

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΡΑ
ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ
ΧΗΜΙΚΗ, ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ,
ΡΑΔΙΟΛΟΓΙΚΗ Ή
ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ Ή
ΚΑΙ ΑΤΥΧΗΜΑ**

ΠΡΙΝ Η ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Όταν ενημερωθείτε από τις αρμόδιες Κρατικές Υπηρεσίες για την ύπαρξη κινδύνου από χημικά, βιολογικά, και ραδιολογικά / πυρηνικά όπλα ή ατυχήματος, θα πρέπει να εισέλθετε το συντομότερο δυνατό μέσα στο πλησιέστερο σε σας κτήριο και αν είναι δυνατό, να κλείσετε πρώτα την εξωτερική παροχή νερού στο υποστατικό. Η ενέργεια σας αυτή, είναι σημαντική για την ασφάλεια σας

Από τη στιγμή που θα εισέλθετε μέσα στο κτίριο θα πρέπει

- Να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας
- Να κλείσετε αεροστεγώς όλες τις πόρτες, τα παράθυρα, το τζάκι και τις κουρτίνες
- Να θέσετε εκτός λειτουργίας τα συστήματα κλιματισμού και τους ανεμιστήρες
- Να αλλάξετε, αν είναι δυνατό, τα ρούχα σας και να τα σφραγίσετε σε μια πλαστική σακούλα
- Να καλύψετε όλα τα κοψίματα και εκδορές που τυχόν υπάρχουν στο σώμα σας
- Τα ρούχα που θα φορέσετε να είναι τέτοια ώστε να καλύπτουν όσο το δυνατό περισσότερο το εκτεθειμένο δέρμα (π.χ ρούχα με μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια κλπ)
- Ακούτε όσα μεταδίδονται από τους ραδιοφωνικούς και τηλεοπτικούς σταθμούς για περαιτέρω οδηγίες και καθοδήγηση
- **Να είσαστε υπομονετικοί. Μπορεί να χρειαστεί να περιμένετε λίγο πριν έχετε βοήθεια από τις Αρμόδιες Υπηρεσίες.**

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΜΟΝΗΣ ΣΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ:

- Να πίνετε μόνο εμφιαλωμένο νερό και να τρέφεστε μόνο με τρόφιμα που διαθέτετε στο σπίτι σας ή κονσέρβες. Να είστε προσεκτικοί και να σκουπίζετε όλες τις φιάλες, κονσέρβες και μαγειρικά σκεύη που παραλαμβάνετε, με αποστειρωμένα αν είναι δυνατό μαντιλάκια μίας χρήσης ή άλλο κατάλληλο τρόπο
- Στην περίπτωση που δε διαθέτετε εμφιαλωμένο νερό και έχετε ήδη κλείσει την εξωτερική παροχή νερού στο υποστατικό σας, να καταναλώνετε το νερό που είναι: αποθηκευμένο στο ντεπόζιτο της κατοικίας σας αφού πρώτα το κοχλάσετε

- Να μαγειρεύετε όλα τα φαγητά σε ψηλή θερμοκρασία
- Να κοχλάζετε τα ρούχα στο πλύσιμο
- Να παρακολουθείτε τα ζώα, έντομα και τρωκτικά, γιατί αν το περιβάλλον σας έχει μολυνθεί, αυτά θα επηρεαστούν πριν από εσάς
- Να παρακολουθείτε τον εαυτό σας και τους γύρω σας για ανεπιθύμητα συμπτώματα όπως:
 - δυσκολίες στην όραση
 - υπερβολικό ιδρώτα
 - σοβαρούς μυϊκούς σπασμούς
 - αναπνευστικές δυσκολίες
 - φουσκάλες ή κάψιμο στο δέρμα

Αν επισημάνετε τα πιο πάνω συμπτώματα να επικοινωνήσετε με τις Αρμόδιες Υπηρεσίες στο τηλέφωνο 199 και βοήθεια θα έλθει σύντομα κοντά σας.

- **Να μη χρησιμοποιείτε άσκοπα τα τηλέφωνα**
- **Να είστε υπομονετικοί, ήρεμοι και να μη δίδετε πίστη σε ανεύθυνες φήμες και διαδόσεις.**
- **Να εμπιστεύεστε μόνο τις οδηγίες των αρμοδίων Κρατικών Υπηρεσιών από τους ραδιοφωνικούς και τηλεοπτικούς σταθμούς**

Επισημάνετε από τώρα ένα χώρο στο σπίτι σας στον οποίο θα καταφύγετε, ο οποίος πρέπει να διαθέτει:

- Ξηρή τροφή και εμφιαλωμένο νερό για τουλάχιστο δύο (2) μέρες
- Τηλεόραση και ραδιόφωνο (με μπαταρίες)
- Στρώματα ή καναπέδες
- Τηλέφωνο
- Πλαστικές σακούλες για άχρηστα