

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΔΗΜ. ΤΑΞΗΣ



**ΠΩΣ  
θα επιζήσουμε**

ΕΓΚΟΛΠΙΟ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

ΠΩΣ  
ΘΑ ΕΠΙΖΗΣΟΥΜΕ!

ΕΓΚΟΛΠΙΟ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

ΠΩΣ  
ΘΑ ΕΠΙΖΗΣΟΥΜΕ!

ΝΕΑ ΕΚΔΟΣΗ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΣΧΕΔΙΑΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ  
ΑΘΗΝΑ 1991

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<b>ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ</b>	
<b>ΓΕΝΙΚΑ</b>	σελιδα
Πρόλογος .....	5
Αποστολή Πολιτικής Άμυνας .....	6
Μέτρα Προστασίας Πολιτικής Άμυνας .....	7
Αυτοπροστασία (Οργάνωση και Μέσα) .....	8
<b>ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ</b>	
Ατομικός ή Πυρηνικός Πόλεμος .....	9
Χημικός πόλεμος .....	18
Βιολογικός πόλεμος .....	21
Πόλεμος με συμβατικά όπλα .....	28
Κίνδυνος από μη εκραγέντα ή εγκαταλειφθέντα πυρομαχικά .....	36
<b>ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ</b>	
Συναγερμός σε περίπτωση εχθρικής αεροπορικής προσβολής .....	41
Συναγερμός για μια απειλή από ραδιενεργό διασπορά ή χημικά και βιολογικά όπλα .....	42
Τι πρέπει να κάνουμε σε περίπτωση συναγερμού .....	42
Καταφύγια - Ορύγματα .....	43
Συσκότιση .....	45
<b>ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ</b>	
Κατάσβεση πυρκαγιών .....	47
Μέσα κατάσβεσης πυρκαγιών .....	49
Σεισμοί .....	50
<b>ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ</b>	
Πρώτες βοήθειες .....	52
<b>ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟ</b>	
Βήματα προς την επιβίωση .....	59
<b>ΜΕΡΟΣ ΕΒΔΟΜΟ</b>	
Επίλογος-Συμπεράσματα .....	60



## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ ΓΕΝΙΚΑ

### 1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ευχή και επιδίωξη όλων των ελεύθερων λαών του κόσμου και ιδιαίτερα του Ελληνικού, υπήρξε και είναι πάντοτε η ειρήνη και ο ειρηνικός διακανονισμός των διαφορών τους. Η πείρα του παρελθόντος απέδειξε ότι δεν είναι πάντοτε δυνατή η ειρηνική λύση όλων των προβλημάτων και διαφορών, που παρουσιάζονται ανάμεσα στα Κράτη.

Σε τέτοιες καταστάσεις, δυστυχώς, οι πόλεμοι είναι αναπόφευκτο αποτέλεσμα.

Σε παλαιότερες εποχές, όπως όλοι μας γνωρίζουμε, ο πόλεμος γινόταν και κρινόταν στα πεδία των μαχών, γι' αυτό και η επιτυχής διεξαγωγή του προϋπέθετε και βασιζόταν, κατά κύριο λόγο, στην άρτια οργάνωση και προπαρασκευή των ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ της χώρας, από τον καιρό της ειρήνης.

Στη σημερινή όμως εποχή, σ' ένα νέο πόλεμο, κάθε αντίπαλος δεν θα αρκεστεί να επιφέρει πλήγματα ΜΟΝΟ κατά των ΕΝΟΠΛΩΝ Δυνάμεων του αντιπάλου του, αλλά με ισχυρή προσβολή των ζωτικών στόχων στο εσωτερικό της αντίπαλης χώρας (Βιομηχανικές περιοχές, Λιμένες, Αστικά Κέντρα, Συγκοινωνιακοί κόμβοι κ.λπ.), θα επιδιώξει αποδιοργάνωση των Πολιτικών Δυνάμεων αυτής, για να αποδυναμώσει τη συμβολή τους στον αγώνα των ΕΝΟΠΛΩΝ Δυνάμεων.

Εμπρός σ' ένα τέτοιο κίνδυνο, είναι φανερό ότι η Εθνική Άμυνα μιας χώρας δεν πρέπει να στηρίζεται μόνο στις ΕΝΟΠΛΕΣ Δυνάμεις της, όπως και στο παρελθόν, αλλά και στον άμαχο πληθυσμό της. Γι' αυτό είναι απαραίτητη η προετοιμασία του άμαχου πληθυσμού από τον καιρό της ειρήνης, για την αντιμετώπιση των κινδύνων σ' ένα ενδεχόμενο πόλεμο. Είναι ζήτημα πρόνοιας και προβλεπτικότητας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι ο πόλεμος είναι αναπόφευκτος.

Αυτή η προετοιμασία αποβλέπει στο να πληροφορηθεί ολόκληρος ο πληθυσμός ποιοί είναι οι κίνδυνοι που τον απειλούν σ' ένα μελλοντικό πόλεμο, και ποιά μέτρα πρέπει να πάρουν το Κράτος και οι πολίτες για να αντιμετωπίσουν ή να μειώσουν τις καταστροφές και τις απώλειες, έχοντας πάντοτε υπ' όψη ότι, όσο μεγάλοι κι αν είναι οι κίνδυνοι αυτοί, οι παντός είδους καταστροφές και απώλειες μπορούν να μειωθούν κατά πολύ, όταν ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα.

Πρέπει ο καθένας ν' αποκτήσει υψηλό αίσθημα ευθύνης και να αντιληφθεί ότι η σωτηρία αυτού, της οικογένειάς του και του συνόλου θα είναι αποτέλεσμα κοινής προσπάθειας κράτους και πολίτη. Έτσι στις κρίσιμες στιγμές θα έχει οπλισθεί με γενναίο φρόνημα και θα μπορέσει να

διατηρήσει την ψυχραιμία και το ηθικό του ώστε να πάρει τα κατάλληλα μέτρα προστασίας του, να αντιδράσει σωστά στα πλήγματα του εχθρού και να συνεχίσει την εργασία του, συμβάλλοντας έτσι αποτελεσματικά στον αγώνα για την τελική νίκη.

Αυτούς ακριβώς τους κινδύνους, που απειλούν τον άμαχο πληθυσμό, όπως και τους τρόπους που μπορεί να τους αποφύγει, έχει σκοπό να παρουσιάσει το ΕΓΚΟΛΠΙΟ αυτό.

## **2. ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ**

Η Πολιτική Άμυνα έχει ως βασικό σκοπό και κύρια αποστολή, σε περίπτωση πολέμου, να προλάβει ή να μειώσει τις απώλειες του πληθυσμού και τις καταστροφές των υλικών αγαθών και ακόμη έχει ως στόχο, σε περίπτωση πολέμου, ή φυσικών καταστροφών και τεχνολογικών ατυχημάτων, να εξυψώσει το ηθικό του Λαού, να τον προετοιμάσει και τον βοηθήσει, για να αγωνιστεί μαζί με τις Κρατικές Αρχές για το σκοπό αυτό.

## **3. ΟΡΓΑΝΑ - ΜΟΝΑΔΕΣ**

Σαν όργανά της χρησιμοποιεί τα Σώματα Ασφαλείας (ΕΛ.ΑΣ., Πυροσβεστικό και Λιμενικό Σώμα), που βρίσκονται σε όλη την Επικράτεια. Τα Σώματα Ασφαλείας έχουν οργανώσει Μονάδες Πολιτικής Άμυνας σ' όλες τις Πόλεις, Κωμοπόλεις και χωριά, ανάλογα με τον πληθυσμό τους, με προσωπικό από άνδρες και γυναίκες που κατοικούν στον τόπο αυτό και δεν έχουν υποχρέωση να υπηρετήσουν στις Ένοπλες Δυνάμεις της χώρας.

Το προσωπικό των Μονάδων Πολιτικής Άμυνας, εκπαιδεύεται από τώρα σε θέματα Πολιτικής Άμυνας και είναι εφοδιασμένο με όλα τα αναγκαία υλικά και μέσα, που απαιτούνται για να εκπληρώσει την αποστολή του.

Εκτός από τις Μονάδες Πολιτικής Άμυνας και σε όλα τα μεγάλα εργοστάσια και Επιχειρήσεις, στους Οργανισμούς κοινής ωφέλειας και Δημόσιες Υπηρεσίες, έχει γίνει οργάνωση του προσωπικού τους για την προστασία τους.

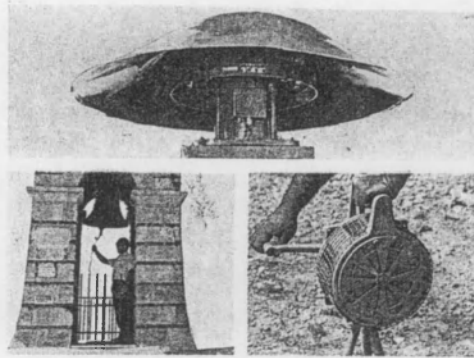
Ακόμη η Πολιτική Άμυνα, από την ειρηνική περίοδο, λαμβάνει μέτρα για τη διαφώτιση του Άμαχου Πληθυσμού σε θέματα Πολιτικής Άμυνας, με εκπαίδευση, ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές εκπομπές, διαφωτιστικές ομιλίες, προβολές κινηματογραφικών ταινιών, εκδόσεις αφισσών και φυλλαδίων κ.λπ.

**ΑΦΟΥ ΛΟΙΠΟΝ Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΜΥΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΜΑΧΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ, ΒΟΗΘΗΣΕ ΤΗΝ ΚΙ ΕΣΥ, ΕΛΑ ΚΟΝΤΑ ΤΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΠΟΥ ΣΕ ΑΠΕΙΛΟΥΝ, ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΠΙΖΗΣΕΙΣ.**

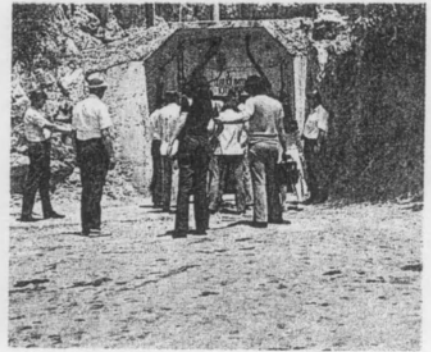
#### 4. ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

Η Πολιτική Άμυνα:

...θα σημάνει τον συναγερμό



...θα σε προστατεύσει στο καταφύγιο.



...θα σε περιθάψει και θα σε νοσηλεύσει.



...θα σθήσει την πυρκαγιά του σπιτιού σου.



Ακόμη η Πολιτική Άμυνα θα φροντίσει για την:  
Αραίωση του Άμαχου Πληθυσμού.  
Αραίωση Βιομηχανιών και Αποθηκών τροφίμων.  
Λήψη μέτρων συσκότισης.

Απελευθέρωση ατόμων παγιδευμένων από τα ερείπια.

Συλλογή και ταφή των νεκρών.

Εξουδετέρωση βομβών και βλημάτων από ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό.

Απολύμανση ατόμων, τροφίμων και περιοχών από ραδιενεργό σκόνη και χημικές ουσίες.

Αποκατάσταση κατά το δυνατό των ζημιών που προξενήθηκαν, για να συνεχισθεί ο κανονικός ρυθμός της ζωής.

## **5. ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΥΤΗΣ - ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΜΕΣΑ**

### **Αυτοπροστασία**

Λέγοντας αυτοπροστασία, εννοούμε την ικανότητα κάθε πολίτη να βοηθήσει τον εαυτό του σε κάθε δύσκολη στιγμή. Η βοήθεια αυτή είναι το σπουδαιότερο και βασικότερο μέτρο της Πολιτικής Άμυνας. Οφείλει, λοιπόν, κάθε άτομο να γνωρίζει πώς θα βοηθήσει τον εαυτό του, την οικογένειά του και το γείτονά του, όταν βομβαρδιστεί η περιοχή που μένει.

### **Οργάνωση αυτοπροστασίας**

Για να ανταποκριθούμε στις υποχρεώσεις μας πρέπει να οργανώσουμε την αυτοπροστασία και να κάνουμε ορισμένες προετοιμασίες που δεν μπορούν να γίνουν την τελευταία στιγμή. Για το σκοπό αυτό οργανώνεται η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ και η ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ αυτοπροστασία. Την οικογενειακή οργανώνουμε εμείς οι ίδιοι για τον εαυτό μας και την οικογένειά μας. Την Κοινοτική προετοιμάζουν όλοι μαζί οι κάτοικοι που διαμένουν σ' ένα ή περισσότερα οικοδομικά τετράγωνα, ή σε μια ή περισσότερες πολυκατοικίες.

### **Υλικά και μέσα αυτοπροστασίας**

Καταφύγια και ορύγματα.

Λαστιχένιες ή πλαστικές ενδυμασίες, λαστιχένια γάντια και παπούτσια και ατομική προσωπίδα.

Φάρμακα και υγειονομικό υλικό.

Μέσα για την απολύμανση.

Μέσα για την κατάσβεση πυρκαγιών.

Μέσα για τη συσκότιση.

Εφόδια για τη συντήρηση (τρόφιμα, νερό, φωτισμός).

Ραδιόφωνο - τηλεόραση.

Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΜΥΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΗ ΝΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΛΕΜΟΥ. ΠΡΕΠΕΙ ΟΜΩΣ ΚΙ ΕΣΥ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΟΥ ΑΠΟ ΠΡΙΝ.

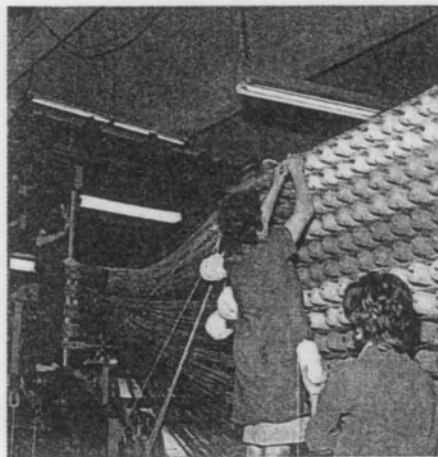




**ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ**  
**ΟΙ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΗ ΑΜΥΝΑ**

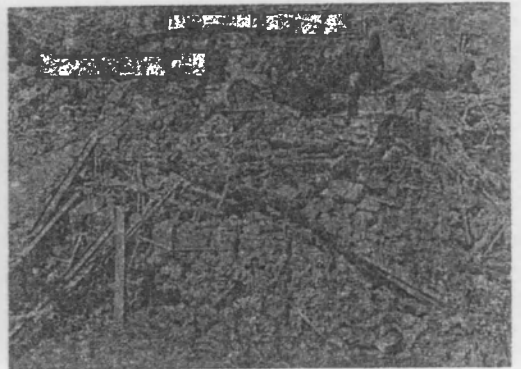
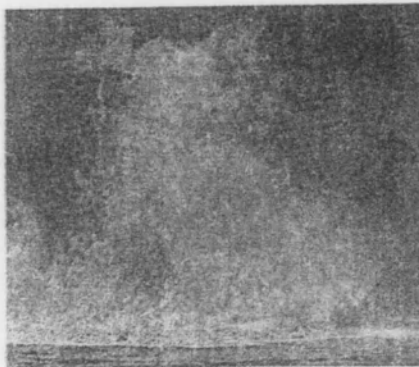
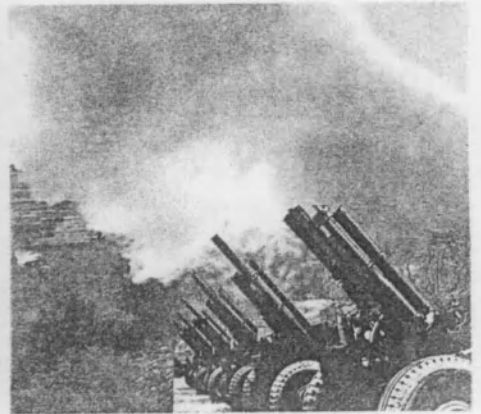
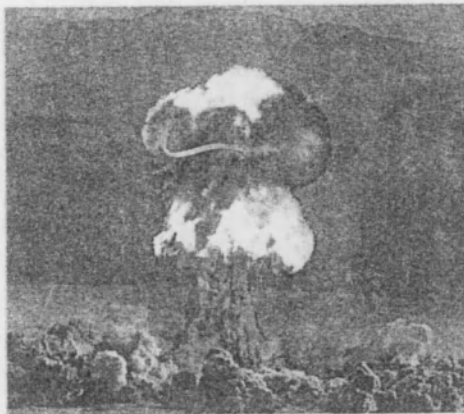
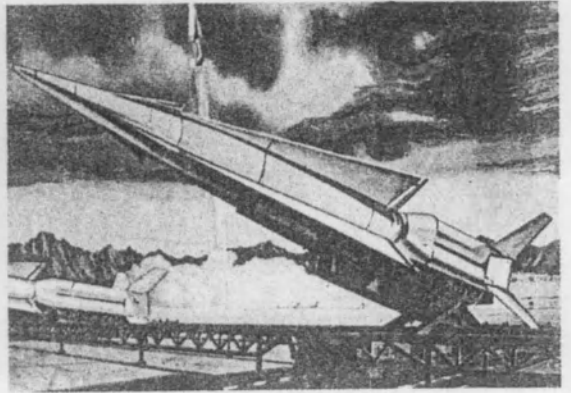
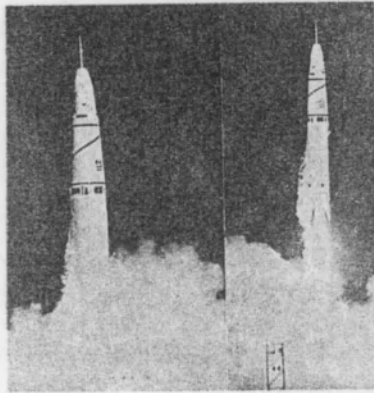
**1. ΑΤΟΜΙΚΟΣ ή ΠΥΡΗΝΙΚΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ**

**ΠΟΣΟ ΕΙΝΑΙ ΟΜΟΡΦΗ  
Η ΞΕΓΝΟΙΑΣΤΗ ΕΙΡΗΝΙΚΗ ΖΩΗ...**

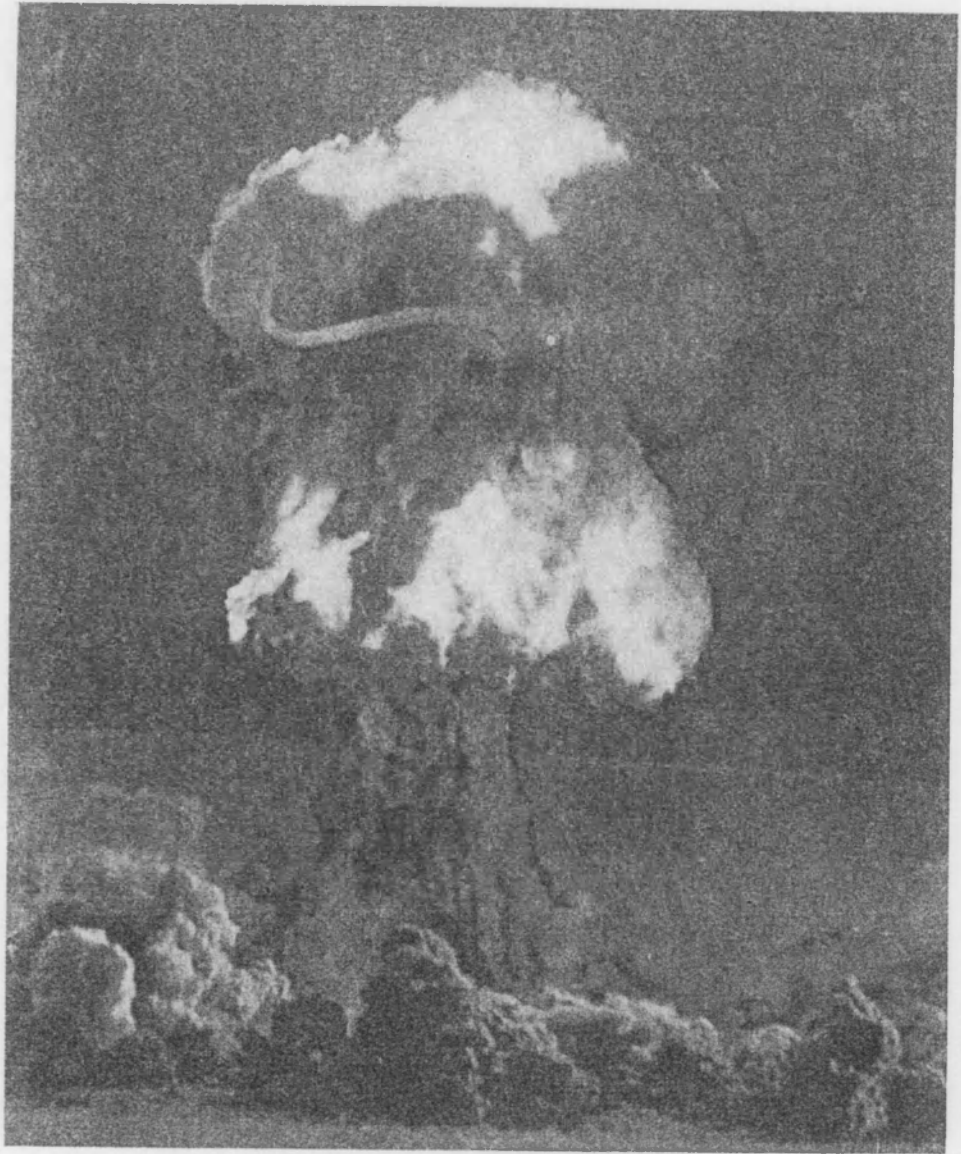




ΔΕΝ ΤΟ ΘΕΛΟΥΜΕ, ΑΛΛΑ ΟΜΩΣ  
ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΠΟΤΕ ΝΑ ΣΥΜΒΕΙ ΚΙ' ΑΥΤΟ...



## ΜΙΑ ΑΤΟΜΙΚΗ ΒΟΜΒΑ ΕΞΕΡΡΑΓΗ

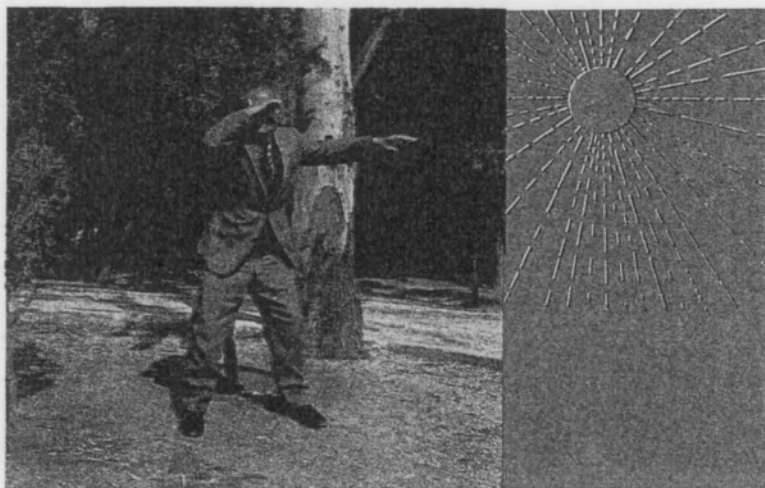


### ΚΑΙ ΟΜΩΣ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

*Είναι καθαρό παραμύθι πως σ' ένα πυρηνικό πόλεμο τα πάντα θα καταστραφούν και τίποτε δεν θα απομείνει.  
Πέρα από τα 1.000 μέτρα από το σημείο της έκρηξης, μπορείς να σωθείς, αρκεί να πάρεις έγκαιρα τα σωστά μέτρα προστασίας.  
Μάθε από τώρα πώς θα προφυλαχθείς αποτελεσματικά από τους κινδύνους της πυρηνικής έκρηξης.*

ΑΠΟ ΜΙΑ ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΕΚΡΗΞΗ ΕΚΠΕΜΠΟΝΤΑΙ  
ΑΦΑΝΤΑΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΠΤΙΚΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ

Α. ΛΑΜΨΗ



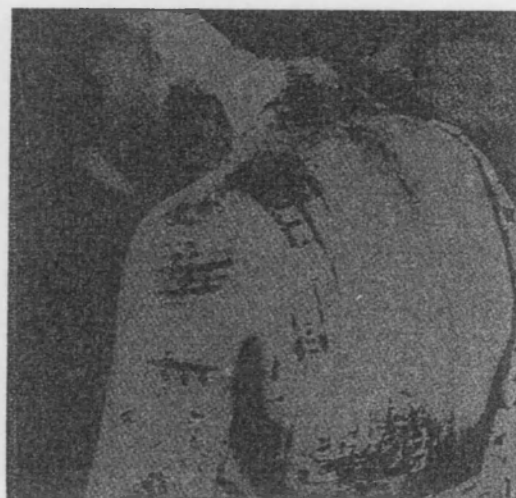
Κατά την έκρηξη της πυρηνικής βόμβας, δημιουργείται ψηλά στον αέρα μια εκτυφλωτική Λάμψη κι όποιος την αντικρύσει με ακάλυπτα μάτια θα τυφλωθεί προσωρινά.



**ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ**

Το καπέλλο, τα χέρια, ένα κομμάτι ύφασμα ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο, μπορούν να σε προστατεύσουν από τη λάμψη. Κάλυψε γρήγορα τα μάτια σου μ' αυτά για να αποφύγεις την προσωρινή σου τύφλωση.

## Β. ΤΟ ΘΕΡΜΙΚΟ ΚΥΜΑ



Πριν ακόμα χαθεί η Λάμψη, ένα καυτό κύμα αέρα, «Το Θερμικό Κύμα», ξεχύνεται προς όλες τις κατευθύνσεις και κατακαίει κάθε εύφλεκτο υλικό και αντικείμενο που θα βρεθεί στο δρόμο του. Στα κτίρια και στις εγκαταστάσεις προκαλεί πυρκαγιές, στους δε ακάλυπτους ανθρώπους εγκαύματα διαφόρων βαθμών.

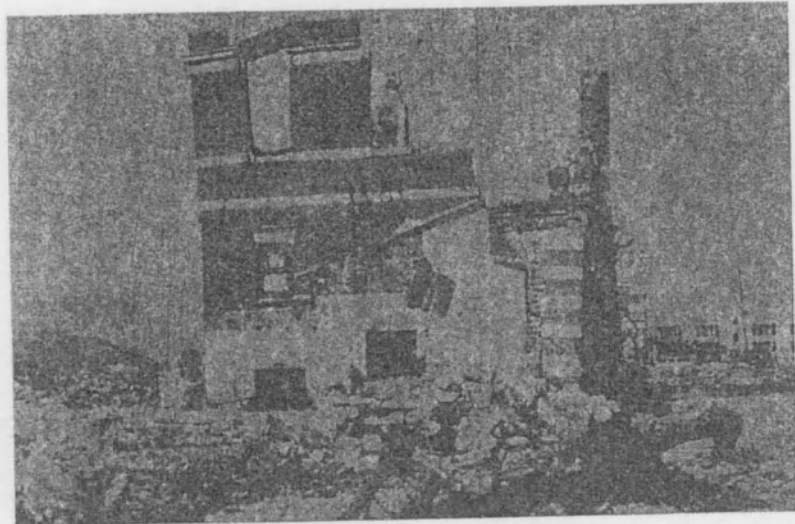


### **ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ.**

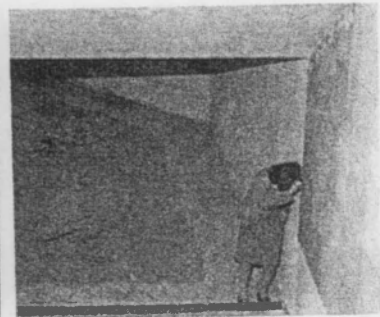
Ο τοίχος, η τσάντα και κάθε άλλο αδιαφανές αντικείμενο, παρέχουν καλή προστασία από το θερμικό Κύμα. Καλύψου πίσω από αυτά όσο μπορείς πιο γρήγορα. Μείνε εκεί μέχρι να ειδοποιηθείς από την Πολιτική Άμυνα.



## Γ. ΤΟ ΩΣΤΙΚΟ ΚΥΜΑ



Αμέσως μετά το θερμικό Κύμα, ένα άλλο κύμα αέρα, «ΤΟ ΩΣΤΙΚΟ», που μοιάζει σαν σαρωτικός Τιφώνας, ξεχύνεται προς κάθε κατεύθυνση γκρεμιζοντας και σωριάζοντας σε ερείπια τα πάντα. Στα κτίρια και στις άλλες εγκαταστάσεις, γύρω από το σημείο της έκρηξης, προκαλεί τρομερες καταστροφές, στους δε ανθρώπους τραυματισμούς και θανατους.



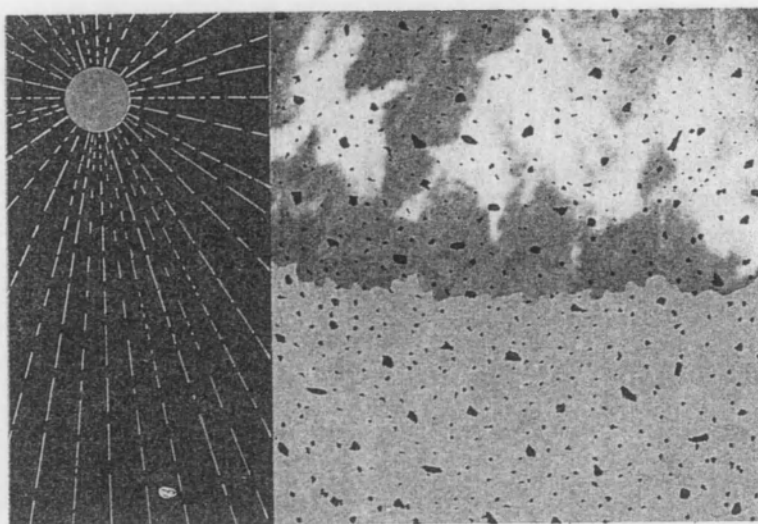
### **ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ.**

Ένα χαντάκι, ένας θράχος, μία στοά του δρόμου κι ένα τραπέζι, ακόμα, μπορούν να μας προστατεύσουν από το Ωστικό Κύμα και από τα ερείπια των οικοδομών που θα καταρρέουν.  
Πέσε αμέσως κάτω και Καλύψου.

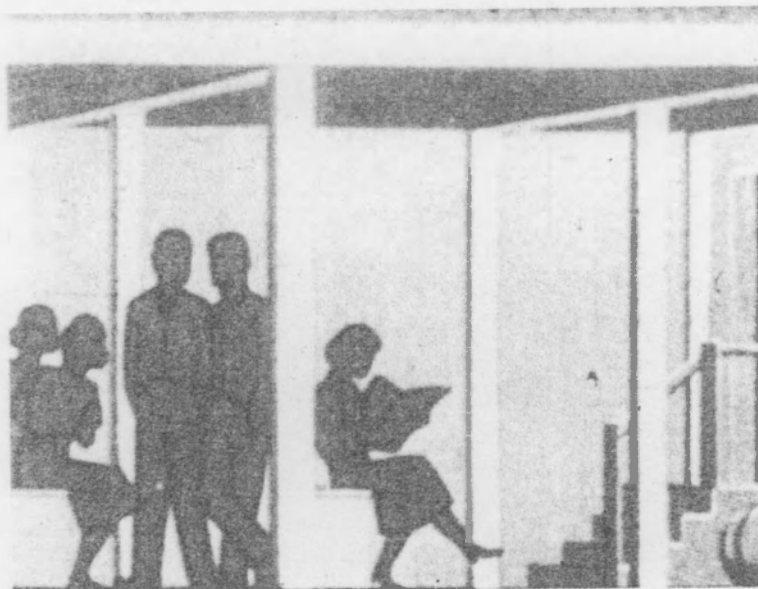




## Δ. Η ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ



Ταυτόχρονα, μία άλλη, νέα και άγνωστη ακόμα, στους πολλούς δύναμη «Η ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ» εκπέμπεται από την έκρηξη και με την αόρατη ακτινοβολία της μολύνει μεγάλες εδαφικές εκτάσεις. Η ραδιενέργεια αυτή προσβάλλει τους ακάλυπτους ανθρώπους και τους άλλους ζωντανούς οργανισμούς και προκαλεί σε αυτούς το θάνατο ή βαρείες και αγιάτρευτες αρρώστειες.

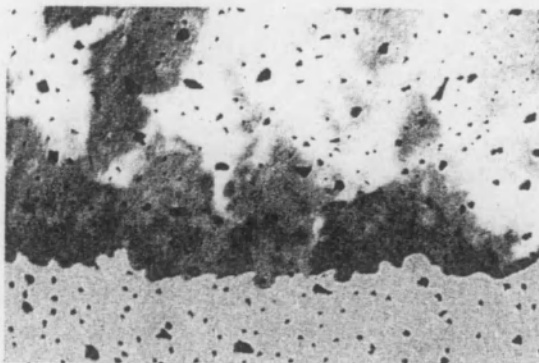


### **ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ.**

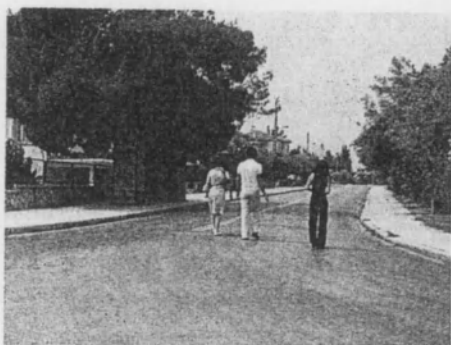
Το καταφύγιο είναι το ασφαλέστερο μέσο προστασίας σου. Σ' αυτό θα προφυλαχθείς αποτελεσματικά από τη ΛΑΜΨΗ - το ΘΕΡΜΙΚΟ ΚΥΜΑ - το ΩΣΤΙΚΟ ΚΥΜΑ και τη ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ.

Μη χάνεις ούτε στιγμή. Τρέξε και καλύψου σε αυτό.

## Ε. ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΟΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑ ή ΠΥΡΗΝΙΚΟ ΑΤΥΧΗΜΑ



Από την πυρηνική έκρηξη ή από ατύχημα πυρηνικό, θα σχηματισθεί ένα μεγάλο σύννεφο, που μεταφερόμενο από τον αέρα φθάνει μακριά. Το σύννεφο αυτό είναι γεμάτο από ραδιενεργά μόρια και σκόνη, που πέφτουν επάνω στη γη και μολύνουν τα πάντα με τη ραδιενέργειά τους.



Έτσι αυτοί που θα βρεθούν ακάλυπτοι στην πόλη ή στο χωριό, στο δρόμο ή στο χωράφι, κινδυνεύουν να μολυνθούν από τα ραδιενεργά μόρια και τη σκόνη που πέφτουν από το σύννεφο στη γη, κινδυνεύουν δηλαδή από την ακτινοβολία των περιφημων ΚΑΤΑΛΟΙΠΩΝ ΤΗΣ ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΟΥ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ.



Ο ίδιος όμως κίνδυνος απειλεί και τα ζώα, τις τροφές μας, τα σπαρτά, τα λαχανικά γι' αυτό και πρέπει να τα προστατεύσουμε (περίπτωση ΤΣΕΡΝΟΜΠΙΛ).

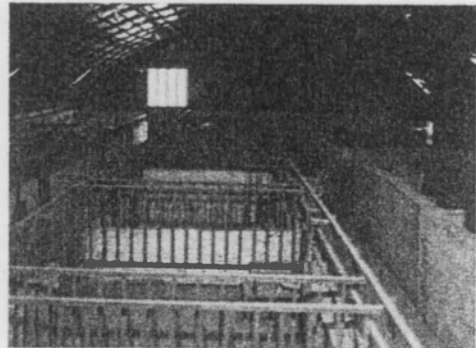


## ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

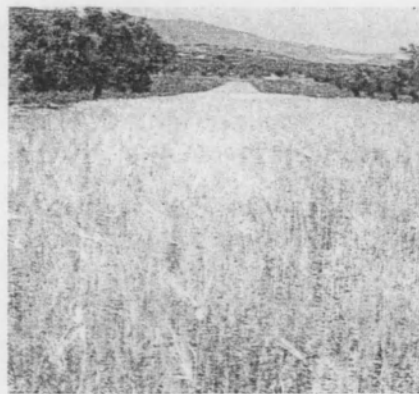
**ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΤΩΝ ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΩΝ ΚΑΤΑΛΟΙΠΩΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΡΟΦΥΛΑΧΘΕΙΣ ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ ΕΓΚΑΙΡΑ ΚΑΙ ΣΩΣΤΑ ΤΙΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ. ΜΑΘΕ ΑΠΟ ΤΩΡΑ ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΦΥΛΑΓΕΣΑΙ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΚΙΝΔΥΝΟ.**



Το καταφύγιο ή το υπόγειο του σπιτιού και γενικά ο κάθε κλειστός χώρος θα σε προστατεύσει από τα ραδιενεργά κατάλοιπα. Μετά την έκρηξη τρέξε και καλύψου σε αυτόν και μείνε εκεί, ώσπου να περάσει ο κίνδυνος. Πότε θα περάσει ο κίνδυνος θα στο πουν οι Αρχές της Πολιτικής μας Άμυνας.



Ο σταύλος και η αποθήκη, είναι οι καλύτεροι χώροι για την προφύλαξη των ζώων και των τροφών τους. Κλείσε τα ζώα στους σταύλους, φύλαξε τις τροφές τους στις αποθήκες και μην τ' αφήσεις να βοσκήσουν χλόη που έχει μολυνθεί από ραδιενεργά κατάλοιπα.



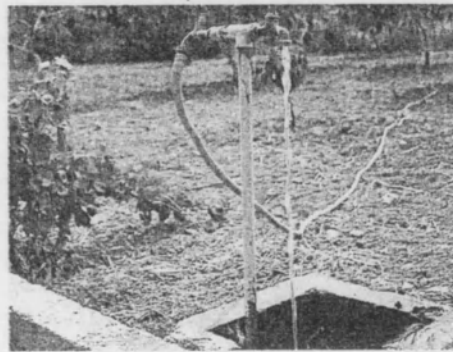
Μία συγκομιδή κι αν μολυνθεί στο στάδιο της ωρίμανσης δεν περικλείει κινδύνους. Πλύνε την με άφθονο καθαρό νερό και χρησιμοποίησέ την χωρίς φόβο. Αν όμως μολυνθεί στα στάδια της ανάπτυξης της, μην τη χρησιμοποιείς... είναι επικίνδυνη.



Αν στα φρούτα και στα λαχανικά επικάθησαν ραδιενεργά κατάλοιπα, πλύνε τα ή ξεφλούδισέ τα και κατόπιν χρησιμοποίησέ τα. Μη φοβάσαι.



Τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα δεν μολύνονται από τα ραδιενεργά κατάλοιπα. Διώξε από το εξωτερικό του κουτιού τη σκόνη και χρησιμοποίησέ τα. Έχε πάντοτε στο σπίτι σου ένα απόθεμα κονσερβοποιημένων τροφών. Θα σου χρειασθούν, πρόσεχε όμως για την περιοδική ανανέωσή τους.



Το τρεχούμενο νερό είναι ακίνδυνο και μπορείς άφοβα να το χρησιμοποιήσεις. Φύλαξε όμως και μία ποσότητα νερού σε δοχεία ή σε πυθάρια καλυμμένα για την κρίσιμη στιγμή.



Το νερό των λιμνών, ποταμών και των ακάλυπτων δεξαμενών και πηγαδιών, μολύνεται εύκολα από τα ραδιενεργά κατάλοιπα, που πέφτουντας, επιπλέουν σε αυτό. Μην χρησιμοποιήσεις τέτοιο νερό στην κρίσιμη περίοδο. Είναι επικίνδυνο.

## 2. ΧΗΜΙΚΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ

Σε ένα πιθανό μελλοντικό πόλεμο ο εχθρός μπορεί εκτός από τα άλλα όπλα να χρησιμοποιήσει και ΧΗΜΙΚΕΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ, τα γνωστά σε όλους μας ΠΟΛΕΜΙΚΑ ΑΕΡΙΑ, για να προκαλέσει μεγάλες απώλειες και έτσι να κάμψει το ηθικό και τη θέλησή μας για αντίσταση.

Τα ΠΟΛΕΜΙΚΑ ΑΕΡΙΑ είναι σε μορφή στερεά, υγρά ή αέριο και ο εχθρός θα τα ρίξει με ραντισμό από αεροπλάνο, με βόμβες, με βλήματα πυροβολικού, με όλμους, με ρουκέτες και ακόμα με χειροβομβίδες.

Ανάλογα με τη δράση τους στον οργανισμό του ανθρώπου, κατατάσσονται σε οκτώ κατηγορίες: **Ασφυκτικά - Τοξικά - Καυστικά - Αέρια Νεύρων**.





## **Εμετικά - Δακρυγόνα - Ερεθιστικά και Νέες Πολεμικές Ουσίες.**

### **ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΕΡΙΩΝ**

Τα περισσότερα πολεμικά αέρια δεν έχουν χρώμα και μυρουδιά, γι' αυτό και δύσκολα γίνονται αντιληπτά.

Μεγάλες ποσότητες ΑΕΡΙΩΝ συσσωρεύονται στα ΔΑΣΗ, στις ΧΑΡΑΔΡΕΣ, στις ΚΟΙΛΑΔΕΣ, στους ΥΠΟΓΕΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ και γενικά στις ΧΑΜΗΛΕΣ ΘΕΣΕΙΣ, καθώς και στις ΦΥΤΕΙΕΣ, στο ΨΗΛΟ ΧΟΡΤΑΡΙ και στα ΛΑΣΠΩΔΗ ΕΔΑΦΗ.

Στον ανθρώπινο οργανισμό μπαίνουν από τα ΜΑΤΙΑ, το ΣΤΟΜΑ, τη ΜΥΤΗ και την ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ και προκαλούν ΑΣΦΥΞΙΕΣ - ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ - ΕΓΚΛΑΥΜΑΤΑ - ΠΑΡΑΛΥΣΕΙΣ ΝΕΥΡΩΝ και άλλες βλάβες, που έχουν σαν συνέπεια την ΑΣΘΕΝΕΙΑ ή το ΘΑΝΑΤΟ.

Μολύνουν ακόμα τα τρόφιμα και το νερό, που αποκτούν μία προσωρινή μυρωδιά που γρήγορα εξαφανίζεται, το νερό αποκτά επίσης μια γεύση πικρή. Εξαίρεση αποτελούν οι λιπαρές τροφές, που δεν πρέπει να τρώγονται.

**ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΛΟΙΠΟΝ ΑΠΟ ΤΑ ΠΟΛΕΜΙΚΑ ΑΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΟΙ ΚΑΙ ΚΑΤ' ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ**

### **ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ**

Το αποτελεσματικότερο μέσο προστασίας από όλα τα ΑΕΡΙΑ είναι οι ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΔΕΣ και ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΤΟΛΕΣ.

Αν σε μια πολεμική περίοδο αντιληφθούμε την ύπαρξη ΑΕΡΙΩΝ ή αισθανθούμε ξαφνικά αδιαθεσία, πονοκέφαλο, θάρος στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή, αν ανεξήγητα δακρύζουν τα μάτια μας και τρέχει η μύτη μας ή φτερνιζόμαστε, βήχουμε και ιδρώνουμε υπερβολικά ή έχουμε πόνους και σπασμούς, πρέπει να φορέσουμε την ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΙΔΑ και να τρέξουμε να καλυφθούμε σε καταφύγιο που παρέχει καλή προστασία και εκεί θα είμαστε ασφαλείς.

Αν δεν έχουμε ΠΡΟΣΩΠΙΔΑ θα κρατήσουμε την ΑΝΑΠΝΟΗ μας ή θα καλύψουμε το ΣΤΟΜΑ μας και τη ΜΥΤΗ μας, με ένα βρεγμένο μαντήλι, θα γυρίσουμε το πρόσωπο μας στον ΑΕΡΑ και θα φύγουμε, όσο μπορούμε πιο γρήγορα από τη ΜΟΛΥΣΜΕΝΗ περιοχή.

Αν δεν μπορούμε να φύγουμε, τότε πρέπει να ΧΑΛΑΡΩΣΟΥΜΕ τα ρούχα μας, να ΣΚΕΠΑΣΤΟΥΜΕ με κάτι ζεστό και να μείνουμε ξαπλωμένοι και ακίνητοι, μέχρι που να μας μεταφέρουν σε ασφαλές μέρος.

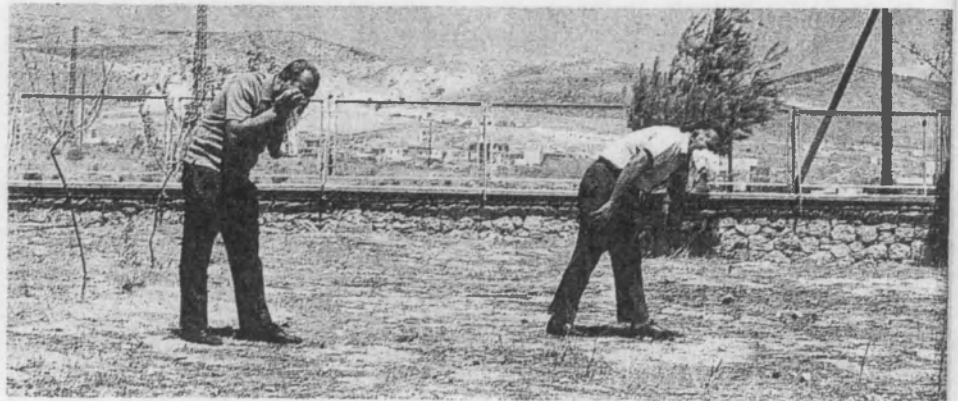
Να μην τρίβουμε τα ΜΑΤΙΑ μας και να μην καλυφθούμε σε ΔΑΣΗ - ΘΑΜΝΟΥΣ - ΧΛΟΗ και ΧΑΡΑΔΡΕΣ.

Να μη χρησιμοποιούμε μολυσμένα από ΑΕΡΙΑ τρόφιμα και νερό. Αν μολυνθούν θα τα αφήσουμε για μια ώρα εκτεθειμένα στον ήλιο και στον αέρα και μετά θα τα χρησιμοποιήσουμε.

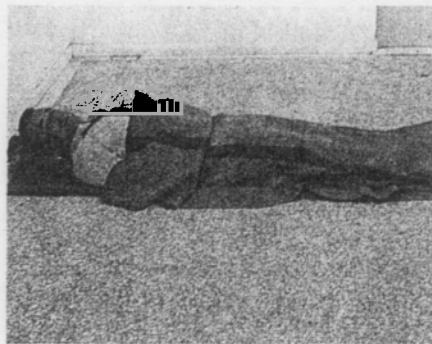




Τα Αέρια προσβάλλουν ανθρώπους και ζώα και μολύνουν τα τρόφιμα, το νερό, τους χώρους και τα διάφορα υλικά.



Τα άτομα αυτά δεν έχουν προσωπίδα γι' αυτό κάλυψαν το στόμα και τη μύτη τους με ένα βρεγμένο μαντήλι και φεύγουν γρήγορα από τη μολυσμένη περιοχή. Κάνε και εσύ το ίδιο αν χρειασθεί.



Σε περίπτωση προσβολής, πρέπει να παραμείνουμε ξαπλωμένοι και ακίνητοι, να σκεπαστούμε με κάτι ζεστό και να χαλαρώσουμε τα ρούχα μας.



*Οι λιπαρές τροφές είναι επικίνδυνες όταν μολυνθούν από αέρια, γι' αυτό δεν πρέπει να τις χρησιμοποιούμε.*

### **3. ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ**

#### **Πώς διεξάγεται**

Εκτός από τις πυρηνικές επιθέσεις και τις προσβολές με χημικές πολεμικές ουσίες - με βόμβες Ναβάλμ και με άλλα συμβατικά όπλα - είναι δυνατό να δεχθούμε και μια ή περισσότερες ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ. Ο κίνδυνος είναι σοβαρός, γιατί τα φοβερά και απαίσια όπλα του «ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ» είναι αόρατα.

Μικρόβια - Ιοί - Ρικέτσιες - Παράσιτα - Βλαβερά έντομα - Μύκητες - Φυτορμόνες και ένα σωρό άλλες χημικές και φυλλοφθόρες ουσίες, κατάλληλα παρασκευασμένες, αποτελούν τα όπλα του φοβερού αυτού πολέμου.

Τα όπλα αυτά και σε μικρές σχετικά ποσότητες, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές μεταδοτικές ασθένειες, δηλητηριάσεις και θανάτους σε χιλιάδες ανθρώπους και ζώα ή να καταστρέψουν τη χλωρίδα - τη γεωργική παραγωγή και άλλα είδη διατροφής μιας χώρας.

Τα ΑΕΡΟΠΛΑΝΑ είναι τα κυριότερα μέσα διεξαγωγής του ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ. Μ' αυτά μπορούν να μεταφερθούν και ριφθούν σ' ελάχιστο χρονικό διάστημα μεγάλες ποσότητες ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ που θα μολύνουν απέραντες εκτάσεις.

#### **Καταστρεπτικά αποτελέσματα**

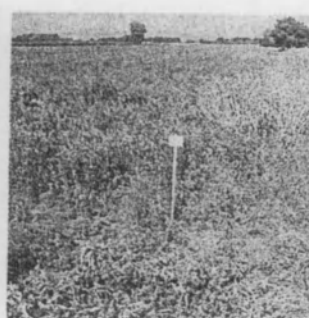
Αν ποτέ η χώρα μας δεχτεί μια ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΒΟΛΗ τα αποτελέσματα θα είναι ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΑ.



Χιλιάδες υγιείς άνθρωποι θα πέφτουν ξαφνικά στο κρεβάτι έχοντας προσβληθεί από ΓΡΙΠΠΗ - ΧΟΛΕΡΑ - ΠΑΝΩΛΗ - ΑΝΘΡΑΚΑ - ΤΥΦΟΕΙΔΕΙΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΕΣ - ΠΥΡΕΤΟΥΣ - ΕΞΑΝΘΗΜΑΤΙΚΟΥΣ ΤΥΦΟΥΣ - ΑΛΛΑΝΤΙΑΣΕΙΣ και πολλές άλλες φοβερές επιδημικές ασθένειες.

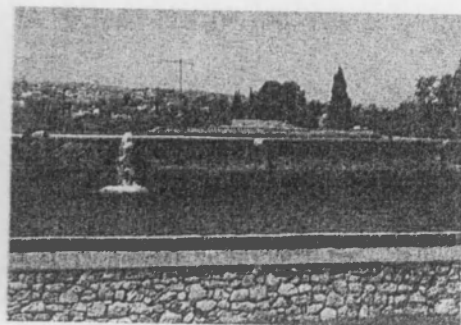


ΜΑΛΛΙΑ - ΜΥΞΩΜΑΤΩΣΗ - ΠΑΝΩΛΗ - ΑΝΘΡΑΚΑΣ - ΧΟΛΕΡΑ - ΨΙΤΤΑΚΩΣΗ - ΑΦΘΩΔΕΙΣ και ΜΕΛΙΤΑΙΟΙ ΠΥΡΕΤΟΙ και τόσες άλλες ακόμα γνωστές και άγνωστες επιζωοτίες, θα προσβάλλουν και θα εξοντώσουν τα ζώα και τα πουλερικά μας.



Τα καπνά - τα σιτηρά - το βαμβάκι - το ρύζι - οι πατάτες και τα άλλα σπαρτά θα ξεραθούν, τα φυλλώματα και οι βλαστοί των δένδρων και φυτών θα ξεραθούν και θα πέσουν και η ΠΑΡΑΓΩΓΗ και η ΧΛΩΡΙΔΑ θα καταστραφούν.





*Τα νερα των πηγών - των ποταμών - λιμνών και αυτών ακόμα των θαλασσών θα μολυνθούν από Μικρόβια - Ιούς και άλλους μικροοργανισμούς και δεν θα μπορούμε ελεύθερα να τα χρησιμοποιήσουμε. Ο Υδρόβιος κόσμος θα καταστραφεί.*



*Ένα ισχυρό όπλο άμυνας κατά των ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ είναι οι προληπτικοί ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ ανθρώπων και ζώων. Τα ΕΜΒΟΛΙΑ χαρίζουν στον οργανισμό ΑΝΟΣΙΑ και τον κάνουν περισσότερο να αντέχει στα μικρόβια. Γι' αυτό δεν πρέπει να αποφεύγουμε, αλλά να επιζητούμε τον ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ μας.*

## Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΘΑ ΠΑΡΑΜΟΝΕΥΕΙ ΠΑΝΤΟΥ

Πώς θα προφυλαχθούμε από τα μικρόβια

Τα μικρόβια για να ζήσουν και ν' αναπτυχθούν χρειάζονται κατάλληλο περιβάλλον. Το καλύτερο για την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό τους περιβάλλον είναι το ανθρώπινο σώμα και τα υγρά και σκοτεινά μέρη.

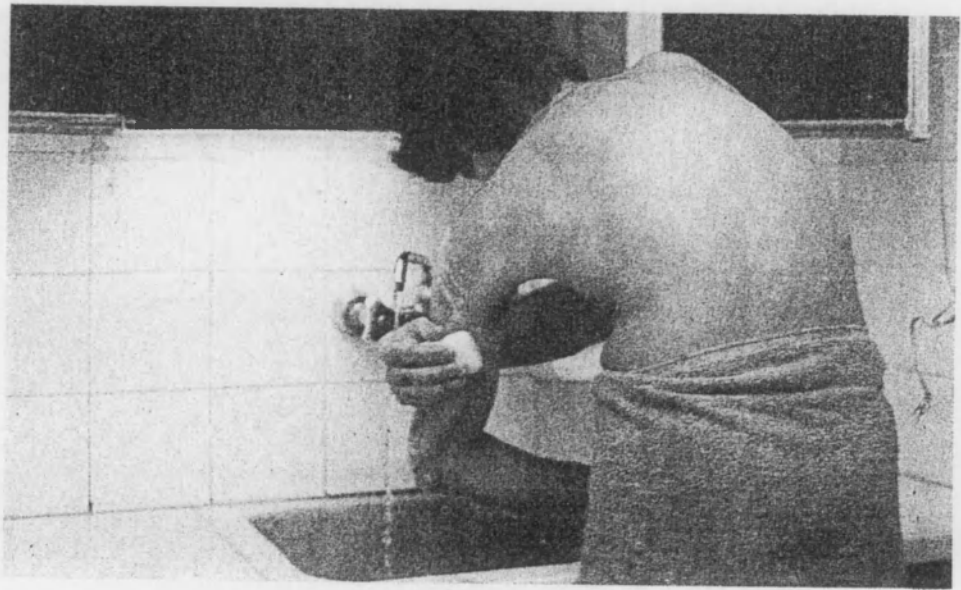
Το φως του ηλίου, ο αέρας και η ξηρασία σταματούν την ανάπτυξη των μικροβίων, των ιών κ.λπ. και καταστρέφουν τις επικίνδυνες επιδράσεις τους. Ελάχιστα μικρόβια αντέχουν σε μεγάλες ή χαμηλές θερμοκρασίες. Ο καλός βρασμός σκοτώνει τα μικρόβια και το πολύ κρύο παρεμποδίζει την ανάπτυξή τους και απονεκρώνει τη δράση τους. Οι αλκαλικές διαλύσεις - όπως είναι το γαλάκτωμα ασβέστου - η σόδα - η σαπουνάδα - το ιώδιο - η φαινόλη - η κρεζόλη - η φορμόλη - όλα τα άλλα απολυμαντικά και τα διάφορα απορρυπαντικά, καταστρέφουν τους ιούς και τα μικρόβια.



Ο ΒΡΑΣΜΟΣ και η ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ σκοτώνουν τα μικρόβια.  
ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΣ! ΒΡΑΖΕΤΕ πάντοτε καλά τα χόρτα και τα λαχανικά. ΑΠΟΛΥ-  
ΜΑΙΝΕΤΕ με τα συνηθισμένα απορρυπαντικά συχνά και σχολαστικά όλους  
τους χώρους του σπιτιού και τα σκεύη.  
Σε κρίσιμη περίοδο, ΒΡΑΖΕΤΕ πάντοτε καλά και το πόσιμο νερό.







*Βασικό μέτρο άμυνας κατά των ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ είναι η ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ. Κανένα σχεδόν μικρόβιο δεν ζει σε ΚΑΘΑΡΟ περιβάλλον. Γι' αυτό πρέπει να διατηρούμε το σώμα μας πάντοτε ΚΑΘΑΡΟ.*



*Τα σκουπίδια είναι πάντοτε εστίες Μικροβίων, γι' αυτό πρέπει να φυλάγονται καλά σε κλειστά δοχεία, μέσα σε διπλές πλαστικές σακούλες να μεταφέρονται και να απορρίπτονται μακριά από τους κατοικημένους χώρους κι εκεί να θάβονται ή να καίγονται.*



Τα ρούχα, τα κλινοσκεπάσματα, το σπίτι και ιδιαίτερα η κουζίνα, η τουαλέτα και η αποθήκη τροφίμων, πρέπει ν' αστράφτουν από καθαριότητα. Η καθαριότητα είναι ΑΣΠΙΔΑ κατά των Μικροβίων.



Η προφύλαξη και διατήρηση των τροφίμων πρέπει να είναι καθημερινή μας φροντίδα.



Η καλή διατροφή κρατά τον οργανισμό μας γερό και τον οπλίζει ενάντια στα Μικρόβια.



Τα **ΕΝΤΟΜΑ**, τα **ΠΑΡΑΣΙΤΑ** και τα **ΤΡΩΚΤΙΚΑ** είναι φορείς πολλών ασθενειών. Γι' αυτό πρέπει να βρισκόμαστε σε διαρκή πόλεμο μαζί τους και να τα εξοντώνουμε όπου κι αν τα βρίσκουμε.



Το Σώμα μας πρέπει πάντοτε να γυμνάζεται. Η **ΑΣΚΗΣΗ** διατηρεί ακμαίο τον οργανισμό και τον προασπίζει από τα Μικρόβια.

Από τα παραπάνω, προκύπτει ότι τα **ΜΕΤΡΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ** από μία **ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ** είναι:

**α) Προληπτικά**

Καθαριότητα σώματος, ρούχων και χώρων.  
Εμβολιασμός με τα απαραίτητα εμβόλια.  
Καταστροφή των εντόμων και των ποντικών.  
Καλή διατροφή.

**β) Κατασταλτικά**

**Φυσικά μέσα**

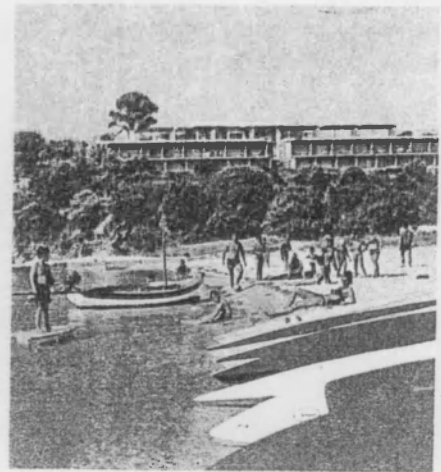
Βρασμός του πόσιμου νερού.  
Έκθεση στον ήλιο για πολλές ώρες.

**Χημικά μέσα**

Ασβέστωμα κατοικιών και λοιπών χώρων.  
Σαπούνι και διάφορα απορρυπαντικά.  
Διάλυση σουμπλιμέ, φαινόλης, κρεζόλης, φορμόλης κ.λπ.  
Οινόπνευμα.

Για κάθε περίπτωση, οι τοπικές υγειονομικές υπηρεσίες θα δίνουν οδηγίες που θα πρέπει να εφαρμόζονται αμέσως και οπωσδήποτε.

#### 4. ΠΟΛΕΜΟΣ ΜΕ ΣΥΜΒΑΤΙΚΑ ΟΠΛΑ



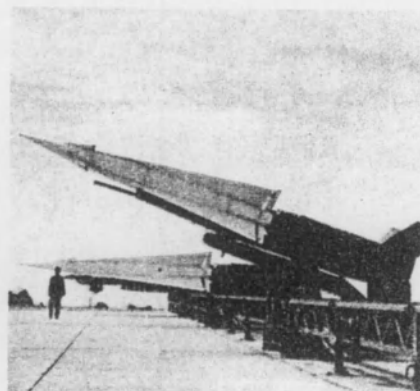
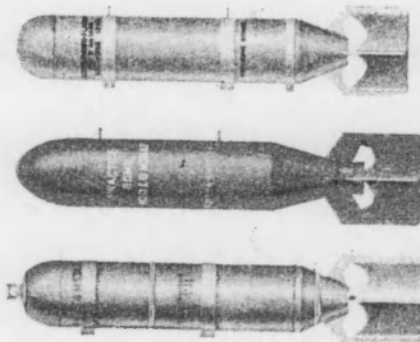
Η όμορφη αυτή ειρηνική ζωή που ο άνθρωπος απολαμβάνει ξέγνοιαστος όλα τα αγαθά που του χάρισε η φύση καθώς και εκείνα που ο ίδιος εδημιούργησε, είναι δυνατό να καταστραφούν από ένα μελλοντικό πόλεμο.

Στην περιοχή μας ο κίνδυνος ενός νέου πολέμου θεωρείται περισσότερο πιθανός με ΣΥΜΒΑΤΙΚΑ παρά με ΠΥΡΗΝΙΚΑ όπλα. Άλλωστε είναι γνωστό ότι όλοι οι πόλεμοι που έγιναν μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο διεξήχθησαν με συμβατικά όπλα.



### Πως θα διεξαχθεί;

Με βόμβες, ρουκέττες, πυραύλους χωρίς πυρηνική γόμωση, βλήματα, νάρκες, όλμους, πολυβόλα κ.λπ. που θα μεταφερθούν και θα εκτοξευθούν από αεροπλάνα, πλοία, πυροβόλα, όλμους, πολυβόλα και άλλα πολεμικά όπλα. Οι παρακάτω εικόνες μας δείχνουν μερικά από τα μέσα αυτά.



Τα συμβατικά όπλα σήμερα έχουν τελειοποιηθεί αφάνταστα και έχουν αποκτήσει τρομακτική καταστροφική δύναμη.

Οι τελευταίοι πόλεμοι που έγιναν στη Μέση Ανατολή, το Βιετναμ, τη Μαρτυρική Κύπρο και αλλού, έδειξαν πόσο μεγάλες καταστροφές μπορούν να προξενήσουν και πόσα ανθρώπινα θύματα είναι δυνατό να θρηνήσουμε.

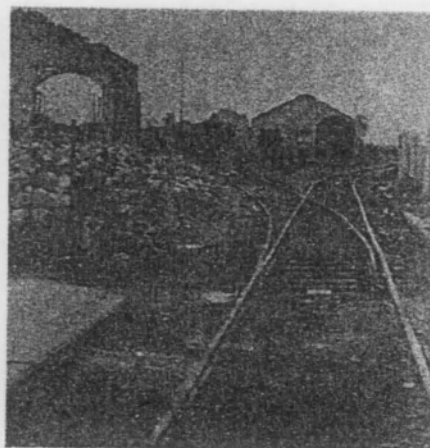
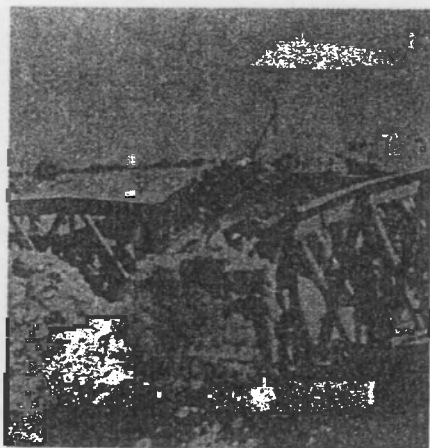
Για να ελαττώσουμε λοιπόν τους κινδύνους αυτούς πρέπει να γνωρίζουμε πως να προφυλαχτούμε από αυτά τα όπλα.

### Καταστρεπτικά αποτελέσματα

Τα συμβατικά όπλα χρησιμοποιούνται για την καταστροφή οικοδομών, διαφόρων εγκαταστάσεων, εργοστασίων, λιμανιών, μεγάλων τεχνικών έργων, συγκοινωνιακών κόμβων, αεροδρομίων, αποθηκών και άλλων στόχων ανταρσίας. Επίσης χρησιμοποιούνται εναντίον αστικών κέντρων και ακαλυπτου προσωπικού.

Σ' ένα πόλεμο που θα χρησιμοποιηθούν **ΜΟΝΟ ΣΥΜΒΑΤΙΚΑ ΟΠΛΑ** θα προξενηθούν απ' αυτά ανυπολόγιστες καταστροφές.





Οι καταστροφές που βλέπουμε στις παρακάτω εικόνες έγιναν από ΣΥΜΒΑΤΙΚΑ ΟΠΛΑ.

#### ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΜΒΑΤΙΚΑ ΟΠΛΑ

Η προστασία από τα συμβατικά όπλα είναι δυνατή και αποτελεσματική, αρκεί να πάρουμε έγκαιρα και σωστά, τα μέτρα που θα μας υποδείξει η Πολιτική Άμυνα. Γι' αυτό όσο καλλίτερα οργανώσουμε την προστασία μας από τώρα που έχουμε ειρήνη, τόσο πιο αποτελεσματικά θα αντιμετωπίσουμε τον κίνδυνο σε περίπτωση πολέμου.

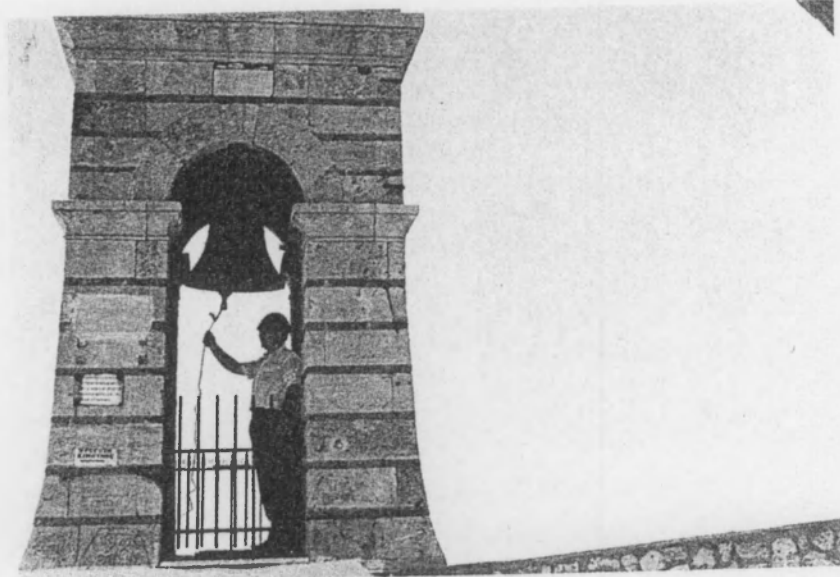
#### ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ



Τα ραντάρ της Άεροπορίας μας, ελέγχουν νύχτα και μέρα τους ουρανούς μας.



Σε περίπτωση κινδύνου από εχθρική επίθεση, η Πολιτική Άμυνα θα σε ειδοποιήσει έγκαιρα να λάβεις τα κατάλληλα μέτρα προφύλαξης σου, δίνοντας με τις σειρήνες το ΣΥΝΘΗΜΑ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ.



Αν δεν υπάρχουν σειρήνες, το σύνθημα συναγερμού θα δοθεί με τις καμπάνες των εκκλησιών.



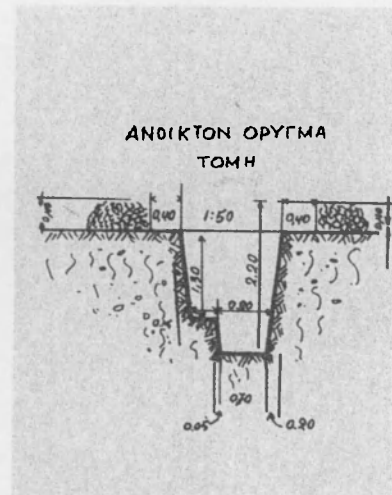
Όταν σημάνει Συναγερμός τρέξε στο καταφύγιο, αφού πρώτα κλείσεις τους κεντρικούς διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του νερού και του φωταερίου. Το Καταφύγιο θα σε προστατεύσει.



### ΚΑΛΥΜΜΕΝΟ

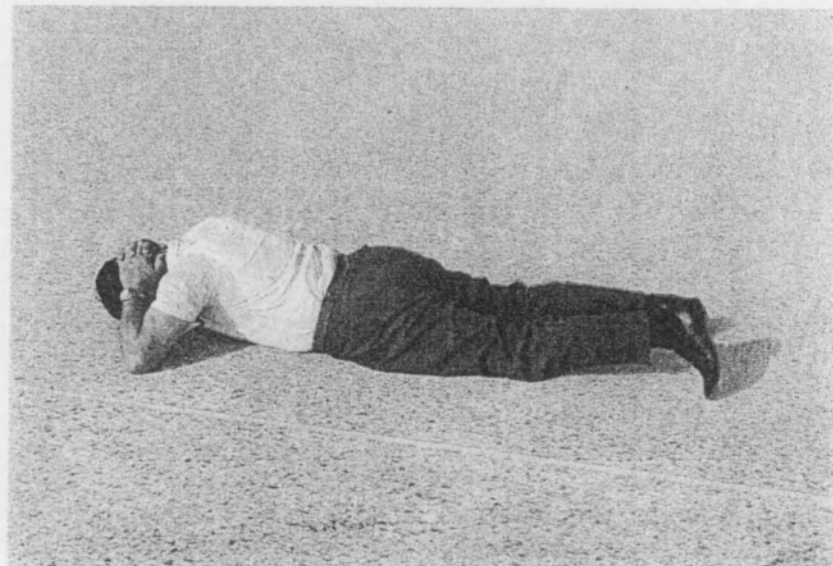


### ΑΚΑΛΥΠΤΟ



### ΟΡΥΓΜΑ - ΤΟΜΗ

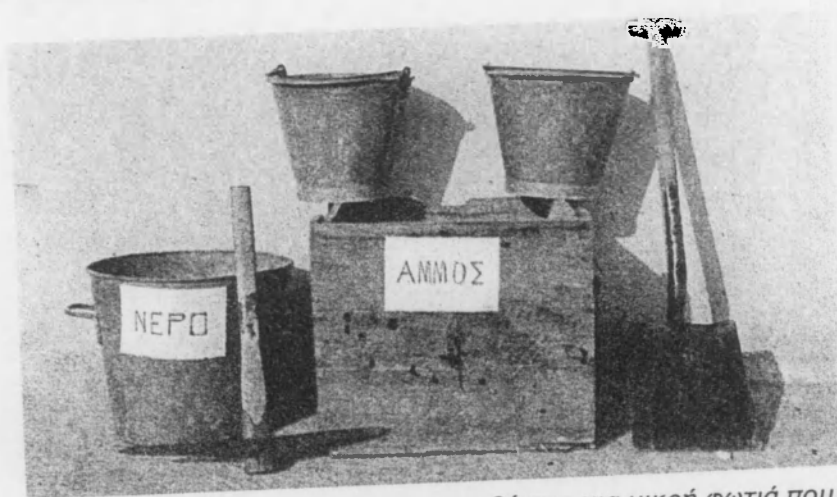
Αν δεν υπάρχει καταφύγιο, καλύψου σ' ένα όρυγμα ή σ' ένα χαντάκι, σ' ένα λάκκο, ακόμη και στο ρείθρο του πεζοδρομίου. Και αυτά σε προστατεύουν. Όσες θόμβες πέφτουν δε σκοτώνουν όλες. Αν το όρυγμα το φτιάξεις μόνος σου, στον κήπο ή την αυλή σου, φρόντισε οπωσδήποτε να το καλύψεις με δοκούς, σανίδες, λαμαρίνες, πλάκες με οπλισμένο σκυρόδεμα και χώμα. Τότε έχεις μεγαλύτερη προστασία.



Αν δεν υπάρχει κοντά σου τίποτε να καλυφθείς, πέσε κάτω πρηνηδόν και κάλυψε το κεφάλι σου ακόμα και με τα χέρια, αν δε βρεις τίποτε άλλο πρόχειρο εκείνη τη στιγμή.



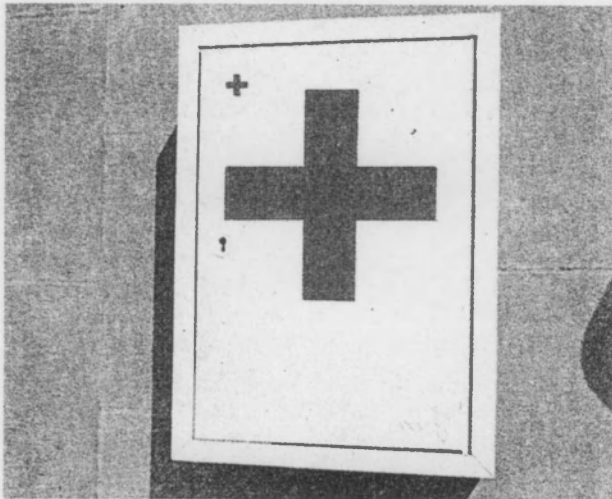
Η Πυροσβεστική Υπηρεσία θα σβήσει τις πυρκαγιές. Όσοι να φθάσει όμως στον τόπο, προσπάθησε με τα μέσα που έχεις, να σβήσεις ή να εμποδίσεις την εξάπλωση της φωτιάς που άναψε κοντά σου. Αν δεν το κάνεις αυτό αμέσως, που η φωτιά είναι ακόμα μικρή, μετά από λίγα λεπτά ίσως είναι αργά και να μη σβήνει με κανένα μέσο. Τότε οι καταστροφές θα είναι ανυπολόγιστες.



Αυτά τα μέσα θα σου χρησιμεύσουν να σβήσεις μια μικρή φωτιά που άναψε στο σπίτι σου ή να προλάβεις την εξάπλωσή της, ώσπου να φθάσει η Πυροσβεστική Υπηρεσία. Επίσης μ' αυτά θ' ανοίξεις ένα όρυγμα ή θα θγάλεις από τα ερείπια τυχόν παγιδευμένα άτομα.



Η Πολιτική Άμυνα θα δώσει τις Α΄ Βοήθειες στους τραυματίες και θα τους μεταφέρει στα Νοσοκομεία. Όσοι όμως να έρθει στον τόπο, δώσε τη βοήθειά σου σ' αυτούς που τυχόν βρίσκονται κοντά σου. ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟΥΣ ΣΩΣΕΙΣ.



Το οικογενειακό φαρμακείο δε πρέπει να λείπει ποτέ από το σπίτι σου. Αυτό θα χρησιμεύει να δώσεις τις Α΄ Βοήθειες στον εαυτό σου ή σ' όποιον άλλον έχει ανάγκη, μέχρι να φτάσει η Υγειονομική Υπηρεσία. Μάθε τι πρέπει να περιέχει και πως να το χρησιμοποιείς.

**ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ, ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΣΟΥ. ΕΤΣΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΣΤΗΝ ΠΑΤΡΙΔΑ ΣΟΥ.**

## 5. ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΠΟ ΜΗ ΕΚΡΑΓΕΝΤΑ ή ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΦΟΕΝΤΑ ΠΥΡΟΜΑΧΙΚΑ

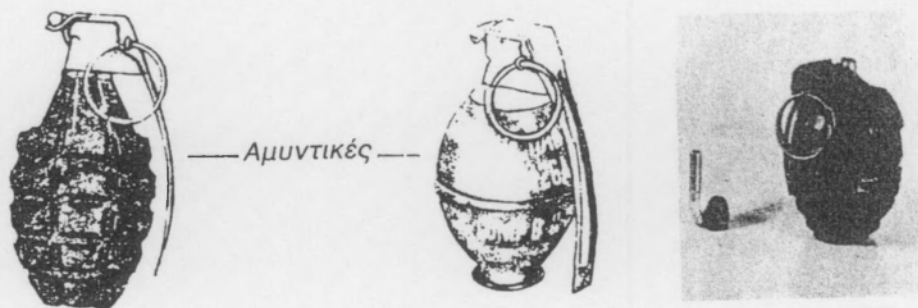
Ένας άλλος πολύ σοβαρός κίνδυνος, που προέρχεται από τα συμβατικά όπλα και που απειλεί τον άμαχο πληθυσμό και κύρια τα παιδιά, είναι οι καθε είδους εκρηκτικοί μηχανισμοί (βόμβες, οβίδες, βλήματα ολμων, νάρκες, χειροβομβίδες κ.λπ.), που από μηχανικές ή άλλες αιτίες δεν εσκάσαν κατά το χρόνο της ρίψης τους από τον εχθρό. Άλλοι παλι από αυτούς εκτοξεύονται ή εγκαταλείπονται σκόπιμα από τον εχθρό για να εκραγουν μετά από ορισμένο χρόνο. Πρέπει ακόμα να γνωρίζουμε, ότι ο εχθρός για να σπάσει το ηθικό μας μπορεί να ρίξει στο έδαφος μας διαφορους καμουφλαρισμένους εκρηκτικούς μηχανισμούς σε ρολογια, στυλογράφους, τρανζίστορες, ταμπακέρες τσιγάρων, άλλα χρήσιμα αντικείμενα και κύρια παιδικα παιχνίδια.

Όλα αυτά αποτελούν πραγματικά παγίδες θανάτου και μόνιμο κίνδυνο για τον άμαχο πληθυσμό και προπαντός για τα παιδιά που από απειρία, περιέργεια και άγνοια, παίρνουν στα χέρια τους τα επικινδυνα αυτά υλικά και αντί για παιχνίδια και χαρές, μια μόνο στιγμή φέρνει το θρήνο, τον πονο και τη δυστυχία και δυστυχώς, παρ' όλες τις προειδοποιήσεις των διαφορων υπηρεσιών, έχουμε θρηνήσει και θρηνούμε ακόμα και σήμερα παρα πολλα θύματα από τα διάσπαρτα, επικινδυνα αυτά κατάλοιπα των πολεμικων επιχειρήσεων του παρελθόντος.

**ΠΡΟΣΟΧΗ** λοιπόν σε όλους και κύρια στα παιδιά μας.

Αν ποτέ στο δρόμο μας, στο χωράφι ή την εκδρομή μας, δούμε κάτι που μοιάζει με τα πολεμικά υλικά που αναφέρθηκαν παραπάνω και που μερικα από αυτά μας δείχνουν οι παρακάτω εικόνες, δεν πρέπει να τα μετακινήσουμε, γιατί και ένα απλό άγγιγμά τους μπορεί να προκαλεσει την εκρηξη τους και να σκορπίσει τον θάνατο, τον ακρωτηριασμο η πολλαπλες σωματικές κακώσεις, όχι μόνο σ αυτόν που θα τα αγγίξει, αλλα και σε όσους άλλους είναι εκεί γύρω. Πρέπει να απομακρυνθούμε γρηγορα απο το σημείο αυτό και να ειδοποιήσουμε αμέσως την πλησιεστερη Αστυνομικη η Στρατιωτικη Αρχή, για να φροντίσει για την απομακρυνση η εξουδετερωση τους.

### Οραυματικές χειροβομβίδες





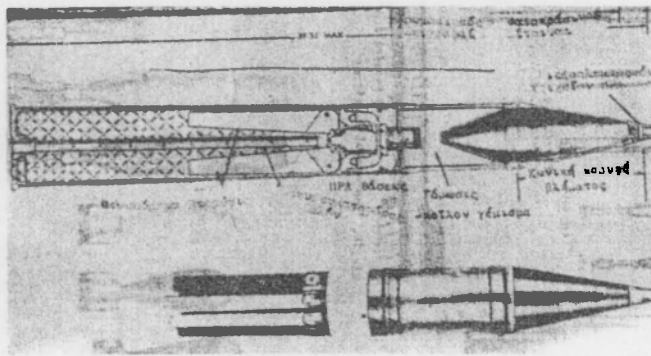
Φωτιστική  
χειροβομβίδα



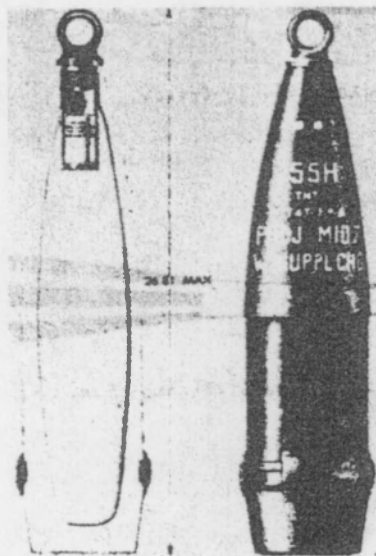
Χημική  
καπνογόνος  
χειροβομβίδα



Βλήμα ΠΑΟ 90 χιλιοστών.

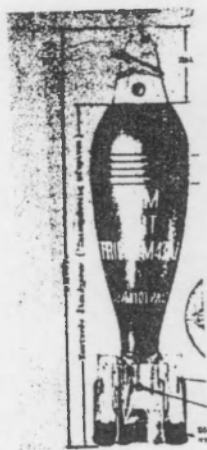


Βλήμα ΠΑΟ 106 χιλιοστών.

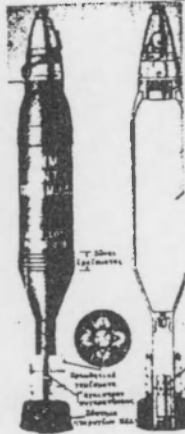


Βλήμα πυροβολικού 105 χιλιοστών.

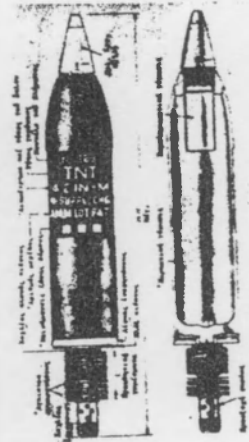
**ΟΛΜΟΙ**  
**εκρηκτικοί (έχουν χρώμα λαδί)**



81 χιλιοστών.



60 χιλιοστών.

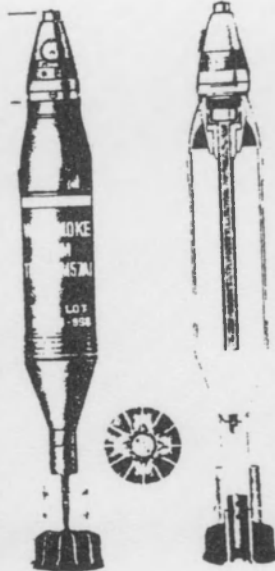


4,2 ιντσών.

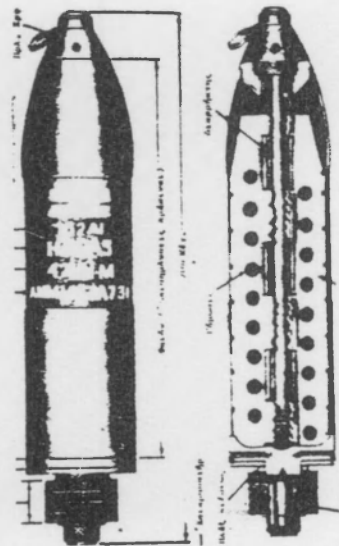
**χημικοί (έχουν χρώμα γκριζο)**



καπνογόνος  
60 χιλιοστών.



καπνογόνος  
81 χιλιοστών.



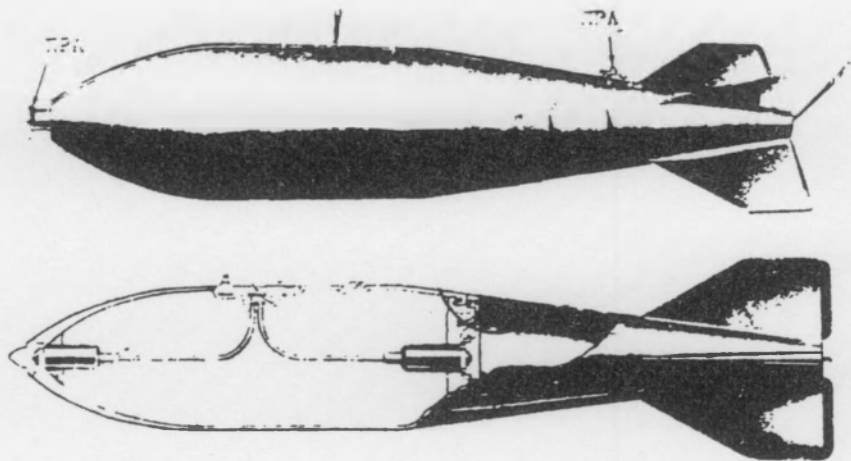
χημικών αερίων  
4,2 ιντσών.

Όλα τα παραπάνω βλήματα, αν σκάσουν και βρεθείς κοντά, θα σε σκοτώσουν.

**ΒΟΜΒΕΣ ΑΕΡΟΠΛΑΝΩΝ**



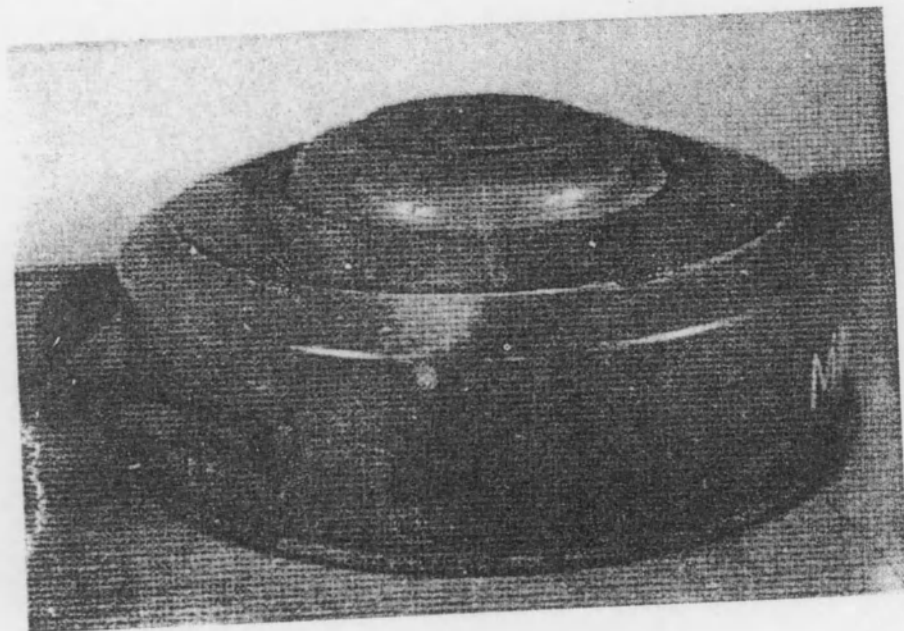
*Βόμβα γενικής χρήσεως.*



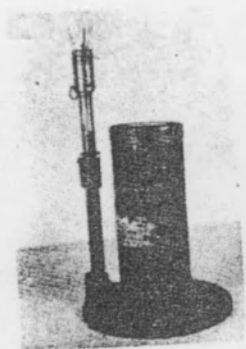
*Βόμβες κατεδαφίσεως.*

## ΝΑΡΚΕΣ

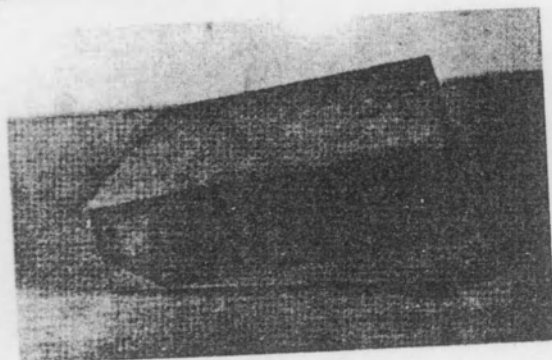
οι αντιαρματικές (Α/Τ)



οι νάρκες εναντίον προσωπικού (Α/Π)



Μεταλλική.



Ξύλινη

### ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΛΟΙΠΟΝ:

Μην αγγίζεις και μην περιεργάζεσαι κάθε αντικείμενο που μοιάζει πολεμικό. Υπάρχει κίνδυνος να σκάσει και να σκοτωθείς.

**ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕ** αμέσως την Αστυνομία ή την πλησιέστερη Στρατιωτική Αρχή.



## ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

### 1. ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΧΟΡΙΚΗΣ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΗΣ ΠΡΟΣΒΟΛΗΣ

Πως θα μεταδοθούν τα σήματα έναρξης και λήξης του συναγερμού;

#### α. Με τις Σειρήνες

##### Έναρξη

Θα ηχήσουν επί ένα λεπτό της ώρας και ο ήχος τους θα κυμαίνεται σε ένταση.

##### Λήξη

Με ένα συνεχόμενο ήχο σταθερής έντασης.



Σειρήνα Ηλεκτροκίνητη



Σειρήνα Χειροκίνητη



Καμπάνα

#### β. Με τις καμπάνες των εκκλησιών

##### Έναρξη

Θα κτυπούν για δύο λεπτά συνέχεια με πολύ γρήγορο ρυθμό και οι κωδωνοκρουσίες θα είναι σύντομες.

##### Λήξη

Με κωδωνοκρουσίες σε βραχύ ρυθμό συνολικής διάρκειας δύο λεπτών.

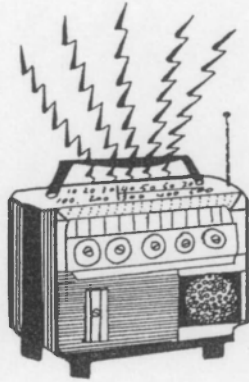
#### γ. Με το ραδιόφωνο - τηλεόραση

##### Έναρξη

ΠΡΟΣΟΧΗ - ΠΡΟΣΟΧΗ - ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΜΥΝΑ  
- ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ (θα επαναλαμβάνεται κάθε  
δύο λεπτά, τρεις συνολικά φορές για κάθε  
συναγερμό).

##### Λήξη

ΠΡΟΣΟΧΗ - ΠΡΟΣΟΧΗ - ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΜΥΝΑ  
- ΤΕΛΟΣ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ (θα επαναλαμβά-  
νεται κάθε δύο λεπτά, τρεις συνολικά  
φορές για κάθε συναγερμό).



## 2. ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΠΕΙΛΗ ΑΠΟ ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΟ ΔΙΑΣΠΟΡΑ ή ΧΗΜΙΚΑ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΟΠΛΑ

Για την περίπτωση αυτή, ο συναγερμός χωρίζεται σε τρία στάδια:

### 1ον ΣΤΑΔΙΟ: ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Το πρώτο είναι προειδοποιητικό, δηλαδή μας πληροφορεί ότι κάπου κοντά μας έλαβε χώρα πυρηνική έκρηξη, πυρηνικό ατύχημα ή επίθεση με βιοχημικά όπλα ή ότι το ραδιενεργό σύννεφο κινείται προς τον Ελληνικό χώρο.

### 2ον ΣΤΑΔΙΟ: ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ

Το δεύτερο Στάδιο περιλαμβάνει το συναγερμό, δηλαδή μας πληροφορεί ότι ο κίνδυνος από τη ραδιενεργό σκόνη ή από τα βιοχημικά όπλα είναι άμεσος, γι' αυτό και πρέπει να καλυφθούμε αμέσως.

### 3ον ΣΤΑΔΙΟ: ΛΗΞΗ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ

Τέλος το τρίτο στάδιο περιλαμβάνει τη λήξη του συναγερμού, πράγμα που σημαίνει ότι ο κίνδυνος πέρασε.

Και για τα τρία αυτά στάδια, το σύνθημα συναγερμού θα δοθεί με τα ίδια πάλι μέσα, δηλαδή, με τις σειρήνες, τις καμπάνες, το ραδιόφωνο και την τηλεόραση.

Τους τρόπους μετάδοσής τους θα τους μάθουμε από τις εκπομπές της Πολιτικής Άμυνας που θα μεταδίδονται από τους Ρ/Φ και Τ/Υ σταθμούς της χώρας.

## 3. ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ

Όταν σημάνει Συναγερμός, πρέπει αμέσως να τρέξουμε να καλυφθούμε στα καταφύγια ή στα ορύγματα, ή σε άλλους κατάλληλους χώρους, που

πρέπει να έχουμε διαλέξει από πριν. Δεν πρέπει να γυρίζουμε άσκοπα στους δρόμους ψάχνοντας να βρούμε το ασφαλέστερο καταφύγιο ή όρυγμα. Η καθυστέρηση και για ένα μόνο δευτερόλεπτο μπορεί να αποβεί μοιραία.

Οι οδηγοί κάθε τροχοφόρου, που θα βρίσκονται εκείνη τη στιγμή σε κίνηση, πρέπει αμέσως να ακινητοποιήσουν τα οχήματά τους στο δεξιό του δρομου και μαζί με τους τυχόν επιβάτες τους να τρέξουν και να καλυφθούν στο πλησιέστερο καταφύγιο ή όρυγμα.

Το ίδιο πρέπει να κάνουν και αυτοί που θα κυκλοφορούν πεζοί στους δρόμους ή θα εργάζονται σε οποιαδήποτε εργασία.

Αυτοί που θα βρεθούν στα σπίτια, στα εργοστάσια, στα καταστήματα, στα γραφεία ή σ' οποιοδήποτε άλλο χώρο, πριν τα εγκαταλείψουν για να πάνε στα καταφύγια ή άλλους χώρους προστασίας, πρέπει να κλείσουν καλά τις πόρτες και τα παράθυρα, να κατεβάσουν τους γενικούς διακόπτες φωτισμού, νερού, φωταερίου και να σβήσουν καλά κάθε εστία φωτιάς.

Αν υποχρεωθούμε να μείνουμε στα σπίτια μας, πρέπει να καλυφθούμε στα υπόγεια ή κάτω από τις σκάλες ή στα δωμάτια με διπλή ταράτσα, όπως είναι ο λουτροκαμπινές, που είναι και τα ασφαλέστερα μέρη.

Αν βρεθούμε σε ανοικτό μέρος πρέπει αμέσως να πέσουμε κάτω μπρούμυτα ή αν μπορούμε να κυλιστούμε σε κάποιο αυλάκι.

Κάθε βαθούλωμα του εδάφους προσφέρει μεγαλύτερη ασφάλεια.

Αν βρεθούμε σε δρόμο κοντά σε οικήματα ή τοίχους, πρέπει ν' απομακρυνθούμε αμέσως, γιατί κινδυνεύουμε από κατάρρευσή τους και να καλυφθούμε σε κάποιο γεφύρι αν υπάρχει, ή άλλο κατάλληλο μέρος.

Πριν παμε στα καταφύγια, στα ορύγματα, στα υπόγεια ή στους άλλους καταλληλους χώρους προστασίας, πρέπει να πάρουμε μαζί μας κλινοσκεπάσματα, ρουχισμό, πρόχειρο φαρμακευτικό υλικό, τρόφιμα, νερό, ένα ηλεκτρικό φακό & ένα ραδιόφωνο μπαταρίας.

Όλα αυτά τα είδη πρέπει να τα έχουμε ετοιμάσει από πριν.

Δεν πρέπει κανείς να βγαίνει από το καταφύγιο, το όρυγμα, το υπόγειο ή τους άλλους χώρους προστασίας όσο διαρκεί ο συναγερμός.

Τέλος, όταν σημάνει λήξη του συναγερμού, πρέπει όλοι να εγκαταλείψουμε τους χώρους κάλυψης και να επιστρέψουμε στις εργασίες μας.

**Μην πλησιάζεις ηλεκτροφόρα καλώδια και να αποφεύγεις να χρησιμοποιείς ηλεκτρισμό. Σε σκοτεινά μέρη να χρησιμοποιείς ηλεκτρικό φακό.**

#### **4. ΚΑΤΑΦΥΓΙΑ - ΟΡΥΓΜΑΤΑ**

Τα καταφύγια και τα ορύγματα προσφέρουν την ασφαλέστερη προστασία στον αμαχο πληθυσμό από τις εχθρικές αεροπορικές προσβολές.

Από πειράματα που έγιναν, διαπιστώθηκε πως ένα άτομο που βρίσκεται την ώρα του βομβαρδισμού στο σπίτι του είναι **τρεις φορές** ασφαλέστερο

από ένα άλλο άτομο που είναι ακάλυπτο στο δρόμο. Ενώ ένα άτομο που βρίσκεται μέσα σε καταφύγιο είναι **πέντε φορές** ασφαλέστερο από αυτό που βρίσκεται στο σπίτι και **δεκαπέντε φορές** ασφαλέστερο από ένα άλλο που βρίσκεται ακάλυπτο στο δρόμο.

## ΕΙΔΗ ΚΑΤΑΦΥΓΙΩΝ

### A. Δημόσια - Δημοτικά

Κατασκευάζονται από το Δημόσιο ή τους Δήμους και τις Κοινοτητες, για την προστασία του πληθυσμού ή του προσωπικού των Δημόσιων υπηρεσιών.

### B. Ιδιωτικά

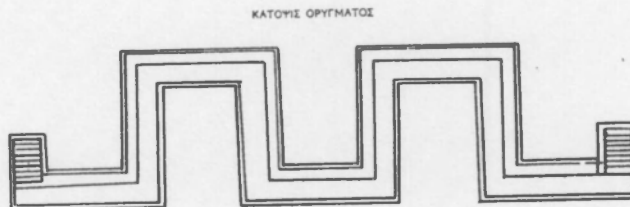
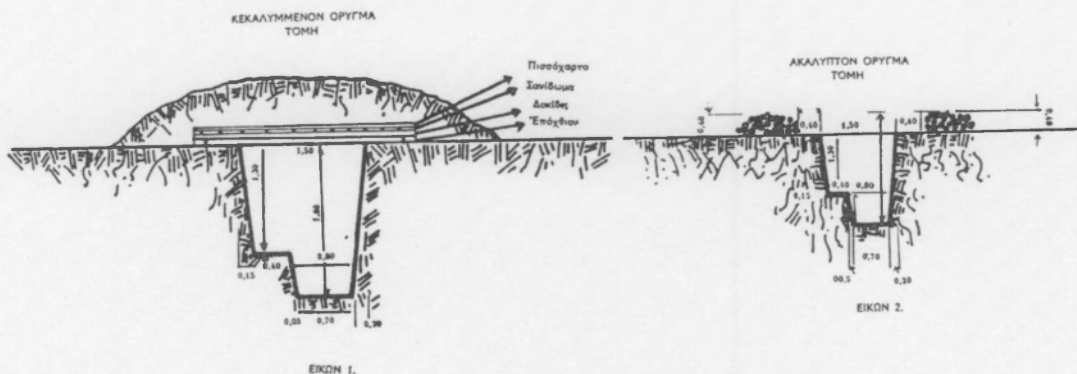
Κατασκευάζονται από ιδιώτες ή επιχειρήσεις για δική τους χρήση.

### Γ. Ορύγματα (χαρακώματα).

Είναι και αυτά ένα είδος καταφυγίων. Κατασκευάζονται σε ελεύθερους χώρους και μακριά από οικοδομές. Μπορούν να κατασκευαστούν γρήγορα με μικρή δαπάνη και παρέχουν ικανοποιητική προστασία. Τα ορύγματα διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: Τα καλυμμένα και τα ακάλυπτα. (Εικόνες 1, 2, 3).

Από άποψη χρησιμοποίησης τους διακρίνονται σε:

- Οικογενειακά ή οικιακά, που κατασκευάζονται στην αυλή ή τον κήπο, χωρητικότητας 2-8 ατόμων.





- Κοινά, που κατασκευάζονται από τους κατοίκους μίας πολυκατοικίας ή γειτονιάς, σε κεντρικό μέρος που να τους εξυπηρετεί όλους. Είναι χωρητικότητας 50 ατόμων.

- Δημόσια, που κατασκευάζονται σε πλατείες, πάρκα, αγορές κ.λπ. και προορίζονται για άτομα που την ώρα του συναγερμού θα βρεθούν μακριά από το σπίτι τους και τις δουλειές τους. Είναι χωρητικότητας 50 ατόμων και απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον 15 μέτρα.

### Κατασκευάσε και συ ένα καταφύγιο

Ο καθένας στο σπίτι του και στον τόπο της εργασίας του πρέπει να εξασφαλίσει ένα καταφύγιο. Το καταφύγιο πρέπει να βρίσκεται κοντά στο σπίτι και στον τόπο εργασίας και σε θέση που να προσφέρει προστασία και γρήγορη προσπέλαση.

Το πιο πρόχειρο καταφύγιο μπορεί να είναι ένα χαράκωμα.



Ένα υπόστεγο σπιτιού σκεπασμένο με τσιμεντένια πλάκα και κλεισμένο γύρω - γύρω με σάκκους άμμου είναι πιο καλό από το χαράκωμα.



Το υπόγειο σπιτιών ή πολυκατοικιών είναι το καλύτερο, πρέπει όμως να έχει δύο εισόδους.



### Μέσα στο καταφύγιο πρέπει να υπάρχουν:

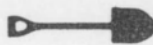
Ένα τρανζίστορ



Ένα φανάρι



Ένα φτυάρι



Ένας κασμάς



Δοχεία νερού



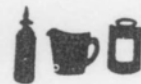
Κιβώτιο με τρόφιμα



Κιβώτιο πρώτων βοηθειών



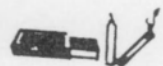
Παιδικές τροφές



Κονιάκ για τόνωση για τους μεγάλους



Τσιγάρα και σπέρτα για τους καπνιστές



## 5. ΣΥΣΚΟΤΙΣΗ

Η συσκότιση είναι ένα από τα βασικότερα μέτρα του άμαχου πληθυσμού σε περίπτωση αεροπορικής επίθεσης.

Η αποτελεσματική συσκότιση λιγοστεύει πολύ τις δυνατότητες του εχθρού να χτυπά στόχους τη νύκτα. Αλλοιώς κινδυνεύουμε εμείς και ολόκληρη η περιοχή μας να γίνει στόχος του εχθρού.

Έχουμε δύο κατηγορίες συσκότισης:

### A. Συσκότιση Ασφάλειας

Εφαρμόζεται ύστερα από οδηγίες της Πολιτικής Άμυνας, όταν αρχίσουν εχθροπραξίες ή κηρυχθεί η χώρα σε κατάσταση Πολιτικής Κινητοποίησης.

Η συσκότιση Ασφάλειας περιλαμβάνει:

- α. Την απόκρυψη του εξωτερικού φωτισμού γενικά, δηλαδή του φωτισμού στους δρόμους, στα οχήματα, στις φωτεινές διαφημίσεις κ.λπ.
- β. Τον περιορισμό και την κάλυψη του εσωτερικού φωτισμού, δηλαδή του φωτισμού μέσα στα σπίτια, στα εργοστάσια, στα γραφεία, στα ξενοδοχεία, στα εστιατόρια κ.λπ.

### B. Συσκότιση Συναγερμού

Εφαρμόζεται ύστερα από οδηγίες της Πολιτικής Άμυνας. Περιλαμβάνει το σβήσιμο όλου του εξωτερικού και εσωτερικού φωτισμού.

Αν χρειαστεί να διατηρήσουμε μερικά εσωτερικά φώτα αναμμένα λαμβάνουμε όλα τα αναγκαία μέτρα συσκότισης ώστε να μη φαίνεται απ' εξω κανένα φως.

## Η ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΣΚΟΤΙΣΗ

Η συσκότιση είναι υποχρεωτική για όλους τους πολίτες και υπεύθυνοι για αυτήν είναι:

- Οι ένοικοι των σπιτιών για την κατοικία τους.
  - Οι καταστηματάρχες για τα καταστήματά τους.
  - Οι εταιρείες, επιχειρήσεις, οργανισμοί ή κάθε άλλο άτομο, για τις εγκαταστάσεις τους για τις φωτεινές επιγραφές τους.
  - Οι οδηγοί οχημάτων για τα οχήματά τους.
  - Οι Δημόσιες Υπηρεσίες, οι Δήμοι και οι Κοινότητες για τα καταστήματα των υπηρεσιών τους και κάθε άλλο εξωτερικό φωτισμό. οδικό κ.λπ.
- Κάθε υπεύθυνος συσκότισης πρέπει από τώρα να έχει βρει και να τηρεί σε καλή κατάσταση τα αναγκαία υλικά και μέσα για τη συσκότιση.

Τέτοια μέσα είναι:

- Χοντρά υφάσματα σκούρου χρώματος, αδιαπέραστα από το φως (κουβέρτες, χοντρές κουρτίνες κ.λπ.).
- Χαρτόνια χοντρά ή χοντρό χαρτί αδιαπέραστο από το φως.
- Χρώματα κατάλληλα.
- Υλικά κάθε είδους, ξύλα, μέταλλα κ.λπ.
- Λαμπτήρες μικρής έντασης σκούρου χρώματος.

Οι ιδιοκτήτες σπιτιών, καταστημάτων ή οι υπεύθυνοι υπάλληλοι Δημοσίων - Δημοτικών Αρχών - Οργανισμών κ.λπ., οπουδήποτε και αν βρίσκονται, όταν δοθεί το σύνθημα συσκότισης πρέπει να τρεξουν για να συσκοτίσουν το χώρο για τον οποίο είναι υπεύθυνοι.

**ΠΡΟΣΟΧΗ. ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΠΙΣΤΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΔΙΝΕΙ Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΜΥΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ.**

## ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

### 1. ΚΑΤΑΣΒΕΣΗ ΠΥΡΚΑΓΙΩΝ

Μην ξεχνάς ότι: πυρκαγιά σημαίνει καταστροφή. Στον πόλεμο μάλιστα χρησιμοποιείται σαν όπλο τρομερό. Σκέφτηκες όμως ποτέ τι θα κάνεις αν πιάσει φωτιά το σπίτι σου; Πώς θα σώσεις την οικογένειά σου και την περιουσία σου;

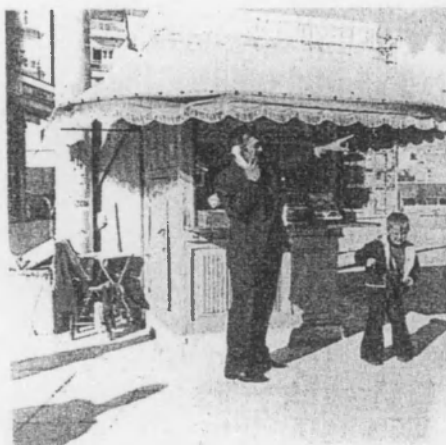
**ΜΑΘΕ ΛΟΙΠΟΝ ΑΠΟ ΤΩΡΑ Ν' ΑΜΥΝΕΣΑΙ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΗ ΦΩΤΙΑ.**

Όταν εφαρμόσεις τις παρακάτω οδηγίες ΕΙΣΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΣ και προσφέρεις ανεκτίμητες υπηρεσίες στον εαυτό σου και στους άλλους.

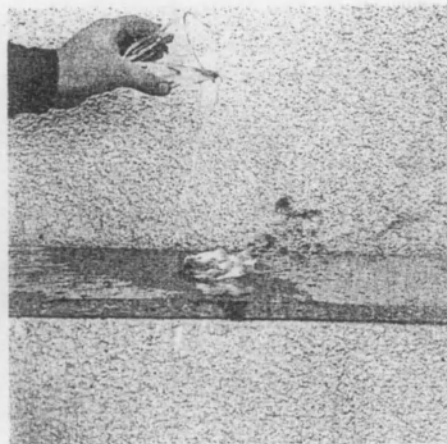


Για να στήσεις μια φωτιά, πρέπει να έχεις τα κατάλληλα μέσα. Προμηθεύσου λοιπόν από τώρα ένα δυσηλεκτραγωγό πυροσβεστήρα, για το σπίτι, το μαγαζί, που κάνει για όλες τις πυρκαγιές. Ίσως μια μέρα σε σώσει.

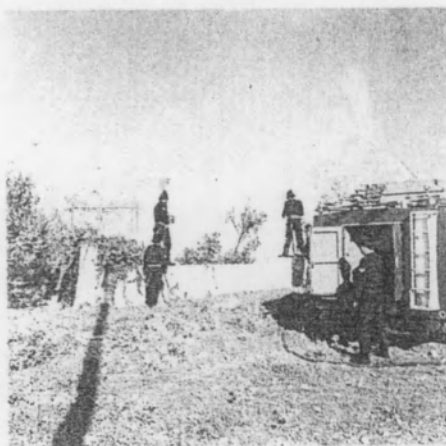
Και με αυτά τα πρόχειρα μέσα μπορείς να στήσεις ή να περιορίσεις μια μικρή πυρκαγιά ώσπου να έρθει η Πυροσβεστική Υπηρεσία.



Όσο μικρή κι αν είναι η φωτιά μην παραλείψεις να καλέσεις το 199 της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας. Ο χρόνος είναι πολύτιμος. Έχε πάντα πρόχειρα και τα χρήσιμα τηλέφωνα Αστυνομίας, Δ.Ε.Η., Α΄ Βοηθειών. Η συνδρομή παρέχεται ΔΩ-ΡΕΑΝ:



Ο καλύτερος πυροσβέστης είσαι εσύ, ή οποιοσδήποτε που θα βρεθεί πρώτος κοντά στη φωτιά, ΑΝ χρησιμοποιήσεις αμέσως τα μέσα που διαθέτεις. Η μικρή αυτή φλόγα που σβήνει τόσο εύκολα, αν την αφήσεις, γιγαντώνεται αστραπιαία και δημιουργεί Κόλαση.



Αν αμελήσεις γίνεσαι άθελά σου υπαίτιος αυτών των τεράστιων καταστροφών, που μπορεί να στοιχίσουν ακόμα και ανθρώπινες ζωές. Σκέψου την ευθύνη σου!



Για να σβήσεις εύφλεκτα υγρά (βενζίνη, πετρέλαιο κ.λπ.), ή χημικές ουσίες (φώσφορο, νάτριο, εμπρηστικές βόμβες κ.λπ.), μη χρησιμοποιείς ΠΟΤΕ ΝΕΡΟ. Η φωτιά απλώνεται και δυναμώνει. Χρησιμοποίησε ό,τι άλλο μέσο διαθέτεις.





*Μη χρησιμοποιείς ποτέ ΝΕΡΟ κοντά σε ηλεκτροφόρα καλώδια ή πίνακες διανομής ηλεκτρικού ρεύματος, πριν διακοπεί το ρεύμα. Κινδυνεύεις να πάθεις ηλεκτροπληξία!· Χρησιμοποίησε δυσηλεκτραγωγό πυροσβεστήρα.*

*Αν δεις πυρκαγιά στη γειτονιά σου τρέξε με τον πυροσβεστήρα σου ή με ότι άλλο μέσο διαθέτεις, να βοηθήσεις στην κατάσβεση, ακόμα και όταν δεν κληθείς. Έχεις καθήκον να το κάνεις. Ίσως κινδυνεύσεις κι ΕΣΥ μια μέρα.*

## **2. ΜΕΣΑ ΚΑΤΑΣΒΕΣΗΣ ΠΥΡΚΑΓΙΩΝ**

Αυτά πρέπει να περιλαμβάνουν:

- Δύο - τρεις κουβάδες για τη μεταφορά νερού.
- Δύο - τρία μεγάλα δοχεία γεμάτα άμμο ή χώμα.
- Απομονωτική πένσα, σκαπάνη, φτυάρι, τσεκούρι.
- Ένα λαστιχένιο σωλήνα που να μπαίνει σε βρύση.
- Μια χειραντλία νερού ή έναν πυροσβεστήρα σκόνης ή αφρού.

Όλα αυτά τα εργαλεία και μέσα θα μας βοηθήσουν στην κρίσιμη στιγμή να καταπολεμήσουμε γρήγορα και αποτελεσματικά τη φωτιά.

Μην ξεχνάμε να καθοδηγήσουμε τα παιδιά μας και τα άλλα μέλη του σπιτιού μας πάνω στις βασικές αρχές της πυρόσβεσης, καθώς και στη χρήση των διάφορων μέσων και υλικών που σχετίζονται με αυτή.

Με απλά λόγια πρέπει να τους εξηγήσουμε τον τρόπο που προκαλούνται οι πυρκαγιές και τις μεθόδους, που θα ακολουθήσουν για την κατάσβεσή τους. Είναι απαραίτητο τα λόγια να συνοδεύονται με παραδείγματα και προπάντων με πρακτικές εφαρμογές, μέχρι να επέλθει ο αυτοματισμός. Το ίδιο ισχύει και για τη χρήση διάφορων μέσων και εργαλείων.

Η Πολιτική Άμυνα με ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΕΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ ΤΗΣ μας πληροφορεί για τα είδη πυρκαγιών και τους τρόπους καταπολέμησής τους.

**ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΦΕΡΟΝ ΟΛΩΝ ΜΑΣ ΝΑ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ. ΚΑΝΕ ΚΙ ΕΣΥ ΤΟ ΙΔΙΟ.**

## ΣΕΙΣΜΟΙ

Διακρίνονται σε:

α. **ΕΓΚΑΤΑΚΡΗΜΝΙΣΙΓΕΝΕΙΣ**, που οφείλονται στην αιφνίδια κατάρρευση της οροφής υπόγειων σπηλαίων. Οι σεισμοί αυτοί προσβάλλουν περιορισμένες εκτάσεις.

β. **ΗΦΑΙΣΤΕΙΟΓΕΝΕΙΣ**, που οφείλονται στις ωθήσεις που προκαλούν τα αέρια και η λάβα κατά την έξοδό τους από τον ηφαιστειακό πόρο.

γ. **ΤΕΚΤΟΝΙΚΟΙ**, που είναι και οι σημαντικότεροι. Υπάρχουν διάφορες απόψεις για τα αίτια αυτών. Χαρακτηριστικό τους φαινόμενο είναι ότι μετά τον αρχικό σεισμό, επακολουθούν σχεδόν πάντοτε, μετασεισμικές δονήσεις, ή έκταση των οποίων «βαίνει συνεχώς ελαττωμένη».

Οι συνέπειες των σεισμών είναι λίγο - πολύ γνωστές σ' όλους μας. Πρέπει να έχουμε υπόψη μας και να τηρούμε τα παρακάτω:

### 1) ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ:

α. Να επισημάνουμε από τώρα ποια είναι τα ασφαλή μέρη στο σπίτι μας, για να καταφύγουμε σ' αυτά σε περίπτωση σεισμού. Τέτοια είναι οι χώροι κάτω από ένα τραπέζι ή γραφείο, κοντά σε μια κολώνα ή κάτω από μια πόρτα.

β. Να γνωρίζουμε από πού και πώς κλείνει ο γενικός διακόπτης ηλεκτρικού ρεύματος, γκαζιού και νερού.

γ. Να έχουμε προμηθευθεί μερικά απαραίτητα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης πράγματα (φάρμακα, φανό, ραδιόφωνο μπαταρίας κ.λπ.).

δ. Να τοποθετούμε σε χαμηλές θέσεις τα μεγάλα και βαριά αντικείμενα ή έπιπλα και να τα στηρίζουμε καλά. Να στερεώνουμε τα ράφια και να μην κρεμούμε βαριά αντικείμενα στους τοίχους γύρω από τα κρεβάτια.

ε. Να κουβεντιάσουμε με τα μέλη της οικογένειάς μας το θέμα του σεισμού και να προετοιμαστούμε ψυχολογικά ώστε να μην πανικοβληθούμε όταν έρθει ο σεισμός, τον οποίο πρέπει να θεωρούμε ένα φυσικό φαινόμενο και σαν τέτοιο να τον αντιμετωπίζουμε.

### 2) ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ:

α. Διατηρούμε την ψυχραιμία μας και δεν πανικοβαλλόμαστε. Τα περισσότερα θύματα από τους σεισμούς των τελευταίων ετών στην Ελλάδα, οφείλονται σε λαθεμένες ενέργειες των θυμάτων, επειδή τους κυρίεψε ο πανικός.

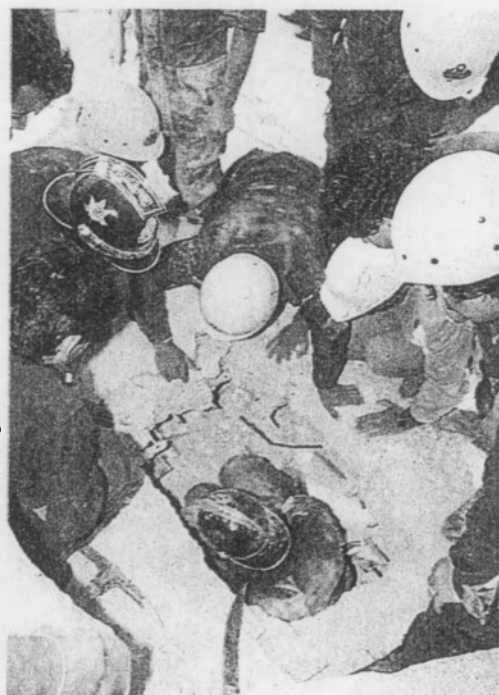
β. Αν βρισκόμαστε στο ύπαιθρο, παραμένουμε εκεί, αλλά αποφεύγουμε να στεκόμαστε κοντά σε κτίρια, τοίχους, ή κοντά σε άλλα αντικείμενα που μπορούν να πέσουν από τη δόνηση.

γ. Δεν τρέχουμε στους δρόμους και αν είναι δυνατό καταφεύγουμε σε ανοικτό χώρο.

δ. Αν βρισκόμαστε σε κλειστό χώρο, παραμένουμε εκεί και ζητούμε καταφύγιο κάτω από ένα τραπέζι, ή γραφείο, κοντά σε μια κολώνα, στη γωνία του δωματίου, ή κάτω από μια πόρτα. Αποφεύγουμε να σταθούμε κοντά σε παράθυρα, ράφια.

ε. Αν βρεθούμε σε πολυκατοικία, δεν χρησιμοποιούμε ποτέ τον ανελκυστήρα για διαφυγή.

στ. Αν βρισκόμαστε σε αυτοκίνητο που κινείται, σταθμεύουμε γρήγορα μακριά από πολυώροφες οικοδομές και παραμένουμε εκεί. Θα το τονίσουμε



*Ισχυρότατη σεισμική δόνηση 6,2 βαθμών της κλίμακας ρίχτερ συγκλόνησε το βράδυ της 13ης Σεπτεμβρίου 1986 την Καλαμάτα.*

*Εκατοντάδες σπίτια και ξενοδοχεία καταρρέουν και χιλιάδες άλλα παθαίνουν ρωγμές και κρίνονται μη κατοικήσιμα. 18 άτομα βρίσκουν το θάνατο και 150 τραυματίζονται.*

εδώ και κάτι που αφορά τους μαθητές: Όταν βρεθούν μέσα στο σχολείο, πρέπει να μπου αμέσως κάτω από τα θρανία. Μετά τον σεισμό πρέπει να βγουν έξω ήρεμα και με τάξη.

### **3) ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ:**

α. Κάνουμε έλεγχο για θύματα. Δεν δοκιμάζουμε να μετακινήσουμε σοβαρά τραυματισμένα άτομα, εκτός αν η ζωή τους βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο.

β. Εξετάζουμε προσεκτικά τις παροχές ηλεκτρικού ρεύματος, γκαζιού και νερού. Αν παρατηρήσουμε βλάβη, κλείνουμε τους κεντρικούς - γενικούς διακόπτες.

γ. Δεν μπαίνουμε ούτε παραμένουμε σε κτίρια που υπέστησαν ζημιές, μέχρις ότου οι αρμόδιες αρχές μας διαβεβαιώσουν πως αυτά είναι ασφαλή.

δ. Δεν δίνουμε πίστη σε διαδόσεις και δεν διαδίδουμε φήμες. Δεν χρησιμοποιούμε άσκοπα το τηλέφωνο για να μην δημιουργήσουμε «τηλεφωνικό πανικό». Συμμορφωνόμαστε με τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών που μεταδίδονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

ε. Είμαστε προετοιμασμένοι για άλλες μετασεισμικές δονήσεις. Οι ώρες που ακολουθούν ύστερα από έναν θλαβερό σεισμό, είναι πολύ κρίσιμες. Είναι οι ώρες που απαιτούν ψυχραιμία, θάρρος και περίσκεψη. Τέλος, γενικά πρέπει να πούμε πως ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να επιζήσουμε σε περίπτωση σεισμού είναι να είμαστε **ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΜΕΝΟΙ** και **ΚΑΤΑΤΟΠΙΣΜΕΝΟΙ**.

Αν τηρήσουμε όλα αυτά, το τίμημα του σεισμού, ειδικά σε ανθρώπινες ζωές, θα είναι πολύ μικρό.

## ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ

### ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

#### ΓΕΝΙΚΑ

Δεν μετακινούμε από την θέση που βρίσκεται έναν τραυματία ή γενικά ένα άτομο που πάσχει, εκτός αν παραμένοντας στη θέση αυτή κινδυνεύει να πάθει μεγαλύτερο κακό από φωτιά, πλημμύρα, καπνούς, ερειπια κ.λπ. ή αν πρόκειται εμείς να του δώσουμε πρώτη βοήθεια απ' αυτές που αναφέρονται παρακάτω.

Αν είναι ανάγκη να τον μετακινήσουμε, τον μεταφέρουμε με προσοχή πάνω σ' ένα πλατύ σανίδι, σε μια πόρτα ή στρώμα ή κουβέρτα και κατα τέτοιο τρόπο ώστε να μην κινδυνεύει να γλιστρήσει και πεσει κάτω.

Τρόπους μεταφοράς τραυματιών: Βλέπε εικόνες 4, 5, 6.

Αν είναι και άλλοι και δεν έχουμε τίποτε απ' όλα αυτά, καλούμε και δύο ακόμα άτομα, για να μας βοηθήσουν στη μεταφορά. Όλοι μας πρέπει να σταθούμε από τη μια πλευρά του πάσχοντα, τον ανασηκώνουμε προσεκτικά και απαλά βάζοντας τα χέρια μας από κάτω και φροντίζουμε ολο το σώμα του να βρίσκεται στο αυτό ύψος.



Εικ. 4



Εικ. 5



Βηματίζουμε προσεκτικά αποφεύγοντας τα τραντάγματα του σώματος του πάσχοντα και τον μεταφέρουμε τόσο μακριά, όσο χρειάζεται για να βρίσκεται έξω από νέο κίνδυνο.

Για τις πρώτες βοήθειες σε τραυματίες ή ασθενείς, πρέπει πάντοτε να καλούμε γιατρό, όταν βέβαια είναι δυνατόν ή άλλο άτομο καλά εκπαιδευμένο στις πρώτες βοήθειες.

Αν δεν υπάρχει γιατρός και ο τραυματίας κινδυνεύει να χάσει τη ζωή του, εφαρμόζουμε εμείς οι ίδιοι τις παρακάτω Πρώτες Βοήθειες, έχοντας υπόψη μας και τους εξής γενικούς κανόνες:

α) Κρατούμε τον τραυματία ξαπλωμένο με το κεφάλι στο ίδιο ύψος με το υπόλοιπο σώμα, εκτός αν παρουσιάζει τραύμα στο κεφάλι του, οπότε τον ανασηκώνουμε ελαφρά και διατηρούμε το σώμα του όσο το δυνατό ζεστό.

β) Αν ένας τραυματίας δεν παρουσιάζει επικίνδυνη αιμορραγία ή σοβαρό έγκαυμα ή δε βρίσκεται σε κατάσταση καταπληξίας (σοκ), τότε φροντίζουμε μόνο για τη μεταφορά του.

γ) Ποτέ δε δίνουμε σε ένα άτομο που έχασε τις αισθήσεις του νερό ή τροφή (δηλαδή τίποτε από το στόμα).

δ) Δεν επιτρέπουμε στον πάσχοντα να παρατηρεί τα τραύματά του.

ε) Ενθαρρύνουμε και τονώνουμε ψυχικά τον τραυματία και τον διαβεβαιώνουμε ότι δεν διατρέχει σοβαρό κίνδυνο.



Εικ. 6

#### Πρώτες βοήθειες σε περίπτωση αιμορραγίας.

Όταν ένα τραύμα αιμορραγεί, ενεργούμε γρήγορα ως εξής:

Ξαπλώνουμε τον τραυματία και απογυμνώνουμε το τραύμα. Αφαιρούμε με προσοχή τα ξένα σώματα που τυχόν υπάρχουν στο τραύμα, όχι όμως και εκείνα που έχουν σφηνωθεί στην πληγή.

Δε χρησιμοποιούμε αντισηπτικά (ιώδιο κ.λπ.) πάνω στην πληγή, αλλά γύρω απ' αυτή.

Πιέζουμε δυνατά το τραύμα που αιμορραγεί με γάζα, που την έχουμε διπλώσει πολλές φορές (ταμπόν), ή με καθαρό κομμάτι πανί (στην ανάγκη σχίζουμε κομμάτια από ένα πουκάμισο, σεντόνι κ.λπ.) ή αν δεν έχουμε τίποτε απ' όλα αυτά, πιέζουμε με το χέρι μας.

Μόλις η αιμορραγία αρχίσει να λιγοστεύει, προσθέτουμε κι άλλα κομμάτια γάζας κ.λπ. και επιδένουμε το τραύμα. Ποτέ δεν αφαιρούμε τον επίδεσμο.

Αν το τραύμα είναι στο χέρι ή στο πόδι, το ανασηκώνουμε και το κρατούμε προς τα πάνω, βάζοντας από κάτω ένα μαξιλάρι ή κατι άλλο.

Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε μετά την επίδεση πιεστικό επίδεσμο ή αιμοστατική ταινία για να σταματήσουμε την αιμορραγία.

#### Πρώτες βοήθειες σε περίπτωση εγκαύματος.

Αφαιρούμε τα ρούχα που καλύπτουν το έγκαυμα, εκτός αν είναι κολλημένα.

Καλύπτουμε την επιφάνεια του εγκαύματος, με ένα καθαρό και στεγνό πανί και το δένουμε ελαφρά όσο χρειάζεται, για να μην έρχεται σε επαφή με τον ατμοσφαιρικό αέρα.

Δε χρησιμοποιούμε αλοιφές κ.λπ. εκτός αν αυτό συσταθεί από γιατρό. Όταν πρόκειται για εγκαύματα που οφείλονται σε χημικές ουσίες, πλενούμε καλά με καθαρό νερό την επιφάνεια του εγκαύματος πριν την καλύψουμε με το καθαρό πανί.

Προτρέπουμε τον ασθενή να πίνει άφθονα υγρα.

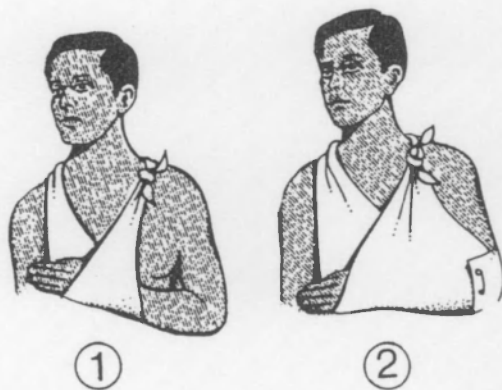
#### Πρώτες βοήθειες σε περίπτωση κατάγματος.

Αν δεν είναι απόλυτη ανάγκη να μετακινηθεί ο τραυματίας με κάταγμα, δεν τον μετακινούμε, ούτε κάνουμε καμιά ενέργεια, μέχρι να ελθει γιατρος.

Τοποθετούμε μόνο στο κάταγμα παγοκύστη, για να ανακουφίσουμε τον πάσχοντα από τους πόνους.

Αν είναι ανάγκη να μετακινήσουμε τον τραυματία, τοποθετούμε το σπασμένο μέλος σε νάρθηκα, με τρόπο ώστε το σπασμένο μέλος να μη μπορεί να μετακινείται.

Σαν νάρθηκα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μια σανίδα ή πολλές μαζί εφημερίδες ή ένα προσκέφαλο.



Εικ. 7. Θέση νάρθηκα στον καρπό του χεριού (1) και βραχίονα (2).

Περιδένουμε τον νάρθηκα μαζί με το σπασμένο μέλος, αλλά όχι πάρα πολύ σφικτά, για να μη διακοπεί η κυκλοφορία του αίματος.

Όταν το κάταγμα είναι στο χέρι ή τον ώμο, τότε, αφούβάλουμε τον νάρθηκα, σταθεροποιούμε το τραυματισμένο μέλος κρεμώντας το με ένα επίδεσμο ή λουρίδα πανιού από τον αυχένα. (Βλέπε εικόνα 7).

Μπορούμε επίσης να κρεμάσουμε το χέρι εμπρός στο στήθος περνώντας το στο ενδιάμεσο των κουμπιών του σακακιού του τραυματία.

Αν υποπτευόμαστε κάταγμα της σπονδυλικής στήλης, δε μετακινούμε τον τραυματία, μέχρι που να παραληφθεί από το προσωπικό των Πρώτων Βοηθειών. Αν όμως είναι υποχρεωτική η μετακίνησή του, για να μην πάθει μεγαλύτερο κακό, τον μετακινούμε βάζοντάς τον σ' ένα σανίδι ή στρώμα και προσέχουμε να μη λυγίζει το σώμα του.

Αν το κάταγμα αιμορραγεί ενεργούμε όπως είπαμε παραπάνω για να σταματήσει η αιμορραγία, αλλά με λιγότερη πίεση στο σημείο που αιμορραγεί.

#### **Πρώτες βοήθειες σε περίπτωση καταπληξίας (σοκ).**

Η καταπληξία (σοκ) μπορεί να προκληθεί από βαρεία και εκτεταμένα εγκαύματα, κατάγματα, ή άλλα τραύματα ή από έντονη ψυχική συγκίνηση.

Το άτομο που παθαίνει καταπληξία, είναι ωχρο, περιβρέχεται με κρύο ιδρώτα, ο σφυγμός του είναι γρήγορος και τελικά πέφτει σε κατάσταση αναισθησίας.

Ξαπλώνουμε το άτομο, τοποθετώντας τα πόδια του λίγο ψηλότερα. Αν έχει τραύμα στο κεφάλι, ανασηκώνουμε ελαφρά και το κεφάλι του και χαλαρώνουμε τα ρούχα γύρω από το λαιμό και τη μέση του και τον σκεπάζουμε για να μη κρυώνει.

Αν συγχρόνως το ίδιο άτομο έχει πάθει έγκαυμα, κάταγμα ή αιμορραγία, θα εφαρμόσουμε τις ανάλογες Πρώτες Βοήθειες, αφού συνέλθει πρώτα από την καταπληξία.

Μόλις συνέλθει τον καθησυχάζουμε και του τονώνουμε το ηθικό. Αν μπορεί να καταπιεί του δίνουμε ένα ποτήρι νερό, στο οποίο έχουμε ρίξει ένα κουταλάκι σόδα και  $1\frac{1}{4}$  του κουταλιού αλάτι. Αυτό βοηθάει για να μη χειροτερεύσει το σοκ.

Να μη δίνουμε ποτέ τίποτα από το στόμα, σε άτομο που πάσχει από καταπληξία, εφ' όσον κάνει εμετό ή είναι αναισθητο ή ημιαναισθητο ή έχει τραύμα στην κοιλιά.

#### **Πρώτες βοήθειες σε περίπτωση ασφυξίας.**

Η ασφυξία σε ένα άτομο μπορεί να προκληθεί από πίεση στον τράχηλο ή στο θώρακα, αν άγγιξε ηλεκτροφόρο καλώδιο, αν κατάπιε ή εισέπνευσε ξένες ουσίες (καπνό, φωταέριο κ.λπ.).

Τα συνήθη συμπτώματα της ασφυξίας είναι θήχας (ελαφρός ή δυνατός) ή άλλη δυσκολία στην αναπνοή. Μόλις η αναπνοή αρχίσει να γίνεται δύσκολη ή σταματήσει, το πρόσωπο κοκκινίζει, τα χείλη και τα άκρα των δακτύλων γίνονται κυανά και το άτομο χάνει τις αισθήσεις του γρήγορα, εκτός αν προσφερθεί έγκαιρα βοήθεια.

Στην περίπτωση της ασφυξίας απομακρύνουμε το άτομο από το χώρο του ατυχήματος, εκτός αν βρίσκεται σε επαφή με ηλεκτροφόρο καλώδιο, οπότε δεν το αγγίζουμε προτού κλείσουμε το γενικό διακόπτη του ηλεκτρικού ρεύματος.

Αν δεν είναι δυνατό αυτό, τότε πατώντας πάνω σε ένα στεγνό σανίδι ή χαρτόνι, μετακινούμε το ηλεκτροφόρο καλώδιο με μια ξύλινη ράβδο ή με άλλο αντικείμενο, πάντα στεγνό και όχι μεταλλικό.

Αν το άτομο είναι μέσα σε δωμάτιο γεμάτο φωταέριο, καπνό ή νερό, το βγάζουμε έξω γρήγορα, του χαλαρώνουμε τα ρούχα και του αφαιρούμε αμέσως κάθε αντικείμενο από το στόμα ή το φάρυγγα, που του εμποδίζει την αναπνοή, καθαρίζοντας καλά το στόμα του. Έπειτα του κάνουμε τεχνητή αναπνοή ως εξής:

### ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Μέθοδος στόμα με στόμα ή στόμα με μύτη (φιλημα ζωής).

Βάζουμε το άτομο ανάσκελα και κρατούμε το κεφάλι προς τα πίσω. έτσι ώστε το πηγούνι να σηκωθεί προς τα πάνω και ο λαιμός να είναι τελείως τεντωμένος. Τραβούμε το κάτω σαγόνι (πηγούνι) προς τα κάτω ώστε να ανοίξει το στόμα και η γλώσσα να φύγει από το φάρυγγα για να μην τον κλείνει. Βλέπε εικόνα 8 (Φάσεις 1-4).



Εικόνα 8 ΦΑΣΕΙΣ τεχνητής αναπνοής. Μέθοδος στόμα με στόμα



Παίρνουμε μια βαθειά εισπνοή και ανοίγοντας το στόμα μας το τοποθετούμε σφικτά επάνω στο στόμα του ατόμου που πάσχει.

Κατά τον ίδιο χρόνο κλείνουμε τη μύτη του πάσχοντα με το μάγουλο μας και αρχίζουμε να εκπνέουμε. Εικόνα 8 Φάση 5.

Αμέσως μετά την πρώτη εκπνοή μας γυρίζουμε το κεφάλι μας πλάγια και προσπαθούμε να ακούσουμε την επιστροφή του αέρα που αφήσαμε μέσα στο στόμα του πάσχοντα, ενώ συγχρόνως πιέζουμε ελαφρά με τον αγκώνα μας την κοιλιά του πάσχοντα. Εικόνα 8 Φάση 6.

Αν την ακούσουμε, συνεχίζουμε να εκπνέουμε στο στόμα του πάσχοντα δώδεκα (12) ισχυρές εκπνοές στο λεπτό της ώρας αν είναι ενήλικας ή είκοσι (20) μέτριες εκπνοές στο λεπτό της ώρας αν είναι παιδί. Αν δεν ακούσουμε την επιστροφή του αέρα της εκπνοής μας, ελέγχουμε πάλι τη θέση του κεφαλιού και της γλώσσας του πάσχοντα και αν διαπιστώσουμε ότι είναι στη θέση που πρέπει και δεν ακούμε την επιστροφή του αέρα ή κατά την εκπνοή μας στο στόμα του πάσχοντα συναντάμε δυσκολία, πράγμα που και για τις δύο περιπτώσεις σημαίνει πως ίσως κάποιο ξένο σώμα κλείνει τον φάρυγγα του πάσχοντα, τότε μετακινούμε τον πάσχοντα αμέσως πλάγια και κτυπάμε ισχυρά το μεταξύ των ωμοπλάτων διάστημα με την παλάμη μας, με την ελπίδα να απομακρυνθεί το ξένο σώμα που τυχόν βρίσκεται στο φάρυγγα ή στους βρόγχους.

Αν πρόκειται για βρέφος ή μικρό παιδί, τότε εφαρμόζουμε ό,τι είπαμε πιο πάνω και για να αφαιρεθεί το τυχόν ξένο σώμα από τον φάρυγγα ή τους βρόγχους του, κρατάμε το παιδί από τα πόδια ανάποδα (με το κεφάλι προς τα κάτω) και κτυπάμε 2-3 φορές ανάμεσα στις ωμοπλάτες του με την παλάμη μας.

Αν θέλουμε να κάνουμε την τεχνητή αναπνοή στόμα με μύτη, τότε κλείνουμε το στόμα του πάσχοντα και τοποθετούμε το στόμα μας επάνω στα ρουθούνια του πάσχοντα και ενεργούμε όπως ακριβώς είπαμε παραπάνω για την τεχνητή αναπνοή στόμα με στόμα.

Για εκείνους που δε μπορούν να θάλουν το στόμα τους στο στόμα ή τη μύτη του πάσχοντα, συνιστάται να τοποθετούν στο στόμα ή στη μύτη του πάσχοντα ένα κομμάτι λεπτό πανί που δε θα εμποδίζει σοβαρά να μπει ο αέρας της εκπνοής μας στα πνευμόνια του πάσχοντα.

Άτομα που δε θέλουν ή δε μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη μέθοδο του φιλήματος της ζωής, πρέπει να χρησιμοποιήσουν άλλη μέθοδο τεχνητής αναπνοής.

Τέτοιες συνιστάμενες μέθοδοι είναι:

#### **Μέθοδοι με την πίεση του στήθους του πάσχοντα.**

A) Τοποθετούμε τον πάσχοντα ανάσκελα, ανυψώνουμε τους βραχίονές του και πιέζουμε με το σώμα μας ή με τα χέρια το θώρακά του, δώδεκα φορές στο λεπτό για τον ηλικιωμένο και είκοσι για το παιδί.

B) Τοποθετούμε τον πάσχοντα μπρούμυτα, απλώνουμε τους βραχίονές του και πιέζουμε το θώρακά του με τα χέρια μας πλευρικά, δώδεκα φορές το λεπτό για τον ηλικιωμένο και είκοσι για τα παιδιά. Βλέπε εικόνα 9.



Εικόνα 9

Πριν χρησιμοποιήσουμε τις μεθόδους αυτές, πρέπει να καθαρίσουμε το στόμα και τα ρουθούνια του πάσχοντα για να μην εμποδίζεται η είσοδος και η έξοδος του αέρα στους βρόγχους και προσέχουμε να είναι το στόμα ανοικτό και η γλώσσα να μην κλείνει το φάρυγγα.

Ελέγχουμε με βοηθό μας, αν ακούγεται ο ελαφρός ψίθυρος που πρέπει να κάνει ο αέρας που εισέρχεται και εξέρχεται από τα πνευμόνια.

Συνεχίζουμε με επιμονή μέχρι που ο πάσχοντας αρχίσει να αναπνέει μόνος του ή μέχρι που να διαπιστωθεί ότι είναι πλέον νεκρός.

## ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟ

### *Βήματα προς την επιβίωση*

- Γνωρίστε τις συνέπειες μιας πυρηνικής έκρηξης, ενός πολέμου με συμβατικά όπλα και τον κίνδυνο από τα μη εκραγέντα ή εγκαταλειφθέντα πυρομαχικά.
- Μάθετε τα σήματα συναγερμού και έχετε ένα ραδιόφωνο με μπαταρίες, για να ακούσετε περισσότερες οδηγίες.
- Έχετε κάνει σχέδιο που και πως θα καλυφθείτε σε περίπτωση σήμανσης συναγερμού.
- Έχετε προβλέψει τι προμήθειες θα χρειασθείτε στο χώρο κάλυψής σας (νερό, τροφή, φαρμακευτικό υλικό, πλαστικές σακούλες, εργαλεία, ηλεκτρικό φακό - μπαταρίες, κεριά, πυροσβεστήρα, είδη ρουχισμού, κλινοστρώματα, προσωπικό ρουχισμό, είδη τουαλέτας, είδη αναψυχής), που από τώρα πρέπει να είναι έτοιμες.
- Μάθετε πως καταπολεμούνται οι πυρκαγιές και εφοδιαστείτε με τα μέσα καταπολέμησής τους.
- Μάθετε να προσφέρετε πρώτες βοήθειες. Τα μαθήματα πρώτων βοηθειών ίσως σας βοηθήσουν να σώσετε ζωές σε οποιαδήποτε περίπτωση. Παρακολουθείστε από τώρα μαθήματα πρώτων βοηθειών που γίνονται από τις υπηρεσίες Πολιτικής Άμυνας.
- Παρακολουθείτε τις ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές εκπομπές της Πολιτικής Άμυνας για να ενημερωθείτε καλύτερα για το τι πρέπει να κάνετε για την αντιμετώπιση των διαφόρων καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.
- Γνωρίζουν όλοι στην οικογένειά σας το δικό σας σχέδιο επιβίωσης;
- Αυτοί που θα ακολουθήσουν τα παραπάνω «ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΙΒΙΩΣΗ» θ' αυξήσουν σημαντικά τις πιθανότητες επιβιώσής τους. ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣΤΕ ΤΑ ΚΑΙ ΣΕΙΣ.

## ΜΕΡΟΣ ΕΒΔΟΜΟ

### ΕΠΙΛΟΓΟΣ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όσοι διάβασαν το εγκόλπιο αυτό εκτιμάται ότι ωφελήθηκαν, γιατί σχημάτισαν τη σωστή ιδέα για το σπουδαίο Εθνικό θέμα που αναφέρει. Τα συμπεράσματα στα οποία ίσως κατέληξαν όλοι είναι:

- α) Ότι ο κίνδυνος του άμαχου πληθυσμού από τα σύγχρονα πολεμικά όπλα είναι μεγάλος.
- β) Ότι ο κίνδυνος του πολέμου θα υπάρχει και θα μας απειλεί πάντοτε, αφού φαίνεται ότι είναι πολύ δύσκολο να εξασφαλισθεί μόνιμη ειρήνη στον κόσμο.
- γ) Ότι αφού υπάρχει κίνδυνος, το κράτος και ο λαός έχουν ιερό χρέος να τον υπολογίζουν και να λαμβάνουν όλα τα μέτρα, για να τον εξουδετερώσουν ή να τον μειώσουν.
- δ) Ότι τα μέτρα για την εξουδετέρωση των κινδύνων δε μπορούμε να τα ετοιμάσουμε την τελευταία στιγμή, που θα φανεί ο κίνδυνος. Πρέπει από τον καιρό της ειρήνης, να νικήσουμε την αδράνεια και την αδιαφορία και να κάνουμε τον κόπο και την οικονομική θυσία, να προετοιμάσουμε εκείνα που πρέπει για την προστασία μας, γιατί η αξία τους είναι ανυπολόγιστη.
- ε) Ότι το Κράτος έχει κάνει αρκετά βήματα για την προστασία του άμαχου πληθυσμού και έχει οργανώσει την Πολιτική Άμυνα. Αλλά τίποτε δε μπορεί να κάνει η Πολιτική Άμυνα, αν δεν έχει στο πλευρό της τον άμαχο πληθυσμό. Πρέπει λοιπόν, να γίνουν όλοι οι πολίτες στρατιώτες με υπομονή και επιμονή και να πειθαρχούν στις εντολές και οδηγίες της Πολιτικής Άμυνας. Μόνο έτσι, ως Λαός και ως Πολιτική Άμυνα, θα εκπληρώσουμε τον υψηλό μας σκοπό, που είναι να σώσουμε τον εαυτό μας, την οικογένειά μας και όσο το δυνατό περισσότερους συνανθρώπους μας και υλικά αγαθά.
- στ) Αφού γνωρίζουμε τώρα πόσο μεγάλη ευθύνη πέφτει στους ώμους μας, έχουμε χρέος όλοι μας να σκεφθούμε καλά αυτή την ευθύνη και να σπεύσουμε να συνεργαστούμε στενά με τα όργανα της Πολιτικής Άμυνας και να τα συμβουλευτούμε για το τι πρέπει να κάνουμε και πότε και με ποια σειρά πρέπει ν' αρχίσουμε να τα κάνουμε.