



ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ

# Μαθαίνω να προστατεύομαι... ...από τα επικίνδυνα φυσικά φαινόμενα





*Αγαπητοί συμπολίτες,*

Γνωρίζουμε όλοι πολύ καλά πια, δυστυχώς με πολύ επώδυνο τρόπο, ότι τα έντονα φυσικά φαινόμενα μπορούν να μετατραπούν σε πραγματικές καταστροφές, που πλήττουν τόσο το φυσικό, όσο και το ανθρωπογενές περιβάλλον, με πλήθος αρνητικών συνεπειών για την κοινωνία, την οικονομία, την ίδια την φύση.

Είναι, συνεπώς, αναγκαίο να κατανοήσουμε το είδος, το μέγεθος και τη φύση των πιθανών κινδύνων, αλλά και τις παραμέτρους που μπορούν να οδηγήσουν στην ενίσχυση τους. Είναι αναγκαίο, δεν είναι, όμως, αρκετό.

Γιατί πρέπει, παράλληλα, να ενημερώσουμε τους κατοίκους της πόλης μας για όλα αυτά, ενώ την ίδια στιγμή να προχωρήσουμε σε δράσεις που αυξάνουν τα επίπεδα προστασίας για κάθε μία και κάθε έναν από εμάς.

Ακριβώς γι' αυτό, προχωρήσαμε στην υπογραφή Προγραμματικής Συμφωνίας με το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και τον Καθηγητή κύριο Ευθύμιο Λέκκα, ώστε να συντάξουμε από κοινού σχέδιο Πολιτικής Προστασίας, που έχει ως στόχο την καλύτερη ενημέρωση και τη σωστότερη προστασία όλων μας.

*Το Ηράκλειο, για πρώτη φορά, αποδεικνύει ότι είναι έτοιμο να αναλάβει συγκεκριμένες δράσεις για την ασφάλεια της ζωής και της περιουσίας των συμπολιτών μας.*

Ξεκινάμε λοιπόν με την **καμπάνια ενημέρωσης**, ώστε **να μάθουμε με τρόπο απλό και κατανοητό πως μπορούμε να προφυλαχτούμε από τα φυσικά φαινόμενα**. Γιατί η γνώση οδηγεί σε αυξημένη προστασία και η αυξημένη προστασία συνεισφέρει σημαντικά στο στόχο που υπηρετούμε στο Δήμο Ηρακλείου για καλύτερη ζωή.

**Νίκος Μπάμπalos**

*Δήμαρχος Ηρακλείου Αττικής*



Τα φυσικά φαινόμενα εξελίσσονται στην σύγχρονη εποχή σε φυσικές καταστροφές με ολοένα και μεγαλύτερες επιπτώσεις σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

Στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια έχουν εκδηλωθεί σημαντικά γεγονότα με μεγάλες επιπτώσεις.

Ο Δήμος Ηρακλείου Αττικής δίνοντας προτεραιότητα στην ασφάλεια του πολίτη συνεργάζεται με το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών για την σύνταξη σχεδίου

για την Πολιτική Προστασία με στόχο την μείωση των επιπτώσεων αυτών στο ελάχιστο δυνατό επίπεδο.

Το παρόν φυλλάδιο δημιουργήθηκε κατά την εκπόνηση του Εφαρμοσμένου Ερευνητικού Προγράμματος με τίτλο: «ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ - ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ» που εκπονείται με τη συνεργασία του Δήμου Ηρακλείου Αττικής και του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών . Στόχος είναι η ενημέρωση - εκπαίδευση των δημοτών και κυρίως των μαθητών για την όσο το δυνατό μεγαλύτερη και καλύτερη αυτοπροστασία τους.

**Δρ. Ευθύμιος Α. Λέκκας**

*Καθηγητής*

Δυναμικής Τεκτονικής Εφαρμοσμένης Γεωλογίας &  
Διαχείρισης Φυσικών Καταστροφών

*Πρόεδρος*

Τμήματος Γεωλογίας & Γεωπεριβάλλοντος

# ΣΕΙΣΜΟΣ

## Προετοιμάσου...πριν τον σεισμό

### Μέσα στο σπίτι:

- Στερεώνω γερά στους τοίχους, τα ράφια και τις βιβλιοθήκες.
- Τοποθετώ τα βαριά αντικείμενα, στα χαμηλότερα ράφια.
- Απομακρύνω τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.
- Βρείτε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού:
  - \* κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια.
  - \* μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες.
  - \* μακριά από εξωτερικούς τοίχους.
- Προμηθεύομαι φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.



### Έξω από το σπίτι:

Επιλέγω μαζί με την οικογένειά μου έναν ασφαλή χώρο συνάντησης μετά το σεισμό ο οποίος να βρίσκεται:

- μακριά από κτίρια και δέντρα.
- μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.



# Κατά τη διάρκεια του σεισμού...

- Διατηρώ την ψυχραιμία μου.
- Πηγαίνω κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο), γονατίζω και κρατάω με τα χέρια μου το πόδι του.
- Αν δεν υπάρχει ανθεκτικό έπιπλο, γονατίζω στο μέσον του δωματίου, μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος μου και προστατεύω με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα μου.
- Απομακρύνομαι από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να με τραυματίσουν.
- Δεν απομακρύνομαι από το σπίτι.
- Δεν βγαίνω στο μπαλκόνι.
- Δεν μπαίνω σε ασανσέρ.



## ... μετά τον σεισμό

- Προετοιμάζομαι για τυχόν μετασεισμούς.
- Αν υπάρχει κάποιος τραυματισμένος δεν τον μετακινώ.
- Πηγαίνω σε ανοιχτό και ασφαλή χώρο.
- Ακολουθώ τις οδηγίες των γονιών μου.





# ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗ



Αγοράζουμε από πριν φαγητό  
για αρκετές μέρες.



Δεν βγαίνω έξω μόνος μου.





# ΚΑΥΣΩΝΑΣ

- ☼ Δεν κάθομαι στον ήλιο αλλά σε δροσερά και με λίγο κόσμο μέρη.
- ☼ Φοράω ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα.
- ☼ Κυκλοφορώ πάντα με καπέλο.

# Κάνω το δικό μου σχέδιο έκτακτης ανάγκης

## Προετοιμασία

Ετοιμάζω ένα σακίδιο έκτακτης ανάγκης με βασικά είδη όπως:

- Μπουκάλι νερό
- Τρόφιμα
- Φακό
- Ραδιόφωνο με μπαταρίες
- Σφυρίχτρα
- Φάρμακα που μπορεί να χρειάζομαι
- Ένα χαρτί με τα ονόματα και τα στοιχεία επικοινωνίας των γονιών μου και άλλων συγγενών

## Σχέδιο

Καταστρώνω μαζί με την οικογένειά μου ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης που θα πρέπει όλοι να το ακολουθήσουμε αν χρειαστεί. Θα πρέπει να είναι ξεκάθαρο τι θα κάνει ο καθένας μας σε περίπτωση σεισμού, χιονόπτωσης ή καύσωνα.

