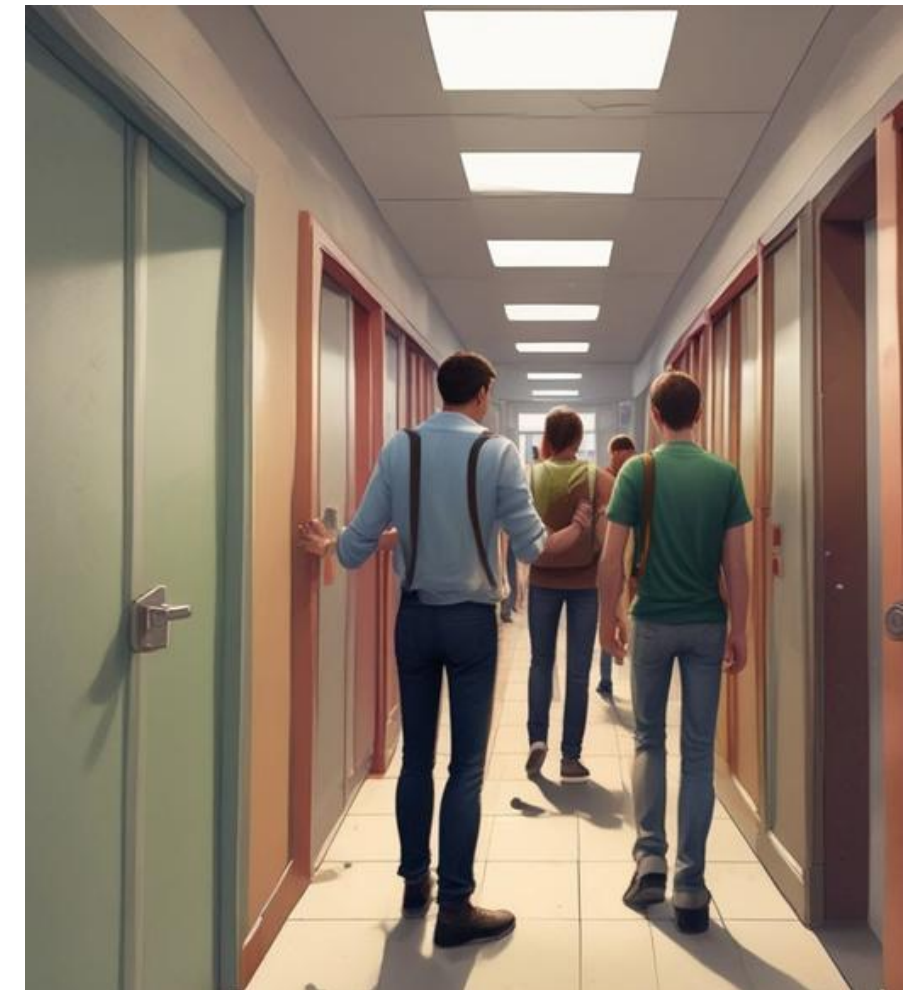
Σταμάτα και σκέψου.

Ασυνήθιστη οσμή στο διάδρομο — τι πρέπει να κάνετε;

Βρίσκεσαι καθ' οδόν ανάμεσα στα μαθήματα όταν ξαφνικά μυρίζεις μια έντονη μυρωδιά, σαν σάπια αυγά. Στην αρχή, φαίνεται ότι είσαι ο μόνος που την προσέχει, αλλά μέσα σε δευτερόλεπτα, άλλοι μαθητές αρχίζουν να βήχουν και να αντιδρούν πανικόβλητοι. Κάποιοι φωνάζουν «διαρροή αερίου!» και τρέχουν προς την πόρτα του υπογείου, ενώ άλλοι προσπαθούν να ανοίξουν παράθυρα στο διάδρομο.

Νιώθεις ένα τσούξιμο στα μάτια σου και ένα σφίξιμο στο λαιμό σου. Το πλήθος πιέζει και προς τις δύο κατευθύνσεις - κάποιοι τρέχουν κάτω από τις σκάλες, άλλοι συγκεντρώνονται στην κεντρική έξοδο.

Πού θα πηγαίνατε σε αυτή την περίπτωση και γιατί;



Σχήμα 8. Στενοί διάδρομοι σχολείου.
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šiljina μέσω του MagicStudio)

Σταμάτα και σκέψου.

Τι σημαίνει η μυρωδιά του «σάπιου αυγού»;

- Η μυρωδιά υποδηλώνει την παρουσία υδρόθειου (H_2S), το οποίο είναι ένα τοξικό και εύφλεκτο αέριο.
- Το H_2S είναι βαρύτερο από τον αέρα και ως εκ τούτου βυθίζεται και συσσωρεύεται σε χαμηλές περιοχές, όπως υπόγεια, αποχετεύσεις και χώρους με κακό αερισμό.
- Το αέριο προσβάλλει το νευρικό σύστημα και τους πνεύμονες. Ακόμη και η σύντομη έκθεση μπορεί να προκαλέσει ζάλη, κάψιμο στα μάτια και τον λαιμό, ενώ υψηλότερες συγκεντρώσεις μπορεί να οδηγήσουν σε κατάρρευση μέσα σε λίγα μόλις λεπτά.

Γιατί ορισμένες αποφάσεις μπορεί να είναι επικίνδυνες ή αναποτελεσματικές;

- Το να τρέχεις προς το υπόγειο **είναι εξαιρετικά επικίνδυνο**, καθώς τα αέρια συσσωρεύονται εκεί πρώτα.
- Η συνέχιση με τον ίδιο τρόπο αυξάνει την έκθεση σε ολόένα και πιο πυκνούς καπνούς.
- Το άνοιγμα ενός παραθύρου κοντά σε μια διαρροή μπορεί να διασπείρει περαιτέρω τα αέρια αντί να καθαρίσει τον αέρα.
- Το να ακολουθείς πανικόβλητος συμμαθητές σου μπορεί να οδηγήσει κάποιον σε βαθύτερες μολυσμένες περιοχές.

Ποιες απαντήσεις αντικατοπτρίζουν βέλτιστες πρακτικές;

- Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με ένα πανί και μετακινηθείτε σε μεγαλύτερα υψόμετρα όπου ο αέρας είναι καθαρότερος.
- Εάν είναι ασφαλές να βγείτε έξω, επιλέξτε μια διαδρομή αντίθετα από την πηγή.
- Ενημερώστε αμέσως το προσωπικό για ό,τι παρατηρήσατε (π.χ. «μυρωδιά H_2S στο διάδρομο του υπογείου»).
- Εάν η εκκένωση δεν είναι εφικτή, κλείστε τις πόρτες, σφραγίστε τα κενά με ύφασμα και μείνετε κοντά στα παράθυρα για να δώσετε σήμα στους διασώστες.

Βιολογικές και σχετιζόμενες με την υγεία καταστροφές στο πλαίσιο δεξιοτήτων ανεξάρτητης επιβίωσης σε σενάριο καταστροφής στο σχολείο

- Οι βιολογικές και οι υγειονομικές καταστροφές μπορούν να εξαπλωθούν γρήγορα σε σχολεία, καφετέριες ή φοιτητικές εστίες, μετατρέποντας τα καθημερινά περιβάλλοντα σε ζώνες κινδύνου. Σε αντίθεση με τους ξαφνικούς φυσικούς κινδύνους, αυτές οι απειλές συχνά ξεκινούν αόρατα - για παράδειγμα, μέσω μολυσμένων τροφίμων, κοινόχρηστων επιφανειών ή στενής επαφής - και μπορούν να επηρεάσουν μεγάλες ομάδες μαθητών ταυτόχρονα.
- Τα κρούσματα στα σχολεία μπορούν να κλιμακωθούν μέσα σε λίγες ώρες: ένα μολυσμένο γεύμα σε μια καφετέρια, ένας μαθητής με μεταδοτικό ιό σε μια γεμάτη τάξη ή δερματικές λοιμώξεις που εξαπλώνονται κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων. Οι συνέπειες δεν αφορούν μόνο την υγεία αλλά και την εκπαιδευτική συνέχεια, καθώς η διδασκαλία μπορεί να διαταραχθεί, ολόκληρες ομάδες μαθητών να τεθούν σε καραντίνα και ο φόβος μπορεί να αυξηθεί λόγω μαζικού πανικού.
- Επομένως, είναι σημαντικό οι μαθητές να μπορούν να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια, να κατανοούν πώς εξαπλώνονται οι βιολογικοί κίνδυνοι και να γνωρίζουν τα κατάλληλα προστατευτικά μέτρα.

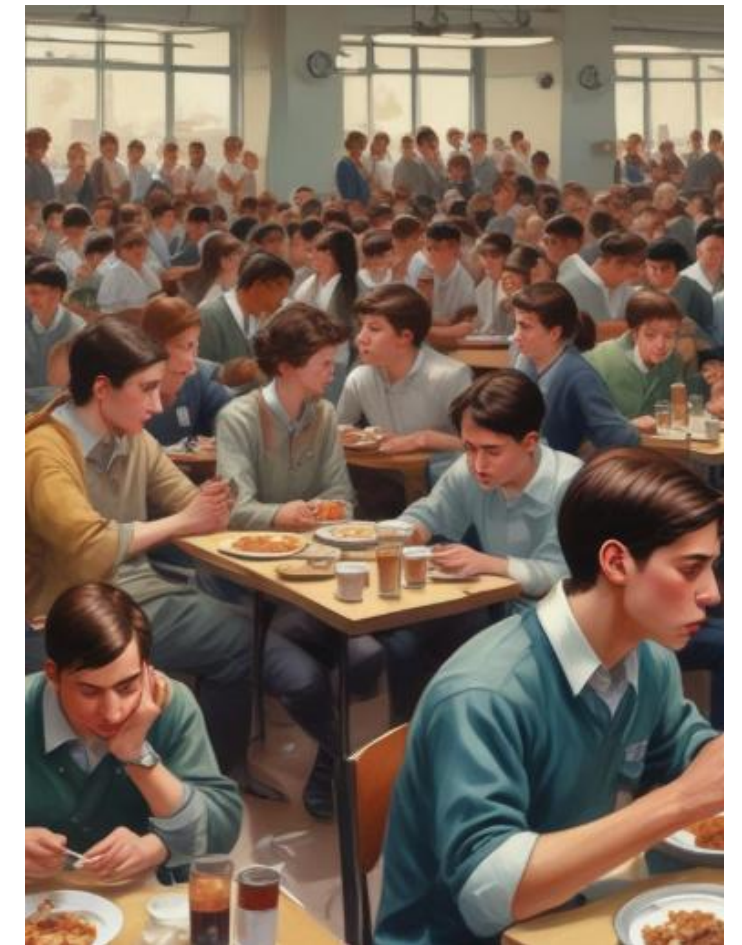
Λοίμωξη από σαλμονέλα στην σχολική καφετέρια

Τι είναι η σαλμονέλα;

- Η σαλμονέλα είναι ένα βακτήριο που προκαλεί τροφική δηλητηρίαση.
- Μεταδίδεται, μεταξύ άλλων, μέσω μη καλά μαγειρεμένων αυγών, κρέατος και πουλερικών, μη παστεριωμένου γάλακτος ή άλλων μολυσμένων τροφίμων.
- Σε ένα σχολικό περιβάλλον, ένα μολυσμένο γεύμα μπορεί να οδηγήσει σε δεκάδες λοιμώξεις σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Γιατί είναι επικίνδυνη η σαλμονέλα;

- Το βακτήριο προσβάλλει το πεπτικό σύστημα και προκαλεί συμπτώματα όπως διάρροια, έμετο, πυρετό και αφυδάτωση.
- Σε σοβαρές περιπτώσεις, μπορεί να απαιτηθεί νοσηλεία, ειδικά εάν η απώλεια υγρών δεν διορθωθεί.
- Σε πολυσύχναστα περιβάλλοντα όπως οι καφετέριες, τέτοια ξεσπάσματα μπορούν επίσης να προκαλέσουν ταχεία εξάπλωση φόβου και πανικού όταν πολλοί άνθρωποι αρρωσταίνουν ταυτόχρονα.
- **Σημάδια έγκαιρης προειδοποίησης**
 - Αρκετοί μαθητές παραπονιούνται ξαφνικά για πόνο στο στομάχι, ναυτία ή ζάλη.
 - Άλλοι αρχίζουν να κάνουν εμετό ή σπεύδουν στην τουαλέτα.
 - Ο φόβος και ο πανικός μπορούν να εξαπλωθούν πιο γρήγορα από την ίδια τη μόλυνση.



Σχήμα 9. Σχολική καντίνα (Εκρήξη σαλμονέλας).
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω του MagicStudio)

Λοίμωξη από σαλμονέλα στην σχολική καφετέρια

Τι πρέπει να κάνω;

- **Εντοπίστε γρήγορα τα συμπτώματα:** κράμπες στο στομάχι, έμετο, διάρροια και πυρετό. Εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, σταματήστε αμέσως να τρώτε.
- **Απομακρυνθείτε αργά από πολυσύχναστους** χώρους φαγητού και αποφύγετε να συμμετέχετε σε φυγάδες ή πανικό γύρω από τις τουαλέτες.
- **Πίνετε ασφαλές νερό** σε μικρές γουλιές για να αποτρέψετε την αφυδάτωση λόγω εμέτου ή διάρροιας.
- **Ενημερώστε αμέσως το προσωπικό** ή τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, ώστε να ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα και να περιοριστεί η εξάπλωση.
- **Εάν εμφανίσετε σοβαρά** συμπτώματα (υψηλό πυρετό, αίμα στα κόπρανα ή υπερβολική αδυναμία), ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια, καθώς αυτά τα συμπτώματα απαιτούν επείγουσα φροντίδα.

Τι δεν πρέπει να κάνετε:

- **Μην συνεχίσετε** να τρώτε φαγητό από τον ίδιο δίσκο ή από την ίδια γραμμή σερβιρίσματος εάν αισθάνεστε ναυτία, καθώς αυτό μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα.
- **Μην μοιράζεστε** φαγητό, ποτά ή σκεύη φαγητού με άλλους, καθώς αυτό αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσης.
- **Μην παίρνετε** αντιβιοτικά μόνοι σας χωρίς να συμβουλευτείτε γιατρό, καθώς η λανθασμένη χρήση μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση.
- **Μην μαζεύετε** γύρω από άρρωστους μαθητές, καθώς αυτό αυξάνει τον πανικό και μπορεί να καθυστερήσει την παροχή βοήθειας.
- **Μην υποτιμάτε** την αφυδάτωση. Η αφυδάτωση είναι ο κύριος κίνδυνος, όχι μόνο ο πόνος στο στομάχι.

Λοίμωξη από ροταϊό

Τι είναι ο ροταϊός;

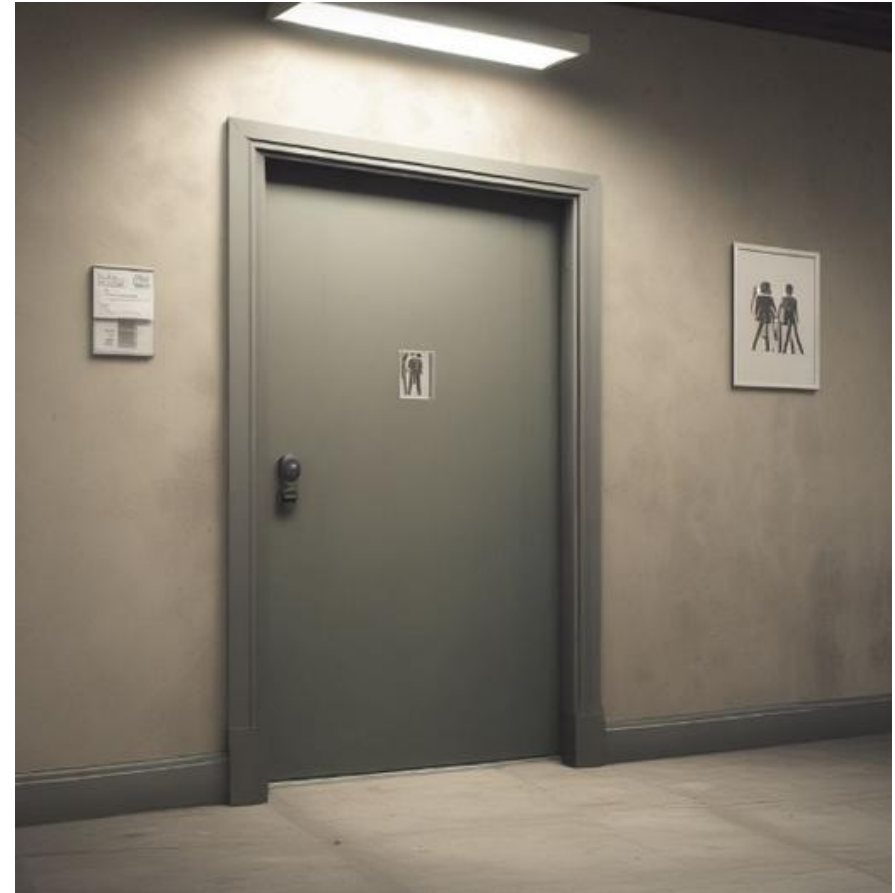
- Ο ροταϊός είναι ένας εξαιρετικά **μεταδοτικός** ιός που προσβάλλει το πεπτικό σύστημα.
- Μεταδίδεται κυρίως **μέσω άπλυτων** χεριών, μολυσμένων επιφανειών και μέσω της κοινής χρήσης φαγητού ή ποτού.
- Ακόμη και **μια μικρή ποσότητα** του ιού μπορεί να προκαλέσει μόλυνση, καθιστώντας τα σχολικά περιβάλλοντα περιοχή υψηλού κινδύνου.

Γιατί είναι επικίνδυνος ένας ιός ρίζας;

- Ο ιός προκαλεί σοβαρή **διάρροια**, **έμετο**, **κράμπες στο στομάχι** και πυρετό.
- Ο κύριος κίνδυνος είναι η **ταχεία αφυδάτωση**, ειδικά εάν οι μαθητές δεν καταναλώνουν αρκετά υγρά.
- Σε γεμάτες **αίθουσες διδασκαλίας**, **καφετέριες** και **κοιτώνες**, τα κρούσματα μπορούν να εξαπλωθούν γρήγορα.

Πρώιμα σημάδια στα σχολεία:

- Πολλοί μαθητές **αισθάνονται ξαφνικά ναυτία** ή **κράμπες στο στομάχι**.
- Έμετος ή διάρροια **εμφανίζεται σε πολλά άτομα ταυτόχρονα**.
- Ο φόβος αυξάνεται **καθώς περισσότεροι μαθητές αρρωσταίνουν** ή **σπεύδουν στην τουαλέτα**.



Σχήμα 10. Πόρτες σχολικών μπάνιων.
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω του MagicStudio)

Επιδημία ροταϊού

Τι να κάνετε:

- **Αν ξαφνικά νιώσετε** ναυτία ή κράμπες στο στομάχι κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή του διαλείμματος για μεσημεριανό γεύμα, πηγαίνετε ήρεμα στην τουαλέτα ή στη σχολική νοσοκόμα. Μην παραμένετε σε πολυσύχναστο χώρο όπου μπορεί να εξαπλωθεί ο πανικός.
- **Μετά από εμετό ή διάρροια, πλύνετε καλά** τα χέρια σας με σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Χρησιμοποιήστε τον αγκώνα σας ή μια χαρτοπετσέτα για να ανοίξετε τις πόρτες εάν υπάρχει πολλή δραστηριότητα στο νεροχύτη.
- **Πίνετε νερό σε μικρές γουλιές** κάθε λίγα λεπτά.
- **Εάν οι τουαλέτες είναι γεμάτες ή βρώμικες, αναζητήστε** μια πιο ήσυχη τουαλέτα ή ζητήστε βοήθεια από το προσωπικό. Η επαφή με βρώμικες επιφάνειες αυξάνει την εξάπλωση της λοίμωξης.
- **Αναφέρετε την πάθησή σας έγκαιρα**, καθώς οι σχολικοί νοσηλευτές και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να απομονώνουν τα κρούσματα έγκαιρα για να σταματήσουν την αλυσιδωτή αντίδραση της μόλυνσης.

Τι δεν πρέπει να κάνετε:

- **Μην μένεις** ανάμεσα στους συμμαθητές σου αν πρόκειται να κάνεις εμετό. Ο πανικός εξαπλώνεται αμέσως μόλις καταρρεύσει ένας από αυτούς.
- **Μην μοιράζεστε** μπουκάλια ή σνακ όταν αισθάνεστε άρρωστοι. Αυτός είναι ο ταχύτερος τρόπος να μολύνετε άλλους.
- **Μην πίνετε αναψυκτικά** ή ενεργειακά ποτά με την πεποίθηση ότι θα ενυδατώσουν τον οργανισμό. Μπορούν να αυξήσουν την αφυδάτωση.
- **Μην προσπαθήσετε να το «αντέξετε»** στην τάξη. Η αφυδάτωση από τον ροταϊό μπορεί να γίνει απειλητική για τη ζωή μέσα σε λίγες ώρες.
- **Μην αγνοείτε τη ζάλη ή την αδυναμία να σταθείτε όρθιοι.** Αυτά τα συμπτώματα είναι σοβαρά προειδοποιητικά σημάδια που απαιτούν άμεση ιατρική φροντίδα.

Στρεπτόδερμα (λοίμωξη του δέρματος) στα σχολεία

Τι είναι η στρεπτόδερμα;

- Το στρεπτόδερμα, επίσης γνωστό ως κηρίο, είναι μια μεταδοτική βακτηριακή λοίμωξη του δέρματος, που προκαλείται συχνότερα από στρεπτόκοκκους.
- Μεταδίδεται μέσω άμεσης επαφής με το δέρμα, μέσω κοινόχρηστου αθλητικού εξοπλισμού, πετσετών, ρούχων ή επαφής με μολυσμένες επιφάνειες.
- Η μόλυνση εμφανίζεται συχνά σε σχολεία, γυμναστήρια ή φοιτητικές εστίες όπου οι μαθητές βρίσκονται σε στενή επαφή.

Πρώιμα σημάδια στα σχολεία:

- Ένας ή περισσότεροι μαθητές με κόκκινες, κνησμώδεις κηλίδες, εξανθήματα γεμάτα με υγρό ή κρούστα στο δέρμα.
- Οι συμφοιτητές παρατηρούν συμπτώματα και αντιδρούν από φόβο, κάτι που μπορεί να προκαλέσει εξάπλωση του πανικού πιο γρήγορα από την ίδια τη μόλυνση.



Σχήμα 11. Στρεπτόδερμα που παρατηρήθηκε στο σχολείο.
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šiljina μέσω του MagicStudio)

Γιατί είναι επικίνδυνο το στρεπτόδερμα;

- Τα ανοιχτά τραύματα μπορούν να αποτελέσουν πύλη εισόδου για πιο σοβαρές λοιμώξεις, όπως οι σταφυλοκοκκικές λοιμώξεις, και σε περιπτώσεις που δεν έχουν αντιμετωπιστεί μπορούν ακόμη και να οδηγήσουν σε σήψη.
- Η λοίμωξη είναι εξαιρετικά μεταδοτική και μπορεί να εξαπλωθεί γρήγορα σε αίθουσες διδασκαλίας, αποδυτήρια και κοιτώνες, μολύνοντας δεκάδες μαθητές μέσα σε λίγες μέρες.
- Μπορεί επίσης να προκαλέσει απουσίες από το σχολείο και κοινωνική απομόνωση, ειδικά εάν ο φόβος ενταθεί και οι μολυσμένοι μαθητές αποφεύγονται ή εκφοβίζονται.
- Σε καταστάσεις μαζικού πανικού, οι μαθητές μπορεί να αντιδράσουν υπερβολικά, να αποφεύγουν τους κοινόχρηστους χώρους ή να βιαστούν να εγκαταλείψουν την περιοχή, δημιουργώντας χάος και αποδιοργανωμένη συμπεριφορά.

Στρεπτόδερμα (λοίμωξη του δέρματος) στα σχολεία

Όταν εμφανίζονται ορατά δερματικά εξανθήματα, οι συμμαθητές μπορεί να αντιδράσουν με φόβο, απομόνωση ή στιγματισμό του άρρωστου ατόμου. Οι ανεξάρτητες δεξιότητες σωτηρίας περιλαμβάνουν την ηρεμία, την προστασία τόσο του εαυτού όσο και των άλλων και την υπεύθυνη δράση παρά τον φόβο και την πίεση από τους συνομηλίκους.

Τι να κάνετε:

- Πλύνετε καλά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό μετά από οποιαδήποτε επαφή με δερματικές βλάβες. Το απολυμαντικό χεριών είναι λιγότερο αποτελεσματικό κατά των βακτηρίων σε ανοιχτές πληγές.
- Καλύψτε τις πληγές με καθαρούς, αποστειρωμένους επιδέσμους και αλλάξτε τους καθημερινά για να μειώσετε την εξάπλωση βακτηρίων σε τραπέζια, καρέκλες και κοινόχρηστα σκεύη.
- Ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια. Η μη θεραπευμένη στρεπτοδερμία μπορεί να εξαπλωθεί σε βαθύτερα στρώματα του δέρματος και, σε σοβαρές περιπτώσεις, να προκαλέσει σήψη.
- Κρατήστε τα προσωπικά σας αντικείμενα χωριστά (ρούχα, πετσέτες, αθλητικό εξοπλισμό, τηλέφωνα και ακουστικά). Τα βακτήρια μπορούν να ζήσουν σε επιφάνειες για ώρες.
- Ενημερώστε αμέσως έναν δάσκαλο ή μια σχολική νοσοκόμα. Η έγκαιρη απομόνωση και θεραπεία θα αποτρέψει πολλαπλά ξεσπάσματα σε κοιτώνες ή τάξεις.

Τι δεν πρέπει να κάνετε:

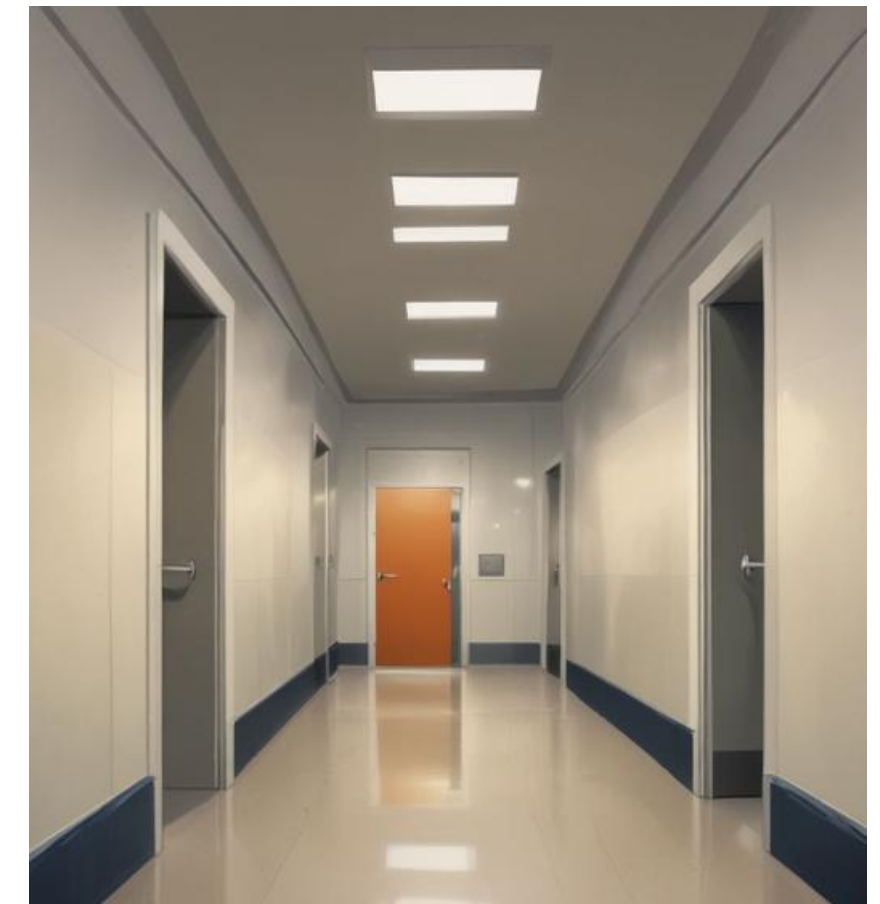
- Μην ξύνετε ή τσίμπημα πληγών, καθώς αυτό εξαπλώνει βακτήρια κάτω από τα νύχια σας και σε οτιδήποτε αγγίζετε.
- Μην μοιράζεστε αθλητικό εξοπλισμό, είδη προσωπικής υγιεινής, ακουστικά ή μπουκάλια νερού. Αυτά είναι συνηθισμένες πηγές μόλυνσης.
- Μην καθυστερείτε την αναφορά συμπτωμάτων από ντροπή ή φόβο. Ακόμη και η αναμονή 1-2 ημερών μπορεί να οδηγήσει σε μόλυνση δεκάδων συμμαθητών.
- Μην χρησιμοποιείτε τυχαίες κρέμες ή υπολείμματα αντιβιοτικών. Η λανθασμένη θεραπεία μπορεί να αυξήσει την αντοχή στα αντιβιοτικά και να κάνει τη λοίμωξη πιο δύσκολη στη θεραπεία.

Σταμάτα και σκέψου.

Εξάπλωση ασθένειας κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού διαλείμματος — ποιο είναι το σωστό;

Είναι ώρα μεσημεριανού γεύματος στην καφετέρια του σχολείου. Αφού φάνε κοτόπουλο με σαλάτα, αρκετοί μαθητές αρχίζουν να κάνουν εμετό και να ζαλίζονται. Ο πανικός εξαπλώνεται γρήγορα - κάποιοι τρέχουν έξω, άλλοι τηλεφωνούν στους γονείς τους. Έφαγες το ίδιο γεύμα αλλά εξακολουθείς να νιώθεις καλά. Ξαφνικά, ένας συμμαθητής σου δίπλα σου χάνει τις αισθήσεις του. Ο διάδρομος είναι γεμάτος κόσμο, όλοι φωνάζουν και οι δάσκαλοι δεν έχουν φτάσει ακόμα.

Τι θα κάνατε σε αυτή την περίπτωση για να προστατεύσετε την ασφάλειά σας και να βοηθήσετε τους άλλους καθώς ο πανικός εξαπλώνεται γύρω σας;



Σχήμα 12. Άδειος διάδρομος σχολείου.
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε
από την E. Šilina μέσω του MagicStudio)

Σταμάτα και σκέψου.

Τι πιθανώς συμβαίνει;

- Οι περιστάσεις υποδηλώνουν λοίμωξη από σαλμονέλα ή ροταϊό, οι οποίες και οι δύο μπορούν να προκαλέσουν ξαφνική ναυτία, έμετο, διάρροια και λιποθυμία.
- Ο πανικός από το πλήθος αυξάνει τον κίνδυνο, καθώς το τρέξιμο, ο συνωστισμός και οι φωνές μπορούν να καθυστερήσουν την παροχή ιατρικής βοήθειας και να προκαλέσουν την κατάρρευση των άρρωστων μαθητών χωρίς να γίνουν αντιληπτοί.

Ποιες αποφάσεις δεν είναι ασφαλείς;

- Το να τρώτε ή να πίνετε περισσότερο για να «τα ξεπλύνετε όλα» μπορεί να αυξήσει τον εμετό και την αφυδάτωση.
- Αγνοώντας τα συμπτώματα, οι καθυστερήσεις στη θεραπεία μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρή αφυδάτωση.
- Το να ακολουθείς πανικόβλητος το πλήθος χωρίς να αξιολογείς την κατάσταση αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμού ή παγίδευσης.

Ποιες απαντήσεις αντικατοπτρίζουν βέλτιστες πρακτικές;

- Μετακινηθείτε σε ασφαλή και καλά αεριζόμενο χώρο, μακριά από πλήθη.
- Επικοινωνήστε αμέσως με τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης (σχολική νοσοκόμα ή 112 εάν τα συμπτώματα είναι σοβαρά).
- Εάν ένας συμμαθητής σας λιποθυμήσει, ξαπλώστε τον στο πλάι σε θέση ανάνηψης για να εξασφαλίσετε αεραγωγό.
- Πίνετε καθαρό νερό με μικρές γουλιές εάν εμφανιστούν συμπτώματα. Αποφύγετε το γάλα, τα αναψυκτικά ή το φαγητό της καφετέριας μέχρι να επιβεβαιωθεί η ασφάλειά σας.
- Μείνετε ψύχραιμοι και μοιραστείτε πληροφορίες με εκπαιδευτικούς ή επαγγελματίες υγείας (τι φαγητό καταναλώθηκε και πότε ξεκίνησαν τα συμπτώματα).

Εμπνευσμένες δράσεις και πρότυπα

Η διδασκαλία σώζει ζωές: Πώς η Τίλι Σμιθ διέγνωσε το τσουνάμι

- Τον Δεκέμβριο του 2004, κατά τη διάρκεια της καταστροφής στον Ινδικό Ωκεανό, η δεκάχρονη Τίλι Σμιθ βρισκόταν σε διακοπές στην Ταϊλάνδη όταν ανίχνευσε τα σαφή προειδοποιητικά σημάδια ενός τσουνάμι - η θάλασσα υποχώρησε ξαφνικά και η επιφάνεια έγινε «φουσκωτή». Μόλις δύο εβδομάδες νωρίτερα, είχε μάθει για τα τσουνάμι στο μάθημα γεωγραφίας στην Αγγλία, συμπεριλαμβανομένων οπτικών ενδείξεων όπως «φουσκωτές θάλασσες» και ανώμαλη συμπεριφορά κυματοειδούς μορφής.
- Η Τίλι δεν άφησε την αρχική δυσπιστία των ενηλίκων να την πτοήσει. Ειδοποίησε επανειλημμένα τους γονείς της και το προσωπικό του ξενοδοχείου. Η προειδοποίησή της οδήγησε στην εκκένωση της παραλίας λίγα λεπτά πριν χτυπήσουν τα κύματα. Εκτιμάται ότι περίπου 100 άτομα στην παραλία Μάι Κάο σώθηκαν χάρη στις ενέργειές της — η παραλία ήταν μία από τις λίγες στο Πουκέτ όπου δεν αναφέρθηκαν θάνατοι.
- Η ιστορία της χρησιμοποιείται συχνά από το Γραφείο των Ηνωμένων Εθνών για τη Μείωση του Κινδύνου Καταστροφών (UNDRR) με τον τίτλο της εκστρατείας «Τα Μαθήματα Σώζουν Ζωές».



Βίντεο 1. Μαθήματα που σώζουν ζωές. <https://www.youtube.com/watch?v=V0s2i7Cc7wA>

Η εκπαίδευση σχετικά με τα προειδοποιητικά σημάδια καταστροφών δεν είναι μόνο ακαδημαϊκή — μπορεί να κάνει τη διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου. Ακόμα και τα παιδιά μπορούν να σώσουν ζωές σε περιόδους ανάγκης.

Περισσότερα για να δείτε

1. [UNDRR – Μείωση Κινδύνου Καταστροφών](#)

Σύντομα βίντεο και εκπαιδευτικές καμπάνιες σχετικά με την ετοιμότητα για καταστροφές και την ανθεκτικότητα της κοινότητας. Το περιεχόμενο βοηθά τους μαθητές να δουν πραγματικά, παγκόσμια παραδείγματα για το πώς η ευαισθητοποίηση και η εκπαίδευση μειώνουν τον αντίκτυπο των καταστροφών.

1. [Πόροι Πρώτων Βοηθειών του Ερυθρού Σταυρού](#)

Πρακτικές οδηγίες και βίντεο σχετικά με την αντιμετώπιση ιατρικών επειγόντων περιστατικών, όπως λιποθυμία, εγκαύματα ή αλλεργικές αντιδράσεις, οι οποίες είναι συχνές σε σενάρια καταστροφών.

1. [ΠΟΥ: Σχολεία και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης στον τομέα της υγείας](#)

Οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μετάδοσης ασθενειών σε τάξεις και κοιτώνες, μαζί με πρακτικά βήματα για την πρόληψη, την έγκαιρη ανίχνευση συμπτωμάτων και σχέδια αντιμετώπισης.

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- Νόσος κορονοϊού (COVID-19): Σχολεία. (ν.δ.). <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-schools>
- Τελική Έκθεση του Ευρωπαϊκού Φόρουμ Πολιτικής Προστασίας 2022 Προς ταχύτερη, πιο πράσινη και πιο έξυπνη διαχείριση έκτακτης ανάγκης. (χ.η.). https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/system/files/2022-10/EU%20CP%20Forum_Report-compressed.pdf
- Πυροπροστασία στα σχολεία Οδηγία CFPA-E αριθ. 39:2021 φ. (χ.η.). Κοπεγχάγη, Σεπτέμβριος 2021 CFPA Europe. https://cfpa-e.eu/app/uploads/2022/05/CFPA_E_Guideline_No_39_2021_F1.pdf?utm_
- Πυρασφάλεια | Γραφείο Διαχείρισης Εκτάκτων Αναγκών. (χ.η.). https://emergency.tufts.edu/response-guide/fire-safety?utm_
- Katada, T., & Kanai, M. (2016). Η σχολική εκπαίδευση για τη βελτίωση της ικανότητας αντιμετώπισης καταστροφών: Μια περίπτωση του «θαύματος Kamaishi». *Journal of Disaster Research*, 11(5), 845–856. <https://doi.org/10.20965/jdr.2016.p0845>
- Διαχείριση Λοιμωδών Νοσημάτων στα Σχολεία. (χ.η.). <https://www.aap.org/en/patient-care/school-health/managing-infectious-diseases-in-schools>
- Μαζικές συγκεντρώσεις και μολυσματικές ασθένειες, σκέψεις για τις αρχές δημόσιας υγείας στην ΕΕ/ΕΟΧ. (14 Ιουνίου 2024). Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων. <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/mass-gatherings-and-infectious-diseases-considerations-2024>
- Δεξιότητες πρώτων βοηθειών στο διαδίκτυο | Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός. (χ.η.). Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός. <https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid>
- Δεξιότητες & ικανότητες. (χ.η.). Ευρωπαϊκές Δεξιότητες, Ικανότητες, Προσόντα και Επαγγέλματα (ESCO). https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill_main
- Η UNESCO θα ξεκινήσει ένα μαζικό ανοιχτό διαδικτυακό μάθημα για τα Ανθεκτικά Σχολεία και την Εκπαίδευση για τη Μείωση του Κινδύνου Καταστροφών. (χ.η.). <https://www.unesco.org/en/articles/unesco-launch-massive-open-online-course-resilient-schools-and-disaster-risk-reduction-education>
- Συνεισφέροντες της Wikipedia. (16 Σεπτεμβρίου 2025). Tilly Smith. Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Tilly_Smith?

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

Βίντεο:

- UNDRR. (13 Οκτωβρίου 2019). Μαθήματα που σώζουν ζωές [Βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=V0s2i7Cc7wA>

Εικόνες:

- Šiljina, E. (2025). Διάδρομος σχολείου κατά τη διάρκεια σεισμών [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- Šiljina, E. (2025). Ήρεμος πανικός [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- Šiljina, E. (2025). Δασική πυρκαγιά [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- Šiljina, E. (2025). Διάδρομος σχολείου [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- Šiljina, E. (2025). Καπνός σε διάδρομο σχολείου [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- Šiljina, E. (2025). Σκηνή από διάδρομο σχολείου [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- Šiljina, E. (2025). Διάδρομοι σχολείου [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- Šiljina, E. (2025). Στενοί διάδρομοι σχολείου [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- Šiljina, E. (2025). Σχολική καντίνα (Εξέσπασμα σαλμονέλας) [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- Šiljina, E. (2025). Πόρτες Σχολικών Μπάνιων [Εικόνα που δημιουργείται από Τεχνητή Νοημοσύνη]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- Šiljina, E. (2025). Παρατήρηση Στρεπτόδερματος στο Σχολείο [Εικόνα που δημιουργείται από Τεχνητή Νοημοσύνη]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>
- Šiljina, E. (2025). Άδειος διάδρομος σχολείου [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. MagicStudio. <https://magicstudio.com>

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 4 VET-READY: ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΜΑΘΗΣΗΣ Εκπαιδευτική Ενότητα 24 Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε Σενάριο Σχολικής Καταστροφής!

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



<https://vetready.eu/>