

Οδηγίες Υγείας και Ασφάλειας κατά την περίοδο των πυρκαγιών

Με δεδομένο ότι η **εκδήλωση δασικών πυρκαγιών** κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες αποτελεί εδώ και χρόνια μια αναμενόμενη κατάσταση στην χώρα μας (όπως και σε άλλες χώρες), δεν έχει καταστεί εφικτό να αποφύγουμε τις ολέθριες επιπτώσεις σε ανθρώπινες ζωές, περιβάλλον, υλικές ζημιές.

Σύμφωνα με τον χάρτη της **Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας (ΓΓΠΠ)**, στην **κατηγορία 4** βρίσκονται: Αττική, Κύθηρα, Εύβοια, Βοιωτία, Αργολίδα, Κορινθία, Λακωνία, Κρήτη, Κυκλάδες, Σάμος, Ικαρία, Χίος, Ψαρά και Λέσβος, ενώ στην **κατηγορία 3** είναι πολλές άλλες περιοχές.

Πρέπει όμως όλοι να συνειδητοποιήσουμε ότι το **μέγεθος** και η **ένταση** των δασικών πυρκαγιών δεν ωφελεί να αντιμετωπίζεται μόνο κατασταλτικά, αλλά **απαιτείται η προληπτική δράση**, που με την σειρά της απαιτεί οργάνωση αλλά και γνώση.

Στο πλαίσιο αυτό, πέραν των ενεργειών μιας οργανωμένης πολιτείας, είναι αναγκαίο κάθε πολίτης να λαμβάνει στο βαθμό που μπορεί, τα **κατάλληλα προληπτικά μέτρα** και κυρίως να γνωρίζει πώς πρέπει να δρα προληπτικά αλλά και κατά την εξέλιξη των φαινομένων αυτών.

 [Πηγή: Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας](#)

Για τον λόγο αυτό παραθέτουμε τις [*Οδηγίες Πολιτικής Προστασίας](#) σχετικά με δασικές πυρκαγιές όπως αυτές είναι αναρτημένες και διαθέσιμες στο δικτυακό της χώρα:

Αν βρίσκεστε στην ύπαιθρο

- **Μην καίτε σκουπίδια** ή ξερά χόρτα και κλαδιά κατά τους θερινούς μήνες.
- **Μην ανάβετε υπαίθριες ψησταριές** στα δάση ή σε χώρους που υπάρχουν ξερά χόρτα το καλοκαίρι.
- **Αποφύγετε εργασίες** που ενδέχεται να προκαλέσουν πυρκαγιά (π.χ. ηλεκτροκολλήσεις, χρήση τροχού ή άλλου εργαλείου που δημιουργεί σπινθήρες).
- **Μην πετάτε αναμμένα τσιγάρα.**
- **Μην αφήνετε τα σκουπίδια στο δάσος.** Υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης.
- **Σεβαστείτε τα απαγορευτικά πρόσβασης** σε περιόδους υψηλού κινδύνου

* [Πηγή: Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας](#)



Αν το σπίτι σας βρίσκεται μέσα ή κοντά σε δάσος

- Δημιουργείστε μια **αντιπυρική ζώνη** γύρω από το σπίτι καθαρίζοντας σε ακτίνα τουλάχιστον 10 μέτρων τα ξερά χόρτα και φύλλα, τις πευκοβελόνες και τα κλαδιά.
- Κλαδέψτε τα δένδρα **μέχρι το ύψος των 3 μέτρων**, ανάλογα με την ηλικία και την κατάστασή τους.
- Απομακρύνετε τα **ξερά κλαδιά** από τα δένδρα και τους θάμνους.
- Μην αφήνετε τα **κλαδιά των δένδρων** να ακουμπούν στους τοίχους, τη στέγη και τα μπαλκόνια του σπιτιού. Κλαδέψτε τα αφήνοντας απόσταση τουλάχιστον **5 μέτρων** από το σπίτι.
- Αραιώστε τη **δενδρώδη βλάστηση** έτσι ώστε τα κλαδιά του ενός δένδρου να απέχουν τουλάχιστον **3 μέτρα** από τα κλαδιά του άλλου. Για ακόμη μεγαλύτερη προστασία απομακρύνουμε τη δενδρώδη και θαμνώδη βλάστηση γύρω από το κτίσμα σε απόσταση τουλάχιστον **10 μέτρων** εφόσον οι εργασίες καθαρισμού της φυσικής βλάστησης που επιβάλλονται για την προστασία των κτιρίων δεν προσκρούουν σε καμία περίπτωση στις διατάξεις της δασικής νομοθεσίας.
- Μην τοποθετείτε **πλαστικές υδρορροές ή σωλήνες** στους τοίχους του σπιτιού.
- Μην τοποθετείτε **παραθυρόφυλλα από εύφλεκτα υλικά** στα παράθυρα και τις μπαλκονόπορτες.
- Φροντίστε ώστε τα **καλύμματα στις καμινάδες** και τους **αεραγωγούς** του σπιτιού να είναι από άφλεκτο υλικό ώστε να μην διεισδύσουν σπίθες.



- Μην αποθηκεύετε **εύφλεκτα αντικείμενα** κοντά στο σπίτι.
- Τοποθετείτε τα **καυσόξυλα** σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους.
- Μην κατασκευάζετε **ακάλυπτες δεξαμενές καυσίμου** κοντά στο σπίτι.
- Προμηθευτείτε τους **κατάλληλους πυροσβεστήρες** και φροντίστε για τη συντήρησή τους.
- Εξοπλιστείτε με **σωλήνα ποτίσματος** με μήκος ανάλογο της περιοχής που θέλετε να προστατεύσετε.
- Εξοπλιστείτε με μια **δεξαμενή νερού**, μια απλή αντλία που λειτουργεί χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα και ένα σωλήνα νερού.



Μόλις αντιληφθείτε μια πυρκαγιά

Τηλεφωνήστε **ΑΜΕΣΩΣ** στην **Πυροσβεστική Υπηρεσία (τηλ.199)** και δώστε σαφείς πληροφορίες για:

- την **τοποθεσία** και το **ακριβές σημείο** που βρίσκεστε.
- την **τοποθεσία**, το **ακριβές σημείο** και την **κατεύθυνση** της πυρκαγιάς.
- το **είδος** της **βλάβστησης** που καίγεται.

Αν η πυρκαγιά πλησιάζει στο σπίτι σας

- Διατηρείστε την **ψυχραιμία** σας.
- Μεταφέρετε όλα τα **εύφλεκτα υλικά** από τον περίγυρο του κτιρίου σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους.
- Κλείστε όλες τις **διόδους** (καμινάδες, παράθυρα, πόρτες κλπ.) έτσι ώστε να μην διεισδύσουν οι καύτρες στο εσωτερικό του σπιτιού.
- Κλείστε τις **παροχές φυσικού αερίου** και **υγρών καυσίμων** μέσα και έξω από το σπίτι.
- Μαζέψτε τις **τέντες** στα μπαλκόνια και στα παράθυρα.
- Διευκολύνετε την **πρόσβαση πυροσβεστικών οχημάτων** ανοίγοντας την πόρτα του κήπου.
- Τοποθετείστε **σκάλα στην εξωτερική πλευρά του σπιτιού**, αντίθετα από την κατεύθυνση της πυρκαγιάς ώστε να υπάρχει η δυνατότητα άμεσης πρόσβασης στη στέγη.
- Συνδέστε τους **σωλήνες ποτίσματος** και απλώστε τους ώστε να καλύπτεται η περίμετρος του σπιτιού.
- Αν η ορατότητα είναι μειωμένη, **ανάψτε τα εσωτερικά** και τα **εξωτερικά φώτα** του για να γίνεται ορατό μέσα από τους καπνούς.



Μόλις περάσει η πυρκαγιά

- Βγείτε από το σπίτι και **σβήστε αμέσως τις μικροεστίες** που απομένουν.
- Ελέγξτε για τουλάχιστον **48 ώρες**, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, την περίμετρο και τους εξωτερικούς χώρους του σπιτιού για το ενδεχόμενο αναζωπυρώσεων.

Αν η πυρκαγιά έχει φτάσει στο σπίτι σας

- **Μην εγκαταλείπετε το κτίριο** εκτός αν η διαφυγή σας είναι πλήρως εξασφαλισμένη.
- **Μην μπαίνετε μέσα σε αυτοκίνητο.** Η πιθανότητα επιβίωσης σε ένα σπίτι κατασκευασμένο από άφλεκτα υλικά είναι πολύ μεγαλύτερη από εκείνη σε ένα αυτοκίνητο που βρίσκεται σε καπνούς και φλόγες.
- Αν παραμείνετε στο σπίτι:
 - *Κλείστε καλά τις πόρτες και τα παράθυρα.*
 - *Φράξτε τις χαραμάδες με βρεγμένα πανιά για να μην μπει μέσα ο καπνός.*
 - *Απομακρύνετε τις κουρτίνες από τα παράθυρα.*
 - *Μεταφέρετε στο εσωτερικό των δωματίων τα έπιπλα που βρίσκονται κοντά στα παράθυρα και τις εξωτερικές πόρτες.*
 - *Κλείστε τις ενδιάμεσες πόρτες για να επιβραδύνετε την εξάπλωση της πυρκαγιάς.*
 - *Γεμίστε την μπανιέρα, τους νιπτήρες και τους κουβάδες με εφεδρικό νερό.*
 - *Συγκεντρωθείτε όλοι μαζί σε ένα δωμάτιο.*
 - *Φροντίστε να υπάρχει φακός και εφεδρικές μπαταρίες μαζί σας σε περίπτωση διακοπής ηλεκτρικού ρεύματος.*
- Αν το σπίτι σας είναι ξύλινο αναζητείστε καταφύγιο σε **κτιστό σπίτι**.
- Αν διαταχθεί οργανωμένη απομάκρυνση από την περιοχή **ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες των Αρχών** και τις διαδρομές που θα σας δοθούν.



