

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΠΥΡΟΠΛΗΚΤΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΚΑΙ
ΚΑΤΟΙΚΙΕΣ

ΒΗΜΑ 1: ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ

Οι καταστροφές μπορούν να προκαλέσουν σωματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις, επηρεάζοντας ή αλλοιώνοντας την «συνήθη» μας συμπεριφορά για ένα διάστημα. Αμέσως μετά από μία καταστροφή οι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν σοκαρισμένοι και ανακουφισμένοι, που κατάφεραν να επιβιώσουν. Είναι λοιπόν σημαντικό να φροντίσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας, στις ημέρες και εβδομάδες, που θα ακολουθήσουν.

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις αντιδράσεις των παιδιών, τα οποία στην πραγματικότητα χρειάζονται υποστήριξη.

ΒΗΜΑ 2: ΜΠΑΙΝΟΝΤΑΣ ΞΑΝΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Εάν είχατε αναγκαστεί να εγκαταλείψετε το σπίτι σας εξαιτίας της καταστροφής, το να είστε καλά προετοιμασμένοι και να κινηθείτε προσεκτικά θα σας βοηθήσει να παραμείνετε υγιείς και να αποφύγετε τραυματισμούς, όταν ξαναμπίτε στο σπίτι σας.

- 1) **Μείνετε έξω από κτίρια που έχουν υποστεί ζημιές:** επιστρέψτε όταν οι αρχές πουν ότι είναι ασφαλή. Μείνετε συντονισμένοι στον τοπικό σας ραδιοφωνικό ή τηλεοπτικό σταθμό.
- 2) **Συγκεντρώστε αντικείμενα που μπορεί να χρειαστείτε, όπως:**
 - Φακό, που λειτουργεί με μπαταρίες (όχι εύφλεκτο)
 - Κυτίο πρώτων βοηθειών (για περίπτωση τραυματισμού)
 - Εργαλεία
 - Πόσιμο νερό
 - Σακούλες απορριμμάτων
 - Κράνος και γάντια
 - Μπότες ή παπούτσια με σκληρή σόλα
 - Κάδους, σφουγγαρίστρες και σφουγγάρια
 - Χλωρίνη
- 3) **Πριν μπίτε μέσα, περπατήστε προσεκτικά γύρω από το εξωτερικό του σπιτιού και ελέγξτε για ενδείξεις ζημιών ή κινδύνου.**
- 4) **Ελέγξτε για πιθανές ζημιές στα ηλεκτρικά.**
 Εάν δείτε σπίθες ή σπασμένα ή φθαρμένα καλώδια, ή εάν υπάρχει οσμή καμένου πλαστικού, κλείστε το γενικό διακόπτη, εφόσον διαπιστώσετε ότι είναι ασφαλές να το κάνετε. Εάν πρέπει να πατήσετε πάνω σε νερό για να φτάσετε το γενικό διακόπτη, μην το κάνετε, αλλά καλέστε έναν ηλεκτρολόγο ή τον πάροχο ηλεκτρικής ενέργειας για συμβουλές.
- 5) **Ελέγξτε για πιθανές ζημιές στο δίκτυο ύδρευσης και αποχέτευσης.**
 Εάν υποπτεύεστε ότι σωλήνες αποχέτευσης έχουν υποστεί ζημιές μέσα στην κατοικία σας, αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε τις τουαλέτες και καλέστε έναν υδραυλικό (εάν η ζημιά είναι έξω από το σπίτι, ίσως χρειαστεί να καλέσετε την εταιρία ύδρευσης). Εάν σωλήνες νερού έχουν υποστεί ζημιές, επικοινωνήστε με τον υπεύθυνο ύδρευσης και αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε νερό από τη βρύση.
- 6) **Ελέγξτε για ζώα.**

Μικρά ζώα, που έχουν εγκαταλείψει τη στέγη τους λόγω πλημμύρας ή πυρκαγιάς μπορεί να αναζητήσουν καταφύγιο στο δικό σας. Ανοίξτε με προσοχή ντουλάπες και συρτάρια.

7) Απολυμάνετε το στάσιμο νερό.

Εάν το σπίτι σας έχει πλημμυρίσει, είναι σημαντικό να απολυμάνετε όλα τα στάσιμα νερά στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένου του υπογείου, χρησιμοποιώντας χλωρίνη. Επαναλάβετε κάθε τέσσερις έως πέντε μέρες για όσο διάστημα το νερό παραμένει.

ΒΗΜΑ 3: ΤΡΟΦΙΜΑ, ΝΕΡΟ, ΦΑΡΜΑΚΑ

1) Κατανάλωση τροφίμων:

- Τα τρόφιμα, που έχουν παραμείνει στις κατοικίες, που επλήγησαν από την πυρκαγιά, είναι πιθανό να μην είναι κατάλληλα για κατανάλωση, λόγω μόλυνσής τους από τη ζέστη και τον καπνό. **Εάν υπάρχει η παραμικρή αμφιβολία για την ποιότητα του τροφίμου είναι προτιμότερο να μην το καταναλώσετε και να το πετάξετε.**
- Εάν το ψυγείο σας ήταν εκτός ρεύματος ή είστε αβέβαιοι για το εάν υπήρχε διακοπή ρεύματος απορρίψτε όλα τα τρόφιμα, που είναι εντός αυτού. Το ίδιο ισχύει και για τα κατεψυγμένα τρόφιμα. Απορρίψτε όλες τις τροφές, που έχουν αποψυχθεί, έχουν ιδιαίτερη οσμή ή αλλοιωμένο χρώμα.
- Για τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα, αυτά θα πρέπει να απορριφθούν εάν η συσκευασία είναι διογκωμένη, χτυπημένη ή σκουριασμένη.
- Τα γυάλινα βάζα, που περιέχουν τρόφιμα, θα πρέπει επίσης να ελεγχθούν καθώς είναι πιθανό λόγω της αυξημένης θερμοκρασίας να έχουν σπάσει και κομμάτια γυαλιού να βρίσκονται εντός του τροφίμου.

2) Κατανάλωση νερού

Η κατανάλωση νερού από το δίκτυο παροχής μπορεί να μην είναι ασφαλής. Μην καταναλώνετε νερό από το δίκτυο ύδρευσης μέχρι οι αρμόδιες αρχές να επιβεβαιώσουν την καταλληλότητά του. Καταναλώνετε μόνο εμφιαλωμένο νερό.

3) Χρήση φαρμάκων

Εάν τα φάρμακα σας έχουν εκτεθεί σε υψηλή θερμοκρασία, καπνό ή νερό είναι πιθανό να είναι ακατάλληλα για χρήση. Συστήνεται να έρθετε σε επικοινωνία με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Εάν πρέπει να απορρίψετε φάρμακα παρακαλούμε να τα απορρίψετε στους ειδικούς κάδους, που διαθέτουν τα φαρμακεία.

ΒΗΜΑ 4: ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΥΡΚΑΓΙΑ

- Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες στα προϊόντα καθαρισμού, φορέστε είδη ατομικής προστασίας (γάντια, μάσκα, προστατευτικά γυαλιά, κλειστά παπούτσια) και κρατήστε παιδιά και κατοικίδια μακριά.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής αερισμός/ εξαερισμός στον χώρο.

Μερικές πρόσθετες συμβουλές:

1) Καπνός, οσμές, αιθάλη/στάχτη:

Τα υπολείμματα καπνού μπορεί να παραμείνουν για καιρό και να χρειαστεί να καθαρίσετε το σπίτι σας πολλές φορές. Δοκιμάστε να τοποθετήσετε μικρά πιατάκια με ξύδι στο σπίτι για να απορροφήσουν τις οσμές .

2) Γενική καθαριότητα:

Σκουπίστε τις επιφάνειες με υγρό και στεγνό πανί. Αλλάξτε και καθαρίστε όλα τα φίλτρα των συστημάτων θέρμανσης και κλιματισμού. Σφραγίστε τις εσωτερικές πόρτες του δωματίου που καθαρίζετε με φύλλα πλαστικού για να αποφύγετε την εξάπλωση αιθάλης και στάχτης σε ολόκληρο το σπίτι.

3) Τοίχοι:

Πλύνετε τους με άφθονο νερό και σαπούνι.

4) Στρώματα και μαξιλάρια:

Συνήθως χρειάζονται αντικατάσταση. Εάν πρέπει να χρησιμοποιηθούν προσωρινά, αερίστε τα επαρκώς στον ήλιο και τυλίξτε τα με πλαστικό κάλυμμα πριν την χρήση.

5) Επικίνδυνα υλικά:

Πετάξτε επικίνδυνα υλικά όπως πχ διαλύτες, χημικά για οικιακή χρήση ή χρήση στον κήπο, που έχουν εμποτιστεί με νερό κατά τη διάρκεια της κατάσβεσης. **Προσοχή – να φοράτε προστατευτικό ρουχισμό, γάντια και προστατευτικά γυαλιά κατά την επαφή σας με επικίνδυνα υλικά**