

**HARRIS J. ANDREWS
J. ALEXANDER BOWERS**

ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

Προετοιμαστείτε για όλα



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΖΩΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Οδηγός επιβίωσης καταστροφών**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: The rocket survival guide

Από τις Εκδόσεις Skyhorse, 2010

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Harris J. Andrews & J. Alexander Bowers

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Γιώργος Μπαρουξής

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Κασσιδής

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Skyhorse Publishing, Inc., 2010.

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2021

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3665-4

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3666-1

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

**HARRIS J. ANDREWS
J. ALEXANDER BOWERS**

ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

Μετάφραση: Γιώργος Μπαρουξής



Αυτό το βιβλίο αφιερώνεται
σε όλα τα μέλη των επαγγελματιών
έκτακτης ανάγκης,
στους εθελοντές, στο προσωπικό
δημόσιας ασφάλειας,
στους διασώστες, και σε όλους
εκείνους που σπεύδουν να βοηθήσουν
τους γείτονές τους σε καταστάσεις κρίσης.
Σας ευχαριστούμε.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ 9



I. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΕΣ II

ΣΧΕΔΙΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ • Σχέδιο οικογενειακής επικοινωνίας • Σχέδιο εκκένωσης • Σχέδιο φυγής από το σπίτι • Απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις • Κιτ εφοδίων • Πυροσβεστήρες • Οικογενειακά έγγραφα • Απογραφή αντικειμένων • Ασφάλεια • **ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΒΙΩΣΗ – ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ** • Προστατέψτε τις συσκευές σας • Αντίγραφα ασφαλείας των αρχείων σας • Λίστες



2. ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟΣ 21

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΡΕΥΜΑΤΟΣ • Σε περίπτωση διακοπής ρεύματος • Προετοιμασίες για διακοπή ρεύματος • Συμβουλές ασφαλείας σε περίπτωση διακοπής ρεύματος • Αν έχετε κάποια αναπηρία • **ΦΩΤΙΣΜΟΣ** • Φακοί • Μπαταρίες • Ράβδοι φωτός • Λάμπες κηροζίνης και κεριά • Λάμπες καθαρής βενζίνης, αμόλυβδης βενζίνης και προπανίου • Κεριά • Γεννήτριες • Ασφάλεια κατά τη χρήση γεννήτριας • Η χρήση της γεννήτριας • Ασφάλεια κατά τη χρήση φυσικού αερίου



3. ΝΕΡΟ 36

Τα βασικά για το νερό • Βασικές ανάγκες • Πηγές νερού • Απολύμανση του νερού



4. ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ 44

ΨΥΓΕΙΟ • Καταψύκτες • **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΧΩΡΙΣ ΡΕΥΜΑ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΓΕΥΜΑΤΟΣ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ** • Συμβουλές για μαγείρεμα χωρίς ρεύμα • Απόθεμα τροφίμων • Συμβουλές αποθήκευσης • Διάρκεια ζωής αποθηκευμένων τροφίμων



5. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ 51

Σταματήστε και εκτιμήστε την κατάσταση • Επιθεώρηση του θύματος • Αναπνοή • Αιμορραγία • Σοκ • Τραύματα • Κατάγματα • Κιτ πρώτων βοηθειών



6. ΖΕΣΤΗ ΚΑΙ ΚΡΥΟ 57

ΖΕΣΤΗ • Προβλήματα από ζέστη • ΚΡΥΟ • Θέρμανση σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης • Θερμάστρες αερίου ή κηροζίνης χωρίς μπουρί • Προστατέψτε το σπίτι σας



7. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ 65

Πληροφορίες • Πλάνο επικοινωνιών • Τηλέφωνα • Ασύρματο



8. ΕΚΚΕΝΩΣΗ 69

Προετοιμασία για εκκένωση • Εφόδια για την εκκένωση • Χαρτιά και έγγραφα • Επιστροφή στο σπίτι μετά την καταστροφή



9. ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ 75

ΤΥΦΩΝΕΣ 75

Πληροφορίες: Παρακολούθηση τυφώνων και προειδοποιήσεις • Εκκένωση • Μετά τον τυφώνα

ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ ΚΑΙ ΞΑΦΝΙΚΕΣ ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ 189

Προετοιμασία για πλημμύρα • Ενημέρωση για πλημμύρες • Προετοιμασία και εκκένωση • Συμβουλές ασφάλειας

• Μετά την πλημμύρα

ΣΕΙΣΜΟΙ..... 90

Ορολογία σεισμών • Προετοιμασία για σεισμό

• Στη διάρκεια του σεισμού • Μετά τον σεισμό

ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΛΑΣΠΟΛΙΣΘΗΣΕΙΣ 97

Προειδοποιητικές ενδείξεις • Αν ζείτε σε περιοχή όπου υπάρχει κίνδυνος κατολισθήσεων • Αν υποψιάζεστε ότι υπάρχει άμεσος κίνδυνος κατολίσθησης • Στη διάρκεια της κατολίσθησης • Μετά την κατολίσθηση

ΧΙΟΝΟΘΥΕΛΛΕΣ 100

Επιφυλακή και προειδοποίηση για χιονοθύελλα •

Προετοιμασία για κρύο καιρό και χιονοθύελλες •



Εξοικονόμηση θερμότητας στη διάρκεια χιονοθύελλας

- Ιατρικά προβλήματα: Υποθερμία και κρουπαγήματα
- Οδήγηση τον χειμώνα • Μετά τη χιονοθύελλα

ΑΝΕΜΟΣΤΡΟΒΙΛΟΙ 114

Επιφυλακή και προειδοποίηση για ανεμοστρόβιλους • Ενδείξεις ανεμοστρόβιλου • Καταφύγιο • Προετοιμασία για ανεμοστρόβιλο

ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ 120

Στη διάρκεια πυρκαγιάς • Καπνός • Μετά την πυρκαγιά

ΗΦΑΙΣΤΕΙΑ 124

Σε περίπτωση πιθανής έκρηξης • Στη διάρκεια της έκρηξης • Μετά την ηφαιστειακή έκρηξη

ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ 217

Προετοιμασία • Στη διάρκεια τρομοκρατικού επεισοδίου • Ύστερα από τρομοκρατικό επεισόδιο • Επίθεση με χημικά, βιολογικά ή ραδιενεργά μέσα

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ Ή ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ 131

Λάβετε προστατευτικά μέτρα • Όσο διαρκεί ο κίνδυνος • Εκκένωση • Παραμονή εκεί όπου είστε • Αφού περάσει ο κίνδυνος από χημικές ουσίες ή ραδιενέργεια



10. ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ 136

Σχεδιάστε τις κινήσεις σας από πριν • Στη διάρκεια καταστροφής • Μετά την καταστροφή



11. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΖΩΑ ΚΑΙ ENTOMA 139

Φίδια • Κουνούπια



12. ΚΙΤ ΕΦΟΔΙΩΝ 142

Βασικό κιτ εφοδίων • Περιεχόμενο εφόδια και εργαλεία • Βασικό κιτ πρώτων βοηθειών • Κιτ εκκένωσης • Κιτ αυτοκινήτου • Κιτ κατοικίδιων



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κάθε χρόνο, χιλιάδες άνθρωποι σε όλο τον κόσμο αντιμετωπίζουν απρόσμενες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Έρχονται αντιμέτωποι με τυφώνες, θύελλες ή απλώς ισχυρές καταιγίδες που προκαλούν διακοπή του ηλεκτρικού ρεύματος. Ξαφνικά, αναγκάζονται να στηριχτούν στα δικά τους μέσα και στις ικανότητές τους για να διατηρήσουν κάποιες ανέσεις ή, στις πιο επικίνδυνες περιπτώσεις, για να παραμείνουν ζωντανοί.

Ο κόσμος μας στηρίζεται πλέον σε πολύπλοκες και αλληλένδετες δημόσιες υπηρεσίες που καλύπτουν τις βασικές ανάγκες της ζωής. Φωτίζουμε τα σπίτια μας με ηλεκτρισμό από ένα δίκτυο που καλύπτει όλη τη χώρα. Έχουμε καθαρό νερό από υγιεινές υπόγειες σωλήνες, που έχει απαλλαχθεί από βλαβερούς μικροοργανισμούς χάρη σε ειδικές εγκαταστάσεις καθαρισμού. Άλλα τεράστια συστήματα απομακρύνουν τα σκουπίδια και τα απόβλητά μας. Πολύπλοκα δίκτυα μεταφορών στηρίζονται σε οχήματα που κινούνται σε σιδηροτροχιές και οδούς με ηλεκτρισμό ή βενζίνη για να μεταφέρουν τρόφιμα και άλλα απαραίτητα σε σημεία διανομής κοντά στα σπίτια μας. Αποθηκεύουμε και μαγειρεύουμε τα φαγητά μας με συσκευές που λειτουργούν με ηλεκτρισμό ή φυσικό αέριο. Τα παραδείγματα της εξάρτησής μας από την τεχνολογία για τη βασική μας επιβίωση είναι αμέτρητα.

Αυτά τα δίκτυα που στηρίζονται στην τεχνολογία μπορεί να αποδειχθούν ευπαθή. Μια ισχυρή θύελλα ή ακόμη κι ένα μικρό σφάλμα στη διαχείριση του ηλεκτρικού δικτύου μπο-



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ρεί να θέσει εκτός λειτουργία τις περισσότερες πηγές καθαρού νερού, τροφίμων, θέρμανσης και φωτισμού. Στη χειρότερη περίπτωση, μια μεγάλη φυσική καταστροφή –τυφώνας, σεισμός ή θύελλα– μπορεί να καταστρέψει τα συστήματα υδροδότησης, αποχέτευσης και ηλεκτρισμού, να διαταράξει τις επικοινωνίες και να γκρεμίσει σπίτια, επιχειρήσεις και συστήματα μεταφοράς. Μπορεί να μείνουμε στο σκοτάδι για μερικές ώρες, αλλά από την άλλη μεριά, στα πιο ακραία σενάρια, ίσως χρειαστεί να βγούμε από τα χαλάσματα και να επιβιώσουμε μέχρι να φτάσει βοήθεια.

Για να τα βγάλουμε πέρα με επιτυχία στη διάρκεια μιας καταστροφής αλλά και ύστερα από αυτή, απαιτείται ένας συνδυασμός ετοιμότητας, γνώσης και σωστής επιλογής εφοδίων. Ο οδηγός επιβίωσης από καταστροφές είναι ένας αναλυτικός και εύχρηστος οδηγός τσέπης, που θα σας δώσει τις βασικές πληροφορίες τις οποίες χρειάζεστε για να αντιμετωπίσετε ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Θα σας μάθει τα βασικά της επιβίωσης, από τα πιο κρίσιμα όπως είναι το νερό, τα τρόφιμα και η προσωπική ασφάλεια, μέχρι τις γνώσεις και τον εξοπλισμό που θα χρειαστείτε για να κάνετε τη ζωή σας υποφερτή ύστερα από μια καταστροφή, είτε είναι φυσική είτε ανθρώπινης προέλευσης.

Διαβάστε τον από πριν, ώστε να είστε προετοιμασμένοι και να μπορέσετε να πάρετε σωστά πληροφορημένες και συνετές αποφάσεις, για να παραμείνετε ασφαλείς στη διάρκεια της κρίσης αλλά και μετά. Το βιβλίο αυτό μπορεί να σας συνοδεύει και μετά την καταστροφή, για να σας υπενθυμίζει όσα πρέπει να γνωρίζετε καθώς αντιμετωπίζετε καταστάσεις στρες και σύγχυσης. Αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για τη στιγμή που σβήνουν τα φώτα.



I. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΕΣ

Συνήθως αποφεύγουμε να σκεφτόμαστε αρνητικά ενδεχόμενα, όμως η πιθανότητα να αντιμετωπίσουμε μια μεγάλη ή μικρή φυσική ή ανθρωπογενή καταστροφή υπάρχει πάντα. Έτσι, είναι καλή ιδέα να μάθουμε πώς μπορούμε να προστατευτούμε και να την αντιμετωπίσουμε με προγραμματισμένο σχεδιασμό. Όταν χτυπήσει η καταστροφή, μπορεί να μην έχουμε πολύ χρόνο για να ενεργήσουμε. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να μάθετε τους πιθανούς κινδύνους που μπορεί να προκύψουν στο μέρος όπου ζείτε, ενημερωθείτε για τα σχέδια αντιμετώπισης κρίσεων της κοινότητάς σας και τις διαδικασίες προειδοποίησης και εκκένωσης της περιοχής. Και, κυρίως, λάβετε τις βασικές και λογικές προφυλάξεις και μάθετε τι μπορείτε να κάνετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

ΣΧΕΔΙΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Καταστρώστε ένα σχέδιο για την οικογένειά σας.

- Βρείτε ποια είναι τα ασφαλή σημεία μέσα στο σπίτι σας για κάθε καταστροφή που μπορεί να αντιμετωπίσετε.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέλη της οικογένειας και τα παιδιά ξέρουν πώς και πότε να καλέσουν την αστυνομία και την πυροσβεστική και βάλτε ένα χαρτί με τους αριθμούς έκτακτης ανάγκης κοντά στα τηλέφωνα σας.
- Συζητήστε τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση διακοπής ρεύματος και μάθετε στους δικούς σας πώς να κλείνουν τις κύριες παροχές νερού, φυσικού αερίου και ηλεκτρισμού, όταν είναι απαραίτητο.



ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

- Επιλέξτε δύο σημεία συνάντησης για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης: ένα κοντά στο σπίτι σας και ένα έξω από τη γειτονιά σας, για την περίπτωση που δεν μπορείτε να επιστρέψετε σπίτι ύστερα από μια καταστροφή.
- Μάθετε τα σχέδια έκτακτης ανάγκης του σχολείου των παιδιών σας και παρακολουθείτε τις εκπομπές των τοπικών μέσων ενημέρωσης για οδηγίες και ανακοινώσεις για αλλαγές στη λειτουργία των σχολείων. Σε περίπτωση που το σχολείο ενεργοποιήσει κάποια διαδικασία προστασίας, μπορεί να μη σας επιτραπεί να πάρετε τα παιδιά σας, γιατί οι πόρτες του σχολείου ίσως είναι κλειδωμένες για λόγους ασφάλειας.

ΣΧΕΔΙΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Στην περίπτωση που τα μέλη της οικογένειας χωριστούν στη διάρκεια μιας καταστροφής, καταστρώστε ένα σχέδιο συνάντησης. Βρείτε κάποιον συγγενή ή έναν φίλο που μένει μακριά και ζητήστε του να παίξει τον ρόλο επαφής έκτακτης ανάγκης (συντά είναι πιο εύκολο να τηλεφωνήσετε κάπου μακριά απ' ό,τι στην περιοχή που έχει πληγεί) και φροντίστε να ξέρουν όλοι το όνομα, τη διεύθυνση και το τηλέφωνό του. Φροντίστε όλα τα μέλη της οικογένειας να γνωρίζουν τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης:

- Αστυνομία, πυροσβεστική, ΕΚΑΒ.
- Εναλλακτικοί τηλεφωνικοί αριθμοί για τα μέλη της οικογένειας: κινητό, εργασία κτλ.
- Ονόματα και τηλέφωνα γειτόνων.
- Τηλέφωνα εταιρειών ηλεκτρισμού, φυσικού αερίου και νερού.





ΣΧΕΔΙΟ ΕΚΚΕΝΩΣΗΣ

Σχεδιάστε από πριν πού θα πάτε και τι θα πάρετε μαζί σας, αν αναγκαστείτε να φύγετε. Αν προσπαθήσετε να πάρετε τέτοιες αποφάσεις την τελευταία στιγμή, είναι σίγουρο ότι θα υπάρξει πανικός και σύγχυση. Αν γίνει απαραίτητη η εκκένωση μεγαλύτερης περιοχής, οι Αρχές θα ενημερώσουν για την εκκένωση και θα δώσουν οδηγίες μέσα από ραδιοφωνικούς και τηλεοπτικούς σταθμούς. Σε μερικές περιοχές χρησιμοποιούνται κι άλλες μέθοδοι προειδοποίησης, όπως σειρήνες ή τηλεφωνήματα.

Μην ξεχνάτε ότι είναι ζωτικό να έχετε σχεδιάσει τις κινήσεις σας από πριν. Το χρονικό διάστημα που θα έχετε στη διάθεσή σας σε περίπτωση εκκένωσης θα εξαρτηθεί από τη μορφή έκτακτης ανάγκης που αντιμετωπίζετε. Σε μερικές περιπτώσεις, όπως μια θύελλα που παρακολουθείται η πορεία της, μπορεί να έχετε αρκετές μέρες για να προετοιμαστείτε, αλλά σε άλλες καταστάσεις, όπως μια έκλυση επικίνδυνης χημικής ουσίας ή μια ξαφνική πλημμύρα, μπορεί να μην έχετε τον χρόνο ούτε για να συγκεντρώσετε τα απολύτως απαραίτητα.

ΣΧΕΔΙΟ ΦΥΓΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Σε μερικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης ίσως χρειαστεί να βγείτε αμέσως από το σπίτι σας. Κάντε ένα σχέδιο φυγής σε μια κάτοψη του σπιτιού που δείχνει πού βρίσκονται πόρτες, παράθυρα, σκάλες και μεγάλα έπιπλα. Σημειώστε πάνω στην κάτοψη πού βρίσκεται ο εξοπλισμός έκτακτης ανάγκης: πυροσβεστήρες, πτυσσόμενες σκάλες, κιτ πρώτων βοηθειών, κεντρικοί διακόπτες ηλεκτρικού, αερίου και νερού. Καταγράψτε τουλάχιστον δύο οδούς διαφυγής από κάθε δωμάτιο. Καθορίστε ένα σημείο έξω από το σπίτι όπου πρέπει να συναντηθείτε όλοι.



ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

- Μάθετε πρώτες βοήθειες και παρακολουθήστε μαθήματα καρδιοπνευμονικής ανάνηψης. Ο Ερυθρός Σταυρός παρέχει τέτοια εκπαίδευση και δίνει και τη σχετική πιστοποίηση.
- Φροντίστε να ξέρουν όλοι πού βρίσκονται οι πυροσβεστήρες και πώς να τους χρησιμοποιούν.
- Εξετάστε πιθανά σενάρια καταστροφών στην περιοχή σας και μάθετε πώς να παίρνετε μέτρα προσωπικής προστασίας – πού μπορείτε να αναζητήσετε καταφύγιο και πότε πρέπει να το κάνετε.

ΚΙΤ ΕΦΟΔΙΩΝ

Εξετάστε ποιες καταστροφές μπορεί να αντιμετωπίσετε και συγκεντρώστε εφόδια πρώτης ανάγκης που θα έχετε αποθηκευμένα στο σπίτι σας για χρήση ή για να τα πάρετε μαζί σας σε περίπτωση φυγής. Βάλτε τα σε μέρη όπου μπορείτε να τα βρείτε εύκολα. Τα εφόδια για περιπτώσεις φυγής πρέπει να είναι σε έναν σάκο ή σε σακίδιο, για να μπορείτε να τα πάρετε μαζί σας.

ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΕΣ

Οι πυροσβεστήρες είναι η πρώτη γραμμή άμυνας ενάντια στη φωτιά. Η επιλογή του σωστού πυροσβεστήρα είναι σημαντική, ώστε να διαθέτετε τον σωστό τύπο, ανάλογα με το είδος της πυρκαγιάς που μπορεί να αντιμετωπίσετε, και για να μειώσετε τις φθορές στα αντικείμενα του σπιτιού σας από το υλικό του πυροσβεστήρα. Φροντίστε να ξέρετε όλοι πού βρίσκονται οι πυροσβεστήρες, πώς χρησιμοποιούνται και ποιοι είναι οι περιορισμοί τους. Οι πυροσβεστήρες πρέπει να ελέγχονται και να συντηρούνται μια φορά τον χρόνο.



Επιλογή πυροσβεστήρα

Οι πυροσβεστήρες κατατάσσονται ανάλογα με το είδος της φωτιάς για το οποίο είναι κατάλληλοι.

- **Κατηγορία Α:** Συνηθισμένα εύφλεκτα υλικά – ξύλο, χαρτί, ύφασμα και τα περισσότερα πλαστικά.
- **Κατηγορία Β:** Εύφλεκτα υγρά και αέρια – βενζίνη, έλαια, μογιά, βερνίκια και γράσο.
- **Κατηγορία C:** Ηλεκτρικές συσκευές συνδεδεμένες με το ρεύμα – το υλικό κατάσβεσης πρέπει να είναι μη αγώγιμο.

