



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΠΛΗΜΜΥΡΑ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΘΥΕΛΛΩΔΕΙΣ ΑΝΕΜΟΥΣ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗ Ή ΠΑΓΕΤΟ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΚΑΥΣΩΝΑ

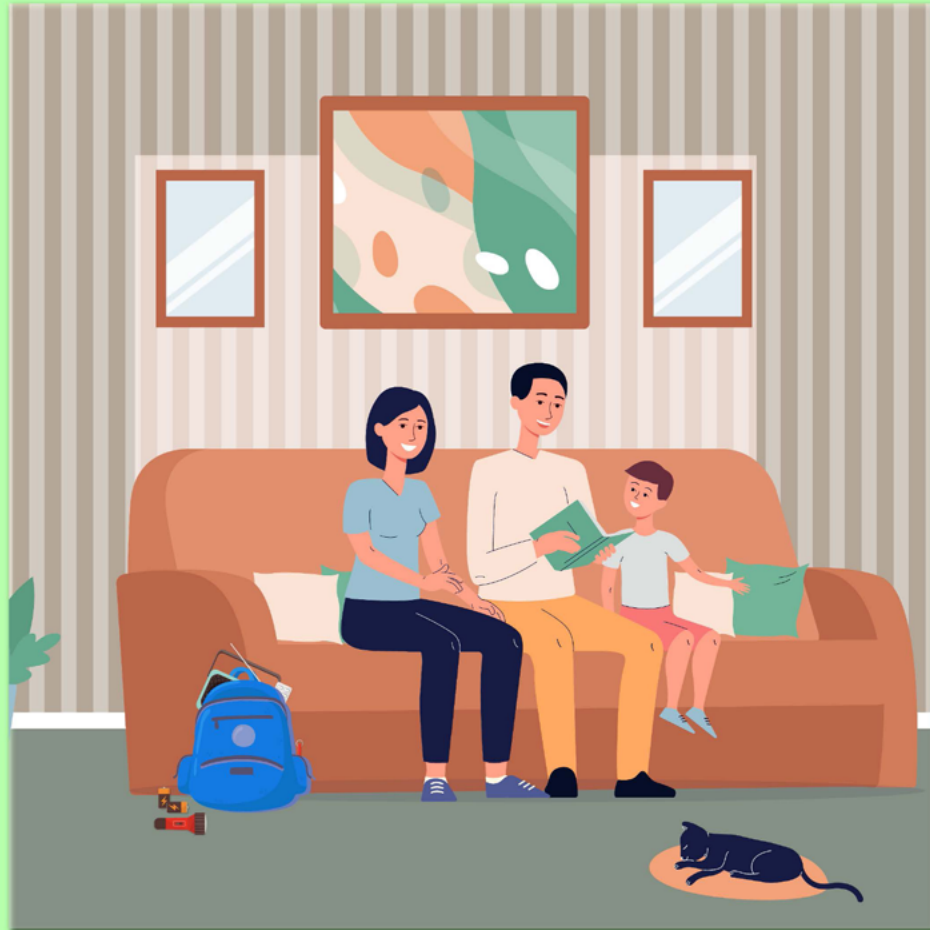
ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΔΑΣΙΚΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΗ

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

**ΜΕΤΡΑ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ
ΠΛΗΜΜΥΡΑ**





Περιορίσε τις μετακινήσεις σου.



Να ενημερώνεσαι συνεχώς για την πορεία των καιρικών φαινομένων από την τηλεόραση, το ραδιόφωνο ή το διαδίκτυο.



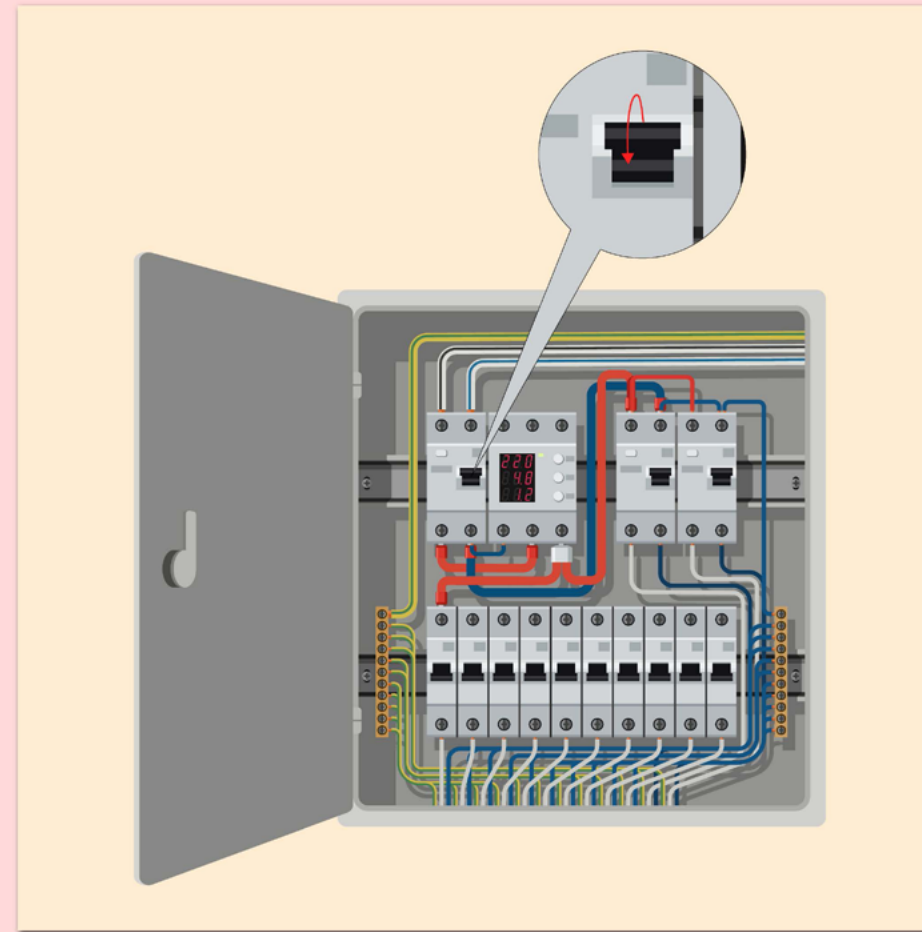
Αν κατευθύνεσαι σε πλημμυρισμένη περιοχή άλλαξε κατεύθυνση.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ

Αν βρίσκεσαι σε εσωτερικό χώρο:



Εγκατάλειψε υπόγειους χώρους.



Κλείσε τον γενικό διακόπτη ηλεκτρικού ρεύματος.

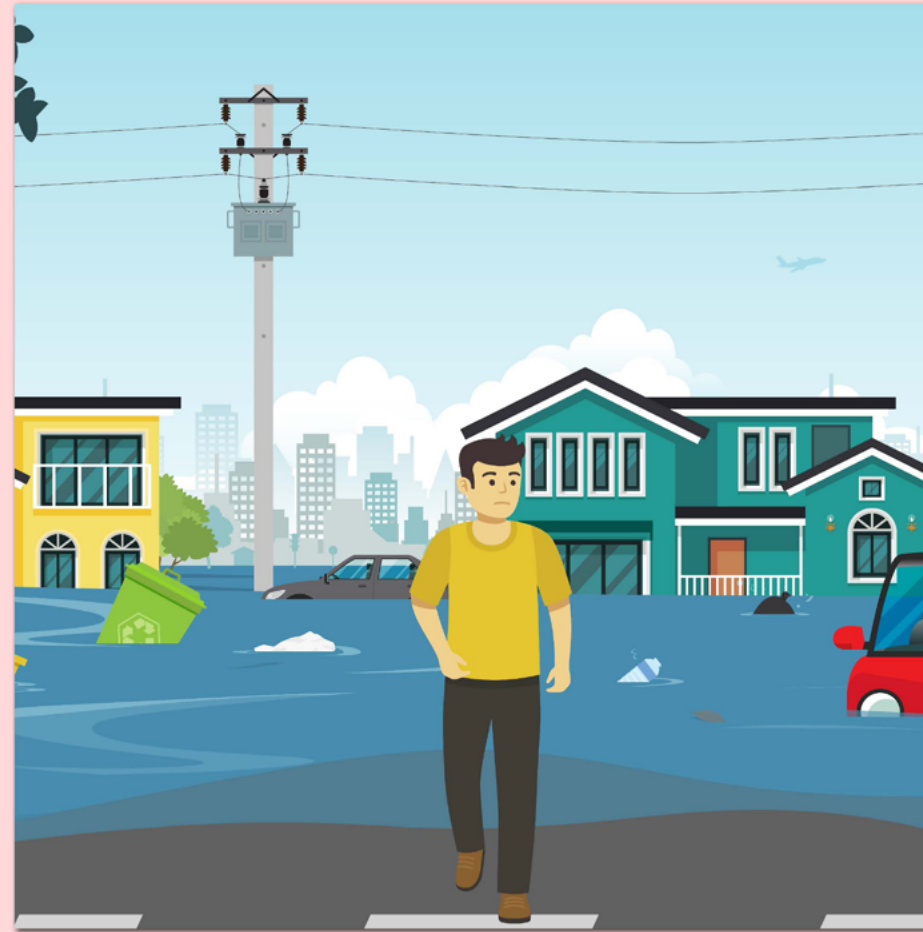


Μετακινήσου σε ασφαλές υψηλό σημείο του κτιρίου.

Αν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο:



Μη διασχίζεις χείμαρρο ή ορμητικά νερά πεζός ή με αυτοκίνητο. Άλλαξε κατεύθυνση.



Μείνε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια.



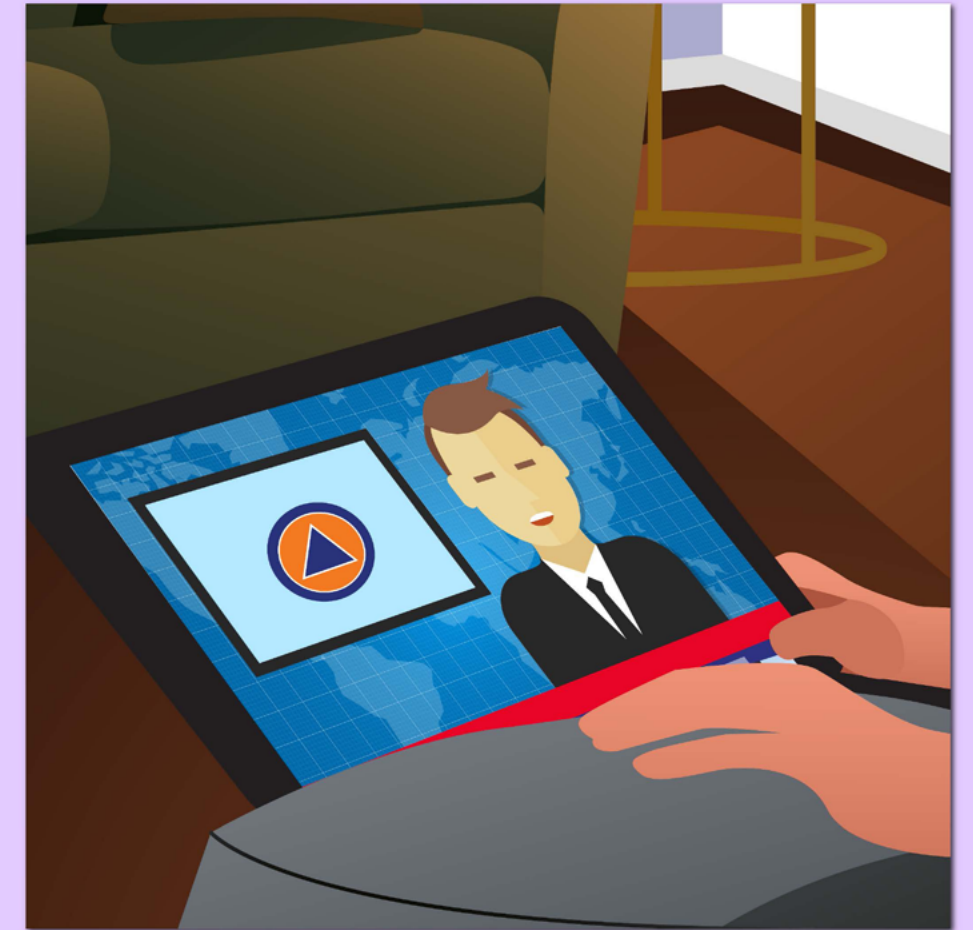
Εγκατάλειψε το αυτοκίνητο σε περίπτωση που αυτό ακινητοποιηθεί και κατευθύνσου σε ασφαλές ψηλότερο σημείο π.χ. ύψωμα.



Προσπάθησε να βρεις σταθερό έδαφος.



Απόφυγε τα λιμνάζοντα νερά. Κινδυνεύεις από ηλεκτροπληξία αν κρύβονται υπόγεια ηλεκτροφόρα καλώδια, μόλυνση αν κρύβονται νεκρά ζώα, τραυματισμό αν κρύβονται σπασμένα πεζοδρόμια ή δρόμοι.



Ακολουθήσε πιστά τις οδηγίες των αρμόδιων Αρχών*.

*Οι υπεύθυνοι κρατικοί φορείς για την προστασία των πολιτών

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ



ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΓΙΓΔΑ



Ασφάλισε αντικείμενα που μπορεί να παρασυρθούν από τον άνεμο ή τη ραγδαία βροχόπτωση και ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ

Μείνε στο σπίτι. Βγες έξω, μόνο αν είναι απολύτως απαραίτητο. Στην περίπτωση κεραυνών υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας! Απομακρύνσου από νερό, μεταλλικά και ψηλά αντικείμενα! Ενημερώσου!

Ήξερες ότι ...

Κατά τη διάρκεια μιας καταιγίδας με πολλούς κεραυνούς, επειδή υπάρχει ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας, πρέπει:

- να μην ακουμπάς μεταλλικά αντικείμενα που είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρισμού όπως σωληνώσεις υδραυλικών κουζίνας και μπάνιου, αυτοκίνητο, ποδήλατο, φράκτες και πυλώνες ηλεκτρικού ρεύματος,
- να μην μπαίνεις στη θάλασσα και να απομακρύνεσαι από λίμνες και ποτάμια,
- να μην καταφεύγεις κάτω από οξύληκτα αντικείμενα όπως π.χ. δέντρα;

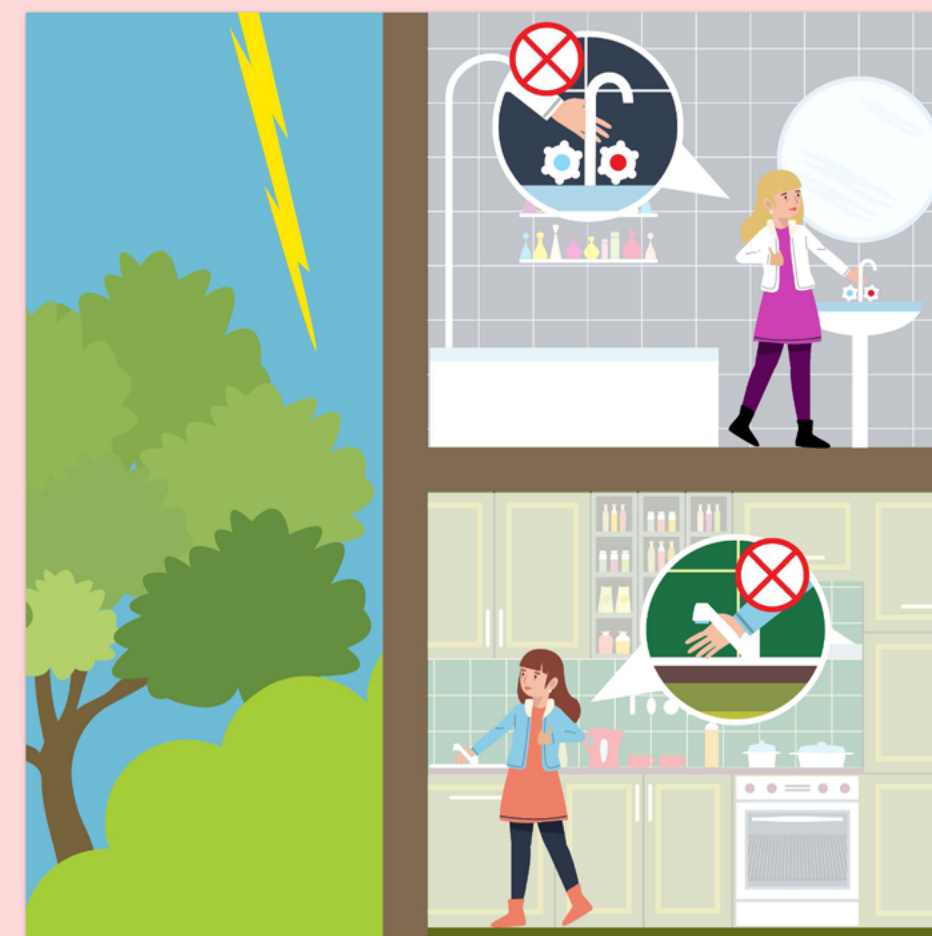
Αν είσαι στο σπίτι:



Εγκατάλειψε υπόγειους χώρους.



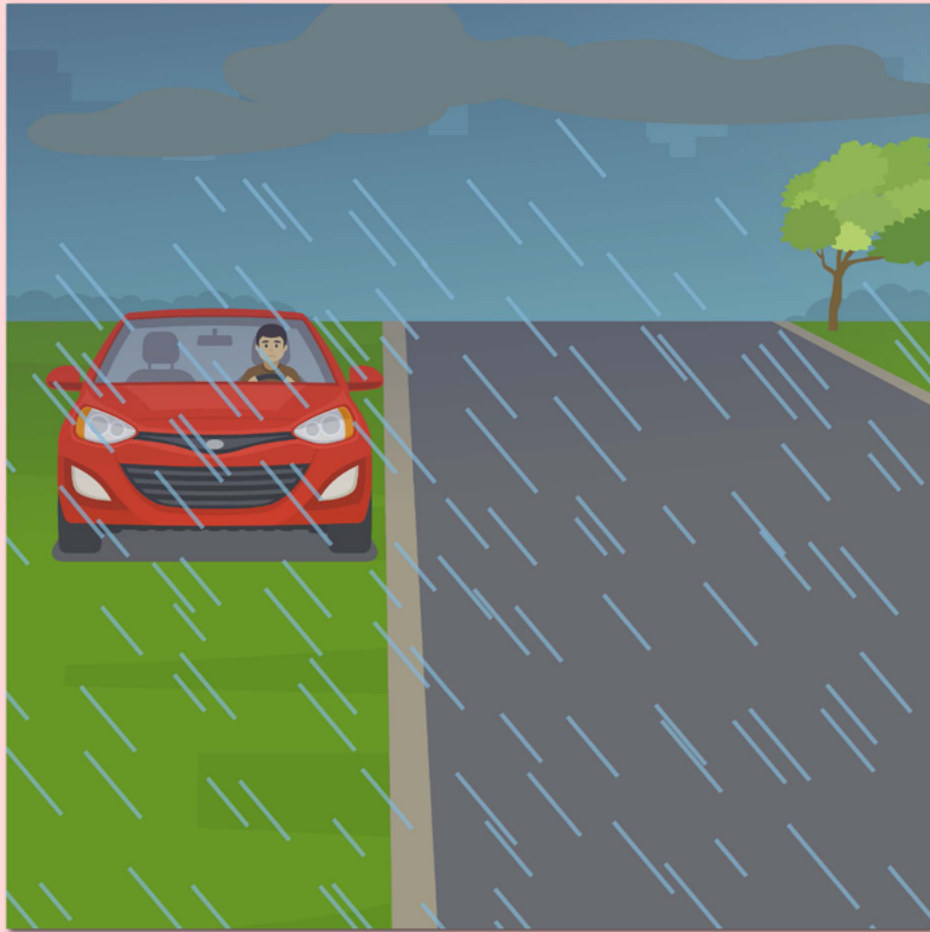
Ασφάλισε τις πόρτες και τα παράθυρα.



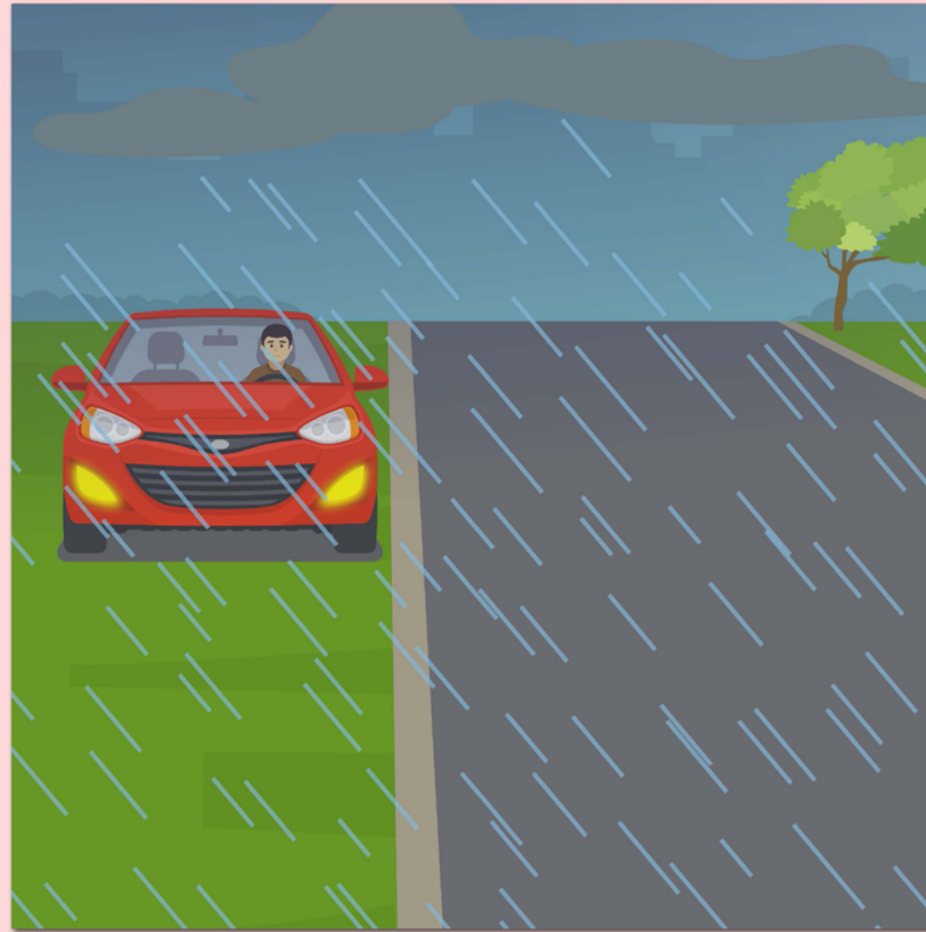
Θυμήσου να μην αγγίζεις τις σωληνώσεις των υδραυλικών (κουζίνα, μπάνιο) σε περίπτωση κεραυνών.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ

Αν είσαι στο αυτοκίνητο:



Σταμάτησε το αυτοκίνητο στην άκρη του δρόμου μακριά από δέντρα ή αντικείμενα που μπορεί να πέσουν πάνω του.



Μείνε μέσα και άναψε τα φώτα στάσης μέχρι να κοπάσει η καταιγίδα.



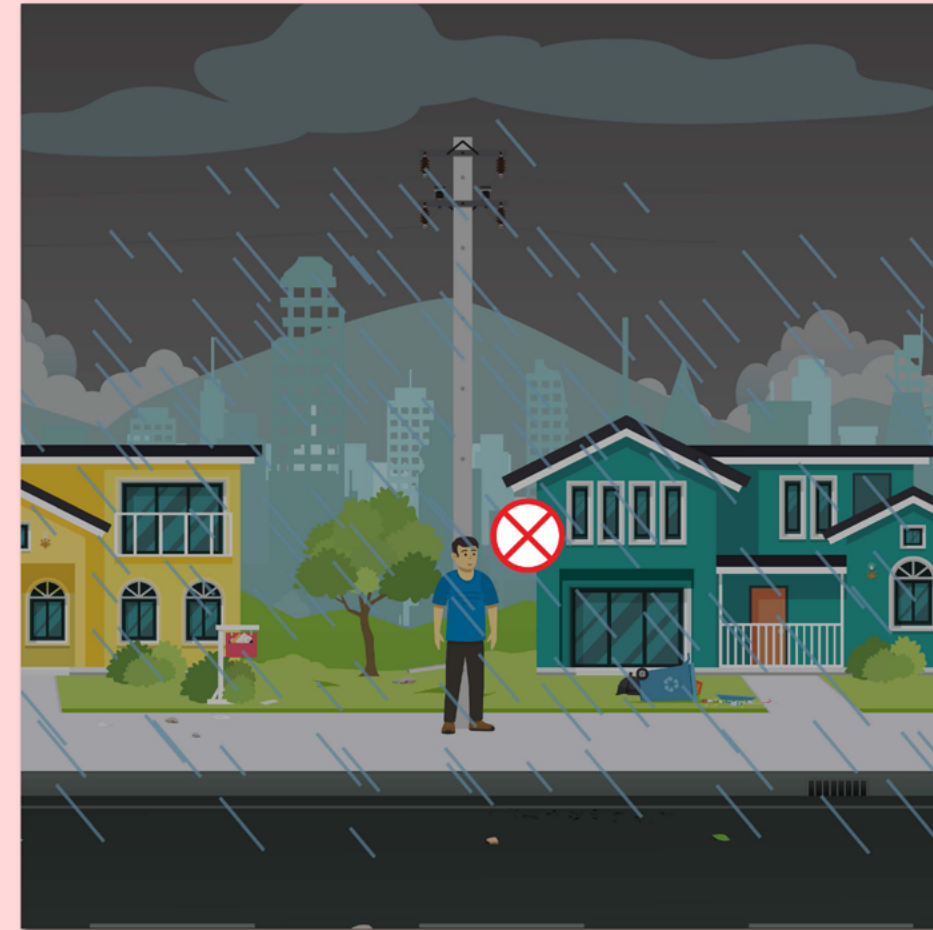
Κλείσε τα τζάμια και μην ακουμπάς σε μεταλλικά μέρη του αυτοκινήτου.

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΗΣ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ**

Αν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο:



Μη διασχίζεις χειμάρρους και ρέματα.



Μη στέκεσαι πλάι σε πυλώνες και γραμμές μεταφοράς ηλεκτρικού ρεύματος.

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΗΣ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ**

Αν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο:



Μη στέκεσαι κάτω από δέντρα.



Μην μπαίνεις στη θάλασσα.

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

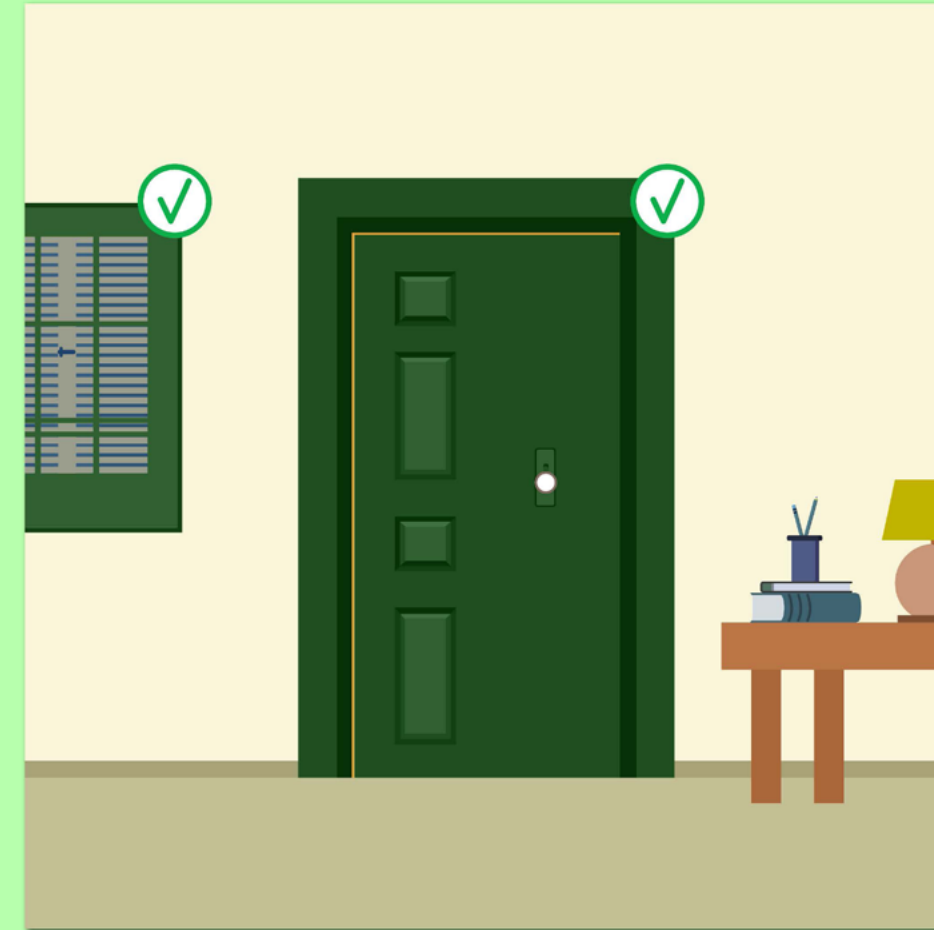
ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΘΥΕΛΛΩΔΕΙΣ ΑΝΕΜΟΥΣ



ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ
ΘΥΕΛΛΩΔΕΙΣ ΑΝΕΜΟΥΣ



Ασφάλισε αντικείμενα που ενδέχεται αν πέσουν ή να παρασυρθούν από τον άνεμο.



Ασφάλισε καλά τις πόρτες και τα παράθυρα.

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΩΝ ΘΥΕΛΛΩΔΩΝ ΑΝΕΜΩΝ**



Απόφυγε δραστηριότητες σε θάλασσες και ακτές.



Μην περνάς κάτω από μεγάλα δέντρα ή από σημεία (π.χ. κάτω από μπαλκόνια) από όπου μπορεί να πέσουν αντικείμενα (π.χ. γλάστρες, σπασμένα τζάμια, διαφημιστικές πινακίδες κλπ.).

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

ΜΕΤΡΑ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΑΠΟ
ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗ
Ή ΠΑΓΕΤΟ



**ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗ Ή ΤΟΝ ΠΑΓΕΤΟ,
ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΑΝ ΖΕΙΣ ΣΕ ΟΡΕΙΝΗ Ή ΔΥΣΒΑΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ**



Εφοδιάσου με υλικό θέρμανσης και τρόφιμα για αρκετές ημέρες.



Προμηθεύσου εργαλεία καθαρισμού του χιονιού (π.χ. φτυάρια).



Προμηθεύσου με ζεστό αδιάβροχο ρούχο, ζεστές αδιάβροχες και αντιολισθητικές μπότες και αντιολισθητικές αλυσίδες για το αυτοκίνητο στην περίπτωση που είναι απολύτως αναγκαίο να μετακινηθείς.

**ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗ Ή ΤΟΝ ΠΑΓΕΤΟ,
ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΑΝ ΖΕΙΣ ΣΕ ΟΡΕΙΝΗ Ή ΔΥΣΒΑΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ**



Πριν βγεις έξω ενημερώσου για την εξέλιξη του φαινομένου και ακολούθησε τις οδηγίες των Αρχών.



Ενημερώσου ποιες ενέργειες πρέπει να κάνεις για να αποφύγεις βλάβες από παγετό στις σωληνώσεις ύδρευσης του σπιτιού σου.

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΠΑΓΕΤΟΥ**



Ντύσου με πολλά ελαφριά ρούχα και αδιάβροχες μπότες.

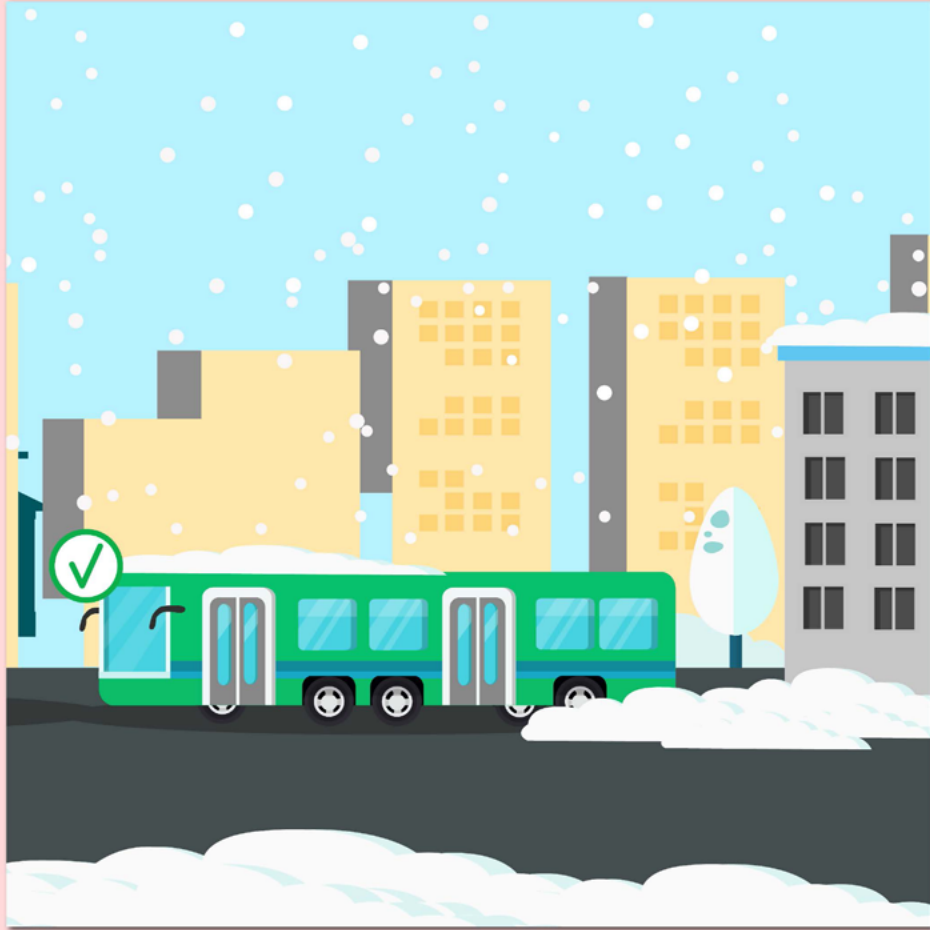


Πρόσεχε τις ολισθηρές επιφάνειες. Προτίμησε αντιολισθητικά παπούτσια.



Απόφυγε τις δύσβατες ορεινές περιοχές.

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΠΑΓΕΤΟΥ**



Προτίμησε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για να μετακινηθείς στην πόλη.



Χρησιμοποίησε αντιολισθητικές αλυσίδες αν χρειάζεται να μετακινηθείς με αυτοκίνητο και κράτα αποστάσεις ασφαλείας.



Μείνε στο αυτοκίνητο αν ακινητοποιηθεί.

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

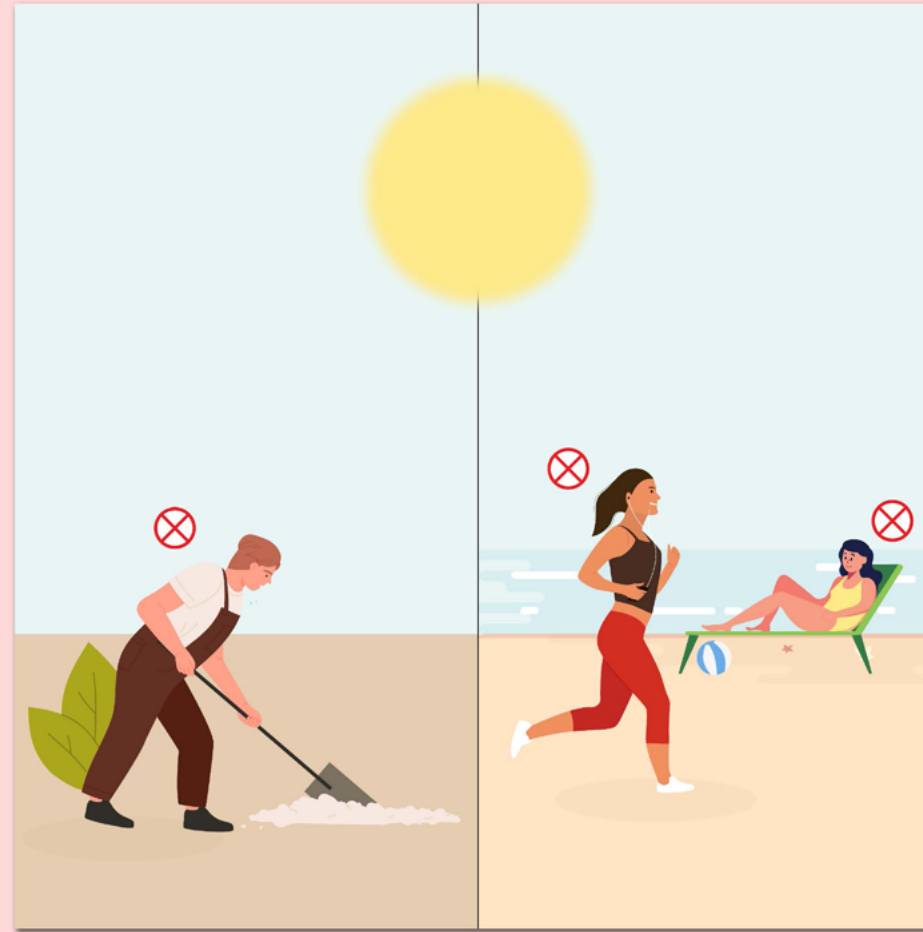
**ΜΕΤΡΑ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΑΠΟ ΚΑΥΣΩΝΑ**



ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ



Παράμεινε σε σκιερά και δροσερά μέρη.



Απόφυγε τον ήλιο, την ηλιοθεραπεία και τη βαριά σωματική εργασία.



Φόρα καπέλο όταν είσαι έξω.

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ**



Ντύσου με ελαφρά ρούχα.

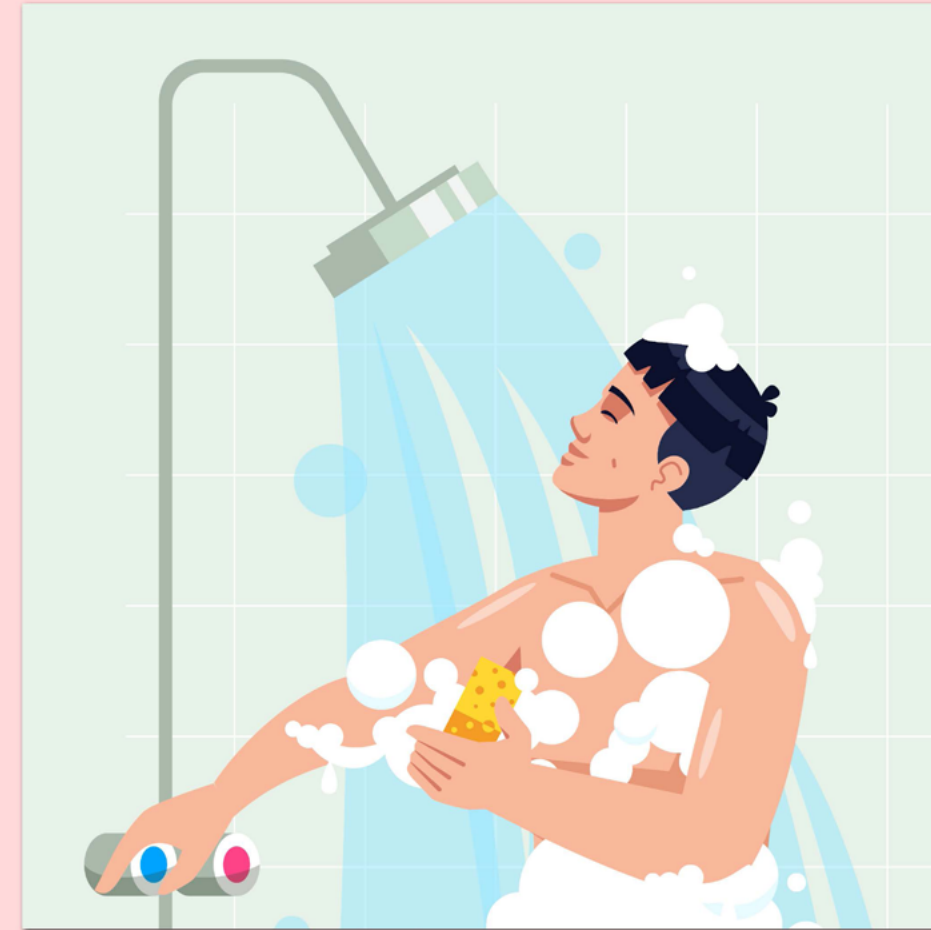


Πίνε άφθονα υγρά όπως νερό και χυμούς φρούτων.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ



Κατανάλωνε ελαφρά και μικρά γεύματα με πολλά φρούτα και λαχανικά και λιγότερα λιπαρά.



Κάνε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΔΑΣΙΚΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑ



ΠΡΙΝ ΤΗ
ΔΑΣΙΚΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑ



Μην καις σκουπίδια ή ξερά χόρτα και κλαδιά κατά τους θερινούς μήνες.



Μην ανάβεις υπαίθριες ψησταριές στα δάση ή σε χώρους που υπάρχουν ξερά χόρτα το καλοκαίρι.



Μην πετάς αναμμένα τσιγάρα.

ΠΡΙΝ ΤΗ ΔΑΣΙΚΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑ



Απόφυγε εργασίες που ενδέχεται να προκαλέσουν πυρκαγιά (π.χ.ηλεκτροκόλληση).



Μην αφήνεις τα σκουπίδια στο δάσος. Υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης.



Σεβάσου τα απαγορευτικά πρόσβασης σε περιόδους υψηλού κινδύνου.

ΠΡΙΝ ΤΗ ΔΑΣΙΚΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑ



Εφοδιάσου με πυροσβεστήρες και μακρύ λάστιχο ποτίσματος.



Κλάδεψε τα δέντρα ώστε να μην ακουμπούν στους τοίχους, στη στέγη και στα μπαλκόνια του σπιτιού.



Καθάρισε και απομάκρυνε τα ξερά χόρτα, τις πευκοβελόνες και τα κλαδιά από το έδαφος.



Να ξέρεις ότι, **αν αντιληφθείς πυρκαγιά**, πρέπει να καλέσεις ΑΜΕΣΩΣ την πυροσβεστική υπηρεσία στο **199** ή στο **112** και να δώσεις πληροφορίες για:

- Την τοποθεσία όπου βρίσκεσαι.
- Το ακριβές σημείο της πυρκαγιάς.
- Την κατεύθυνση της πυρκαγιάς (προς ανατολικά, δυτικά, βόρεια, νότια) και προς ποια περιοχή κατευθύνεται (αν γνωρίζεις το όνομα του οικισμού).
- Την ένταση του ανέμου στην περιοχή (θυμήσου αυτά που έμαθες στο μάθημα για το κλίμα και τον καιρό, όπως και την ένταση του ανέμου
- Κλίμακα μποφόρ. Μπορείς να περιγράψεις την ένταση του ανέμου, αφού παρατηρήσεις τι μπορεί να μετακινήσει ο άνεμος.
- Το είδος της βλάστησης που καίγεται.

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΗΣ ΔΑΣΙΚΗΣ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ**



Αν η πυρκαγιά πλησιάζει στο σπίτι σου απομάκρυνε τα εύφλεκτα υλικά γύρω από αυτό όπως βενζίνη, πετρέλαιο, ξύλα.



Μάζεψε τις τέντες.

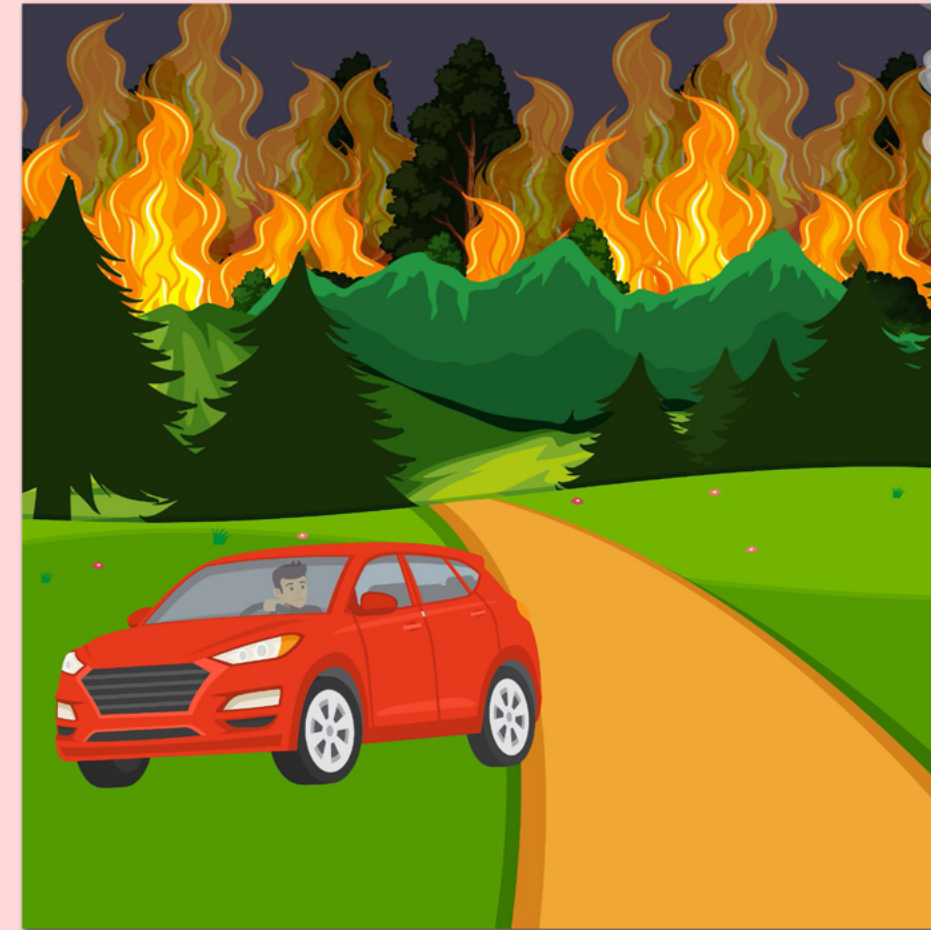


Κλείσε καλά τα παράθυρα και όλες τις πόρτες του σπιτιού να μην εισέρχονται καύτρες.

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΗΣ ΔΑΣΙΚΗΣ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ**



Απομακρύνσου αμέσως από την περιοχή και
ακολουθήσε πιστά τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών.



Διευκόλυνε την πρόσβαση των Πυροσβεστικών
δυνάμεων.

ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΑΣΙΚΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑ



Να σβήνεις μικροεστίες που έχουν απομείνει γύρω από το σπίτι σου για πολλές ώρες ώστε να μην αναζωπυρωθεί η πυρκαγιά.

ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

**ΜΕΤΡΑ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΑΠΟ
ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΗ**



ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΗ



Θυμήσου ότι ο κίνδυνος εκδήλωσης κατολισθήσεων αυξάνεται σε απότομες πλαγιές ιδιαίτερα όταν εκδηλώνονται στην περιοχή σεισμοί και έντονες βροχοπτώσεις.

**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΗΣ ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΗΣ**



Απομακρύνσου το συντομότερο δυνατό από την περιοχή που συμβαίνει η κατολίσθηση.

