INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY

Καλέστε το 112 για να αναφέρετε οποιαδήποτε έκτακτη ανάγκη ως πολίτης

Πανεπιστημιούπολη Σερρών Φύλαξη (Security guards)
- 23210-49196

Τεχνικές Υπηρεσίες - Συντήρηση - Βλάβες
- 23210-49222, **https://dty.ihu.gr/**

ΠΣΕΑ ΔΙΠΑΕ
- psea@ihu.gr
- **Χρήσιμα τηλέφωνα υπηρεσιών εκτάκτων αναγκών – Οδηγίες**

Τμήμα Υγειονομικής Περίθαλψης και Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Στήριξης
- 2310-013665, 2310013916

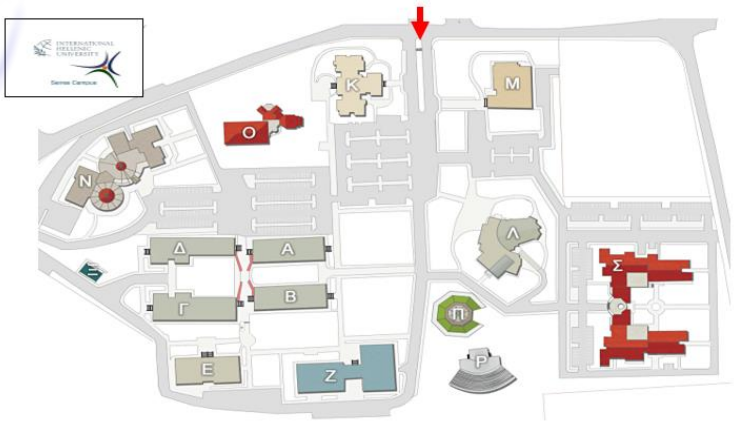
Μονάδα Ισότιμης Πρόσβασης ατόμων με Αναπηρία και ατόμων με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες
- 23210-49249

Τμήμα Πολιτικής Σχεδίασης Εκτάκτων Αναγκών ΔΙΠΑΕ

Σακίδιο (Kit) Εκτάκτων Αναγκών 72 Ωρών (72-hour emergency supply package according to EU recommendation)

Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδας (ΔΙΠΑΕ)

Πανεπιστημιούπολη Σερρών, ΜΑΙΟΣ 2025



Περιεχόμενα

Τι πρέπει να βάλουμε σε ένα σακίδιο (Kit) έκτακτης ανάγκης 72 ωρών; 2
Βασικά είδη για ένα Kit έκτακτης ανάγκης 72 ωρών 2
Συμβουλές για την ετοιμασία και τη συντήρηση του Kit 72 ωρών 6
Πόσο περίπου κοστίζουν τα είδη του Kit επιβίωσης 72 H EU; 7



Πηγή photo: Renfrew, Ontario Canada

Τι πρέπει να βάλουμε σε ένα σακίδιο έκτακτης ανάγκης 72 ωρών;

Αν έπρεπε να φύγετε βιαστικά από το σπίτι σας ή να καταφύγετε σε κλειστό χώρο (καταφύγιο) χωρίς πολλά εφόδια, ποια απαραίτητα είδη θα χρειαζόσασταν για τις επόμενες τρεις ημέρες;

Αυτό είναι το ερώτημα πίσω από τις συστάσεις της ΕΕ να έχει κάθε νοικοκυριό ή πολίτης έτοιμο ένα **σακίδιο έκτακτης ανάγκης 72 ωρών (72 H EU)**. Παρόλου που το ακριβές περιεχόμενο (έως τώρα) μπορεί να διαφέρει ανά οικογένεια, οι ευρωπαϊκές αρχές πολιτικής προστασίας έχουν περιγράψει τα βασικά είδη που ανήκουν σε οποιοδήποτε **Kit επιβίωσης 3 ημερών**.

Ακολούθως λαμβάνοντας υπόψη τις σχετικές πηγές, τεκμηριώνεται μια **λίστα ελέγχου για το τι πρέπει να βάλετε σε ένα σακίδιο επιβίωσης** σύμφωνα με τις συστάσεις της ΕΕ και τις εθνικές συστάσεις, ώστε να μπορείτε να προετοιμάσετε με σιγουριά **το δικό σας Kit επιβίωσης ή εκτάκτων αναγκών**.