Οι πυροσβεστήρες έχουν επίσης μία αριθμητική διαβάθμιση, η οποία δείχνει την ένταση της φωτιάς που μπορούν να αντιμετωπίσουν. Η ελάχιστη διαβάθμιση για έναν πυροσβεστήρα Κατηγορίας Α που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μικρές πυρκαγιές είναι η 2Α. Για τις πυρκαγιές Κατηγορίας Β και C, η ελάχιστη προτεινόμενη διαβάθμιση είναι το 10. Μερικοί πυροσβεστήρες έχουν συνδυαστικές διαβαθμίσεις.

Υλικά κατάσβεσης:

- **Ξηρά κόνις – Στάνταρ:** Χρήσιμος για φωτιές κατηγορίας Β και C (αυτοκίνητα, έλαια και εύφλεκτα υγρά). Αφήνει ελαφρώς διαβρωτικά κατάλοιπα που μπορεί να προκαλέσουν βλάβες σε ηλεκτρικό εξοπλισμό.
- **Ξηρά κόνις – Πολλαπλών εφαρμογών:** Χρήσιμο για πυρκαγιές κατηγορίας Α, Β και C. Αποτελεσματικός για τις περισσότερες συνηθισμένες φωτιές. Εξαιρετικά διαβρωτικό υλικό με κολλώδη κατάλοιπα. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κοντά σε ηλεκτρικές συσκευές ή υπολογιστές.
- **Αλογονούχοι υδρογονάνθρακες:** Χρήσιμο για φωτιές κατηγορίας Α, Β και C (ελέγξτε την ετικέτα για λεπτομέρειες). Ήπια τοξικό υλικό αλλά με πολλές χρήσεις. Δεν αφήνει κατάλοιπα.



ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

- **Διοξειδίο του άνθρακα:** Χρήσιμο για φωτιές κατηγορίας Β και C. Πολύ καθαρό υλικό χωρίς κατάλοιπα, αλλά είναι βαρύ, έχει μικρή ακτίνα δράσης και πρέπει να χρησιμοποιηθεί κοντά στη φωτιά.
- **Υλικό με βάση το νερό:** Χρησιμοποιείται μόνο για φωτιές κατηγορίας Α. Η αναγόμωση και η συντήρηση αυτών των πυροσβεστήρων είναι φτηνή.

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ: Ακόμη κι αν χρησιμοποιήσετε πυροσβεστήρα, πρέπει και πάλι να καλέσετε την πυροσβεστική και να εκκενώσετε τον χώρο. Οι πυροσβέστες θα βεβαιωθούν ότι η φωτιά έχει σβήσει.

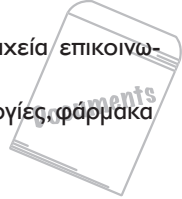
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΕΓΓΡΑΦΑ

Ασφαλίστε τα σημαντικά οικογενειακά σας έγγραφα –συμβόλαια, τίτλους ιδιοκτησίας, ασφαλιστικά συμβόλαια και άλλα σημαντικά χαρτιά– σε ένα σίγουρο μέρος στο σπίτι, όπως μια θυρίδα ή ένα στεγανό και πυρίμαχο κουτί με κλειδαριά. Βγάλτε αντίγραφα των σημαντικών εγγράφων σας και βάλτε τα στο κιτ εφοδίων που θα πάρετε μαζί σας σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Τέτοια έγγραφα μπορεί να είναι:

- Ταυτότητα και δίπλωμα οδήγησης.
- Διαβατήρια.
- Πιστοποιητικά γέννησης.
- Κάρτες κοινωνικής ασφάλισης.
- Συμβόλαια και πιστοποιητικά ιδιοκτησίας για αυτοκίνητα, σκάφη κτλ.
- Ασφαλιστικά συμβόλαια, μαζί με τα στοιχεία επικοινωνίας του ασφαλιστή σας.
- Διαθήκες.
- Πρόσφατες φωτογραφίες των μελών της οικογένειάς σας.



- Για τα οχήματά σας, έτος κατασκευής, μοντέλο, αριθμός κυκλοφορίας και αριθμός αναγνώρισης οχήματος.
- Αριθμοί τραπεζικών λογαριασμών και στοιχεία επικοινωνίας με την τράπεζα.
- Μισθωτήρια συμβόλαια, όνομα και στοιχεία επικοινωνίας του ιδιοκτήτη του σπιτιού.
- Σημαντικές ιατρικές πληροφορίες (αλλεργίες, φάρμακα και ιατρικό ιστορικό).



ΑΠΟΓΡΑΦΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Καταγράψτε τα πράγματά σας για ασφαλιστικούς σκοπούς. Τραβήξτε φωτογραφίες ή βίντεο από το εσωτερικό και το εξωτερικό του σπιτιού σας. Συμπεριλάβετε στις φωτογραφίες τα σημαντικά προσωπικά σας αντικείμενα.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Αν ζείτε σε περιοχή που πλήττεται συχνά από ορισμένες φυσικές καταστροφές –πλημμύρες, σεισμούς κτλ.–, ελέγξτε τα ασφαλιστικά σας συμβόλαια και δείτε ποιες προβλέψεις και εξαιρέσεις υπάρχουν για την περίπτωση σας. Οι ασφάλειες σπιτιού γενικά δεν περιλαμβάνουν τις ζημιές από πλημμύρες και άλλες συγκεκριμένες απώλειες που μπορεί να προκληθούν από μια φυσική καταστροφή. Για παράδειγμα, ένα ασφαλιστήριο συμβόλαιο μπορεί να σας δίνει χρήματα για να επισκευάσετε το σπίτι σας, αλλά να μην καλύπτει την απομάκρυνση πεσμένων δέντρων από το οικόπεδό σας.

Αν ζείτε σε περιοχή με συχνές πλημμύρες, σκεφτείτε το ενδεχόμενο να κάνετε μία ασφάλεια για πλημμύρα, η οποία όχι μόνο θα καλύπτει την αξία του κτιρίου και του περιεχομένου του, αλλά και θα επιταχύνει τη διαδικασία αποκατάστασης των ζημιών. Δείτε τι ακριβώς καλύπτει η ασφάλεια



ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

που έχετε ήδη και τι μπορείτε να κάνετε για να έχετε πρόσθετη προστασία.

ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΒΙΩΣΗ – ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

Τα άτομα και οι επιχειρήσεις που εργάζονται από το σπίτι στηρίζονται στους υπολογιστές για όλες τις δραστηριότητές τους, από την οικονομική διαχείριση μέχρι τη σύνταξη φορολογικών δηλώσεων. Όμως οι υπολογιστές είναι ευπρόσβλητοι από φυσικές καταστροφές, όπως οι αυξομειώσεις τάσης του ρεύματος ή το νερό από βροχές και πλημμύρες. Τα στοιχεία που είναι αποθηκευμένα σε υπολογιστές μπορούν να αλλοιωθούν ή και να χαθούν.

Αν εκ των προτέρων πάρετε μέτρα για μια πιθανή καταστροφή, θα μπορέσετε να συνεχίσετε τις εργασίες της οικιακής σας επιχείρησης χωρίς σοβαρά προβλήματα. Εξετάστε τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσετε και κάντε ένα πλάνο για την αντιμετώπισή τους. Επανεξετάζετε αυτό το πλάνο κάθε χρόνο ή όταν συμβαίνουν αλλαγές στη δουλειά σας, ώστε να είναι πάντα ενημερωμένο.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ ΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΣΑΣ

- Χρησιμοποιήστε απαγωγούς υπερτάσεων ή συστήματα αδιάλειπτης παροχής ρεύματος (UPS) για να προστατέψετε τα δεδομένα σας σε περίπτωση διακοπής. Αντικαθιστάτε τα UPS τουλάχιστον μια φορά τον χρόνο.
- Ενημερώνετε πάντα τις άδειες υλισμικού και λογισμικού των υπολογιστών σας. Διατηρείτε αντίγραφα σε ασφαλή θέση.
- Φροντίστε να έχετε μουσαμάδες για να σκεπάσετε



υπολογιστές και άλλες συσκευές σε περίπτωση διαρροής νερού, βάλτε τον εξοπλισμό σας σε ασφαλές και υπερυψωμένο σημείο.

ΑΝΤΙΓΡΑΦΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΩΝ ΑΡΧΕΙΩΝ ΣΑΣ

Προστατέψτε τα σημαντικά επαγγελματικά και προσωπικά αρχεία σας. Κάντε αντίγραφα ασφαλείας τακτικά και φροντίστε να τα προστατεύετε. Συμπεριλάβετε βασικές πληροφορίες της επιχείρησής σας – προϋπολογισμοί, πελατολόγιο, αρχεία πωλήσεων, φορολογικές, ασφαλιστικές και τραπεζικές πληροφορίες. Κρατάτε τα σημαντικά χαρτιά σε θυρίδα και έχετε αντίγραφα και σε ένα άλλο ασφαλές μέρος.

- Κρατάτε αντίγραφα ασφαλείας των επιχειρηματικών και προσωπικών αρχείων σας – φόροι, λογιστικά, παραγωγή, αποθέματα, πελατολόγιο.
- Αυτοματοποιήστε την τήρηση αντιγράφων ασφαλείας στον υπολογιστή σας σε καθημερινή βάση. Ελέγχετε τακτικά το αρχείο καταγραφής για να βεβαιωθείτε ότι τα αντίγραφα ασφαλείας ολοκληρώνονται σωστά. Μην ξεχνάτε ότι υπάρχουν διαδικτυακές υπηρεσίες τήρησης αντιγράφων ασφαλείας.
- Χρησιμοποιείτε μια φορητή συσκευή αποθήκευσης και τηρείτε εκεί καθημερινά αντίγραφα ασφαλείας. Αν χρειαστεί να φύγετε από το σπίτι σας, μπορείτε εύκολα να την πάρετε μαζί σας.
- Προστατεύετε τα αντίγραφα ασφαλείας, κρατώντας ένα δεύτερο σετ σε άλλο σημείο, και φροντίστε να διατηρείτε μηνιαία αρχεία. Αποθηκεύετε τα αντίγραφα σε άλλο σέρβερ που βρίσκεται τουλάχιστον 100 χιλιόμετρα μακριά από το σπίτι ή από το γραφείο σας.



ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

ΛΙΣΤΕΣ

- Τηρείτε μια λίστα με όλες τις συσκευές και τις εφαρμογές σας, στις οποίες θα καταγράφετε τη μάρκα, το μοντέλο, τον αύξοντα αριθμό, τον αριθμό αδειάς και τα στοιχεία επικοινωνίας της εταιρείας από την οποία μισθώσατε ή αγοράσατε τις συσκευές και τις εφαρμογές σας.
- Κρατάτε τα στοιχεία επικοινωνίας (ονόματα και τηλέφωνα) της εταιρείας στην οποία αποθηκεύετε τα αντίγραφα ασφαλείας.
- Κρατήστε τους αύξοντες αριθμούς και τους αριθμούς αδειάς όλων των περιφερειακών συσκευών σας: εκτυπωτές, σκληρούς δίσκους, σαρωτές κτλ.



ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΣΒΗΝΟΥΝ ΤΑ ΦΩΤΑ!

Κάθε χρόνο, χιλιάδες άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έρχονται αντιμέτωποι με απρόσμενες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, όπως τυφώνες, θύελλες ή απλώς καταιγίδες που προκαλούν διακοπή του ηλεκτρικού ρεύματος. Ξαφνικά, αναγκάζονται να στηριχτούν στα δικά τους μέσα και στις ικανότητές τους για να διατηρήσουν κάποιες ανέσεις ή, στις πιο επικίνδυνες περιπτώσεις, για να παραμείνουν ζωντανοί.

Ο εύχρηστος οδηγός τσέπης που κρατάτε στα χέρια σας θα σας προσφέρει τις απαραίτητες πληροφορίες για να αντεπεξεχθείτε σε ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Θα σας μάθει τα βασικά της επιβίωσης, από τα πιο κρίσιμα, όπως είναι το νερό, τα τρόφιμα και η προσωπική ασφάλεια, μέχρι τις γνώσεις και τον εξοπλισμό που θα χρειαστείτε για να κάνετε τη ζωή σας υποφερτή ύστερα από μια καταστροφή, είτε είναι φυσική είτε ανθρώπινης προέλευσης.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧΣΗΣ: 24628

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η