

## **ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ**

Σε περίπτωση σεισμού ή πυρκαγιάς σε δημόσια τουαλέτα, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις βασικές οδηγίες αυτοπροστασίας και τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης. Οι παρακάτω πληροφορίες βασίζονται σε επίσημες οδηγίες από την Πολιτική Προστασία και άλλους αρμόδιους φορείς.

### **Βασικές Πρώτες Βοήθειες**

- Εάν τα ρούχα μας πιάσουν φωτιά, πέφτουμε στο πάτωμα, βάζουμε τα χέρια μας γύρω από το πρόσωπο και κυλιόμαστε στο χώμα μέχρι να σβήσει η φωτιά
- Εάν πιάσει φωτιά κάποιος άλλος τον τυλίγουμε με μια χοντρή κουβέρτα ή ρούχο
- Εγκαύματα: Δροσίστε την περιοχή με τρεχούμενο νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά. Μην εφαρμόζετε κρέμες ή πάγους.
- Αιμορραγία: Ασκείστε πίεση στο τραύμα με καθαρό ύφασμα για να σταματήσει η αιμορραγία.
- Απώλεια αισθήσεων: Ελέγξτε την αναπνοή και τον σφυγμό. Αν είναι απαραίτητο, ξεκινήστε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) και καλέστε άμεσα το 166 ή το 112 για να σας δώσουν οδηγίες.

### **Τηλέφωνα Έκτακτης Ανάγκης**

- 112: Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης (δωρεάν κλήση από κινητό ή σταθερό, ακόμα και χωρίς κάρτα SIM)
- 100: Ελληνική Αστυνομία
- 199: Πυροσβεστική Υπηρεσία
- 166: Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ)

Αυτοί οι αριθμοί λειτουργούν 24 ώρες το 24ωρο και είναι διαθέσιμοι για άμεση βοήθεια σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.