Το σχέδιο πολιτικής ετοιμότητας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής δεν επιβάλλει ένα αυστηρό άκαμπτο κατάλογο για όλους, ωστόσο σε γενικές γραμμές πρέπει να περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων, κύρια είδη όπως πχ Γυαλιά οράσεως, Δημόσια έγγραφα ταυτοποίησης (σε υδατοστεγή φάκελο), Φακός, Σπίρτα, Αναπτήρας, Νερό σε μπουκάλι, Ελβετικός σουγιάς, Απαραίτητα φάρμακα, Φαγώσιμα (μπάρες, κονσέρβες κ.λπ.), Μετρητά (εν μέσω κρίσεων, τα μετρητά είναι ο βασιλιάς και η πιστωτική κάρτα απλώς ένα κομμάτι πλαστικό), Φορτιστής κινητών τηλεφώνων, τροφοδοτικό ισχύος τσέπης (power bank), Παιχνίδια, όπως μια τράπουλα (για απόσπαση προσοχής), Συσκευή ραδιοφώνου/ραδιοφωνάκι, κ.α.. Αντίθετα, **επισημαίνει βασικές κατηγορίες προμηθειών** που όλοι θα πρέπει να έχουμε σε απόθεμα για περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Πολλές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης των κρατών μελών της ΕΕ έχουν δημοσιεύσει παρόμοιες λίστες. Βασιζόμενοι σε αυτές τις πηγές, έχουμε συντάξει την παρακάτω λίστα με **είδη Kit επιβίωσης 72 ωρών** . Χρησιμοποιήστε την ως σημείο εκκίνησης και προσαρμόστε την στις δικές σας ανάγκες, τις ανάγκες του δικού σας νοικοκυριού.

Βασικά είδη για ένα Kit έκτακτης ανάγκης 72 ωρών (72 H EU)

1. Νερό (Πόσιμο Νερό): Το νερό είναι η ύψιστη προτεραιότητα σε κάθε έκτακτη ανάγκη. Προβλέψτε ποσότητα τουλάχιστον 2 λίτρα πόσιμου νερού ανά άτομο την ημέρα ή περίπου 6 λίτρα ανά άτομο για 72 ώρες (μεγαλύτερη ποσότητα σε θερινούς μήνες ή εάν υπάρχει πιθανότητα σωματικής δραστηριότητας). Εάν το επιτρέπει ο χώρος, αποθηκεύστε επιπλέον νερό για λόγους υγιεινής. Οι οδηγίες πολιτικής προστασίας της ΕΕ τονίζουν την ανάγκη να έχετε διαθέσιμο εμφιαλωμένο νερό. Επιλέξτε σφραγισμένα μπουκάλια ή δοχεία και αντικαθιστάτε τα περιοδικά. Σε περίπτωση που χρειάζεται να περιορίσετε την πρόσληψη νερού, μην το κάνετε έως ότου είναι απολύτως απαραίτητο. Η ενυδάτωση είναι κρίσιμη για την επιβίωση.

2. Μη ευπαθή τρόφιμα: Συμπεριλάβετε τρόφιμα μακράς διαρκείας, έτοιμα προς κατανάλωση, ώστε να παρέχετε επαρκείς θερμίδες για τρεις ημέρες. Καλές επιλογές είναι τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα (λαχανικά, φασόλια, τόνος κ.λπ.), οι μπάρες ενέργειας, τα αποξηραμένα φρούτα, οι ξηροί καρποί, τα κράκερ και τα σκληρά μπισκότα. Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια, όπως το φυστικοβούτυρο, ταχίνι ή η σοκολάτα, μπορούν να ενισχύσουν το ηθικό και τη θρεπτική αξία. Βεβαιωθείτε ότι έχετε συμπεριλάβει ένα χειροκίνητο ανοιχτήρι κονσερβών, εάν κάποιο τρόφιμο το απαιτεί. Επιλέξτε τρόφιμα που δεν χρειάζονται ψύξη ή μαγείρεμα ή που μπορούν να καταναλωθούν κρύα. Ανάλογα με την εποχή, σκεφτείτε τρόφιμα που αντέχουν στις σχετικές θερμοκρασίες. Μην ξεχνάτε τροφές που προσφέρουν ανακούφιση στα παιδιά, εάν υπάρχουν, για να διατηρήσετε μια αίσθηση κανονικότητας.