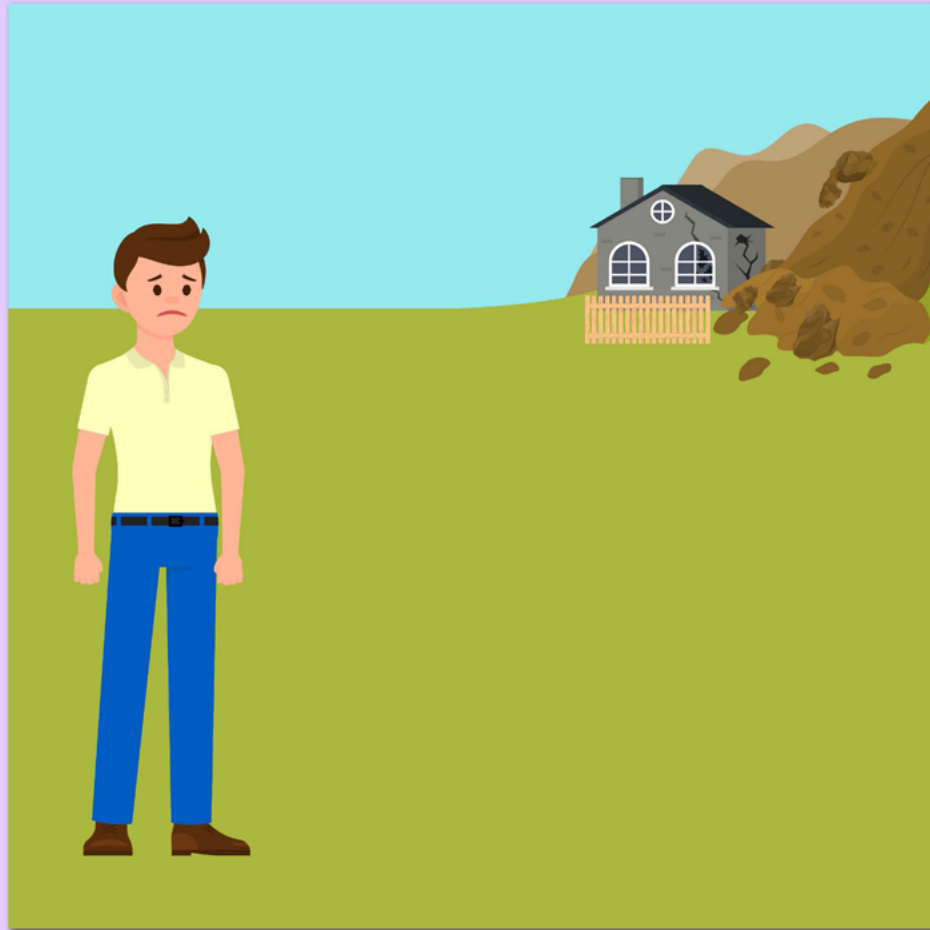


Αν είσαι στο σπίτι μετακινήσου σε ψηλότερο όροφο.

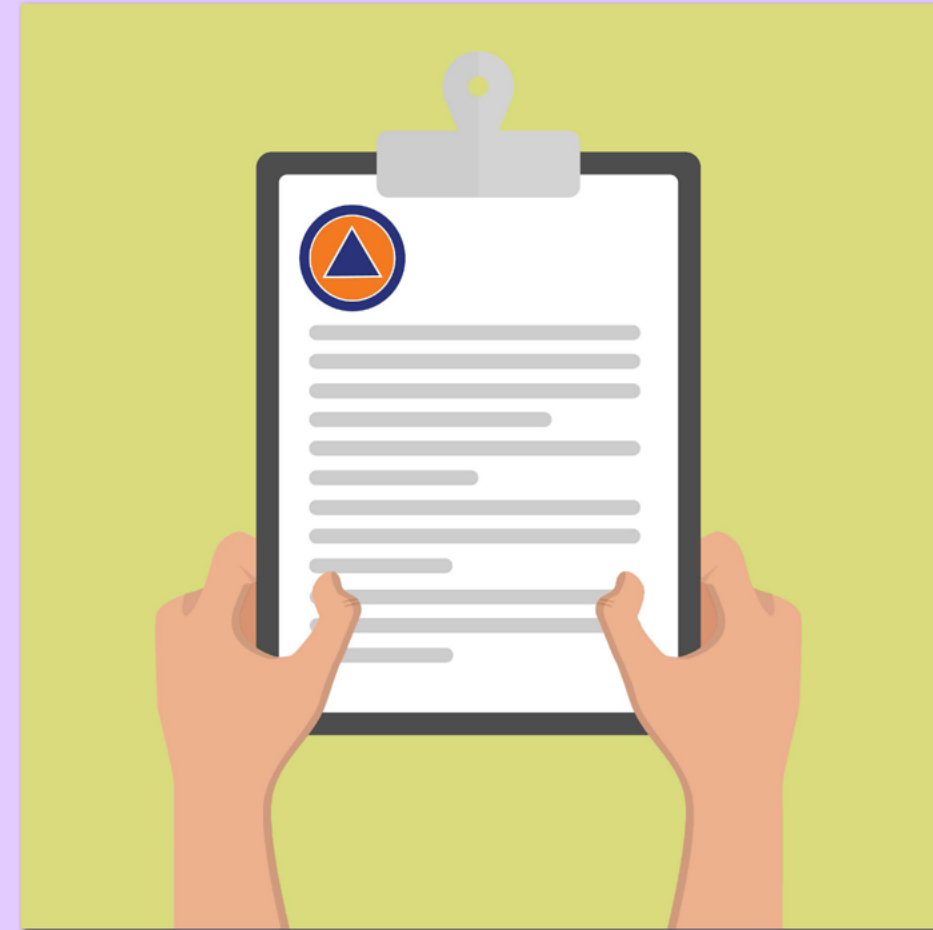


Αν είναι αδύνατο να απομακρυνθείς κάθισε στο πάτωμα σε εμβρυακή στάση και προστάτεψε το κεφάλι σου.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΗ



Μείνε μακριά από την περιοχή της κατολίσθησης.
Μπορεί να υπάρχει κίνδυνος εκδήλωσης νέας
κατολίσθησης.



Ενημερώσου για οδηγίες από τις Αρχές.

Τίτλος: «**Μέτρα προστασίας από κινδύνους**»

Έκδοση: **1.5**

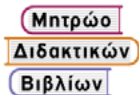
Ημερομηνία: **10/03/2026**

Συντονιστής ομάδας σχεδιασμού και ανάπτυξης: **Κέλλυ Σαρρή Πασχαλίδη**

Δημιουργία: **ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ**



Το παρόν αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «Συγγραφή, Αξιολόγηση και Ένταξη διδακτικών βιβλίων στο Μητρώο Διδακτικών Βιβλίων και στην Ψηφιακή Βιβλιοθήκη Διδακτικών Βιβλίων» με κωδικό ΟΠΣ (ΜΙΣ) 6010165, του Προγράμματος «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή 2021-2027» που υλοποιείται από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
**Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή**