

## **ΙΣΑ: Οδηγίες προς τους πολίτες για την προστασία τους από ακραία καιρικά φαινόμενα**

/ [Επικαιρότητα](#)



**Οδηγίες προς τους πολίτες προστασίας από το κρύο και αντιμετώπισης της εκδήλωσης ακραίων καιρικών φαινομένων, εξέδωσε ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών.**

Αναλυτικά συστήνει στους πολίτες για την ασφάλειά τους:

- 1 Διατηρείτε το σπίτι σας ζεστό και παραμείνετε μέσα, όσο αυτό είναι δυνατό.
- 2 Μην αφήνετε τα παιδιά να βγουν έξω με την κακοκαιρία.
- 3 Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
- 4 Ελέγξτε το δίκτυο ύδρευσης του σπιτιού σας και τον ηλιακό θερμοσίφωνα (σωλήνες – υαλοπίνακα).

- 5 Παρακολούθηση του Ραδιοφώνου και των τηλεοπτικών σταθμών
- 6 Αποφυγή εξόδου από το σπίτι εκτός και είναι απολύτως απαραίτητο.
- 7 Κατάλληλη ενδυμασία πολλά ελαφρά ρούχα στεγνά ρούχα. Καπέλο ή σκούφο.
- 8 Ενημερώνουμε τους δικούς μας ή το γείτονα μας εάν βγούμε από το σπίτι
- 9 Οικονομία στα καύσιμα διατηρώντας το σπίτι δροσερό αλλά όχι κρύο
- 10 Προσωρινό Κλείσιμο της θέρμανσης των δωματίων που δεν χρησιμοποιούμε.
- 11 Να κρατούνται οι θερμάστρες μακριά από εύφλεκτα υλικά.
- 12 Να ελέγχετε τους γείτονές ειδικά αν είναι πολύ νέοι ή ηλικιωμένοι και τα ζώα
- 13 Προσοχή στην σωματική εξάντληση και η γνώση ότι το φτυάρισμα του χιονιού σε χαμηλές θερμοκρασίας μπορεί α οδηγήσει σε καρδιακή προσβολή
- 14 Ειδοποιήσετε για πεσμένες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος και διαρροές γκαζιού.
- 15 Προσοχή σε βλάβες του σκελετού του σπιτιού από το χιόνι ή τον πάγο.
- 16 Φτιάξτε ένα βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών για τι σπίτι και το αυτοκίνητο.
- 17 Έχετε ξηρά τροφή στο σπίτι όπως κονσέρβες κρέατος, λαχανικών, φρυγανιές, ψωμί, τوست, παξιμάδια κλπ.
- 18 Να έχετε στο σπίτι και στο αυτοκίνητο φακούς και επαναφορτιζόμενο φωτιστικά μέσα.