

1 Καλέστε ΑΜΕΣΩΣ το 166 ή το 112 σε περίπτωση που αντιληφθείτε ότι κάποιος :

166

112

- Έχει δύσκολη ή ρηχή αναπνοή
- Έχει πόνο, σφίξιμο στον θώρακα.
- Έχει έντονο πόνο στην κοιλιακή χώρα.
- Έχει μεταβλητού επιπέδου ανταπόκριση
(Στα παραπάνω, βοηθήστε τον ασθενή να πάρει την πιο άνετη θέση που τον βολεύει).
- Έχει χτύπημα στο κεφάλι, στον αυχένα, στην πλάτη ή έχει παραμορφωμένο άκρο.
(Στα παραπάνω, ακινητοποιήστε το άτομο στη θέση που βρίσκετε).
- Δεν έχει τις αισθήσεις του και δεν ανταποκρίνεται.
- Δεν είστε σίγουροι ότι κάτι σοβαρό συμβαίνει.

2 ΑΝΑΦΕΡΑΤΕ

Ποιος είστε : _____

Πού είστε : _____

Τι συνέβη και πώς : _____

Πόσοι είναι οι ασθενείς ή οι τραυματίες : _____

Ποια είναι η κατάσταση τους : _____

Μην κλείνετε πρώτοι το τηλέφωνο!
Εάν είναι εφικτό στείλτε κάποιον έξω να περιμένει την άφιξη του ΕΚΑΒ.

3 ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΚΑΛΕΣΤΕ ΓΙΑ ΕΚΑΒ, ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ, ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ, ΛΙΜΕΝΙΚΟ **112**

Κέντρο Δηλητηριάσεων: _____

Νοσοκομείο: _____

Αστ. Τμήμα Περιοχής: _____

Φυσικό Αέριο: _____

ΔΕΗ: _____

Άλλο: _____

Άτομο για βοήθεια 1: _____

Άτομο για βοήθεια 2: _____

4 ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΛΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

ΜΕΛΟΣ 1

ΜΕΛΟΣ 2

Όνοματεπώνυμο: _____

Διεύθυνση: _____

Τηλ: _____

Ημ.Γέννησης: _____

Ιατρός: _____

Τηλ: _____

Αλλεργίες: _____

Φάρμακα: _____

Ιατρ.Ιστορικό: _____

Ομάδα αίματος: _____

5 ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΛΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

ΜΕΛΟΣ 3

ΜΕΛΟΣ 4

Όνοματεπώνυμο: _____

Διεύθυνση: _____

Τηλ: _____

Ημ.Γέννησης: _____

Ιατρός: _____

Τηλ: _____

Αλλεργίες: _____

Φάρμακα: _____

Ιατρ.Ιστορικό: _____

Ομάδα αίματος: _____

6 ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ

7 ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΚΑΙ ΣΑΚΙΔΙΟ ΦΥΓΗΣ

Πρόσωπο που είναι υπεύθυνο για τον έλεγχο του νερού και των τροφίμων: _____

Τα πράγματα θα ελέγχονται και θα αναπληρώνονται την: _____ Ημερομηνία: _____
(Τουλάχιστον μία φορά ετησίως)

Το σακίδιο φυγής είναι αποθηκευμένο: _____

Τα ραδιόφωνα να συντονιστούν για ενημέρωση.

Ραδιοφωνικός Σταθμός: _____

AM/FM Συχνότητα: _____

8 ΥΛΙΚΑ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

- Φακός με έξτρα μπαταρίες ή αυτοφορτιζόμενος
- Ραδιόφωνο με έξτρα μπαταρίες
- Αντιανεμικά και αδιάβροχα ρούχα – Γερά παπούτσια
- Κουτί Πρώτων Βοηθειών και βασικά φάρμακα
- Κουβέρτες ή sleeping bags
- Προμήθειες για κατοικίδια
- Τουαλέτα ανάγκης – Χαρτί τουαλέτας και σακούλες σκουπιδιών
- Μάσκες προσώπου και για σκόνη

! Ελέγχετε τα αναλώσιμα, βάση της ημερομηνίας λήξης τους (μπαταρίες κάθε 3 μήνες).

9 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΝΕΡΟ ΓΙΑ 3 Ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΜΕΡΕΣ

- Μη ευπαθή τρόφιμα (κονσέρβες ή ξηρά τροφή)
- Νερό και ειδικές τροφές για μωρά και παιδιά
- Πόσιμο Νερό (Τουλάχιστον 3 λίτρα/άτομο για 3 μέρες)
- Νερό για πλύσιμο και μαγείρεμα
- Συσκευή υγραερίου για μαγείρεμα
- Πολυεργαλείο (Σουγιάς)

! Σκεφτείτε την αποθήκευση τροφής και νερού για παρατεταμένες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, όπως μια πανδημία (Δύο εβδομάδες).

Ελέγξτε και αντικαταστήστε τροφή και νερό κάθε δώδεκα μήνες.

10 ΣΑΚΙΔΙΟ ΦΥΓΗΣ

- Φακός με έξτρα μπαταρίες
- Νερό έκτακτης ανάγκης και μερίδες τροφίμων εύκολες στη μεταφορά
- Επιπλέον προμήθειες από ειδικά διατροφικά στοιχεία
- Κουτί Πρώτων Βοηθειών και βασικά φάρμακα
- Νερό και ειδικές τροφές για μωρά και παιδιά
- Ρούχα για αλλαγή
(Αντιανεμικά και αδιάβροχα ρούχα – Γερά παπούτσια)
- Τουαλέτα – πετσέτα, σαπούνι, οδοντόβουρτσα, είδη υγιεινής, χαρτί υγείας
- Κουβέρτες ή sleeping bags
- Μάσκες προσώπου και για σκόνη
- Προμήθειες για κατοικίδια
- Σημαντικά έγγραφα:
- Ταυτότητα, Δίπλωμα οδήγησης, Διαβατήριο
- Οικονομικά (Ασφαλιστήρια συμβόλαια και δανειακές συμβάσεις)
- Πολύτιμες οικογενειακές φωτογραφίες

Ο καθένας στο σπίτι θα πρέπει να έχει ένα ΣΑΚΙΔΙΟ ΦΥΓΗΣ σε ένα εύκολα προσβάσιμο μέρος το οποίο περιλαμβάνει:

6 ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ

11 ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΕΤΕ ΝΕΡΟ

Πλύνετε φιάλες καλά με καυτό νερό. Γεμίστε κάθε μπουκάλι με νερό της βρύσης μέχρι να ξεχειλίσει. Προσθέστε πέντε σταγόνες οικιακής χλωρίνης ανά λίτρο νερού (ή μισό κουταλάκι του γλυκού για κάθε 10 λίτρα)
Αποθηκεύστε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος και αντικαταστήστε κάθε 12 μήνες.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΚΕΝΩΣΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ:

- Πάρουμε τα σακίδια φυγής
- Να κλείσουμε το γενικό ρεύματος και νερού
- Να κλείσουμε το φυσικό αέριο μόνο αν υποπτευόμαστε διαρροή ή υπάρξει εντολή από τις αρχές



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΥΠΟΣΤΡΗΨΗΣ ΖΩΗΣ