ΔΗΜΟΣ ΔΕΛΦΩΝ ΑΡ.ΠΡ. 24218/2026 ΑΜΦΙΣΣΑ 25/11/2026

@ΣΗΔΕ ΙΡΙΔΑ
6b05b5150b4154d7077e9b0f
ΑΠ:85457
Υπογραφή: 24/11/26 18:07
Διανομή: 24/11/26 18:19



Κάνε το δικό σου σχέδιο

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΕΚΤΑΚΤΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας

Γενική Γραμματεία **Πολιτικής Προστασίας**

1 **Προετοιμάσου**

2 **Κάνε Σχέδιο**

3 **Ενημερώσου**

Μια καταστροφή μπορεί να επηρεάσει και τη δική σου ζωή. Με απλές κινήσεις μπορείς να προστατευτείς.

1 Προετοιμάσου

Προμήθειες

Ετοίμασε **Σακίδιο Έκτακτης Ανάγκης** με είδη όπως:

- Φορτιστή κινητού τηλεφώνου / powerbank
- Φακό
- Ραδιόφωνο με εφεδρικές μπαταρίες
- Υλικά πρώτων βοηθειών (γάζες κ.λπ.)
- Μάσκες προστασίας προσώπου (FFP2, N95)



Να έχεις αποθηκευμένα στο σπίτι:

- ➤ Πόσιμο νερό και ξηρά τροφή (αποξηραμένα φρούτα, μπάρες, μπισκότα, ξηρούς καρπούς, κονσέρβες κ.λπ.)*
- ➤ Ζεστά ρούχα και εναλλακτικούς τρόπους θέρμανσης και φωτισμού σε περίπτωση παρατεταμένης διακοπής ρεύματος
- ➤ Χρήματα (μετρητά) για την κάλυψη βασικών αναγκών.
- ➤ Πάνες και γεύματα για βρέφη & τροφή για τα κατοικίδια. *

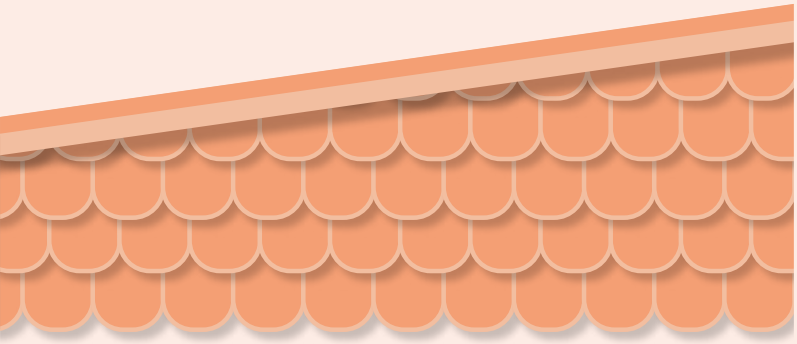
*για τουλάχιστον 3 ημέρες και ανανέωση πριν την ημερομηνία λήξης

Σημαντικά έγγραφα

Σε αδιάβροχη συσκευασία αποθήκευσε:

- Αντίγραφα εγγράφων ταυτοποίησης (ταυτότητα, άδεια οδήγησης, διαβατήριο)
- Προσωπικά στοιχεία όπως: ΑΦΜ, ΑΜΚΑ ή Προσωπικό Αριθμό
- Αντίγραφα πρόσφατων ιατρικών ιστορικών, εάν απαιτείται
- Πληροφορίες για αλλεργίες ή χημικές ευαισθησίες.

Κατάλογος επιπλέον προμηθειών για Άτομα με αναπηρία	
Κατηγορία Αναπηρίας	**Επιπλέον Προμήθειες**
Για όλες τις κατηγορίες	• Έγγραφο με στοιχεία ταυτότητας και διαμονής, στοιχεία επικοινωνίας οικείων προσώπων και γιατρών, αντίγραφο κάρτας αναπηρίας, περιγραφή αναπηρίας ή χρόνιας πάθησης και ειδικών αναγκών, κατάλογος φαρμάκων και προφυλάξεων
Άτομα με τύφλωση / μειωμένη όραση	• Εφεδρικό λευκό μπαστούνι • Εφεδρικά γυαλιά ή φακοί επαφής και υγρό συντήρησης • Ισχυρός φακός ευρείας δέσμης
Άτομα με κώφωση / βαρηκοΐα **Άτομα με αναπηρία λόγου**	• Ακουστικά βαρηκοΐας και εφεδρικές μπαταρίες • Σφυρίχτρα ή φακός για την αποστολή σημάτων • Στυλό και χαρτί
Άτομα με νοητική / γνωστική / αναπτυξιακή αναπηρία	• Αντικείμενα που συμβάλλουν στη διατήρηση της άνεσης και της ρουτίνας, όπως ακουστικά, ρούχα ή παιχνίδια / υλικά ενασχόλησης
Άτομα με κινητική αναπηρία	• Εφεδρικές μπαταρίες αναπηρικού αμαξιδίου / φορτιστής • Βοηθήματα κινητικότητας: μπαστούνια, πατερίτσες κ.λπ. • Γραπτές οδηγίες για μετακίνηση με ασφάλεια κι αξιοπρέπεια
Άτομα με χρόνιες παθήσεις	• Φάρμακα και οδηγίες χρήσης • Φορητό ψυγείο / παγοκύστες για ευαίσθητα φάρμακα • Στοιχεία επικοινωνίας του γιατρού & νοσηλευτικού ιδρύματος • Αντίγραφα ιατρικών εκθέσεων και κατάλογος αλλεργιών



Μάθε για τους κινδύνους στην περιοχή σου.

Σκέψου τι θα κάνεις σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Κατάστρωσε ένα σχέδιο εφαρμόσιμο και κατανοητό από όλα τα μέλη της οικογένειας.

2 Κάνε Σχέδιο

Σχέδιο Επικοινωνίας

Η οικογένεια μπορεί να μην είναι μαζί όταν συμβεί μία καταστροφή. Οργάνωσε ένα σχέδιο επικοινωνίας και συγκέντρωσης των μελών της.

- Σημείωσε τα σταθερά και κινητά τηλέφωνα όλων
- Σημείωσε τα τηλέφωνα επικοινωνίας των χώρων εργασίας και εκπαίδευσης (σχολείο, φροντιστήριο κ.λπ.)
- Κατάγραψε τα στοιχεία επικοινωνίας των χώρων όπου τα μέλη περνούν συνήθως τον ελεύθερο χρόνο τους.
- Εάν φύγεις από το σπίτι, όρισε ένα κύριο και ένα εναλλακτικό σημείο συνάντησης για όλους.



Σε έκτακτη ανάγκη τα τηλεφωνικά δίκτυα υπερφορτώνονται και ίσως να μην λειτουργούν προσωρινά. Προτίμησε τη χρήση μηνύματος sms.

Σχέδιο παραμονής ή διαφυγής

Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της καταστροφής, είτε θα παραμείνεις στο χώρο σου, είτε θα απομακρυνθείς. Σχεδίασε τις κινήσεις σου και για τις δύο περιπτώσεις.

- **Παρακολούθησε τηλεόραση, ραδιόφωνο & το διαδίκτυο για επίσημες οδηγίες**
- **Δώσε προσοχή στα μηνύματα του 112**



Αν οι Αρχές δώσουν οδηγίες απομάκρυνσης, ακολούθησε τις οδούς διαφυγής και κατευθύνσου στους ασφαλείς χώρους που έχουν υποδείξει.
Αν φύγεις με δική σου πρωτοβουλία, φρόντισε να το κάνεις έγκαιρα για να μην παγιδευτείς καθ΄οδόν.

- Σε κάθε περίπτωση πάρε μαζί σου:
  - το **Σακίδιο Έκτακτης Ανάγκης**
  - χρήματα και σημαντικά έγγραφα
  - τα κατοικίδια και προμήθειες
- Κλείσε τις παροχές ηλεκτρικού ρεύματος και φυσικού αερίου
- Κλείδωσε την πόρτα του σπιτιού, αλλά άφησε ανοιχτή την πόρτα της αυλής πριν φύγεις

- Αν χρησιμοποιήσεις δικό σου μέσο μεταφοράς, φρόντισε να έχει επάρκεια καυσίμων
- Αν οδηγήσεις, να είσαι σε επιφυλακή για κινδύνους όπως: εμπόδια στο οδόστρωμα, μειωμένη ορατότητα, πλημμυρισμένους δρόμους, οδικές υποδομές που έχουν υποστεί φθορές.



➤ Αν δοθούν οδηγίες απομάκρυνσης ακολούθησέ τις

➤ Σε περίπτωση πυρκαγιάς ή σεισμού, εγκατάλειψε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο

Είσαι άτομο με αναπηρία;

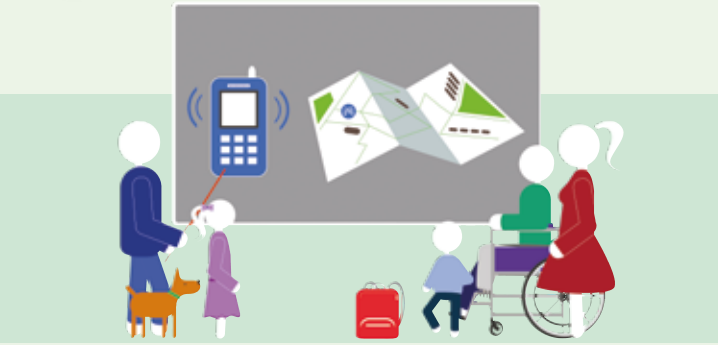
Αν εκτιμάς ότι θα χρειαστείς βοήθεια, δημιούργησε ένα δίκτυο υποστήριξης:

- Κάνε έναν κατάλογο συγγενών και φίλων που θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν συμπεριλαμβάνοντας έναν συγγενή ή φίλο που ζει σε άλλη περιοχή
- Άτομο του δικτύου σου να γνωρίζει με ποιον τρόπο σκοπεύεις να φύγεις από το σπίτι ή την εργασία
- Ενημέρωσε το δίκτυό σου για φάρμακα που λαμβάνεις και εξοπλισμό (αμαξίδιο, οξυγόνο κ.λπ.)

➤ Προετοιμάσου για την περίπτωση που θα χρειαστείς υποστήριξη μεταφοράς

➤ Αν χρησιμοποιείς ανελκυστήρα, σχεδίασε πώς θα φύγεις αν δεν λειτουργεί.

3 Ενημερώσου



Οι οδηγίες προστασίας που πρέπει να ακολουθήσεις διαφέρουν ανάλογα με το φαινόμενο που προκαλεί την έκτακτη ανάγκη.

Βρες στον ιστότοπο του Υπουργείου Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας **civilprotection.gov.gr**

- τις οδηγίες προστασίας για φυσικές και τεχνολογικές καταστροφές, σε 9 γλώσσες
- το παρόν έντυπο σε ψηφιακή μορφή.

Σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης ακολούθησε πάντα τις οδηγίες των Αρχών

@CivPro_GR
CivilProtectionGreece
@civilprotectiongreece
/@civilprotectiongreece

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας

Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας