

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΡΟ.Τ.Ε.Κ.Τ.Α.)

-- ΒΟΗΘΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ, ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑΣ
ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΑΣ --



ΠΡΟ. Τ. Ε. Κ. Τ. Α.

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ
ΤΟΝ
ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
ΚΑΙ
ΤΟΥΣ
ΑΛΛΟΥΣ



Με την ευγενική συνεργασία :

	<p>ΠΡΟΤΕΚΤΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Πάρκο Παύλου Μελά - Σταυρούπολη Θεσσαλονίκης Καραολή & Δημητρίου 1, Τ.Κ.: 56429 ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗ τηλ. 6936185605, 6937312052, 6947994099 facebook: α) ΠΡΟΤΕΚΤΑ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΕΥΟΣΜΟΥ 2014-2015 · β) Protekta Stavroupolis-Pavliou Mela-Kordeliou Evosmou email: protektathes@gmail.com</p> <p>ΠΡΟ.Τ.Ε.Κ.Τ.Α. ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ - ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΕΥΟΣΜΟΥ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ</p>	
<p>Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Εθελοντών Διασωστών ■ ΠΡΟ. Τ. Ε. Κ. Τ. Α. — Προστατεύω Τον Εαυτό μου Και Τους Άλλους</p>		

ΚΑΛΕΣΤΕ
το 166 ή 112

Τι Που Πόσοι Ποιος	<u>Συμβαίνει</u> <u>έγινε</u> <u>πάσχοντε</u> <u>ς</u> <u>είστε</u>
και <u>το τηλέφωνο</u> με το οποίο καλείτε (ΑΝΟΙΓΜΑ ΕΙΣΟΔΟΥ)	

Ταξιδεύετε στην Ευρωπαϊκή Ένωση;



**Ο ευρωπαϊκός αριθμός
έκτακτης ανάγκης**



**Καλείτε δωρεάν όλο το 24ωρο από όλα
τα τηλέφωνα (σταθερά, κινητά, τηλεφωνικούς θαλάμους)**



ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ
210 – 7793777

ΜΗΝ ΚΛΕΙΣΤΕΤΕ ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΠΡΩΤΟΙ
Η ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΑΣ
ΘΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ,
ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ



4ο ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ FORUM ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ
ΔΙΑΚΙΝΔΥΝΕΥΣΗΣ ΑΠΟ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

4th SCIENTIFIC FORUM FOR
DISASTER RISK REDUCTION
IN GREECE

ΓΙΑ ΠΥΡΚΑΓΙΑ --- Π Ρ Ο Λ Η Π Τ Ι Κ Α Μ Ε Τ Ρ Α --- ΓΙΑ ΣΕΙΣΜΟ

Προμήθεια Πυροσβεστήρων(1/Κουζίνα, 1/Δωμάτιο ή 1/άτομο)♦, Ασφάλιση του Κινδύνου & Συναγερμός ◀	
ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑ • ♦+ ΓΑΝΤΙΑ-ΜΑΣΚΑ/ Φίλτρα ΡΒΧΠ-ΓΥΑΛΙΑ -ΣΧΕΔΙΟ - ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ- ◀ ΣΕ ΚΑΘΕ ΚΡΕΒΑΤΙ : ΣΦΥΡΙΧΤΡΕΣ(Δεξιά & Αριστερά)- Νερό-Φακός/Ραδιόφωνο – Γνωρίζω Θέση Κράνους	
« με σχεδιάγραμμα οικίας & τηλέφωνα: ♦ ΣΥΓΓΕΝΩΝ – ΓΕΙΤΟΝΩΝ - ΑΣΦΑΛΙΣΤΗ & ΙΑΤΡΩΝ ΜΑΣ	
« « ΤΗΛΕΦΩΝΑ: 112, ΕΚΑΒ:166, ΑΜ.ΔΡΑΣΗΣ:100, Π.Υ:199, ΔΕΗ:10501-2-3,	
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ & ΟΡΙΣΜΟΣ 1ου & 2ου ΤΟΠΟΥ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ	
Σάκος ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ (Ετήσιος Έλεγχος συνταγών και Φαρμάκων) Εύκολη πρόσβαση: διάδρομος εξόδου & Σάκος Ετοιμότητας: με βασικά ρούχα -Τρόφιμα- κουβέρτες ΦΛΙΣ & Σλίπινγκ Μπάνγκ & Αντίσκηνο•	
ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗ ΘΕΣΗ ΠΙΝΑΚΑ: ΔΕΗ-Γκαζιού-Φυσικού Αερίου, Διακοπών Νερού, Κλειδιών	
« « « ΧΡΗΣΙΜΩΝ ΕΓΓΡΑΦΩΝ (Ατομικών – Οικογενείας) ■ & Πυροσβεστήρων, & Βαριοπούλας	
Συσκευή Προστασίας από Βραχυκύκλωμα & Προστασία Τάσης - Φώτα Κινδύνου (Εξοδος –Διάδρομοι -Κουζίνα –Σαλόνι)	
Αντικατάσταση Καλωδίωσης ανά 20ετία	Προστατευτικές Μεμβράνες στις Τζαμαρίες-Παράθυρα
ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΜΕ- ΣΥΝΤΗΡΟΥΜΕ ΕΤΗΣΙΩΣ: Θέρμανση, Τζάκι-Καυνοδόχους(2μηνο) & Κουτιά ΔΕΗ-ΟΤΕ-ΑΕΡΙΟΥ	
ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΜΑΚΡΥ ΛΑΣΤΙΧΟ ΝΕΡΟΥ: Στις Βρύσες κάθε βεράντας και Κήπου	
ΕΛΕΓΧΟΙ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ: Ανά έτος ΌΛΩΝ των Πυροσβεστήρων (Οικίες: 6kgr, Αυτοκινήτου : 6kgr, Παιδιών 3kgr)	
ΣΥΝΤΗΡΟΥΜΕ ή ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΟΥΜΕ	ΔΕ ΦΘΕΙΡΟΥΜΕ: Τοιχία & Σκελετό του Κτιρίου
-Τακτικά (ανά τρίμηνο) τα Φίλτρα του Αποροφητήρα	Και τον Προστατεύουμε από την σκουριά
ΔΕΝ ΣΤΑΘΜΕΥΟΥΜΕ: : εμπρός από τις Θέσεις των Πυροσβεστικών Κρουνών & ΔΙΟΔΩΝ (μπάρες) ΑΝΑΠΗΡΩΝ	ΣΤΕΡΕΩΣΗ-Ασφάλιση: Ψηλών, Επίπλων, Ραφιών, Κάδρων, Γλαστρών ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗ: Βιβλίων – Θυρών Ντουλαπιών κ.λ.π.
ΔΙΠΛΕΣ ΕΤΗΣΙΕΣ ΔΟΚΙΜΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ: Μελετάμε και Ασκούμεστε για τις Αρμοδιότητες κάθε μέλους της Οικογένειας (Ανά Χώρο, Χρόνο ή Πρόσωπο και με Εναλλακτικά Σχέδια) © για κάθε περίπτωση.	

ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ --- Μ Ε Τ Α Τ Ο Σ Υ Μ Β Α Ν --- Σ Ε Ι Σ Μ Ο Υ

ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΜΑΣ - Προηγείται η ατομική μας ασφάλεια	
& Ειδοποιούμε τους γείτονες: (Βοήθεια Φωτιά ή Σεισμός Σχέδιο) ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ: ΑΝΑ ΧΩΡΟ κλπ	
ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΠΑΝΙΚΟ – ΕΡΠΟΝΤΑΣ	Προστασία σε: Πόρτες-Τραπέζι-Έπιπλα (Τρίγωνο Ζωής)
ΕΙΔΟΠΟΙΟΥΜΕ: Π.Υ –ΔΕΗ– ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ κ.λ.π.	ΚΑΛΥΨΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΜΕ: ΒΙΒΛΙΑ, ΜΑΞΙΛΑΡΙ κλπ ◀
ΔΙΝΟΥΜΕ: Δ/ΝΣΗ-ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ-ΤΗΛ/ΝΟ	ΧΡΗΣΗ ΚΡΑΝΟΥΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ή ΜΟΤ/ΤΑΣ
ΦΟΡΑΜΕ ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΤΥΝΟΜΑΣΤΕ ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ	
ΦΟΡΑΜΕ: Μάσκα/Φίλτρο-Γάντια-Γυαλιά ♦	ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΒΑΡΙΑ ΕΠΙΠΛΑ & ΤΖΑΜΑΡΙΕΣ
ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΓΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ	ΔΕΝ ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΑ ΜΠΑΛΚΟΝΙΑ
ΚΡΑΤΑΜΕ ΚΛΕΙΣΤΕΣ ΠΟΡΤΕΣ – ΠΑΡΑΘΥΡΑ	ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ: Κλειδιά – Σχεδιάγραμμα ♦
ΑΠΟΜΟΝΩΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ	« « Μάσκα -Γάντια -Γυαλιά & Πυροσβεστήρα
ΔΙΑΚΟΠΤΟΥΜΕ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ/ΓΚΑΖΙ & ΑΕΡΙΟ	« « Φακό-Σφυρίχτρα-Ράδιο & Φαρμακείο
ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΜΕ ΓΙΑ ΑΜΕΣΗ ΚΑΤΑΣΒΕΣΗ (στα πρώτα λεπτά η κατάσβεση είναι εύκολη)	« « Σάκο με Αντίσκηνο - Χρήσιμα Έγγραφα ■
	ΔΙΑΚΟΠΤΟΥΜΕ: ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ –ΓΚΑΖΙ - ΝΕΡΟ κ.λ.π
◀: Σεισμός κατά τον ύπνο: αρχική κάλυψη δίπλα στο κρεβάτι «γονατιστοί» +μαξιλάρι + λήψη σφυρίχτρας/φακού/νερού.	
♦ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ: Μάσκα/Φίλτρα ΡΒΧΠ-Γυαλιά-Γάντια-Φακός ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ.	
Δασική πυρκαγιά: συχνό κούρεμα χόρτου αυλής- πρανών οδού-περιοχής, όχι σκουπίδια-αποτοσίγαρα-φωπιές.	
Απομάκρυνση εύφλεκτων(κουρτίνες- έπιπλα) από πόρτες/παράθυρα, καλή κατάβρεξη κουφωμάτων & σκεπής.	
ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΟΥΜΕ: ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΟΥΣ, ΕΥΠΑΘΗ ΑΤΟΜΑ & ΟΙΚΟΣΙΤΑ ΖΩΑ	
ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ: Κλειδιά – Σχεδιάγραμμα ♦	ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΓΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ
« « Σάκο με Αντίσκηνο - Χρήσιμα Έγγραφα ■	ΠΕΡΠΑΤΑΜΕ ΓΡΗΓΟΡΑ ΔΕΝ ΤΡΕΧΟΥΜΕ
« « Φακό-Σφυρίχτρα-Ράδιο & Φαρμακείο & ασυρμάτους	ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΑ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΝ ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΧΩΡΟ - ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΒΑΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ	
ΠΑΡΕΧΟΥΜΕ Α΄ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ – ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΕΚΑΒ-Π.Υ.-κλπ	
ΣΤΑΘΜΕΥΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΑΚΡΗ ΤΗΣ ΟΔΟΥ – ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΟΥΜΕ ΟΧΗΜΑΤΑ Α΄ ΒΟΗΘΕΙΩΝ	
Ενημερώνουμε ΠΑΝΤΑ τον ασφαλιστή μας	ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΚΤΙΡΙΑ – ΤΟΙΧΟΥΣ - ΗΛ. ΚΑΛΩΔΙΑ
©:Δοκιμές εναλλακτικών σχεδίων και αρμοδιοτήτων.	ΔΕΝ ΜΠΑΙΝΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΣΕ ΚΤΙΡΙΑ
▲ :και πρόβλεψη για συνεργασία με τους γείτονες.	ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΓΕΦΥΡΕΣ & ΣΗΜΑΤΟΛΟΤΕΣ
■): Προτείνεται η χρήση μικρών χρηματοκιβωτίων.	Απομάκρυνση από ΑΚΤΕΣ-ΒΡΑΧΟΥΣ-ΓΚΡΕΜΟΥΣ
●):Αντίσκηνο & Σάκος με ρούχα και κονσέρβες: ΜΑΖΙ	ΟΧΙ ΠΕΡΙΤΤΗ ΧΡΗΣΗ: ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ - ΑΥΤ/ΤΟΥ
(+):Φακός/ Ραδιόφωνο με δυναμό (αυτόνομο) & μπαταρίες	ΑΜΕΣΗ ΚΑΤΑΣΒΕΣΗ ΜΙΚΡΟΕΣΤΙΩΝ ΦΩΤΙΑΣ
♦) Μάσκες/φίλτρα-προστατευτικά γυαλιά -γάντια-Ρmrg κλπ	ΤΗΡΟΥΜΕ ΠΙΣΤΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΩΝ
ΣΧΕΔΙΟ & σχεδιάγραμμα σε συσκευασία (1ανά άτομο) συνοδεύουν τους πυροσβεστήρες, σε Εισόδους/Εξόδους	ΑΓΝΟΟΥΜΕ ΤΙΣ ΦΗΜΕΣ - ΠΑΝΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΜΕΤΑΣΕΙΣΜΟΙ (Ιδιος τρόπος προφύλαξης)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΜΕΝΟΙ: ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΜΑΣ - Προηγείται η ατομική μας ασφάλεια
Ειδοποιούμε & Βοηθάμε γείτονες & ΑΜΕΑ: (Βοήθεια Φωτιά ή Σεισμός) & Συνεργαζόμαστε και Βοηθάμε τις Αρχές



ΠΡΟ. Τ. Ε. Κ. Τ. Α.
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ
ΤΟΝ
ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
ΚΑΙ
ΤΟΥΣ
ΑΛΛΟΥΣ



ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑΣ (6 kgr)

<u>- στην οικία -</u>	<u>- στο αυτοκίνητο -</u>
1 για την Κουζίνα και Είσοδο (κεντρικός) & από 1 για κάθε μέλος της Οικογένειας (για τα παιδιά 3 kgr) - στα δωμάτια και δίπλα στις εξόδους -	- στην καμπίνα - άμεσα προσβάσιμος από τον οδηγό με 2 αντιπυρικές κουβέρτες

- Οι Πυροσβεστήρες πάντα εσωτερικά της οικίας (πλην των κοινοχρήστων της οικοδομής)
δίπλα στις πόρτες - εξόδους

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑ

(σε σακίδιο, μαζί με τον πυροσβεστήρα)

- α) Γάντια δερμάτινα ή Αντί Πυρ
- β) Αναπνευστική Μάσκα – πλαστική –
μισού προσώπου με Φίλτρο Άνθρακα
- γ) Προστατευτική μάσκα ματιών τύπου SPOR
(πλαστική & ενιαία για αυτούς που φορούν γυαλιά)
- δ) Σφυρίχτρα με ιμάντα λαιμού
(σε κάθε κρεβάτι: δεξιά και αριστερά, στα κλειδιά μας
και στο αυτοκίνητο: μοχλό ταχυτήτων και καθρέπτη)
- ε) Φακός επαναφορτιζόμενος με μανιβέλα
(υπάρχουν και με ραδιόφωνο και φορτιστή τηλεφώνων)
- στ) Ραδιόφωνο και μπαταρίες (ή επαναφορτιζόμενο)
- ζ) Όλα τα έντυπα & οδηγίες, πλαστικοποιημένα
σε αεροστεγή πλαστική θήκη, στο σακίδιο
(Κάτοψη Σχεδιάγραμμα Οικίας - Χρήσιμα τηλέφωνα -
Οικογενειακή Κάρτα Α΄ Βοηθειών – Οδηγίες κλπ)
- η) 1 Αντιπυρική Κουβέρτα μεγάλου μεγέθους
(2 σε κάθε αυτοκίνητο)

ΠΡΟ.Τ.Ε.Κ.Τ.Α.
ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ – ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΕΥΟΣΜΟΥ
Θ Ε Σ Σ Α Λ Ο Ν Ι Κ Η Σ

Πολιτική Προστασία

ΣΕ ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ

ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ (ΦΥΣΙΚΕΣ – ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΕΣ – ΛΟΙΠΕΣ)

Υπάρχουν **έξι (6) βασικά είδη** που πρέπει να έχουμε αποθηκευμένα στο σπίτι μας:

- 1) **Νερό,** 2) **Φαγητό,**
3) **Σάκος πρώτων βοηθειών,** 4) **Ρούχα και σκεπάσματα,**
5) **Ειδικά αντικείμενα** και 6) **Εργαλεία**

1) Νερό

Διατηρείτε προμήθειες νερού για τουλάχιστον τρεις ημέρες (δύο λίτρα για τις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού ,δύο λίτρα για κάθε άτομο στο σπίτι μας για την προετοιμασία φαγητού\καθαριότητας).

2) Φαγητό

Αποθηκεύστε μη αλλοιώσιμη τροφή για τις ανάγκες τουλάχιστον τριών ημερών.

Επιλέξτε φαγητό που δεν χρειάζεται ψυγείο ,προετοιμασία ή μαγείρεμα ,και λίγο ή καθόλου νερό.

Επιλέξτε τρόφιμα που είναι μικρά σε όγκο και ελαφριά.

3) Σάκος πρώτων βοηθειών

Ετοιμάστε ένα κουτί Πρώτων Βοηθειών για το σπίτι σας και ένα για κάθε αυτοκίνητό σας.

Το κουτί Πρώτων Βοηθειών πρέπει να περιλαμβάνει:

<p>Ιατρικά</p> <ul style="list-style-type: none">-Αποστειρωμένους αυτοκόλλητους επιδέσμους σε διάφορα μεγέθη (χαζαπλάστ)-Λευκοπλάστ-Παραμάνες σε διάφορα μεγέθη.-Σαπούνι-Latex γάντια (2 ζευγάρια)-Αντηλιακό-2 –inch αποστειρωμένες γάζες(4-6)-4-inch αποστειρωμένες γάζες (4-6)-2-inch επιδέσμους (3 ρολά)-Ελαστικούς επιδέσμους πλάτους 10 εκ. (3 ρολά)-Τριγωνικούς επιδέσμους (3)-Ψαλίδι -Λαβίδα -Βελόνα-Υγρά πετσετάκια-Αντισηπτικό (betadine – υγρό και πάστα)-Θερμόμετρο-Γλωσσοπίεστρα (2)-Σωληνάριο με βαζελίνη άλλο λιπαντικό-Φυσικό ορό (σε αμπούλες και φιάλες των 500cc)-Οινόπνευμα καθαρό- Σταγονόμετρο («πουάρ»)- Ισοθερμική κουβέρτα- Χάπια απολύμανσης νερού	<p>Φάρμακα άνευ συνταγής</p> <ul style="list-style-type: none">-Ασπιρίνες ή φάρμακα κατά του πόνου που δεν περιέχουν ασπιρίνη (παρακεταμόλη)-Φάρμακα κατά της διάρροιας-Φάρμακα για στομαχικές διαταραχές (αντιόξινα)-Αμμωνία-Αντιισταμινική αλοιφή (για τσιμπήματα – δαγκώματα εντόμων και εξανθήματα)-Σιρόπι ιπεκακουάνας (χρησιμοποιείται για να προκαλέσει εμετό σε περίπτωση δηλητηρίασης)-Ενεργός άνθρακας (χρησιμοποιείται για να δεσμεύσει το δηλητήριο σε περίπτωση δηλητηρίασης) σύμφωνα με τις οδηγίες του Κέντρου Δηλητηριάσεων τηλ.2107793777 <p>Φάρμακα θεραπείας</p> <ul style="list-style-type: none">- Φωτοαντίγραφα συνταγών- Για τα μέλη της οικογένειας που ακολουθούν συστηματική (καθημερινή) φαρμακευτική αγωγή, πρέπει να υπάρχουν τα φάρμακα της συνταγής για μια εβδομάδα.
---	--

4) ΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΣΚΕΠΑΣΜΑΤΑ

Τουλάχιστον μια αλλαξιά εσworούχων, ρούχων και ένα ζευγάρι παπούτσια για κάθε άτομο Μπότες ή παπούτσια ορειβασίας

Αδιάβροχα και Θερμαντικά εσώρουχα, Καπέλο, Γάντια και Γυαλιά ηλίου.

Κουβέρτες ή υπνόσακους



5) ΕΙΔΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Θυμηθείτε τα άτομα της οικογένειας με ειδικές ανάγκες, όπως τα νεογέννητα και οι ηλικιωμένοι.

Για μωρά

Τροφή & Γάλα σκόνη
Φάρμακα
Μπιμπερό
Πάνες

Για ηλικιωμένους

Φάρμακα για καρδιά και υψηλή πίεση
Ινσουλίνη
Φάρμακα γιατρού (με συνταγή)
Μασέλες
Φακοί επαφής και σχετικές προμήθειες
Εφεδρικό ζευγάρι γυαλιών

Διασκέδαση

Παιχνίδια, βιβλία
με Χαρτί, στυλό και μολύβια.

Υγιεινή

Χαρτί Τουαλέτας
Σαπούνι, απορρυπαντικά
Είδη για γυναίκες
Προσωπικά είδη καθαριότητας.
Πλαστικές σακούλες απορριμμάτων (για τα μεταχειρισμένα είδη προσωπικής υγιεινής)
Πλαστικό δοχείο με σταθερό καπάκι
Απολυμαντικά - Χλωρίνη κλπ

6) ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Φίλτρο νερού (με άνθρακα) σε κάθε βρύση
Πλαστικά δοχεία, Πλαστικά ποτήρια-πιάτα-μαχαιροπήρουνα, Αλουμινόχαρτο, Ανοιχτήρι κονσέρβας & σουγιά.
Μεταλλικά δοχεία φαγητού και ποτήρια,
Φακό και Ραδιόφωνο με δυναμό επαναφορτιζόμενα, με μπαταρίες και εφεδρικές μπαταρίες .

Βαριοπούλα(σφύρα) - Τανάλια κ.ά. εργαλεία

Κολλητική ταινία για κιβώτια (μπορεί να συγκρατήσει σπασμένα τζάμια)
Πυξίδα και Χάρτες της πόλης και της περιοχής (για να βρούμε τα καταφύγια, τόπους συγκέντρωσης κλπ)
Φωτοβολίδες, Σπίρτα και αναπτήρες σε προστατευτική από το νερό συσκευασία.
Βελόνα, κλωστή.

Σφυρίχτρα (σε κάθε κρεβάτι, στα κλειδιά μας και στο αυτοκίνητο)

2 τεμάχια 4X7 μέτρα τουλάχιστον πλαστικό-νάιλον (για αδιάβροχο, για να κλείσει κάποιο άνοιγμα στον τοίχο μετά από ένα σεισμό, ένα σπασμένο τζάμι κλπ)

Πυροσβεστήρα μικρού μεγέθους: τύπου ABC.

Αντιπυρικές κουβέρτες στο σπίτι και 2 σε κάθε αυτοκίνητο

Αντίσκηνο και Υπνόσακο (sleeping bag) + νάιλον για την βροχή

Μάσκες μιας χρήσης για κάθε άτομο (και 6 σε κάθε αυτ/το)

Μάσκα – φίλτρα PBXII για κάθε άτομο (και 1 ή 2 σε κάθε αυτ/το)



ΟΔΗΓΙΕΣ ΦΥΛΑΞΗΣ

Αποθηκεύστε το κουτί έκτακτης ανάγκης σε σημείο που το γνωρίζουν όλα τα μέλη της οικογένειας.

Δημιουργήστε ένα μικρότερο κουτί έκτακτης ανάγκης και φυλάξτε το στο αυτοκίνητό σας.

Τοποθετήστε όλα τα εφόδια σε πλαστικές σακούλες αεροστεγώς κλεισμένες.

Ανανεώνετε το αποθηκευμένο νερό κάθε έξι μήνες για να διατηρείτε φρέσκο.

Αντικαταστήστε τα αποθηκευμένα τρόφιμα κάθε έξι μήνες.

Μελετάτε το περιεχόμενο του κουτιού έκτακτης ανάγκης τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Ανανεώνετε μπαταρίες, μεγέθη ρούχων, ελέγξτε την πίεση στους πυροσβεστήρες κλπ.

Ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για το πώς να αποθηκεύσετε φάρμακα με συνταγή.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΕΓΓΡΑΦΑ

Διατηρείτε τα παρακάτω έγγραφα και αντικείμενα σε μεταλλικό χρηματοκιβώτιο πακτωμένο ή βιδωμένο και σε φάκελο που προστατεύεται από το νερό και μεταφέρεται εύκολα:

Χρήματα και σε κέρματα ή ταξιδιωτικές επιταγές,.

Αντικείμενα και κωδικοί συσκευών – αρχείων.

Διαθήκες, ασφαλιστήρια, μετοχές, ομόλογα, διαβατήρια, ταυτότητες, δελτία εμβολιασμού, αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών, αριθμούς πιστωτικών καρτών και σημαντικούς αριθμούς τηλεφώνων.

Κατάσταση με οικιακά είδη σημαντικής αξίας.

Οικογενειακά έγγραφα (πιστοποιητικά γάμου, θανάτου κλπ)

ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ,

δηλ. Η ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΜΕΡΙΜΝΑ

ΓΙΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ,

ΕΞΑΛΕΙΦΕΙ ΤΟΝ ΠΑΝΙΚΟ,

ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΚΤΕΤΑΜΕΝΩΝ ΚΡΙΣΕΩΝ

ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΜΑΣ ΩΣ ΠΟΛΙΤΕΣ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ !!!



ΠΡΟ. Τ. Ε. Κ. Τ. Α.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ
ΤΟΝ
ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
ΚΑΙ
ΤΟΥΣ
ΑΛΛΟΥΣ



τηλ. 6936185605

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΑΚΟΥ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΟΙΚΙΑΣ :

1. Οινόπνευμα (Λευκό – και σε μαντηλάκια) για ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΣΗ
2. Κολλύριο (τεχνητά δάκρυα) – και σε αμπούλες
3. Αντιϊσταμινικό (αλοιφή – stick) και για δερματικές αλλεργικές αντιδράσεις (Αμμωνία ή ζύδι ή κρύα επιθέματα)
4. Αντιϊσταμινικά χάπια, για αλλεργικές αντιδράσεις
5. Αlmoρα (αλμόρα) για αντικατάσταση ηλεκτρολυτών-εγκαύματα, απώλειες υγρών κλπ.
6. Πausίπονα αντιπυρετικά – ποτέ για πόνους σπλάχνων ή μετά από ατύχημα –(ποτέ ασπιρίνη
7. Τραυμαπλάστ, Λευκοπλάστ, Steri strip/αυτοκόλλητα ράμματα σε τραυματισμό)
8. Βαμβάκι & Αποστειρωμένες γάζες, μικρές, αιμοστατικές, βαζελίνης ή fucidin και κομπρέσες, για τον καθαρισμό και την κάλυψη του τραύματος και εγκαυμάτων
10. Επιδέσμους, ελαστικούς 8εκ,12εκ, τριγωνικούς, για επίδεση-ακινητοποίηση τραύματος
11. Γάντια ελαστικά, μεγέθη Μ και L (πάντα μαζί μας και στο αυτοκίνητο, για προφύλαξη μας)
12. Κουβέρτα αλουμινίου, για πρόληψη υποθερμίας (και στο αυτοκίνητο)
13. Παγοκύστες και προσώπου, για κλειστά τραύματα – κακώσεις (ψυγείου ή μιας χρήσης)
14. Μάσκα εμφυσήσεων - CPR, για τεχνητή αναπνοή (και μαζί μας σε μπρελόκ)
15. Φυσιολογικό ορό και σε αμπούλες (εν΄ ανάγκη κρύο νερό)
16. Ήπιο αντισηπτικό μη ιωδιούχο (Οξυζενέ για το μικρόβιο του Τετάνου)
17. Αντιμικροβιακή αλοιφή ή σπρέι (π.χ. pulvo, nebacetin, fucidin)
18. Ενεργός άνθρακας και σε σκόνη, για προσρόφηση δηλητηρίων (μόνο για πεπτικό σύστημα, και εν΄ ανάγκη με φρυγανιά – κουάκερ – ασπράδι αυγού – γάλα)
19. Οξυγόνο (OPUR) για επαρκή Οξυγόνωση ή μικρή φιάλη

ΤΗΛ: 166 (112) - ΤΙ - ΠΟΥ - ΠΟΣΟΙ - ΠΟΙΟΣ (ΑΝΟΙΓΜΑ ΕΙΣΟΔΟΥ)



20. Πλαστικοποιημένη οικογενειακή κάρτα υγείας (με ομάδα αίματος, αλλεργίες κλπ)

ΑΛΛΑ ΥΛΙΚΑ: ελαστικός σωλήνας περίδεσης, Θερμόμετρο, Λαβίδα, μπλόκ & μολύβι ή στυλό, Νυστέρι, Ψαλίδι, Θερμοφόρα, Σύριγγες μίας χρήσης, Παραμάνες ασφαλείας

21. ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ !!!

ΜΕ ΥΠΟΔΕΙΞΗ ΙΑΤΡΟΥ !!! (ψυγείο)

EMOSALV, ρινικά επιθέματα για ρινορραγίες
SET αφαίρεσης κεντριού (βεντουζάκι)

Κορτιζόνη δισκία αλλεργικό σόκ/κρίση αναπνευστικού
ANAPEN-αυτόματη ένεση Αδρεναλίνης(ανακοπή κλπ)

ΕΝΕΣΗ: Ιατρική πράξη - μόνο με συνταγή, εκτελείται από άλλο πρόσωπο

ΕΜΒΟΛΙΟ : Εξασθενημένο μικρόβιο ΟΡΟΣ : Έτοιμα αντισώματα - διάρκεια έως ένα μήνα

Τ Η Λ Ε Φ Ω Ν Α Έκτακτης Ανάγκης: 112 - ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 100

ΙΝΚΑ: 2310535263,269449,233333	ΕΚΠΟΙΖΩ:2310257776	+ Ε Κ Α Β: 166
Κ. ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ: 210 - 7793777		Π. Υ.: 199
Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης : 197, 2313-313925, -8, -9, -30, -31		
+ Νοσηλευτική Υπηρεσία Ερυθρού Σταυρού Θεσ/νίκης: 2310 531536 -534		
Τηλ. Οικογενειακών Ιατρών :	Εφημερεύοντα: Νοσοκομεία 14-9-44 (1/1/2/1)	
	« Ιατροί (1/1/2/2)	
	« Φαρμακεία μέρας (1/2/2/1)	
Τηλ. Φαρμακείων:	« « νύχτας (1/2/2/2)	



“ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ”



ΣΑΚΟΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΠΡΟ.Τ.Ε.Κ.Τ.Α

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ
ΤΟΝ
ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
ΚΑΙ
ΤΟΥΣ
ΑΛΛΟΥΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΑΚΟΥ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ-ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ

- 6 ζεύγη ελαστικά γάντια εξέτασης (μεγέθη L και XL)
- 1 βοηθητικό μέσο εμφυσήσεων (μάσκα εμφυσήσεων ή «μαντηλάκι» εμφυσήσεων)
- 10 κομπρέσες γάζας διαστάσεων 36 X 50 εκ.
- 20 κομπρέσες γάζας « « 10 X 10 εκ.
- 2 επιθέματα εγκαυμάτων « « 40 X 60 εκ.
- 5 γάζες βαζελίνης ή Fucidin « 10 X 10 εκ.
- 5 Απλοί επίδεσμοι πλάτους 8 και 12 εκ.
- 5 Ελαστικοί επίδεσμοι πλάτους 8εκ. και 12εκ.
- 2 μεγάλοι Τριγωνικοί επίδεσμοι 90 X 128 εκ.
 - Λευκοπλάστ και αυτοκόλλητη ταινία υποαλλεργική πλάτους 2εκ.
- 5 αμπούλες φυσιολογικού ορού
- 1 αντιισταμινική αλοιφή ή στικ
- 1 αντισηπτικό διάλυμα (π.χ. betadine)
- 1 αντιμικροβιακή αλοιφή ή σπρέι (π.χ. pulvo, nebacetin, fucidin)
- 1 λαβίδα, 1 νυστέρι, 6 παραπάνες ασφαλείας - Ελαστικός σωλήνας περίδεσης
 - Θερμόμετρο - Ψαλίδι για κόψιμο ρούχων, Μωρομάντηλα και πλαστικές σακούλες
 - Σύριγγες & Σύριγγες μιας χρήσεως,
 - Συσκευή αναρρόφησης για αντιμετώπιση δήγματος φιδιού, τύπου bite extractor



- 1 Ψυκτικό σπρέι και 2 Παγοκύστες στιγμιαίου πάγου μίας χρήσης
- 2 Κουβέρτες αλουμινίου και 2 Θερμοκύστες στιγμιαίας χρήσης
- 2 ΑΝΤΙΠΥΡΙΚΕΣ ΚΟΥΒΕΡΤΕΣ ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ
- 1 Οξυγόνο (OPUR) για επαρκή Οξυγόνωση ή μικρή φιάλη
- 1 μικρό ΕΠΑΝΑΦΟΡΤΙΖΟΜΕΝΟ φακό - Μπλόκ με στυλό ή μολύβι
- 1-2 σφραγισμένα μπουκάλια νερού

- Πλαστικοποιημένη οικογενειακή κάρτα υγείας (με ομάδα αίματος, αλλεργίες κλπ)

Τηλέφωνα ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ: 112, ΕΛ.ΑΣ.:100, ΕΚΑΒ:166 Π.Υ.:199

(Τι - Που - Πόσοι - Ποιός)

Λιμεναρχείου:108, Δασαρχείου: 1591

Κέντρου Δηλητηριάσεων: 210-7793777

Νοσοκομείων: 14-9-44 (1/1/2/1),

Οικογενειακών Ιατρών:

Συγγενών:



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΡΤΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ (πλαστικοποιημένη)

Όνοματεπώνυμο Μέλους - ημν γέννησης / Ομάδα Αίματος	Ιστορικό Υγείας Βιβλιάριο Υγείας (Α.Μ.-ΑΜΚΑ-Α.Α.Τ. -ΑΦΜ)	Φάρμακα που λαμβάνει Φωτοαντ/φα συνταγών	Ον/επώνυμο Ιατρού Δ / νση -- Τηλέφωνα



ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ	
ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ 112	ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ – ΙΚΑ - ΤΕΒΕ
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ 100	
ΕΚΑΒ 166	
ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ 199	
ΛΙΜΕΝΙΚΟ 108	ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΑ 14944	
« ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ 14944 (1/1/2/1)	
« ΙΑΤΡΟΙ 14944 (1/1/2/2)	
« Μέρα-ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ 14944 (1/2/2/1)	ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ
« Νύχτα-ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ 14944 (1/2/2/2)	
Κέντρο Δηλητηριάσεων 210-7793777	ΙΑΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ
Κ. Ειδικών Λοιμώξεων 210-8899000	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ 2310-531536,4	
(Ινστιτούτο Καταναλωτή)	
ΚΕΠΚΑ 2310233333	
ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ (ΒΟΗΘΕΙΑΣ) ΤΗΛ.197, 2313-313925, 8, 9, 30, 31	ΑΤΟΜΑ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΝΑΓΚΗΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜ. ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 210-3359002-3 www.civilprotection.gr	ΟΔΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ:
ΓΡΑΦ. ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΝΟΜΑΡΧΙΑΣ :	ΔΕΗ: 10500-1-2-3
ΓΡΑΦ. ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΔΗΜΟΥ:	ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟΣ
	ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ
	ΥΔΡΕΥΣΗ:
ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:	ΥΔΡΑΥΛΙΚΟΣ
ΠΡΟΤΕΚΤΑ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ: 6936185605	ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΑ
	ΦΥΣΙΚΟ ΑΕΡΙΟ
ΔΗΜΟΣ	ΚΑΥΣΙΜΑ:
	ΚΤΕΟ:1525 -ΣΕΡΒΙΣ
	ΟΤΕ:
ΚΑΠΗ:	ΤΗΛΕΦΩΝΑ:
ΦΙΛΟΖΩΙΚΗ:	ΕΛΤΑ:
ΚΕΠ:1500-2	ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ
ΣΧΟΛΕΙΑ	ΤΑΧΙ
	ΟΑΣΘ:185, ΟΣΕ:599023, ΛΙΜΕΝ:108
	ΚΤΕΛ:2310-500111
	ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ
	ΚΛΕΙΔΑΡΑΣ
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ - ΣΧΟΛΕΣ	ΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΟ
	ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ
	ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ
	ΜΑΝΑΒΗΣ
ΤΡΑΠΕΖΕΣ	ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ
	ΨΑΡΑΣ
	ΠΕΤ -ΚΤΗΝΙΑΤΡΕΙΟ
Δ.Ο.Υ.:	
Ι. ΝΑΟΣ	ΤΑΒΕΡΝΑ / ΠΙΤΣΑ
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΑ	
ΣΥΛΛΟΓΟΣ	

**ΤΡΟΦΙΜΑ
ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ
ΚΑΤΑ ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΟΥ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ**

Μερίδες τροφίμων <u>σε Γραμμάρια (gr)</u> (για 14 ημέρες ανά άτομο)	Μερίδα ανά άτομο	
	Την ημέρα	Για 14 ημέρες
1. Άτομο ηλικίας ΑΝΩ των 2 ετών.		
Γαλέτα ξερή - Φρυγανιές ή Ντάκος	140	1960 gr
Αλάτι	10	140 »
Ζάχαρη σε τεμάχια (κύβοι ή ζαχαρίνη)	50	700 »
Καφές ή τσάι	06	84 »
Γάλα σκόνη	60	840 »
Κονσέρβες κρέας (κόρν μπίφ κλπ)	140	1960 »
Κονσέρβες ψαριού με λάδι ή Κονσέρβες κρέας τύπου ζαμπόν	85	1190 »
Κονσέρβες λαχανικών	145	2030 »
Ζυμαρικά ή ρύζι	90	1260 »
Σούπες σκόνη	15	210 »
Βούτυρο – Λίπος – Μαργαρίνη	30	420 »
Ελαιόλαδο	30	420 »
Σοκολάτα	30	420 »
Γλυκίσματα – Μπισκότα – Μπάρες δημητριακών - Καραμέλες	60	840 »
Ξηροί καρποί	30	420 »

2. Άτομο ηλικίας ΚΑΤΩ των 2 ετών.

Γαλέτα Ζαχαρωμένη ή Μπισκότα	45	630 »
Γάλα σκόνη	75	1050 »
Ζάχαρη σε τεμάχια	60	840 »
Αλεύρι ειδικό για παιδιά (κρέμες)	30	420 »
Κονσέρβες λαχανικών	140	1960 »
Ρύζι ή Τραχανάς	10	140 »
Βούτυρο – Λίπος – Μαργαρίνη	15	210 »



**ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΥΛΙΚΑ & ΜΕΣΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
(Οικογενειακής και Κοινοτικής)**

- α. Μέσα για την επικοινωνία - Επαναφορτιζόμενο ραδιόφωνο / τηλεόραση - με την Πολιτική Άμυνα (εμπόλεμη περίοδο) / Πολιτική Προστασία (ειρηνική περίοδο)
- β. Καταφύγια και Ορόγματα
- γ. Μέσα για την κατάσβεση πυρκαγιών
- δ. Μέσα για την απολύμανση
- ε. Λαστιχένιες ή πλαστικές ενδυμασίες, λαστιχένια γάντια και παπούτσια, ατομική προσωπίδα.
- στ. Φάρμακα και υγειονομικό υλικό
- ζ. Μέσα για την συσκότιση
- η. Εφόδια για την συντήρηση (τρόφιμα, νερό, φωτισμός, ρούχα) και ατομική υγιεινή (σαπούνι, κλπ)



Τα ανωτέρω μέσα προστασίας,

- A) όσα είναι ατομικά θα τα προμηθευτεί και θα τα εξασφαλίσει κάθε πολίτης για τον εαυτό του και τα μέλη της οικογένειάς του,
- B) όσα είναι ομαδικά η Κοινότητα Αυτοπροστασίας

**ΠΡΟΣΟΧΗ: ΣΥΝΕΧΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ- TV – ΜΕΓΑΦΩΝΑ ΔΗΜΟΥ κλπ)
ΑΠΟΛΥΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΝΟΝΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ & ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

ΚΑΤΟΨΗ - ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

ΟΙΚΙΑΣ

(ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΜΕΝΟ)

Να εμφανίζονται:

- α) Δωμάτια/διάδρομοι, Πόρτες, Παράθυρα, Βεράντες, Έξοδοι
 - β) Γενικοί Πίνακες/ Διακόπτες: ΔΕΗ-ΝΕΡΟΥ-ΑΕΡΙΟΥ κλπ,
Κεντρικός Διανομέας Νερού «ρολόγια» Οικοδομής,
Κεντρικός Διανομέας Φυσικού Αερίου Οικοδομής
Θέση και Αριθμός Μετρητή ΔΕΗ «Χελώνα»,
 - γ) Βρύσες, διακόπτες φώτων-πρίζες, καυστήρες Θέρμανσης κλπ.
 - δ) Πυροσβεστικοί Κρουνοί, οι πλησιέστεροι στην περιοχή.
-

Όλα τα έντυπα

πλαστικοποιημένα

στον πυροσβεστήρα κάθε δωματίου
και Κεντρικού

(Κεντρικός ή Κουζίνας: εντός της οικίας,
στην είσοδο/έξοδο, της οικίας ή της κουζίνας)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΡΟ.Τ.Ε.Κ.Τ.Α.)

«Οργάνωση και Εκπαίδευση Πολιτών, Εθελοντών,
Προσωπικού Φορέων και Οργανισμών»

« καλύτερα μαζί »



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ !!!

Με την ευγενική συνεργασία και υποστήριξη
των Γραφείων Εκπαίδευσης και Πολιτικής Προστασίας, των Δήμων:
ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ, ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΕΥΟΣΜΟΥ, ΔΕΛΤΑ
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ ΜΕΝΕΜΕΝΗΣ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ,
και του GR DISCOVERY (Ε.Ο.Ε. Ερευνητικού Οργανισμού Ελλάδος)

Η ομάδα εργασίας:

Ιωάννης Γ. ΜΠΑΧΑΣ - Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Δημήτριος Α. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ - Εκπαιδευτής Ναυαγοσωστικής
Κωνσταντίνος Ε. ΚΟΚΟΛΑΚΗΣ - Πολιτικός Μηχανικός Τ.Ε.
Αγάπη Ε. ΠΑΝΑΪΛΙΔΟΥ - Νοσηλεύτρια
Γεώργιος Β. ΜΑΚΑΒΟΣ - Αξιωματικός ΕΛ.ΑΣ.