

Η πολιτική άμυνα, κάτω από την ευρύτερη της έννοια, αποτελεί σειρά μέτρων και ενεργειών, προληπτικών και κατασταλτικών, στόχος και σκοπός των οποίων είναι τόσο η προστασία και ασφάλεια του πληθυσμού και της περιουσίας του όσο και η

εξουδετέρωση και μείωση, στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, των αποτελεσμάτων εχθρικής επιδρομής ή συμφοράς (σεισμού, πλημμύρας, πυρκαγιάς κ.λπ.) ανάμεσα στον πληθυσμό.

Αυτά τα μέτρα και ενέργειες, για να είναι αποτελεσματικά, παίρνονται και εφαρμόζονται όχι μόνο από τις κρατικές υπηρεσίες αλλά και από τους ίδιους τους πολίτες. Θα πρέπει δηλαδή οι πολίτες όχι μόνο να γνωρίζουν τα μέτρα αυτοπροστασίας που πρέπει να πάρουν σε κάθε περίπτωση, αν και όταν χρειαστεί, αλλά και να συμβάλλουν θετικά με τις ενέργειές τους στην αντιμετώπιση οποιασδήποτε κατάστασης.

Για το δικό σας καλό αλλά και του συνόλου, διαβάστε προσεκτικά και κατανοήστε όλες τις απλές αλλά χρήσιμες πληροφορίες και οδηγίες που περιέχονται σ' αυτό το έντυπο.



Μέτρα αυτοπροστασίας από πλημμύρες

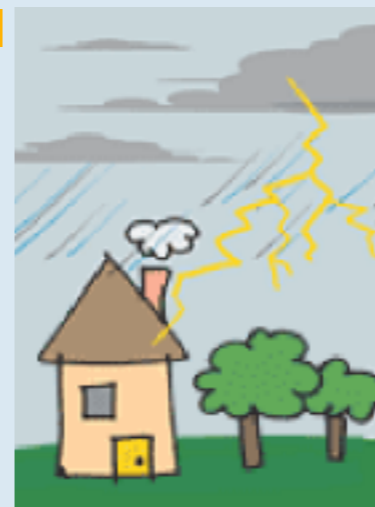
- Αν δεν είναι απόλυτη ανάγκη, αποφεύγετε να διακινήσετε όταν ο καιρός είναι άσχημος και πέφτουν καταρακτώδεις βροχές.
- Αν οδηγείτε και υπάρχει κακοκαιρία ή κακή ορατότητα, σταματήστε το αυτοκίνητό σας στην άκρη του δρόμου, ανάψετε τα μικρά φώτα και μείνετε μέσα σ' αυτό μέχρι να περάσει η κακοκαιρία.
- Αν πρέπει να ταξιδεύσετε, να είστε πολύ προσεκτικοί, να χρησιμοποιείτε πάντοτε χαμηλές ταχύτητες και να έχετε υπόψη πως, συνήθως, λόγω του νερού δεν λειτουργούν τα φρένα.
- Μην προσπαθήσετε να περάσετε πεζοί ένα πλημμυρισμένο δρόμο ή περιοχή.
- Μην προσπαθήσετε να περάσετε ένα γεφύρι, όταν το νερό ξεπερνά το ύψος του γεφυριού.
- Μην προσπαθήσετε να περάσετε με αυτοκίνητο ένα πλημμυρισμένο δρόμο. Καταφύγετε σε ψηλότερο μέρος, γιατί πάντοτε υπάρχει κίνδυνος να ανέβει η στάθμη του νερού και να το παρασύρει.
- Μην δοκιμάσετε να περάσετε ένα ποταμό πεζοί, με ποδήλατο, με μοτοσικλέτα ή με αυτοκίνητο, όταν τα νερά έχουν καλύψει τα χαμηλά γεφυράκια που βρίσκονται στην κοίτη του ποταμού.
- Απομακρύνετε το αυτοκίνητό σας και άλλο εξοπλισμό από υπόγειους ή άλλους χώρους που δυνατόν να πλημμυρίσουν.
- Λάβετε οποιαδήποτε άλλα μέτρα απαιτούνται για να μην πλημμυρίσει η κατοικία ή το υπόγειό σας.



Μέτρα αυτοπροστασίας από κεραυνούς

Αν βρίσκεστε στο σπίτι

- Να θέσετε αμέσως εκτός λειτουργίας τους ηλεκτρικούς διακόπτες.
- Κλείστε τις πόρτες και τα παράθυρα και περιοριστείτε στο εσωτερικό του κτιρίου, μακριά από παράθυρα, τζάκια, θερμάστρες, ηλεκτρικές συσκευές (τηλεόραση-ραδιόφωνο), σωλήνες και άλλα μεταλλικά αντικείμενα. Η κεραία της τηλεόρασης ή άλλες κεραιές εθίζουν τον κεραυνό. Αποφύγετε τις μπανιέρες, τις βρύσες του νερού και τους νεροχύτες, επειδή οι μεταλλικές σωλήνες μπορούν να μεταφέρουν την ηλεκτρική ενέργεια.



Αν βρίσκεστε στο δρόμο

- Κλείστε το κινητό σας τηλέφωνο.
- Καταφύγετε αμέσως σε ένα κτίριο.
- Αν οδηγείτε, σταματήστε σε ασφαλές μέρος και μείνετε μέσα στο αυτοκίνητο. Το εσωτερικό μέρος του αυτοκινήτου είναι ασφαλές.
- Η ανοικτή ομπρέλα είναι επικίνδυνη.

Αν βρίσκεστε στο ύπαιθρο

- Καταφύγετε αμέσως σε κτίριο ή αυτοκίνητο, αν υπάρχει.
- Μην καταφεύγετε κάτω από ψηλά δένδρα.
- Μην πλησιάζετε μεταλλικά αντικείμενα και κατασκευές.
- Αν υπάρχει κοντά σας σπηλιά, καταφύγετε έγκαιρα σ' αυτή ή σε κοίλωμα του εδάφους ή ακόμα αν δεν υπάρχουν, πέσετε μπρούμυτα στο έδαφος και μείνετε ακίνητοι μέχρι να περάσει η καταιγίδα.
- Αν είστε στο δάσος, αναζητήστε προστασία κάτω από πυκνές φυλλοσιές χαμηλών δένδρων, σε χαμηλές τοποθεσίες.
- Αν κολυμπάτε, βγείτε γρήγορα από τη θάλασσα.
- Αν είσατε πολλοί μαζί, αποφύγετε να είσατε ο ένας κοντά στον άλλο.

Μέτρα αυτοπροστασίας από ανεμοστρόβιλους

Αν βρίσκεστε στο σπίτι

- Απομακρύνετε από την αυλή του σπιτιού αντικείμενα που μπορούν να μετακινηθούν από τον ανεμοστρόβιλο και στερεώστε αυτά που δεν είναι καλά στερεωμένα.
- Κλείστε τις πόρτες και τα παράθυρα, αφήνοντας όμως ανοικτά τα εσωτερικά γυάλινα παραθυρόφυλλα, για γρήγορη εξίσωση της εσωτερικής και εξωτερικής ατμοσφαιρικής πίεσης.
- Απομακρυνθείτε από αντικείμενα που μπορούν να μετακινηθούν και από γυαλιά που πιθανόν να σπάσουν.

Αν βρίσκεστε στο ύπαιθρο

- Παρακολουθήστε, αν είναι δυνατό, τη διαδρομή του ανεμοστρόβιλου και απομακρυνθείτε το ταχύτερο από τα σημεία που θα περάσει, παραμένοντας μακριά από αντικείμενα που μπορούν να μετακινηθούν και να σας κτυπήσουν.
- Αν δεν μπορέσετε να απομακρυνθείτε έγκαιρα από τη διαδρομή του ανεμοστρόβιλου, μπειτε σε μια σπηλιά ή ξαπλώστε μπρούμυτα σε κάποιο κοίλωμα, προστατεύοντας το κεφάλι με τα χέρια σας, για να μην κινδυνεύετε να κτυπηθείτε από αντικείμενα που μπορούν να μετακινηθούν ή δέντρα που πιθανόν να ξεριζωθούν.



Μέτρα αυτοπροστασίας από καύσινα

- Αποφεύγετε άσκοπες μετακινήσεις και βαριές σωματικές εργασίες κάτω από τον ήλιο.
- Φοράτε ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα.
- Προστατεύετε το κεφάλι σας με καπέλο και φοράτε γυαλιά ηλίου όταν χρειάζεται να μετακινηθείτε.
- Τρώτε μικρά και ελαφρά γεύματα, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και φτωχά σε λίπη.
- Πίνετε άφθονο νερό και χυμούς φρούτων και λαχανικών.
- Αποφεύγετε τις απότομες εναλλαγές της θερμοκρασίας.
- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας για πρόβλημα υγείας που πιθανόν παρουσιαστεί.
- Χρησιμοποιείτε τεχνητά μέσα αερισμού (ανεμιστήρες) ή χώρους με σύστημα κλιματισμού.



Σύνεση στα τηλέφωνα...

- 1** Τα δίκτυα σταθερής και κινητής τηλεφωνίας είναι σχεδιασμένα για να εξυπηρετούν χωρίς κανένα πρόβλημα όλους τους συνδρομητές, ακόμα και σε ώρες αιχμής. Ωστόσο σε έκτακτες καταστάσεις η ζήτηση είναι τεράστια, με αποτέλεσμα κάποιοι συνδρομητές να μην μπορούν να εξυπηρετηθούν.
- 2** Σε τέτοιες περιπτώσεις προτεραιότητα στη διενέργεια κλήσεων έχουν, για ευνόητους λόγους, ειδικές κατηγορίες συνδρομητών όπως η Εθνική Φρουρά, τα Νοσοκομεία, η Αστυνομία, η Πυροσβεστική Υπηρεσία, η Δύναμη Πολιτικής Άμυνας, οι Γιατροί, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, οι Κυβερνητικές Υπηρεσίες, τα Φαρμακεία κ.λπ. Οι υπόλοιποι συνδρομητές πιθανόν να αντιμετωπίσουν κάποια καθυστέρηση.
- 3** Σε περίπτωση που δε δοθεί αμέσως σήμα επιλογής συστήνεται η αναμονή με ανοικτό το ακουστικό. Μην ανοιγοκλείνετε το τηλέφωνο, γιατί χάνετε τη σειρά εξυπηρέτησής σας. Αν σε 10-15 δευτερόλεπτα δε δοθεί σήμα επιλογής, τότε θα πρέπει να κλείσετε το τηλέφωνο και να ξαναδοκιμάσετε.
- 4** Να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο (κινητό ή σταθερό) μόνο για κλήσεις που είναι απολύτως απαραίτητες να γίνουν εκείνη τη στιγμή. Περιορίστε τη συνομιλία σας ώστε να μειωθεί η διάρκεια των κλήσεων. Θα είναι έτσι δυνατό να εξυπηρετηθούν περισσότερα άτομα.

Μέτρα Αυτοπροστασίας από Δυσμενείς Καιρικές Συνθήκες



**Η Αυτοπροστασία είναι βασικά ευθύνη δική σας.
Πάρτε έγκαιρα τα κατάλληλα μέτρα και επαγρυπνείτε.**



Η Δύναμη Πολιτικής Άμυνας θα σας βοηθήσει σε περίπτωση μεγάλης συμφοράς.

Πρέπει όμως και επιβάλλεται να φροντίσετε και σεις για την προστασία και ασφάλειά σας από πριν.



Γ.Τ.Π. 175/2005 — 275.000
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Zavallis Litho Ltd