# 72 Ώρες Ετοιμότητας

# Πρακτικός Οδηγός Προετοιμασίας Πολιτών

Νοέμβριος 2026

## 1. Γιατί 72 ώρες

Σε κάθε σπίτι συνιστάται να υπάρχουν τα απαραίτητα εφόδια για την κάλυψη των βασικών αναγκών όλων όσοι διαμένουν σε αυτό, για τουλάχιστον 72 ώρες (3 ημέρες). Πρόκειται για προληπτικό μέτρο: δεν συνδέεται με κάποια συγκεκριμένη ή άμεση απειλή.

Σε σεισμό, πλημμύρα, πυρκαγιά, καύσωνα ή άλλη έκτακτη κατάσταση μπορεί να διακοπούν το ρεύμα, το νερό, οι τηλεπικοινωνίες και οι ηλεκτρονικές πληρωμές, ενώ μπορεί επίσης να παρουσιαστούν ελλείψεις ή δυσκολίες στην προμήθεια τροφίμων και άλλων βασικών αγαθών. Τις πρώτες ημέρες οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης δέχονται μεγάλη πίεση και ίσως δεν φτάσουν αμέσως παντού.

Η ετοιμότητα είναι κοινή ευθύνη. Οι αρμόδιες Αρχές οργανώνουν την αντιμετώπιση εκτάκτων αναγκών, την προστασία κρίσιμων υποδομών και τη λειτουργία συστημάτων έγκαιρης προειδοποίησης. Όταν είμαστε προετοιμασμένοι να καλύψουμε τις βασικές μας ανάγκες τις πρώτες ημέρες, συμβάλλουμε ώστε η βοήθεια να κατευθύνεται κατά προτεραιότητα σε όσους τη χρειάζονται περισσότερο. Η δική μας ετοιμότητα συμπληρώνει την ανταπόκριση των αρμόδιων Αρχών και δεν την αντικαθιστά.

Η βασική προετοιμασία διακρίνεται σε δύο κατηγορίες:

- **Αποθέματα,** για να μείνετε με ασφάλεια στο σπίτι (Πίνακας Α).
- **Σακίδιο άμεσης απομάκρυνσης**, για να φύγετε γρήγορα όταν δοθεί εντολή (Πίνακας Β).

## 2. Ξεκινήστε με όσα ήδη έχετε

Δεν είναι απαραίτητο να προμηθευτείτε όλα τα εφόδια από την αρχή. Τα περισσότερα είδη υπάρχουν ήδη σε ένα σπίτι.

2.1 Καταγράψτε τι έχετε ήδη από τους πίνακες που ακολουθούν.

2.2 Συμπληρώστε σταδιακά όσα λείπουν, δίνοντας προτεραιότητα στο νερό, στα απαραίτητα φάρμακα, στον φωτισμό και στο ραδιόφωνο.

2.3 Εντάξτε τα αποθέματα στα καθημερινά ψώνια: καταναλώνετε τα παλαιότερα και αντικαθιστάτε με νέα.

2.4 Συνεργαστείτε με γείτονες, φίλους, συγγενείς και άλλα άτομα του κοινωνικού σας περιβάλλοντος, φροντίζοντας παράλληλα τη δική σας προετοιμασία.

2.5 Αν δεν επαρκεί ο χώρος, φυλάξτε τα μαζί με τα κανονικά σας τρόφιμα και είδη σπιτιού.

## 3. Πίνακας Α: Αποθέματα (παραμονή στο σπίτι)

*Οι ποσότητες είναι ενδεικτικές πρακτικές συστάσεις για 3 ημέρες. Προσαρμόστε τις στον αριθμό και στις ανάγκες όλων όσων διαμένουν στο σπίτι.*

| Ανάγκη | Είδος | Ενδεικτική ποσότητα | Παρατηρήσεις |
|---|---|---|---|
| **Νερό** | Πόσιμο νερό | 9 λίτρα ανά άτομο | Ενδεικτικό απόθεμα 3 λίτρων ανά άτομο ημερησίως, για πόση. Οι ανάγκες διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία, την υγεία, τη θερμοκρασία και τις συνθήκες. |
| | Νερό για μαγείρεμα και βασική υγιεινή | Πρόσθετη ποσότητα ανάλογα με τις ανάγκες | Επιπλέον του πόσιμου νερού, ανάλογα με τις ανάγκες μαγειρέματος και προσωπικής υγιεινής. |
| **Τροφή** | Τρόφιμα μακράς διαρκείας | Ποσότητα που καλύπτει τις διατροφικές ανάγκες για 3 ημέρες | Να διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου και να καταναλώνονται χωρίς μαγείρεμα ή με απλή προετοιμασία και ελάχιστο ή καθόλου νερό. Οι ποσότητες προσαρμόζονται στην ηλικία και στις διατροφικές ανάγκες. |
| | Παραδείγματα: κονσέρβες έτοιμων φαγητών, φρυγανιές ή κράκερ, μπάρες δημητριακών, ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα | Συνδυασμός επαρκής για 3 ημέρες | Προσοχή σε αλλεργίες και διατροφικούς περιορισμούς. |

| Ανάγκη | Είδος | Ενδεικτική ποσότητα | Παρατηρήσεις |
|---|---|---|---|
| | Χειροκίνητο ανοιχτήρι κονσερβών | 1 ανά σπίτι | Απαραίτητο αν κρατάτε κονσέρβες χωρίς εύκολο άνοιγμα. |
| **Φάρμακα** | Προσωπικά φάρμακα | Για τουλάχιστον 3 ημέρες | Σύμφωνα με την αγωγή και τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού. Μεγαλύτερο απόθεμα όπου είναι εφικτό και αναγκαίο, σε συνεννόηση μαζί του. |
| | Φαρμακείο πρώτων βοηθειών | 1 ανά σπίτι | Γάζες, επίδεσμοι, επιθέματα, αντισηπτικό, γάντια. |
| **Φωτισμός** | Φακός LED | 1 ανά άτομο | Με μπαταρίες ή επαναφορτιζόμενος. Αν είναι επαναφορτιζόμενος, να είναι πάντα φορτισμένος. |
| | Εφεδρικές μπαταρίες | Για κάθε συσκευή | Κατάλληλου τύπου. |
| **Προστασία από το κρύο** | Κουβέρτα ή ισοθερμική κουβέρτα, ζεστά ρούχα | 1 κουβέρτα ανά άτομο | Για προστασία από το κρύο χωρίς ρεύμα. |
| **Προστασία από τη ζέστη** | Μέσα προστασίας από τη ζέστη | Ανά σπίτι | Π.χ. φορητός ανεμιστήρας μπαταρίας, βεντάλια, ελαφριά ρούχα. Επιπλέον νερό σε καύσωνα. |
| **Ενημέρωση** | Φορητό ραδιόφωνο | 1 ανά σπίτι | Με μπαταρίες ή χειροκίνητη φόρτιση. |
| | Power bank | 1 ανά ενήλικα | Ενδεικτικά 10.000 mAh ή μεγαλύτερο, πλήρως φορτισμένο. Η διάρκεια εξαρτάται από τη συσκευή και τη χρήση. |

| Ανάγκη | Είδος | Ενδεικτική ποσότητα | Παρατηρήσεις |
|---|---|---|---|
| **Υγιεινή** | Σαπούνι, αντισηπτικό χεριών (100–250 ml), υγρά μαντηλάκια | Ανά άτομο | Για περιορισμένη πρόσβαση σε νερό. |
| | Χαρτί υγείας | 1–2 ρολά ανά άτομο | Ανάλογα με τις ανάγκες. |
| | Ανθεκτικές σακούλες απορριμμάτων και απορροφητικό υλικό | 5–10 σακούλες ανά σπίτι | Σε περίπτωση μη λειτουργίας της ύδρευσης ή της αποχέτευσης, χρησιμοποιήστε κατάλληλη προσωρινή λύση υγειονομικής εξυπηρέτησης. Ενδεικτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανθεκτική σακούλα με απορροφητικό υλικό, εφόσον εξασφαλίζονται ασφαλής συλλογή, προσωρινή φύλαξη και διάθεση των αποβλήτων σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων Αρχών. |
| **Πληρωμές** | Μετρητά | Μικρό απόθεμα | Χαρτονομίσματα μικρής αξίας και κέρματα, για περίπτωση αδυναμίας πραγματοποίησης ηλεκτρονικών πληρωμών. |
| **Έγγραφα** | Έντυπος κατάλογος τηλεφώνων | 1 ανά σπίτι | Για περίπτωση διακοπής κινητής τηλεφωνίας. |

## 4. Πίνακας Β: Σακίδιο άμεσης απομάκρυνσης

Το σακίδιο να είναι ελαφρύ, έτοιμο και κοντά στην έξοδο, ώστε να φύγετε μέσα σε λίγα λεπτά όταν δοθεί εντολή. Δεν χρειάζεται να περιλαμβάνει όλα τα αποθέματα 72 ωρών: πρέπει να μεταφέρεται εύκολα. Μην καθυστερείτε την απομάκρυνση για να συγκεντρώσετε εφόδια. Ακολουθείτε αμέσως τις οδηγίες των Αρχών. Ετοιμάστε ένα ανά άτομο που μπορεί να το μεταφέρει και προσαρμόστε το στις προσωπικές ανάγκες, στους τοπικούς κινδύνους, στην εποχή και στην αναμενόμενη διάρκεια της απομάκρυνσης.

| **Είδος** | **Ενδεικτική ποσότητα** | **Παρατηρήσεις** |
|---|---|---|
| Ταυτότητα ή διαβατήριο και αντίγραφα σημαντικών εγγράφων | Τα απαραίτητα ανά άτομο | Σε αδιάβροχη θήκη, μαζί με ιατρικές πληροφορίες (παθήσεις, αλλεργίες, φαρμακευτική αγωγή κ.λπ.). |
| Μετρητά | Μικρό ποσό | Χαρτονομίσματα μικρής αξίας και κέρματα. |
| Προσωπικά φάρμακα και συνταγές | Για τουλάχιστον 3 ημέρες | Και αντίγραφο των συνταγών. |
| Έντυπος κατάλογος τηλεφώνων και σημείο συνάντησης | 1 | |
| Κινητό τηλέφωνο, φορτιστής, power bank | 1 | Power bank πλήρως φορτισμένο. |
| Φακός και εφεδρικές μπαταρίες | 1 | Ελαφρύς φακός LED. |
| Νερό | 0,5–1 λίτρο ανά άτομο | Για τις πρώτες ώρες, ανάλογα με τη δυνατότητα μεταφοράς και τις ατομικές ανάγκες. |
| Τρόφιμα μακράς διαρκείας | 2–3 ατομικές μερίδες | Έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα, π.χ. μπάρες δημητριακών ή ξηροί καρποί. Δεν αποτελούν πλήρες απόθεμα 72 ωρών. |

| Είδος | Ενδεικτική ποσότητα | Παρατηρήσεις |
|---|---|---|
| Εφεδρικά ρούχα, εσώρουχα και κάλτσες | Για 1–2 ημέρες | Ανάλογα με την εποχή, σε προστατευμένη συσκευασία. |
| Αδιάβροχο | 1 | Κατάλληλου μεγέθους. |
| Ισοθερμική κουβέρτα | 1 | Ελαφριά, πτυσσόμενη. |
| Βασικά είδη υγιεινής | Μικρή συσκευασία | Αντισηπτικό χεριών, μαντηλάκια, οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα. |
| Μικρό φαρμακείο πρώτων βοηθειών | 1 | Επιθέματα, γάζες, αντισηπτικό. |
| Μάσκα τύπου FFP2 | 1–2 | Μπορεί να περιορίσει ορισμένα αιωρούμενα σωματίδια. Δεν προστατεύει από τοξικά αέρια ή μονοξείδιο του άνθρακα και δεν υποκαθιστά την άμεση απομάκρυνση. |
| Ειδικά είδη | Ανάλογα με τις ανάγκες | Βρεφικά είδη, βοηθήματα, εφεδρικά γυαλιά, είδη για κατοικίδια. |

## 5. Σχέδιο έκτακτης ανάγκης

Συντάξτε το μαζί με όσους διαμένουν στο σπίτι και προσαρμόστε το στις ανάγκες κάθε μέλους. Γράψτε το σε χαρτί και κρατήστε αντίγραφο στο σακίδιο.

- Γραπτά στοιχεία επικοινωνίας βασικών προσώπων (συγγενείς, γείτονες, γιατρός).
- Σημείο συνάντησης, αν δεν λειτουργούν τα κινητά.
- Τους χώρους ασφαλούς συγκέντρωσης ή προσωρινής φιλοξενίας που υποδεικνύουν οι αρμόδιες Αρχές και πώς θα φτάσετε εκεί. Οι χώροι αυτοί μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το είδος του κινδύνου.
- Ποιος κάνει τι: ποιος αναλαμβάνει τα παιδιά, ποιος βοηθά τα άτομα που χρειάζονται υποστήριξη ή βοήθεια και ποιος φροντίζει τα κατοικίδια.
- Πού βρίσκονται τα αποθέματα και το σακίδιο.

Δοκιμάστε το σχέδιο τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο, ώστε όλοι να ξέρουν τι κάνουν.

## 6. Γνώσεις και δεξιότητες

Η ετοιμότητα δεν είναι μόνο εφόδια. Χρειάζονται και γνώσεις, δεξιότητες, αυτοπεποίθηση και συνεργασία με τους γύρω σας.

- Πρώτες βοήθειες και ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: παρακολουθήστε ένα σεμινάριο, αν μπορείτε.
- Μαγείρεμα και θέρμανση χωρίς ρεύμα: μάθετε πώς γίνονται με ασφάλεια. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε μαγκάλι, ψησταριά κάρβουνου ή υγραερίου ή γεννήτρια σε κλειστό χώρο: κίνδυνος δηλητηρίασης από μονοξείδιο του άνθρακα.
- Εξοπλισμός: δοκιμάστε από πριν το ραδιόφωνο, τον φακό και το power bank.
- Αποθήκευση νερού: μάθετε πώς φυλάσσεται σωστά και πότε ανανεώνεται.
- Συμπεριφορά ανά κίνδυνο: μάθετε τι κάνετε σε σεισμό, πλημμύρα, πυρκαγιά και καύσωνα.
- Ασκήσεις: συμμετέχετε σε ασκήσεις του Δήμου, του σχολείου ή της εργασίας σας.
- Γειτονιά: συμφωνήστε με έναν γείτονα ή φίλο να υποστηρίζετε ο ένας τον άλλον σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

## 7. Ειδικά θέματα

Για βρέφη, ηλικιωμένους, άτομα που χρειάζονται υποστήριξη ή βοήθεια, άτομα που χρησιμοποιούν ιατρικές συσκευές και κατοικίδια, οι ποσότητες πρέπει να υπολογίζονται εξατομικευμένα, με βάση τις πραγματικές ανάγκες για τουλάχιστον τρεις ημέρες.

- Ειδικές τροφές, επιπλέον φάρμακα και αναλώσιμα.
- Βοηθήματα μετακίνησης και επικοινωνίας, εφεδρικά γυαλιά και ακουστικά βαρηκοΐας με μπαταρίες.
- Κατάλληλη και συμβατή εφεδρική πηγή ενέργειας για υποστηρικτικές και ιατρικές συσκευές, με επαρκή αυτονομία σύμφωνα με τις απαιτήσεις λειτουργίας τους.
- Σχέδιο για το πώς θα αντικατασταθεί μια υπηρεσία ή υποστήριξη που μπορεί να διακοπεί (π.χ. κατ' οίκον φροντίδα).
- Τροφή, νερό και φάρμακα για τα κατοικίδια.

Για ιατρικές συσκευές που εξαρτώνται από το ρεύμα, καταρτίστε εξατομικευμένο σχέδιο για διακοπή ρεύματος, σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό. Αν δεν μπορείτε να προετοιμαστείτε μόνοι σας, ζητήστε βοήθεια από συγγενείς, γείτονες ή τις κοινωνικές υπηρεσίες του Δήμου σας.

## 8. Επίσημη ενημέρωση

Σε κρίση κυκλοφορούν συχνά φήμες και παραπληροφόρηση. Ενημερώνεστε μόνο από επίσημες πηγές και ακολουθείτε τις οδηγίες των Αρχών.

- **Μηνύματα 112:** ακολουθήστε αμέσως τις οδηγίες τους, π.χ. για απομάκρυνση. Καλείτε μόνο σε πραγματική έκτακτη ανάγκη, όχι για γενικές πληροφορίες.
- **Ραδιόφωνο:** χρήσιμο εναλλακτικό μέσο ενημέρωσης όταν δεν λειτουργούν το ρεύμα ή οι τηλεπικοινωνίες.
- **Επίσημοι ιστότοποι και μέσα ενημέρωσης** της Πολιτικής Προστασίας και του Δήμου σας.

Επισκέπτες και τουρίστες: ενημερωθείτε για τους τοπικούς κινδύνους και κρατάτε μαζί σας φάρμακα, έγγραφα και φορτισμένο κινητό.

**9. Φύλαξη και τακτικός έλεγχος**

- Φυλάσσετε τα εφόδια σε στεγνό, προστατευμένο και εύκολα προσβάσιμο σημείο και το σακίδιο έκτακτης ανάγκης κοντά στην έξοδο του σπιτιού.
- Ελέγχετε περιοδικά τις ημερομηνίες λήξης τροφίμων και φαρμάκων.
- Ανανεώνετε το νερό σύμφωνα με τις οδηγίες αποθήκευσης.
- Ελέγχετε τις μπαταρίες και φορτίζετε τις συσκευές.
- Προσαρμόζετε τα εφόδια ανάλογα με τις ανάγκες όσων διαμένουν στο σπίτι και τις συνθήκες κάθε εποχής.
- Φροντίζετε όλοι όσοι διαμένουν στο σπίτι να γνωρίζουν πού βρίσκονται τα εφόδια και το σακίδιο έκτακτης ανάγκης.

**10. Μετά τις 72 ώρες**

Οι 72 ώρες (3 ημέρες) αποτελούν το ελάχιστο χρονικό διάστημα αναφοράς για την προετοιμασία μας. Αυτό δεν σημαίνει ότι μια έκτακτη κατάσταση θα διαρκέσει μόνο τρεις ημέρες ή ότι οι βασικές υπηρεσίες θα έχουν αποκατασταθεί μέσα σε αυτό το διάστημα. Κάθε κρίση έχει διαφορετική διάρκεια και διαφορετικές επιπτώσεις. Όσο καλύτερα είμαστε προετοιμασμένοι να καλύψουμε τις βασικές μας ανάγκες, τόσο πιο αποτελεσματικά μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες.

**ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:** Η ετοιμότητα δεν περιορίζεται στη συγκέντρωση εφοδίων. Περιλαμβάνει επίσης ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης, βασικές γνώσεις και δεξιότητες, συνεργασία με τους γείτονες και έγκαιρη απομάκρυνση όταν δοθεί σχετική οδηγία από τις αρμόδιες Αρχές.

*Σημείωση: Ο παρών Οδηγός βασίζεται στις κατευθυντήριες γραμμές της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Οι αναφερόμενες ποσότητες είναι ενδεικτικές.*