Σε περίπτωση που οποιοσδήποτε αντιληφθεί πυρκαγιά, επιβάλλεται να ειδοποιήσει αμέσως την Πυροσβεστική Υπηρεσία στο **199** ή στο **112**.

Επιπτώσεις στην Υγεία

Πέρα από τις ανυπολόγιστες καταστροφές που προκαλούνται στο περιβάλλον, στη χλωρίδα και την πανίδα, μια πυρκαγιά προκαλεί επιπρόσθετους κινδύνους για την **υγεία του ανθρώπου**, αυξάνοντας τις **ανάγκες για υγειονομική περίθαλψη**, ακόμα και αν κανείς βρίσκεται αρκετά μακριά.

Κατά τη διάρκεια μίας πυρκαγιάς, ο καπνός που παράγεται αποτελείται από **πληθώρα αιωρούμενων σωματιδίων**, με σύσταση που εξαρτάται από το είδος του καύσιμου υλικού. Οι επιπτώσεις στην υγεία από την εισπνοή αυτών των σωματιδίων, ποικίλλουν ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της σύστασης τους, τη διάμετρο τους, το βαθμό και τη διάρκεια έκθεσης, τις ατμοσφαιρικές συνθήκες, το επίπεδο της υγείας του κάθε ατόμου, καθώς και την αντίδραση του κάθε οργανισμού.

Η έκθεση στον καπνό μπορεί να προκαλέσει **ερεθισμό των ματιών** και του **αναπνευστικού συστήματος**, καθώς και επιδείνωση τυχόν **αναπνευστικών** και **καρδιολογικών νοσημάτων**. Άτομα με χρόνια αναπνευστικά, καρδιολογικά ή άλλα νοσήματα, έγκυες, ηλικιωμένοι και παιδιά βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο από τις επιπτώσεις του καπνού.



Τα παρακάτω μέτρα συστήνονται για την **αποφυγή εισπνοής καπνού** σε περίπτωση πυρκαγιάς:

- Στη περίπτωση συνθηκών που ευνοούν την έντονη έκθεση σε καπνό, συστήνεται η **απομάκρυνση** από τη περιοχή, εφόσον είναι εφικτό, για όσο διάστημα το φαινόμενο παραμένει έντονο.
- Σε περίπτωση που δεν είναι εφικτή η απομάκρυνση από τη περιοχή, **περιορίστε τις μετακινήσεις σας**, παραμείνετε όσο το δυνατόν περισσότερο σε κλειστούς χώρους και διατηρείστε τον εσωτερικό αέρα όσο το δυνατόν περισσότερο δροσερό και καθαρό ακολουθώντας τις παρακάτω συστάσεις:
 - **Διατηρείστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά** και χρησιμοποιείτε κλιματισμό, ο οποίος να διαθέτει ανακύκλωση εσωτερικού αέρα και καλά συντηρημένα φίλτρα.
 - **Λειτουργήστε το κλιματιστικό με ανακύκλωση αέρα μόνο.**
 - **Αποφύγετε το κάπνισμα** στους κλειστούς χώρους.
 - **Αποφύγετε τη χρήση σκούπας** (ηλεκτρικής ή συμβατικής).

- Σε περίπτωση απουσίας καπνού εξωτερικά **αερίστε τους εσωτερικούς χώρους** για ανανέωση του αέρα ανοίγοντας τα παράθυρα.
- Αποφύγετε τις **εξωτερικές δραστηριότητες** για όσο διάστημα υπάρχει καπνός.
- Αν επιβάλλεται να μετακινηθείτε σε εξωτερικό χώρο, χρησιμοποιείστε **μάσκα υψηλής προστασίας** (π.χ. τύπου N95, FFP2, KN95).
- Αποφύγετε την **σωματική καταπόνηση**.
- **Καταναλώστε άφθονες ποσότητες πόσιμου νερού** και υγρών, ειδικά κατά τα διαστήματα έντονης παρουσίας καπνού.
- Σε περίπτωση εμφάνισης **συμπτωμάτων από το αναπνευστικό ή καρδιαγγειακό σύστημα** που μπορεί να σχετίζονται με υπερβολική έκθεση σε καπνό, όπως επίμονος βήχας, δυσκολία ή/και συριγμός στην αναπνοή, σφίξιμο ή πόνος στο στήθος, ταχυκαρδία, ναυτία, ασυνήθιστη κόπωση ή ζάλη, **ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια**.



Σε περίπτωση που οποιοσδήποτε αντιληφθεί πυρκαγιά, επιβάλλεται να ειδοποιήσει αμέσως την Πυροσβεστική Υπηρεσία στο **199** ή στο **112**.



Healthy People in a Safe World

Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece

T: +30 210 940 5866

E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece

T: +30 2310 686 070

E: thessaloniki@gepgroup.gr