



ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ

Η Κυβέρνηση της ACT έχει ως στόχο της να καθιστά προσβάσιμες τις πληροφορίες, τις υπηρεσίες, τις δράσεις και τους χώρους της σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους.

■ Εάν έχετε δυσκολία να διαβάσετε ένα έγγραφο σε συνηθισμένη εκτυπωμένη μορφή και θα θέλατε να λάβετε αυτό το έντυπο υλικό σε κάποια άλλη μορφή — όπως σε μεγενθυμένη ή ακουστική έκδοση — παρακαλείστε να τηλεφωνήσετε στο (02) 6205 0619.

■ Εάν τα Αγγλικά δεν είναι η πρώτη σας γλώσσα και χρειάζεστε την υπηρεσία μετάφρασης και διερμηνείας — παρακαλείστε να τηλεφωνήσετε στο 131 450.

■ Εάν είστε κουφός ή βαρήκοος και χρειάζεστε την υπηρεσία ΤΤΥ γραφομηχανής — παρακαλείστε να τηλεφωνήσετε στο (02) 6205 0888.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΙΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ & ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ	1–2
ΕΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ	3
ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ	4
ΚΑΥΣΩΝΑΣ	5
ΦΩΤΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	6
ΣΕΙΣΜΟΣ	7
ΘΥΕΛΛΕΣ & ΑΚΡΑΙΕΣ ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ	8
ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ	9
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΚΑΙ ΟΙΚΙΑΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ	10
ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ	11
ΓΡΙΠΗ	12
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΕΙΤΟΝΕΣ ΣΑΣ	13

© Επικράτεια Αυστραλιανής Πρωτεύουσας, Καμπέρα 2012

Η παρούσα έκδοση αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία. Με εξαίρεση κάθε χρήση που επιτρέπεται από τον Νόμο περί Πνευματικής Ιδιοκτησίας του 1968, κανένα τμήμα δεν αναπαράγεται με οποιαδήποτε διαδικασία χωρίς έγγραφη άδεια από το Γραφείο Μητρώων της Επικράτειας, τις Υπηρεσίες Κοινότητας και Υποδομής, τις Υπηρεσίες Επικράτειας και Δήμων, την Κυβέρνηση ACT.

ΟΙ ΕΙΚΟΝΕΣ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΝΗΣ ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑΣ

ΜΕΙΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ & ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Το παρόν φυλλάδιο έχει σχεδιαστεί ειδικά για να σας παράσχει καθοδήγηση σχετικά με το πώς να προετοιμαστείτε σε περίπτωση διαφόρων κινδύνων.

Ένα συνοδευτικό φυλλάδιο *Τα επείγοντά σας, Πάρε και Φύγε* θα σας βοηθήσει να οργανώσετε ένα σχέδιο σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης και διαθέτει χώρο για να καταχωρήσετε σημαντικές πληροφορίες που θα χρειαστείτε σε περίπτωση εκκένωσης χώρου.

Επιπλέον, υπάρχουν αποσχιζόμενες κάρτες πληροφοριών για να τις ανταλλάξετε με γείτονες που εμπιστεύεστε.

Υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να είστε βέβαιοι ότι είστε καλά εξοπλισμένοι σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης ή απρόοπτης κατάστασης.

Οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο θα σας βοηθήσουν στο:

- να κάνετε ένα σχέδιο επείγουσας ανάγκης σε περίπτωση που χρειάζεται να εκκενώσετε το σπίτι σας
- να ετοιμάσετε ένα κουτί για περίπτωση επείγουσας ανάγκης
- να καταγράψετε τα ιατρικά στοιχεία σας
- να έχετε μαζί και ενημερωμένα, σημαντικά στοιχεία επικοινωνίας.

Εάν δεν μπορείτε να κάνετε αυτό το σχέδιο ή την προετοιμασία μόνοι σας, μιλήστε στην οικογένειά σας, σε φίλους, γείτονες ή στην τοπική κοινοτική σας υπηρεσία σχετικά με το πώς μπορούν να σας βοηθήσουν.

Το να είστε προετοιμασμένοι μπορεί να βοηθήσει να παραμείνετε ανεξάρτητοι και καλά εξοπλισμένοι για να αντιμετωπίσετε μία επείγουσα ανάγκη.

Για πληροφορίες κατά τη διάρκεια μιας επείγουσας ανάγκης:

- επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες www.esa.act.gov.au και www.canberraconnect.act.gov.au ή
- καλέστε στο 13 22 81



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε επαρκή ασφάλιση σπιτιού/περιεχομένων
- Ενημερωθείτε για το τι μπορεί να μην λειτουργεί, εάν οι παροχές ηλεκτρισμού ή γκαζιού διακοπούν και πώς αυτό θα επηρεάσει την καθημερινότητά σας, π.χ. πόρτες που ανοίγουν αυτόματα, ηλεκτρικές συσκευές, θέρμανση, τηλέφωνο
- Να έχετε αρκετά φαγώσιμα αποθέματα. Να συμπεριλάβετε φαγητό το οποίο δεν χρειάζεται μαγείρεμα (π.χ. προϊόντα μεγάλης διάρκειας ζωής). Θυμηθείτε να συμπεριλάβετε βασικά είδη όπως χαρτί τουαλέτας, χαρτομάντηλα και προϊόντα υγιεινής, απολυμαντικό χεριών ή υγρομάντηλα που περιέχουν οινόπνευμα και ασυνταγογράφητα φάρμακα
- Να έχετε διαθέσιμα αρκετά εμφιαλωμένα νερά
- Να έχετε εύκαιρα ένα ράδιο μπαταρίας και έναν φακό
- Διατηρήστε αποθέματα κεριών, σπέρτων και μπαταριών σε προσβάσιμο σημείο
- Γνωριστείτε με τους γείτονές σας, ώστε να μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί τους σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης
- Διατηρήστε επαφή με το τι συμβαίνει, ακούγοντας ή παρακολουθώντας τα τοπικά νέα
- Να έχετε μια κουβέρτα προστασίας από τη φωτιά κοντά στην κουζίνα σας
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε εγκαταστήσει συναγερμούς φωτιάς και ελέγξτε τους τακτικά
- Να έχετε τα κλειδιά του σπιτιού σε σημείο όπου μπορείτε να τα βρείτε γρήγορα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕΤΑ

- Ολοκληρώστε το σχέδιό σας για περίπτωση επείγουσας ανάγκης και ετοιμάστε ένα κουτί επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιώντας τον οδηγό στο πίσω μέρος του παρόντος φυλλαδίου
- Καταγράψτε τη λίστα των φαρμάκων σας
- Να διατηρείτε ενημερωμένα στοιχεία επικοινωνίας μαζί στο ίδιο μέρος
- Σκεφτείτε κάποιες επείγουσες ανάγκες που αναφέρονται σε αυτό το φυλλάδιο.



ΕΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΕΝΑ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ

- Εγκαταστήστε φωσφορίζοντες αριθμούς στο σπίτι σε ύψος τουλάχιστον 75 εκατοστών στο γραμματοκιβώτιο ή το σπίτι σας, ώστε να φαίνονται καθαρά από το δρόμο τη νύχτα.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει πρόσβαση μέσα και γύρω από την κατοικία σας σε όλες τις καιρικές συνθήκες.
- Τοποθετήστε εσωτερικά τηλέφωνα σπιτιού στο ύψος που κάθεστε, με τα νούμερα για επείγουσες ανάγκες και βασικές επαφές να διακρίνονται καθαρά.
- Να έχετε ένα κουτί πρώτων βοηθειών στο σπίτι σας, και να γνωρίζετε τις βασικές πρώτες βοήθειες.
- Καταγράψτε το ιατρικό σας ιστορικό και τα φάρμακα που παίρνετε τώρα για να είναι εύκολα προσβάσιμα από το προσωπικό του ασθενοφόρου.

ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ 000

- Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης καλέστε το 000 από οποιοδήποτε οικιακό ή δημόσιο τηλέφωνο.
- Εάν καλείτε από κινητό τηλέφωνο και η κλήση του 000 δεν είναι επιτυχής, καλέστε το 112 για να έχετε πρόσβαση στον χειριστή των επείγουσων αναγκών μέσω οποιοδήποτε δικτύου κινητής τηλεφωνίας που λειτουργεί στην περιοχή σας.
- Μιλήστε αργά και απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις που θα σας απευθύνει ο χειριστής.
- Μην κλείσετε το τηλέφωνο μέχρι να σας πουν να το κάνετε — ακολουθήστε τις οδηγίες του χειριστή της κλήσης.

ΟΤΑΝ ΤΟ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘ' ΟΔΟΝ

- Κρατήστε το τηλέφωνο κοντά σας σε περίπτωση που ο χειριστής της κλήσης σας καλέσει πίσω.
- Αποφύγετε να κάνετε άσκοπες κλήσεις.
- Εάν είναι δυνατόν, ξεκουραστείτε σε δωμάτιο το οποίο είναι κοντά στην πόρτα εισόδου.
- Αποφύγετε να αποσυρθείτε σε δωμάτιο στο πίσω μέρος του σπιτιού, διότι κάτι τέτοιο συχνά δυσκολεύει τη μεταφορά του φορείου.
- Ανάψτε τα φώτα στους εξωτερικούς χώρους εάν είναι σκοτάδι.
- Κλειδώστε τα κατοικίδια ζώα σε ένα ξεχωριστό δωμάτιο προκειμένου να αποφύγετε να βγουν έξω όταν το προσωπικό του ασθενοφόρου φτάσει.
- Εάν είναι δυνατόν, συγκεντρώστε όλα τα φάρμακά σας και τον κατάλογο με την φαρμακευτική αγωγή σας.
- Καλέστε ξανά το 000 εάν οι συνθήκες αλλάξουν.



ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΜΙΑ ΦΩΤΙΑ – ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

- Εξοικειώστε τον εαυτό σας με τις εκτιμήσεις κινδύνου για φωτιά και τις προειδοποιήσεις για δασική πυρκαγιά — πληροφορίες προσφέρονται από τον Οργανισμό Υπηρεσιών Επείγουσων Αναγκών της ACT ή από την τηλεφωνική γραμμή Σύνδεση με Καμπέρα.
- Αποφασίστε εάν θα φύγετε νωρίς ή θα παραμείνετε. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το www.esa.act.gov.au.
- Βεβαιωθείτε ότι τα λούκια και ο προαύλιος χώρος είναι καθαρά από φύλλα και βλάστηση. Κουρευείτε το γρασιδί σας τακτικά.
- Ενημερωθείτε για τις καθημερινές εκτιμήσεις κινδύνου φωτιάς και να είστε σε επιφυλακή για σημάδια φωτιάς.

ΠΡΟΤΟΥ ΠΛΗΣΙΑΣΕΙ Η ΦΩΤΙΑ ΔΡΑΣΤΕ

- Δράστε αποφασιστικά τη στιγμή κατά την οποία γνωρίζετε ότι υπάρχει κίνδυνος.
- Μαζέψτε το Κουτί Επείγουσας Ανάγκης και σημαντικά αντικείμενα.
- Λάβετε προειδοποιήσεις επείγουσας ανάγκης από τον τοπικό ραδιοφωνικό σταθμό, την τηλεόραση και το τηλέφωνο.
- Προετοιμάστε τα κατοικίδια ζώα σας για να τα πάρετε μαζί σας ή αφήστε τα με αρκετό νερό και φαγητό.
- Γεμίστε τους νεροχύτες και το μπάνιο με φρέσκο νερό σε περίπτωση που η παροχή νερού διακοπεί.
- Ενημερώστε τους γείτονές σας εάν θα φύγετε ή θα μείνετε.
- Βρέξτε τη βλάστηση γύρω από το σπίτι σας με μάνικα ή με καταβρεχτήρα.

ΕΑΝ Η ΦΩΤΙΑ ΕΡΘΕΙ ΑΠΡΟΣΜΕΝΑ – ΕΠΙΒΙΩΣΤΕ

- Βρείτε καταφύγιο στο σπίτι σας μέχρι το μέτωπο της φωτιάς να έχει περάσει, και σβήστε κάθε εστία φωτιάς μέσα στο σπίτι.
- Κλείστε όλα τα παράθυρα και τις πόρτες. Σφραγίστε τα παράθυρα και τις πόρτες με βρεγμένες κουβέρτες και πετσέτες.
- Συνεχίστε να παρακολουθείτε για θράκες που εισέρχονται στο σπίτι.
- Όταν το μέτωπο της φωτιάς περάσει, σβήστε κάθε εστία φωτιάς μέσα ή κοντά στο σπίτι.
- Μην φύγετε μέχρι η γύρω περιοχή να είναι καθαρή από φωτιά και μπορείτε να το κάνετε με ασφάλεια.
- Ελέγξτε το τοπικό ραδιόφωνο για τις τελευταίες πληροφορίες.

ΟΤΑΝ Η ΦΩΤΙΑ ΕΧΕΙ ΠΕΡΑΣΕΙ

- Ειδοποιήστε την οικογένεια και τους γείτονες για το πού είστε.



ΚΑΥΣΩΝΑΣ

Όταν η θερμοκρασία είναι υψηλή ή ακραία, κάποιοι άνθρωποι γίνονται περισσότερο ευάλωτοι στο θερμικό στρες. Τα συμπτώματα του θερμικού στρες περιλαμβάνουν: πονοκέφαλο, ζαλάδα, ναυτία και εμετό, αδυναμία στους μύς ή κράμπες, ωχρό δέρμα και υψηλή θερμοκρασία.

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ

- Εάν είναι δυνατόν, κανονίστε κάποιος να σας καλεί δύο φορές την ημέρα κατά τη διάρκεια καύσωνα, ειδικά εάν ζείτε μόνος/μόνη σας – ή κανονίστε να ανταλλάσσετε τηλεφωνικές κλήσεις με ένα μέλος της οικογένειας, φίλο ή γείτονα.
- Κανονίστε να κάνετε τα ψώνια σας ή τις εξωτερικές σας δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του δροσερότερου μέρους της ημέρας.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΥΣΩΝΑ

- Μείνετε μέσα αν μπορείτε κατά τη διάρκεια του μεσημεριού και νωρίς το απόγευμα.
- Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρες ή κλιματισμό για να δροσιστείτε.
- Φορέστε ανοιχτόχρωμα, άνετα ρούχα, κατά προτίμηση φτιαγμένα από φυσικές ίνες και φοράτε καπέλο με φαρδύ γύρο το οποίο να καλύπτει το πρόσωπό σας, εάν είστε έξω.
- Πίνετε νερό τακτικά, εκτός και εάν ο γιατρός σας σάς έχει συμβουλέψει να περιορίσετε την ποσότητα των υγρών που καταναλώνετε. Μην περιμένετε μέχρι να διψάσετε για να πιείτε.
- Τρώτε μικρότερα γεύματα και πιο συχνά όταν ο καιρός είναι ζεστός.
- ΠΟΤΕ μην αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια μέσα στο αυτοκίνητο, ακόμα και για πολύ σύντομο διάστημα.
- Ελέγξτε με τον γιατρό σας εάν η συνταγογραφημένη φαρμακευτική αγωγή σας είναι πιθανόν να σας προκαλέσει δυσκολίες στη ζέστη.
- Εάν υποφέρετε από θερμικό στρες, χρειάζεται να δροσίσετε άμεσα. Κάντε κρύα μπάνια, ντουζ ή τοποθετήστε βρεγμένες πετσέτες στο σβέρο και κάτω από τις μασχάλες σας.
- Καλέστε γιατρό ή ασθενοφόρο εάν η κατάστασή σας δεν βελτιωθεί εντός μίας ώρας αφότου έχετε ενεργήσει για να δροσιστείτε, ή εάν έχετε συμπτώματα που σχετίζονται με τη ζέστη τα οποία προκαλούν ανησυχία.



ΦΩΤΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ

- Βεβαιωθείτε ότι είναι εγκατεστημένοι ανιχνευτές καπνού – ελέγξτε/αλλάξτε τις μπαταρίες κάθε χρόνο όταν τελειώνει η θερινή ώρα.
- Έχετε μια κουβέρτα κατά της πυρκαγιάς (ή μικρό πυροσβεστήρα) κοντά στην κουζίνα σας.
- Ελέγξτε τακτικά τις θερμάστρες – ελέγξτε τα καλώδια στις ηλεκτρικές συσκευές για φθορές.
- Σχεδιάστε για το πώς θα μπορούσατε να φύγετε από το σπίτι σε περίπτωση φωτιάς.
- Μην αφήνετε ποτέ κλειδωμένες τις πόρτες που έχουν κλειδαριές ασφαλείας ενώ είστε μέσα στο σπίτι.
- Να έχετε τα κλειδιά προσβάσιμα ανά πάσα στιγμή.
- Προσέχετε με τα κεριά και τις λάμπες και να ελέγχετε τις κουρτίνες ή τα ρούχα που μπορεί να κρέμονται πάνω από τις θερμάστρες.
- Ελέγξτε τις ηλεκτρικές κουβέρτες για φθορές και σχισίματα.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΦΩΤΙΑΣ

- Εάν είναι ασφαλές και νιώθετε αυτοπεποίθηση, σβήστε τη φωτιά εφόσον είναι μικρή.
- Τηλεφωνήστε στο 000.
- Θέστε σε επιφυλακή όλα τα άλλα άτομα του σπιτιού και εφαρμόστε το σχέδιό σας για εκκένωση. Κλείστε όλες τις εσωτερικές πόρτες καθώς βγαίνετε από το σπίτι.
- Μην επιστρέψετε για αγνοούμενα κατοικίδια ή προσωπικά αντικείμενα. Εφόσον βγείτε – μείνετε έξω.
- Ενημερώστε το προσωπικό κατάσβεσης εάν κάποιος αγνοείται.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΦΩΤΙΑ

- Μην ξαναμπείτε στο σπίτι μέχρι να καθαριστεί από την Πυροσβεστική Υπηρεσία, και συμμορφωθείτε με τις προειδοποιήσεις ή τις επισημάνσεις που διατυπώνει η Πυροσβεστική Υπηρεσία.
- Ειδοποιήστε την ασφαλιστική σας εταιρεία.
- Μην καταναλώνετε οποιοδήποτε φαγητό ή ρόφημα το οποίο έχει επηρεαστεί από τη φωτιά ή τον καπνό.



ΣΕΙΣΜΟΣ

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ

- Ελέγξτε ότι είστε πλήρως ασφαλισμένοι για ζημιές προκαλούμενες από σεισμό.
- Αποθηκεύστε εύθραυστα και βαριά αντικείμενα στα κάτω ράφια των ντουλαπιών.
- Να έχετε ένα ραδιόφωνο μπαταρίας και έναν φακό δίπλα στο κρεβάτι σας.
- Σκεφτείτε πού είναι τα ασφαλέστερα σημεία να βρείτε καταφύγιο — μέσα και έξω από το σπίτι σας κατά τη διάρκεια του σεισμού.
- Βεβαιωθείτε ότι για τουλάχιστον 3 ημέρες έχετε αποθέματα νερού και μη αλλοιώσιμου φαγητού.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΣ ΣΕΙΣΜΟΥ

- Εάν είστε σε εσωτερικό χώρο, παραμείνετε μέσα. Βρείτε καταφύγιο κάτω από ένα γερό τραπέζι, πάγκο ή εσωτερική κάσα πόρτας.
- Μείνετε συντονισμένοι με το τοπικό ραδιόφωνο για να μαθαίνετε τι συμβαίνει.
- Σταθείτε μακριά από παράθυρα, καμινάδες και εναέρια εξαρτήματα.
- Εάν είστε σε εξωτερικό χώρο, απομακρυνθείτε από κτίρια, εναέριες εγκαταστάσεις, τοίχους, γέφυρες, καλώδια και δένδρα.
- Εάν βρίσκεστε στον δρόμο, βρείτε καταφύγιο κάτω από γερές αψιδωτές καμάρες ή εισόδους κτιρίων. Μην στέκεστε κάτω από σκέπαστρα.
- Εάν βρίσκεστε σε αυτοκίνητο, σταματήστε σε ανοικτό χώρο μέχρι να σταματήσουν οι δονήσεις. Προσέχετε για πεσμένα καλώδια, καταστραμμένους δρόμους, ανισόπεδες διαβάσεις και κατολισθήσεις.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ

- Ελέγξτε για τραυματισμένους και φροντίστε τους.
- Προσέξτε ενδεχόμενους κινδύνους (π.χ. καλώδια, δέντρα ή πεσμένα τμήματα κτιρίων).
- Σβήστε ηλεκτρικό και γκάζι.
- Χρησιμοποιήστε τον φακό σας — μην ανάψετε σπέρτα.
- Εάν είναι ασφαλές, ελέγξτε για ζημιές στο σπίτι.
- Αναμένετε μετασεισμούς, επομένως εκκενώστε τον χώρο εάν το κτίριο έχει ήδη υποστεί φθορές.
- Αποφύγετε να οδηγήσετε, εκτός και εάν υπάρχει επείγουσα ανάγκη.
- Μην μπαίνετε σε κτίρια με φθορές μέχρις ότου να χαρακτηριστούν ασφαλή.
- Εάν χρειάζεστε βοήθεια, επικοινωνήστε με το SES στο 132 500.



ΘΥΕΛΛΕΣ & ΑΚΡΑΙΕΣ ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ

- Ελέγξτε τακτικά την οροφή σας για ζημιές, χαλαρά κεραμίδια ή διάβρωση.
- Καθαρίστε τα φύλλα και τα διάφορα άλλα απομεινάρια στις υδρορροές, τις σωληνώσεις και τους υπόνομους, ώστε το νερό να μπορεί να φεύγει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.
- Προσδέστε τα έπιπλα εξωτερικού χώρου, τις τέντες, τα παντζούρια ή άλλα φορητά αντικείμενα.
- Να έχετε το νου σας μήπως υπάρχουν δένδρα που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο το ακίνητό σας ή τα ηλεκτρικά καλώδια.
- Ελέγξτε ότι έχετε επαρκή ασφάλιση οικίας και περιεχομένων και να την ανανεώνετε τακτικά.
- Προστατέψτε τα οχήματα κάτω από σκέπαστρο ή μακριά από δένδρα ή καλύψτε τα με κουβέρτες.
- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε πού είναι εγκατεστημένος ο πίνακας δικτύου ηλεκτρισμού και γκαζιού, ώστε να μπορείτε γρήγορα να τον απενεργοποιήσετε εάν χρειαστεί.
- Σκεφτείτε να εγκαταστήσετε μηχανισμό ελέγχου της ηλεκτρικής τάσης, ώστε να προστατεύετε τα ηλεκτρικά είδη από ζημιές.
- Προετοιμάστε ένα σχέδιο επείγουσας ανάγκης οικίας και προσδιορίστε τους κινδύνους γύρω από το σπίτι.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΘΥΕΛΛΑΣ

- Εάν είστε στο σπίτι, παραμείνετε μέσα μέχρι να περάσει η θύελλα.
- Απομακρυνθείτε από παράθυρα, πόρτες και φεγγίτες.
- Βγάλτε από την πρίζα ηλεκτρικές συσκευές, όπως τηλεοράσεις και ηλεκτρονικούς υπολογιστές.
- Βεβαιωθείτε ότι τα κατοικίδια ζώα είναι σε ασφαλές μέρος.
- Σταματήστε το αυτοκίνητο εάν οδηγείτε. Απομακρυνθείτε πολύ από ηλεκτρικά καλώδια, δένδρα και δίαυλους νερού.
- Εάν είστε έξω, αναζητήστε καταφύγιο με σκέπαστρο, μην στέκεστε κάτω από δένδρο ή μεταλλική κατασκευή.
- Μην χρησιμοποιείτε σταθερό τηλέφωνο κατά τη διάρκεια καταιγίδας.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΘΥΕΛΛΑ

- Εάν είναι ασφαλές, ελέγξτε το σπίτι σας για ζημιές – εάν χρειάζεστε βοήθεια από το SES τηλεφωνήστε στο 132 500.
- Κρατήστε τα παιδιά, τα ζώα και τον εαυτό σας μακριά από πεσμένα δένδρα, υπονόμους, ηλεκτρικά καλώδια και εγκαταστάσεις που έχουν υποστεί φθορές.
- Επικοινωνήστε με τους γείτονες και την οικογένειά σας, για να τους ειδοποιήσετε ότι είστε καλά.
- Μην χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές συσκευές οι οποίες έχουν βραχεί από τη θύελλα μέχρι να τις ελέγξουν ειδικοί τεχνίτες.



ΠΛΗΜΜΥΡΑ

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ

- Αναζητήστε πληροφορίες για την τοπική σας περιοχή, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να εκτιμήσετε εάν υπάρχει κίνδυνος ενδεχόμενης πλημμύρας.
- Να έχετε εύκαμπο έναν κατάλογο με τους αριθμούς επείγουσας ανάγκης, και σκεφτείτε ποιος θα μπορούσε να σας βοηθήσει εάν χρειάζεται να εκκενώσετε τον χώρο.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ

- Εάν υπάρχει προειδοποίηση για πλημμύρα όσον αφορά την κοινότητά σας, συντονιστείτε με το τοπικό σας ραδιόφωνο για τις τελευταίες πληροφορίες. Εάν σας ζητηθεί να εγκαταλείψετε το σπίτι σας, πάντοτε να ακολουθείτε τις οδηγίες των τοπικών αρχών. Εάν χρειάζεται να εκκενώσετε τον χώρο — εξαρτάται από το πόσο χρόνο έχετε:
- Ενημερώστε την αστυνομία ή το SES και τους γείτονές σας.
 - Πάρτε το κινητό σας τηλέφωνο.
 - Πακετάρετε ζεστά ρούχα, βασικά φάρμακα, πολύτιμα αντικείμενα, προσωπικά έγγραφα, φωτογραφίες και αναμνηστικά σε αδιάβροχες σακούλες, για να τα πάρετε μαζί σας με το κουτί επείγουσας ανάγκης.
 - Εάν είστε σε θέση, μετακινήστε έπιπλα, ρουχισμό και πολύτιμα αντικείμενα πάνω σε κρεβάτια, τραπέζια και τον χώρο της σκεπής.
 - Απενεργοποιήστε το ηλεκτρικό, το νερό και το γκάζι.
 - Αδειάστε τα ψυγεία και τους καταψύκτες — αφήστε τις πόρτες ανοικτές.
 - Κλειδώστε το σπίτι σας και ακολουθήστε την συνιστώμενη οδό εκκένωσης.
 - Μην οδηγείτε σε νερό αγνώστου βάθους και ρεύματος ροής.
 - Ακούστε στο ραδιόφωνο για τους χώρους συγκέντρωσης μετά από εκκένωση, καθώς και προειδοποιήσεις και ενημερώσεις για τις καιρικές συνθήκες.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΠΛΗΜΜΥΡΑ

- Ελέγξτε το σπίτι σας για ζημιές. Εάν χρειάζεστε βοήθεια από το SES, τηλεφωνήστε στο 132 500.
- Αποφύγετε να μπειτε μέσα στα νερά της πλημμύρας και μην επιτρέπετε στα παιδιά να παίζουν μέσα ή κοντά στα νερά της πλημμύρας.
- Μην χρησιμοποιείτε γκάζι ή ηλεκτρικές συσκευές μέχρι να ελεγχθούν ως προς την ασφάλειά τους.
- Μην καταναλώνετε φαγητό το οποίο ήταν μέσα στα νερά της πλημμύρας.
- Βράστε το νερό της βρύσης μέχρι να ανακοινωθεί ότι οι παροχές είναι ασφαλείς.
- Όταν η στάθμη των νερών της πλημμύρας ανέβει, είναι σύνθηρες αράχνες, φίδια, αρουραίοι και ποντίκια να εισέλθουν σε εσωτερικούς χώρους. Εάν έχετε νερά πλημμύρας γύρω από το ακίνητό σας, ελέγξτε για ανεπιθύμητους επισκέπτες.
- Παραμείνετε συντονισμένοι με το τοπικό ραδιόφωνο για τις τελευταίες πληροφορίες.



ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΚΑΙ ΟΙΚΙΑΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Η Καμπέρα παραμένει μία από τις ασφαλέστερες πόλεις στον κόσμο, αλλά βοηθάει να γνωρίζετε κάποια απλά μέσα προφύλαξης, έτσι ώστε να αποφύγετε τους κινδύνους από παραβατική συμπεριφορά, είτε είστε στο σπίτι, σε ψώνια ή σε εξωτερικούς χώρους.

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Ο αριθμός της οικίας σας θα πρέπει να διακρίνεται καθαρά από τον δρόμο σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης.
- Έχετε την πόρτα εισόδου κλειδωμένη όταν είστε στο πίσω μέρος του σπιτιού. Εάν έχετε κλειδαριές ασφαλείας, θυμηθείτε να τις ξεκλειδώνετε όταν είστε στο σπίτι.
- Φυλάξτε μετρητά χρήματα και πολύτιμα αντικείμενα εκτός θέας.
- Πάντοτε να ελέγχετε την ταυτότητα των αγνώστων.
- Σκεφτείτε τον φωτισμό ασφάλειας εξωτερικού χώρου.
- Βεβαιωθείτε ότι δένδρα και θάμνοι είναι κουρεμένα, ειδικότερα εκείνα που είναι κοντά στο σπίτι σας, μέσω των οποίων θα μπορούσαν να σκαρφαλώσουν κάποιος και να μπούνε μέσα.
- Βεβαιωθείτε ότι κρατάτε όλες τις εισόδους του οικοπέδου κλειδωμένες. Οι κλέφτες στοχεύουν συχνά το πίσω μέρος και τις πλαϊνές πλευρές του σπιτιού.
- Πάντοτε να φυλάτε σε κλειδωμένο μέρος τα εργαλεία, τις σκάλες και τον εξοπλισμό κηπουρικής. Οι κλέφτες μπορεί να χρησιμοποιήσουν αυτά τα αντικείμενα για να μπούνε στο σπίτι σας.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΑΣ

- Να είστε προσεκτικοί σχετικά με πληροφορίες που παρέχετε σε άγνωστους στο τηλέφωνο, ειδικά πληροφορίες για τα ιδιωτικά ή οικονομικά της οικογένειας, ή εάν ζείτε μόνοι σας ή εάν θα φύγετε.
- Εάν έχετε τηλεφωνητή, μην αφήνετε μήνυμα ότι είστε απόντες και δεν μπορείτε να απαντήσετε στην κλήση. Σκεφτείτε τι λέτε στο πρόσωπο που καλεί.

ΚΛΕΙΔΙΑ

- Ποτέ μην αφήνετε εφεδρικά κλειδιά εκτός του σπιτιού σας, εκτός και εάν είναι σε ασφαλή εγκατάσταση κατάλληλη για κλειδιά. Οι κλέφτες γνωρίζουν όλες τις συνηθισμένες κρυψώνες συμπεριλαμβανομένων των χαλιών εισόδου και των γλαστρών.
- Δώστε ένα ζευγάρι κλειδιά σε έναν φίλο, συγγενή ή γείτονα που εμπιστεύεστε.

ΟΤΑΝ ΕΙΣΤΕ ΣΤΑ ΨΩΝΙΑ

- Μην μεταφέρετε μεγάλα ποσά μετρητών ή υπογεγραμμένες φόρμες ανάληψης μαζί με το βιβλιάριο καταθέσεων ή στην τσάντα σας.
- Ποτέ μην έχετε τον προσωπικό αριθμό ταυτότητας (PIN) μαζί με την κάρτα ανάληψης των μετρητών.



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ

- Γνωριστείτε με τους γείτονές σας, ώστε να μπορείτε να αντιληφθείτε εάν συμβαίνει κάτι ασυνήθιστο.
- Αφιερώστε χρόνο για να μάθετε από τους γείτονές σας το τι συμβαίνει στην περιοχή.
- Σκεφτείτε να λάβετε μέρος στην τοπική Παρακολούθηση της Γειτονιάς και/ή να γίνετε ένα Σπίτι Ασφάλειας.
- Εάν πηγαίνετε για διακοπές:
 - κανονίστε κάποιος να συλλέγει την αλληλογραφία σας
 - ακυρώστε τις διανομές εφημερίδας
 - εγκαταστήστε χρονοδιακόπτες φώτων και ραδιοφώνων
 - αφήστε τα κατοικίδια ζώα σε ειδικούς χώρους φροντίδας ή πείτε σε κάποιον να τα φροντίζει
 - βάλτε έναν γείτονα να σταθμεύει το αυτοκίνητό του στον ιδιωτικό χώρο στάθμευσης του αυτοκινήτου σας
 - κανονίστε να σας κουρεύουν το γρασίδι
 - ζητήστε από κάποιον φίλο ή γείτονα να επισκέπτεται τακτικά το σπίτι σας.

ΕΑΝ ΣΥΜΒΕΙ ΕΝΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

Για μια επείγουσα ανάγκη όπου χρειάζεστε άμεση ανταπόκριση από τις υπηρεσίες επείγοντων περιστατικών, καλέστε το τριπλό μηδέν (000). Αυτό θα σας φέρει σε επαφή με την αστυνομία, την πυροσβεστική ή το ασθενοφόρο. Εάν δείτε οτιδήποτε το οποίο δεν φαίνεται σωστό, καλέστε:

- την Αστυνομία στο **131 444** ή τη Γραμμή Καταγγελιών Παράνομης Δραστηριότητας στο **1800 333 000**.

Να είστε έτοιμοι να δώσετε στοιχεία για:

- το πού βρίσκεστε
- οποιαδήποτε πληροφορία μπορεί να βοηθήσει να εξηγήσετε την κατάσταση.
- το τι έχει συμβεί

Μην κλείσετε το τηλέφωνο μέχρις ότου ο χειριστής σας πει να το κάνετε.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ

Ένα κοινотικό πρόγραμμα πρόληψης του εγκλήματος με σκοπό την προώθηση ενός ασφαλούς και ακίνδунου περιβάλλοντος.

Τηλ. 0408 395 658
W www.nhwact.com.au

ΑΣΦΑΛΕΣ ΣΠΙΤΙ

Ένα κοινотικό δίκτυο ασφαλών χώρων με σκοπό τη βοήθεια του καθενός, ειδικά ενός παιδιού ή ηλικιωμένου, που αισθάνεται ανασφάλεια ή απειλή.

Τηλ. 0432 499 554
W www.safetyhouseact.org.au





ΓΡΙΠΗ

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ

- Σκεφτείτε να κάνετε το ετήσιο εμβόλιο κατά της γρίπης.
- Διατηρήστε το κελάρι τροφίμων και τον καταψύκτη σας εφοδιασμένα, ώστε να έχετε διαθέσιμες προμήθειες σε περίπτωση που δεν είστε σε θέση να φύγετε από το σπίτι.
- Ελέγξτε ότι έχετε διαθέσιμα φάρμακα (συνταγογραφημένα φάρμακα και αγωγή κατά της γρίπης/ κρυολογήματος).
- Βεβαιωθείτε ότι ο κατάλογος επαφών σας είναι ενημερωμένος, ώστε να έχετε κάποιον στον οποίο να μπορείτε να τηλεφωνήσετε και να τον ενημερώσετε ότι είστε άρρωστοι.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΕΑΝ ΕΧΩ ΓΡΙΠΗ;

- Αποφύγετε την επαφή με άλλους ανθρώπους όπου είναι δυνατόν.
- Να μένετε στο σπίτι – να μένετε μακριά από την εργασία, το σχολείο και χώρους με κόσμο ή δημόσιες συναντήσεις μέχρι να περάσει ο πυρετός και να νιώσετε καλά.
- Να καλύπτετε τη μύτη και το στόμα σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε, ενώ όταν χρησιμοποιείτε χαρτομάντηλα, να τα πετάτε προσεκτικά σε ένα κάδο απορριμμάτων.
- Να πλένετε τα χέρια σας τακτικά και πάντοτε μετά από βήχα ή φτέρνισμα – χρησιμοποιήστε σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό χεριών με οινόπνευμα.
- Να καθαρίζετε συχνά τις επιφάνειες που αγγίζετε (όπως τηλεχειριστήρια ή πόμολα πόρτας) χρησιμοποιώντας τακτικά απορρυπαντικό ή απολυμαντικά υγρομάντηλα που περιέχουν οινόπνευμα.
- Να ξεκουράζεστε και να πίνετε άφθονα υγρά.
- Χρησιμοποιήστε παυσίπονα για τους πόνους, αλλά εάν ανησυχείτε για την υγεία σας, τότε επικοινωνήστε με τον προσωπικό σας γιατρό.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΕΙΤΟΝΕΣ ΣΑΣ

Το να γνωρίζετε με τους ανθρώπους που μένουν στη γειτονιά σας μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμο σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης.

Αυτές οι κάρτες έχουν σχεδιαστεί ώστε να μπορείτε να ανταλλάξετε στοιχεία επικοινωνίας με τους γείτονες που εμπιστεύεστε, προκειμένου να μπορείτε να επικοινωνήσετε ο ένας με τον άλλον σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης.

Εάν δεν θέλετε οι γείτονές σας να δώσουν τα στοιχεία επικοινωνίας σας σε άλλους, βεβαιωθείτε ότι τους έχετε ενημερώσει.

ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ		ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ	
ΟΝΟΜΑ	<input type="text"/>	ΟΝΟΜΑ	<input type="text"/>
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	<input type="text"/>	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	<input type="text"/>
ΤΗΛΕΦΩΝΟ	<input type="text"/> ΟΙΚΙΑΣ <input type="text"/> ΚΙΝΗΤΟ <input type="text"/> ΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	<input type="text"/> ΟΙΚΙΑΣ <input type="text"/> ΚΙΝΗΤΟ <input type="text"/> ΕΡΓΑΣΙΑΣ
EMAIL	<input type="text"/>	EMAIL	<input type="text"/>
ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΓΕΙΤΟΝΑ ΣΑΣ		ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΓΕΙΤΟΝΑ ΣΑΣ	
ΟΝΟΜΑ	<input type="text"/>	ΟΝΟΜΑ	<input type="text"/>
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	<input type="text"/>	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	<input type="text"/>
ΤΗΛΕΦΩΝΟ	<input type="text"/> ΟΙΚΙΑΣ <input type="text"/> ΚΙΝΗΤΟ <input type="text"/> ΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	<input type="text"/> ΟΙΚΙΑΣ <input type="text"/> ΚΙΝΗΤΟ <input type="text"/> ΕΡΓΑΣΙΑΣ
EMAIL	<input type="text"/>	EMAIL	<input type="text"/>

Ο ΟΔΗΓΟΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑΣ ΑΝΑΓΚΗΣ



ΠΡΟΒΛΕΨΤΕ



ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ



ΜΕΙΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