3. Φάρμακα και Kit πρώτων βοηθειών: Εάν εσείς ή μέλη της οικογένειάς σας λαμβάνετε συνταγογραφούμενα φάρμακα, συμπεριλάβετε μια προμήθεια 3 ημερών από κάθε απαραίτητο φάρμακο (και τα αντίγραφα των συνταγών). Επιπλέον, ένα καλά εξοπλισμένο Kit πρώτων βοηθειών είναι απαραίτητο. Αυτό θα πρέπει να περιέχει επιδέσμους, αποστειρωμένες γάζες, κολλητική ταινία, αντισηπτικά μαντηλάκια, απολυμαντικό ή ιώδιο, τσιμπιδάκια, ψαλίδι, αναλγητικά, αντιδιαρροϊκά δισκία, τυχόν απαραίτητα προσωπικά ιατρικά είδη και ένα εγχειρίδιο πρώτων βοηθειών. Οι ευρωπαϊκές οδηγίες συχνά αναφέρουν ότι πρέπει να έχετε τα απαραίτητα φάρμακα σε ετοιμότητα. Είναι συνετό να συμπεριλάβετε φάρμακα που δεν συνταγογραφούνται για κοινές παθήσεις (πυρετό, αλλεργίες). Εάν κάποιος στην οικογένεια έχει κάποια συγκεκριμένη ιατρική πάθηση (π.χ. άσθμα, διαβήτη), πάρτε μαζί σας εφεδρικές συσκευές εισπνοής, ινσουλίνη και σύριγγες (με ψυχρό επίθεμα εάν χρειάζεται) ή άλλα απαραίτητα εφόδια.

4. Φώτα και Εργαλεία για Διακοπές Ρεύματος: Κατά τη διάρκεια έκτακτων περιστατικών το ηλεκτρικό ρεύμα μπορεί να διακοπεί. Εφοδιαστείτε με φακούς και με επιπλέον μπαταρίες. Συνιστώνται φακοί LED για την αποτελεσματικότητά τους. Οι προβολείς κεφαλής μπορούν να είναι χρήσιμοι για να έχετε τα χέρια σας ελεύθερα. Συμπεριλάβετε κεριά και σπίρτα ή αναπτήρες ως εφεδρικό φωτισμό (και αποθηκεύστε τα με ασφάλεια για την αποφυγή κινδύνου πυρκαγιάς). Επιπλέον, συμπεριλάβετε βασικά εργαλεία όπως, ένα μαχαίρι πολλαπλών χρήσεων ή ένα πολυεργαλείο (χρήσιμο για κοπή, άνοιγμα κονσερβών, μικρές επισκευές), μια πένσα ή ένα κλειδί και μονωτική ταινία αγωγών. Η σφυρίχτρα είναι ένα άλλο σημαντικό αντικείμενο (μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ζητήσετε βοήθεια εάν είστε παγιδευμένοι ή για να ειδοποιήσετε άλλους για την τοποθεσία σας).

5. Συσκευές επικοινωνίας: Η ενημέρωση κατά τη διάρκεια μιας κρίσης είναι ζωτικής σημασίας. Εφοδιαστείτε με ένα ραδιόφωνο με μπαταρία ή χειροκίνητο ραδιόφωνο για να λαμβάνετε νέα και οδηγίες έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση διακοπής ρεύματος και μη λειτουργίας διαδικτύου. Πολλές ευρωπαϊκές χώρες διαθέτουν υπηρεσίες μετάδοσης έκτακτης ανάγκης (συχνά σε συγκεκριμένες συχνότητες FM/AM). Εάν μπορείτε να αποκτήσετε ένα ραδιόφωνο που μπορεί να συντονιστεί στις τοπικές συχνότητες πολιτικής προστασίας ή στη ζώνη καιρού είναι πολύ χρήσιμο. Σκεφτείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ένα πλήρως φορτισμένο τροφοδοτικό ισχύος (power bank) ή έναν φορητό φορτιστή μπαταριών για κινητά τηλέφωνα, μαζί με καλώδια φόρτισης. Θα πρέπει να συμπεριληφθούν εφεδρικές μπαταρίες για τις συσκευές σας (φακοί, ραδιόφωνο κ.λπ.).

Ορισμένα ραδιόφωνα με μανιβέλα διαθέτουν θύρες USB που μπορούν να φορτίζουν τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Θυμηθείτε να έχετε μια λίστα με αριθμούς επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης (σε περίπτωση που το τηλέφωνό σας απενεργοποιηθεί ή τα δίκτυα δεν λειτουργούν, ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε σταθερό τηλέφωνο ή το τηλέφωνο κάποιου άλλου για να καλέσετε). Αυτές είναι ενέργειες που εμπίπτουν στο οικογενειακό σας σχέδιο έκτακτης ανάγκης.

6. Σημαντικά Έγγραφα (αντίγραφα): Συγκεντρώστε σε έναν αδιάβροχο φάκελο ή μια τσάντα με φερμουάρ τα αντίγραφα κρίσιμων προσωπικών σας εγγράφων (όπως πχ. διαβατήρια ή εθνικές ταυτότητες, άδειες οδήγησης, κάρτες ασφάλισης υγείας, άδειες παραμονής, πιστοποιητικά γέννησης και οποιαδήποτε άλλα σημαντικά ιατρικά έγγραφα όπως συνταγές ή αρχεία εμβολιασμού). Συμπεριλάβετε αντίγραφα ασφαλιστηρίων συμβολαίων (στοιχεία ασφάλισης κατοικίας και αυτοκινήτου), τίτλους ιδιοκτησίας ή μισθωτήρια συμβόλαια και μια λίστα με τα στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης. Είναι επίσης συνετό να έχετε κάποια χαρτονομίσματα (μετρητά), καθώς τα ΑΤΜ και τα ηλεκτρονικά συστήματα πληρωμών ενδέχεται να μην λειτουργούν κατά τη διάρκεια διακοπής ρεύματος. Τα μετρητά για την αγορά βασικών ειδών από καταστήματα που θα λειτουργούν, είναι απαραίτητα. Συμπεριλάβετε επίσης μια έντυπη λίστα επαφών έκτακτης ανάγκης (αριθμούς τηλεφώνου οικογένειας, γειτόνων, γιατρών, τοπικών υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης κ.λπ.). Η κατοχή αυτών των εγγράφων διασφαλίζει ότι ακόμη και αν χρειαστεί να αποχωρήσετε άμεσα ή να λάβετε μέρος σε επείγουσα εκκένωση, θα έχετε ταυτοποίηση και σημαντικές πληροφορίες για να επιταχύνετε οποιαδήποτε διαδικασία παροχής βοήθειας ή υποβολής αιτήσεων.

7. Είδη Υγιεινής και Απολύμανσης: Η διατήρηση της βασικής υγιεινής είναι σημαντική για την υγεία και την υγιεινή, ακόμη και σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Ετοιμάστε είδη προσωπικής υγιεινής (όπως πχ χαρτί υγείας, υγρά μαντηλάκια ή μωρομάντηλα, σαπούνι ή απολυμαντικό χεριών, οδοντόβουρτσες και οδοντόκρεμα, προϊόντα γυναικείας υγιεινής και πάνες και βρεφικά είδη για βρέφη). Συμπεριλάβετε σακούλες σκουπιδιών και πλαστικά κορδόνια - αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διαχείριση των απορριμμάτων και επίσης να χρησιμεύσουν ως αδιάβροχα ή καλύμματα εδάφους σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Μην ξεχνάτε ένα μικρό ρολό από πλαστικές σακούλες ή σακούλες που κλείνουν ερμητικά για να αποθηκεύστε λερωμένα αντικείμενα ή να προστατεύσετε αντικείμενα από το νερό. Εάν υπάρχουν συγκεκριμένες ανάγκες υγιεινής (π.χ. διάλυμα φακών επαφής, κόλλα για οδοντοστοιχίες), συμπεριλάβετέ τες. Ένα μπουκάλι απολυμαντικό γενικής χρήσης ή χλωρίνη (μικρή ποσότητα, και χειριστείτε την προσεκτικά) μπορεί να είναι χρήσιμο για απολύμανση ή τον καθαρισμό του νερού, αλλά προσέξτε η χλωρίνη να είναι χωρίς άρωμα εάν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για την επεξεργασία νερού και συμπεριλάβετε ένα σταγονόμετρο και οδηγίες σε αυτή την περίπτωση.

8. Ρουχισμός και Σκηνή (κατάλυμα έκτακτης ανάγκης): Πάρτε μαζί σας ένα σετ ρούχα κατάλληλα για την εποχή για κάθε μέλος της οικογένειας . Δώστε έμφαση σε πρακτικά, λειτουργικά ρούχα που μπορούν να σας κρατήσουν ζεστούς και στεγνούς: π.χ. θερμικά εσώρουχα, φούτερ, αδιάβροχο, ανθεκτικά παντελόνια, κάλτσες και άνετα παπούτσια για περπάτημα ή μπότες. Αν είναι χειμώνας, συμπεριλάβετε σκουφιά, γάντια και κασκόλ. Αν είναι καλοκαίρι, συμπεριλάβετε ένα καπέλο με γείσο και ίσως μια ελαφρύτερη αλλαξιά

ρούχα. Συνιστάται να έχετε μαζί σας επίσης κουβέρτες έκτακτης ανάγκης ή υπνόσακους . Οι ελαφριές κουβέρτες έκτακτης ανάγκης από αλουμινόχαρτο είναι συμπαγείς και διατηρούν αποτελεσματικά τη θερμότητα του σώματος. Μία ή δύο κανονικές κουβέρτες μπορούν να τυλιχτούν και να συμπεριληφθούν στο Kit, αν το επιτρέπει ο χώρος, παρέχοντας άνεση και ζεστασιά. Αν πρέπει να εκκενώσετε ένα καταφύγιο, το να έχετε τη δική σας κουβέρτα μπορεί να είναι πολύ παρήγορο. Σκεφτείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μια μικρή σκηνή έκτακτης ανάγκης (ή επιχειρησιακή σκηνή αν είναι δυνατόν) ή μουσαμά και λίγο κορδόνι σε περίπτωση που χρειαστεί να αυτοσχεδιάσετε για να κατασκηνώσετε σε εξωτερικό χώρο, αν και αυτό μπορεί να είναι πιο κατάλληλο για όσους βρίσκονται σε αγροτικές ή σεισμογενείς περιοχές όπου είναι δυνατή η στέγαση σε εξωτερικό χώρο.

9. Άλλα χρήσιμα είδη: Υπάρχουν και άλλα είδη που μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την διαβίωσή σας κατά τη διάρκεια εκτάκτων αναγκών:

- **Δισκία ιωδίου ή μέθοδος καθαρισμού νερού:** Σε ορισμένες περιπτώσεις (ειδικά σε αγροτικές περιοχές ή κατά τη διάρκεια πλημμυρών), είναι χρήσιμο να έχετε έναν τρόπο καθαρισμού επιπλέον νερού. Ετοιμάστε δισκία ιωδίου ή ένα μικρό φίλτρο νερού, μαζί με οδηγίες.

- **Μάσκες σκόνης (μάσκες με φίλτρο):** Μερικές μάσκες N95 ή FFP2/FFP3 μπορούν να μας προστατεύσουν από τη σκόνη, τον καπνό ή τα αερομεταφερόμενα υπολείμματα (για παράδειγμα, μετά από σεισμούς ή πυρκαγιές).

- **Ωτοασπίδες και προστασία ματιών:** Σε θορυβώδη περιβάλλοντα καταφυγίων ή περιοχές γεμάτες με συντρίμμια, μπορεί να είναι πολύ χρήσιμα.

- **Είδη ψυχαγωγίας ή άνεσης:** Μια τράπουλα, ένα βιβλίο ή ένα μικρό επιτραπέζιο παιχνίδι για παιδιά μπορεί να βοηθήσει να περάσει η ώρα και να διατηρήσει το ηθικό ψηλά κατά τη διάρκεια αγχωτικών περιόδων αναμονής.

- **Κινητό τηλέφωνο και φορτιστής:** Κρατήστε το κινητό σας τηλέφωνο μαζί σας. Εάν έχετε, συμπεριλάβετε έναν προσαρμογέα για φόρτιση σε όχημα.

- **Χάρτες και πλοήγηση:** Ένας έντυπος χάρτης της περιοχής μας σε περίπτωση που το GPS δεν λειτουργεί και μια πυξίδα είναι χρήσιμα. Σημειώστε στον χάρτη σημαντικές τοποθεσίες όπως νοσοκομεία, καταφύγια, κέντρα εκκένωσης ή σπίτια συγγενών.

- **Κλειδιά:** Ένα σετ εφεδρικών κλειδιών σπιτιού και αυτοκινήτου στο κουτί σας μπορεί να σας σώσει τη ζωή αν χάσετε τα κύρια κλειδιά σας κατά τη διάρκεια μιας εκκένωσης.

- **Πυροσβεστήρας:** Εάν είναι εφικτό, συνιστάται η χρήση ενός μικρού πυροσβεστήρα τύπου ABC στο σπίτι (όχι απαραίτητα στην τσάντα που μεταφέρετε, αλλά να είναι εύκολα προσβάσιμος).

Συμβουλές για την ετοιμασία και τη συντήρηση του Kit 72 ωρών

Η ετοιμασία και συναρμολόγηση ενός σακιδίου έκτακτης ανάγκης 72 ωρών δεν είναι μια εφάπαξ εργασία – θα πρέπει να συντηρείτε και να ενημερώνετε τον εξοπλισμό σας τακτικά. Αρχικά, επιλέξτε ένα ανθεκτικό, αδιάβροχο σακίδιο πλάτης ή τσάντα μεταφοράς για να αποθηκεύσετε τα αντικείμενα, ώστε να μπορείτε να το μεταφέρετε εύκολα σε περίπτωση που χρειαστεί να εκκενώσετε την περιοχή. Αποθηκεύστε το σακίδιο έκτακτης ανάγκης σε ένα εύκολα προσβάσιμο μέρος (κοντά στην κύρια είσοδο της οικείας σας ή σε μια ντουλάπα που γνωρίζουν όλα τα μέλη της οικογένειας). Βεβαιωθείτε ότι κάθε μέλος του νοικοκυριού γνωρίζει πού βρίσκεται.

Ελέγχετε τα περιεχόμενα του Kit σας τουλάχιστον μία φορά το χρόνο. **Ελέγξτε τις ημερομηνίες λήξης σε τρόφιμα, νερό, μπαταρίες και φάρμακα.** Αντικαταστήστε οποιοδήποτε προϊόν που έχει λήξει ή πλησιάζει στη λήξη του. Είναι χρήσιμο να σημειώσετε μια υπενθύμιση στο ημερολόγιό σας για να το κάνετε αυτό (για παράδειγμα, κάθε άνοιξη ή κάθε αλλαγή θερινής ώρας). Ενισχύστε το Kit κατάλληλα, ανάλογα με τις αλλαγές στην οικογενειακή σας κατάσταση, για παράδειγμα εάν έχετε ένα νέο μωρό, προσθέστε βρεφικό γάλα, παιδικές τροφές και επιπλέον πάνες. Εάν ένα μεγαλύτερο παιδί δεν χρειάζεται πλέον ορισμένα είδη, αφαιρέστε τα ή αντικαταστήστε τα. Επίσης, προσαρμόστε τα εποχιακά: μπορείτε να αλλάξετε ρούχα με πιο ζεστά ρούχα πριν από τον χειμώνα και πιο δροσερά πριν από το καλοκαίρι και να βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνονται αντηλιακό και εντομοαπωθητικό τους καλοκαιρινούς μήνες.

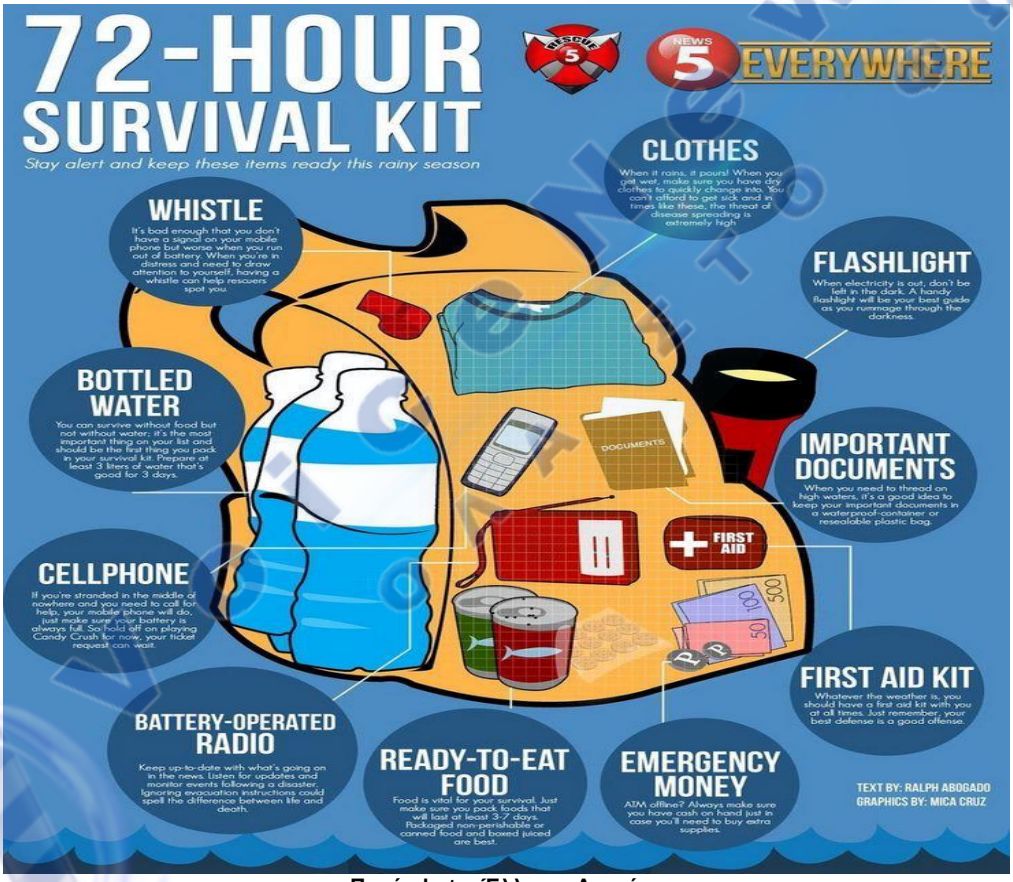
Όποτε είναι δυνατόν, ακολουθήστε τις **επίσημες οδηγίες των αρχών της χώρας σας σχετικά με τα Kit έκτακτης ανάγκης.** Η σύσταση της ΕΕ απαριθμεί τις βασικές κατηγορίες, αλλά οι οδηγίες σε εθνικό ή τοπικό επίπεδο ενδέχεται να έχουν προσθήκες προσαρμοσμένες σε συγκεκριμένους περιφερειακούς κινδύνους (για παράδειγμα, δισκία ιωδίου σε περιοχές κοντά σε πυρηνικούς σταθμούς ή ειδικός εξοπλισμός για αλπικές περιοχές). Για πιο λεπτομερείς λίστες ελέγχου, μπορείτε να ανατρέξετε σε υπηρεσίες πολιτικής προστασίας ή σε αξιόπιστους οργανισμούς. Για παράδειγμα, ο οδηγός της γαλλικής κυβέρνησης και η λίστα ελέγχου της Γερμανικής Ομοσπονδιακής Υπηρεσίας Πολιτικής Προστασίας προσφέρουν εκτενείς προτάσεις ειδών, και η ιστοσελίδα πολιτικής προστασίας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής πιθανότατα θα δημοσιεύσει εναρμονισμένες συμβουλές. Αντίστοιχα οι ιστότοποι ενώσεων διασωστών, ερυθρού σταυρού, Συνδέσμων Εφέδρων Αξιωματικών εκάστοτε Νομού και άλλων υπηρεσιών πολιτικής προστασίας σε επίπεδο Δήμου ή Περιφερειακής Ενότητας.

Τέλος, να θυμάστε ότι **ένα Kit έκτακτης ανάγκης είναι χρήσιμο μόνο αν μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε αυτό όταν χρειαστεί.** Εάν ζείτε σε ένα πολυώροφο σπίτι (με πολλαπλά επίπεδα), σκεφτείτε να αποθηκεύσετε μικρότερα Kit σε κάθε όροφο ή στο υπόγειο σε περίπτωση που δεν έχετε πρόσβαση σε έναν χώρο. Κρατήστε μια μίνι έκδοση του Kit στο αυτοκίνητό σας, ειδικά εάν ταξιδεύετε συχνά ή ζείτε σε μια περιοχή που είναι επιρρεπής σε ξαφνικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης (όπως σεισμοί ή έντονες χιονοπτώσεις, ή πλημμύρες ή πυρκαγιές ή διακοπές ρεύματος). Εάν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε αντικείμενο από το Kit σας (για παράδειγμα στο εμφιαλωμένο νερό σε περίπτωση διακοπής ρεύματος), **αναπληρώστε το, το συντομότερο δυνατό.**

Όταν ετοιμάζουμε ένα σακίδιο έκτακτης ανάγκης 72 ωρών, κάνουμε ένα προληπτικό βήμα για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και την οικογένειά μας. Σε μια κρίση, δεν υπάρχει χρόνος για να συγκεντρώσουμε όλα αυτά τα εφόδια, για αυτό η ετοιμότητα, η προληπτική προετοιμασία τους μπορεί να αποδειχθεί σωτήρια. Το Kit 72 ωρών, σε συνδυασμό με ένα ολοκληρωμένο οικογενειακό σχέδιο έκτακτης ανάγκης, διασφαλίζει ότι θα μπορέσουμε να αντέξουμε την αρχική φάση οποιασδήποτε καταστροφής. **Η ετοιμότητα σημαίνει ηρεμία : γνωρίζοντας ότι έχουμε τα απαραίτητα διαθέσιμα για τρεις ημέρες, θα μας βοηθήσει να παραμείνουμε ήρεμοι και ασφαλείς απέναντι στο απροσδόκητο.**

Πόσο περίπου κοστίζουν τα είδη του Kit επιβίωσης 72 H EU;

Συνίσταται να κάνουμε τις αγορές μας από αξιόπιστα τοπικά και άλλα καταστήματα. Πέραν των αυστηρά προσωπικών αντικείμενων (όπως πχ γυαλιά, φάρμακα, έγγραφα και χρήματα), το συνολικό κόστος του Kit επιβίωσης θα μας στοιχίσει από 300 ~ 500 ευρώ.



Πηγή photo: Έλληνες Διασώστες

Πηγές – Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

- EU Preparedness Union Strategy to prevent and react to emerging threats and crises - European Commission
- Factsheet_EU Preparedness Union Strategy.pdf
- Emergency €s
- What Should You Pack in a 72-Hour Emergency Bag? – Directive72.eu
- ΕΕ για μπλακ άουτ: Απαραίτητο, δια παν ενδεχόμενον, Kit επιβίωσης 72 ωρών | ΣΚΑΪ
- Kit Επιβίωσης 72 Ωρών
- IV. Τυποποίηση και Προδιαγραφές υλικών
- Σακκίδιο Εκτάκτου Ανάγκης (ΣΕΑ Α΄) ΑΜΕΣΗΣ ΔΙΑΦΥΓΗΣ 8 ατόμων / 24 ωρών
- Ατομικό σακίδιο έκτακτης ανάγκης 72 ωρών – Έλληνες Διασώστες
- (583) Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Τι πρέπει να περιέχει ένα Kit επιβίωσης - YouTube