



WP3

Ο ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Δέκα απλά μηνύματα για να κάνετε την καθημερινή σας ζωή ασφαλέστερη

**Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας
κατά των Ατυχημάτων**

ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ(ΚΕΠΑ)

Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας κατά των Ατυχημάτων

Υπεύθυνος Σύνταξης κειμένου:

Ε. Πετρίδου,
Ε. Γεωμενή
Α. Ντιναπόγιας
Ε. Μάντη
Α. Τσιτριώτη

Σε συνεργασία με τους εταίρους του ευρωπαϊκού προγράμματος APOLLO Apollo-WP3:

M. Barrow,
M. Benyi
S.Scavo Gallagher,
M.Segui Gomez
D. Kendrick
K. Kuhn
E. Negri
G. Masanotti
Y. Rahim

Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης κατά των Ατυχημάτων (ΚΕΠΑ)
Μονάδα Προληπτικής Ιατρικής, Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής,
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Στο πλαίσιο του προγράμματος Apollo-WP3
υπό την αιγίδα της DG-SANCO, στο πλαίσιο του προγράμματος δημόσιας υγείας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Τηλ. +30-210-7462187 Fax. +30-210-7462105
E-mail: apollo@med.uoa.gr

Αθήνα 2008

Επιτρέπεται η αντιγραφή του κειμένου ή μέρος του κειμένου εφόσον γίνεται η πρόεουσα παραπομπή στον κώδικα και υπεύθυνο έκδοσης του.

ISBN: 978-960-89383-5-9

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1.ΜΥΝΗΜΑ1: ΟΔΗΓΕΙΤΕ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ	2
2.ΜΥΝΗΜΑ 2: ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΓΕΝΙΚΑ, ΩΣ ΟΔΗΓΟΣ, ΕΠΙΒΑΤΗΣ, ΠΟΔΗΛΑΤΗΣ Η ΠΕΖΟΣ	3
3.ΜΥΝΗΜΑ 3: ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΤΩΣΕΩΝ	
α. Πρόληψη πτώσεων στην τρίτη ηλικία	4
β. Πρόληψη πτώσεων στα παιδιά	
4.ΜΥΝΗΜΑ 4: ΠΡΟΦΥΛΑΧΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ	5
5.ΜΥΝΗΜΑ 5: ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ	6
6.ΜΥΝΗΜΑ 6: ΜΕΙΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ	7
7.ΜΥΝΗΜΑ 7: ΑΘΛΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ	8
8. ΜΥΝΗΜΑ 8: ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	9
9.ΜΥΝΗΜΑ 9: ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ	10
10.ΜΥΝΗΜΑ 10: ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΑ: ΜΑΘΕΤΕ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΧΤΕΙΤΕ	11

Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας κατά των Ατυχημάτων

Δέκα απλά μηνύματα για να κάνετε την καθημερινή σας ζωή ασφαλέστερη

Ο κώδικας αυτός περιλαμβάνει μια σειρά δέκα απλών μηνυμάτων που σας προφυλάσσουν από τους ακούσιους τραυματισμούς. Μπορούν να σώσουν τη ζωή σας ή τη ζωή αυτών που βρίσκονται γύρω σας.

Τα μηνύματα που ακολουθούν βασίζονται σε μέτρα των οποίων η αποτελεσματικότητα, όσον αφορά την πρόληψη των ατυχημάτων και των τραυματισμών, είναι αποδεδειγμένη. Το μόνο που χρειάζεται είναι να σκεφτείτε και να δράσετε διαφορετικά. Το όφελος θα είναι περισσότερο και υγιέστερα χρόνια για σας και τους ανθρώπους γύρω σας.

Οι ακούσιοι τραυματισμοί είναι ένας μεγάλος κίνδυνος για την υγεία και την ευεξία σας, ανεξάρτητα από την ηλικία σας. Οι τραυματισμοί αυτοί μπορούν να συμβούν οπουδήποτε: στο δρόμο, στο χώρο εργασίας, στους χώρους αναψυχής, μέσα ή έξω από το σπίτι. Τα περισσότερα ατυχήματα μπορούν να προληφθούν καθώς δεν τα φέρνει η κακιά στιγμή, ούτε αποτελούν τυχαία γεγονότα που δεν μπορείτε να ελέγξετε. Είναι πολλά αυτά που μπορείτε να κάνετε για να γίνει η ζωή σας ασφαλέστερη. Γνωρίζοντας περισσότερα σχετικά με το πώς συμβαίνουν τα ατυχήματα και πώς να διαχειρίζεστε τους κινδύνους, ώστε να υιοθετείτε ασφαλείς συμπεριφορές, θα είσαστε σε θέση να προάγετε τόσο την δική σας ασφάλεια όσο και των δικών σας ανθρώπων.

1

Οδηγείτε με ασφάλεια!

Είναι γεγονός: Η οδήγηση απαιτεί πλήρη συγκέντρωση: δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή και λάθη από απροσεξία μπορεί να αποβούν μοιραία

Τι μπορείτε εσείς να κάνετε:

- ✦ Όταν οδηγείτε προσπαθείτε να μειώνετε στο ελάχιστο οτιδήποτε μπορεί να αποσπάσει την προσοχή σας: αποφεύγετε να καπνίζετε, να τρώτε, να πίνετε, να μιλάτε στο κινητό.
- ✦ Το αλκοόλ και η οδήγηση δεν πάνε μαζί. Αν είστε έξω και έχετε καταναλώσει αλκοόλ, χρησιμοποιήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για τις μετακινήσεις σας. Αν βγαίνετε έξω με παρέα αποφασίστε εκ των προτέρων ποιος από την παρέα δε θα πει αλκοόλ ώστε να φροντίσει ότι όλοι να γυρίσουν σπίτι τους ασφαλείς.
- ✦ Έχετε υπόψη σας ότι η κόπωση και έλλειψη ύπνου επιβραδύνουν τις αντανακλαστικές αντιδράσεις σας και συνεπώς αυξάνουν τον κίνδυνο ατυχημάτων. Κάνετε τακτικές στάσεις στα μεγάλα ταξίδια. Αρκεί μια δεκαπεντάλεπτη στάση ανάπαυσης τουλάχιστον για κάθε δύο ώρες συνεχούς οδήγησης
- ✦ Τηρείτε τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας : μην ξεπερνάτε τα συνιστώμενα ανώτατα όρια ταχύτητας, λαμβάνετε πάντα υπόψη σας την προειδοποιητική σήμανση και διατηρείτε μια απόσταση ασφαλείας από το προπορευόμενο όχημα. Θυμηθείτε ότι οδηγείτε ένα όχημα που μπορεί να τραυματίσει και ίσως να σκοτώσει άλλους χρήστες του δρόμου (π.χ. πεζούς, ποδηλάτες κοκ)
- ✦ Πείτε όχι σε πιθανές προκλήσεις άλλων οδηγών και διατηρείτε την ψυχραιμία σας. Μην οδηγείτε επιθετικά.
- ✦ Έχετε πάντα στο νου σας ότι μοιράζετε τον δρόμο με άλλους που είναι πιο ευπαθείς από εσάς (π.χ. πεζοί, μοτοσυκλετιστές, ποδηλάτες).
- ✦ Προσαρμόστε την οδήγηση σας στις ανάγκες του δρόμου και στις καιρικές συνθήκες.
- ✦ Αν είστε νέος οδηγός καλό είναι να έχετε συνοδηγό σας έναν πιο έμπειρο οδηγό.

2

Φροντίζετε για την ασφάλειά σας στο δρόμο ως επιβάτης, ποδηλάτης ή πεζός

Είναι γεγονός: Μπορείτε να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο για όλους, βοηθώντας τόσο τον εαυτό σας όσο και τους άλλους χρήστες του δρόμου να αποφύγουν τον τραυματισμό

Τι μπορείτε εσείς να κάνετε:

- ☞ Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε καλά και ότι ακολουθείτε τους κανόνες του κώδικα οδικής κυκλοφορίας
- ☞ Φοράτε τη ζώνη ασφαλείας κάθε φορά που μετακινείστε, ακόμη και σε διαδρομές κοντινών αποστάσεων. Να φοράτε πάντα ζώνες ασφαλείας ακόμα και όταν το αυτοκίνητό έχει αερόσακους. Να φροντίζετε ώστε όλοι οι επιβάτες του αυτοκινήτου να φορούν ζώνες ασφαλείας, είτε κάθονται στο μπροστινό, είτε στο πίσω κάθισμα.
- ☞ Βάζετε τα παιδιά στα πίσω καθίσματα. Να γνωρίζετε τους κανονισμούς όσον αφορά στη μετακίνηση των παιδιών με το αυτοκίνητο: τα παιδιά χρειάζονται ένα παιδικό κάθισμα, κατάλληλο για την ηλικία και τις διαστάσεις τους, τοποθετημένο με το σωστό τρόπο στο αυτοκίνητο – διαβάστε τις οδηγίες που παρέχει ο κατασκευαστής
- ☞ Να φοράτε πάντα κράνος όταν μετακινείστε με ποδήλατο ή μηχανή και βεβαιωθείτε ότι πληροί τις προδιαγραφές ασφαλείας. Τα κράνη μπορεί να είναι άχρηστα αν δεν έχουν το σωστό μέγεθος και δεν φοριούνται σωστά. Βεβαιωθείτε ότι τα κράνη που φορούν τα παιδιά σας, εφαρμόζουν καλά.
- ☞ Φροντίζετε να φοράτε ανοιχτόχρωμα και φωσφορίζοντα ρούχα, που αντανακλούν το φως, για να μπορούν εύκολα να σας αντιληφθούν οι οδηγοί, ενώ κινείστε στο δρόμο τη νύχτα. Χρησιμοποιείτε τα φώτα όχι μόνο για να βλέπετε εσείς, αλλά και για να σας βλέπουν οι άλλοι.
- ☞ Φροντίζετε ως πεζός να τηρείτε τους κανόνες του κώδικα οδικής κυκλοφορίας, και να συμμορφώνεστε με την προειδοποιητική σήμανση. Περιπατάτε στα πεζοδρόμια και διασχίζετε το δρόμο από τις διαβάσεις. Αν βρίσκεστε σε δρόμο που δεν υπάρχουν ούτε πεζοδρόμια ούτε διαβάσεις, τότε φροντίζετε να προχωράτε με φορά αντίθετη προς αυτήν της κυκλοφορίας.
- ☞ Διδάξτε στα παιδιά σας πώς να διασχίζουν τον δρόμο με ασφάλεια και προτρέψτε τα να εξασκηθούν σε πραγματικές καταστάσεις, όταν βρίσκεστε μαζί τους. Έχετε υπόψη σας ότι λειτουργείτε ως πρότυπο για τα παιδιά σας.

3

Πρόληψη Πτώσεων

α. Πρόληψη πτώσεων στην Τρίτη ηλικία

Είναι γεγονός: Οι πτώσεις είναι η κύρια αιτία θανάτου, ειδικά για άτομα τρίτης ηλικίας, αλλά μπορούν να προληφθούν με σωματική άσκηση, ασφαλέστερη χρήση των φαρμάκων, τακτικούς ελέγχους της όρασης και ασφαλέστερη διαμόρφωση του σπιτιού.

Τι μπορείτε εσείς να κάνετε:

- ✦ Μειώστε τον κίνδυνο πτώσης μέσα στο σπίτι, έχοντας, για παράδειγμα, καλό φωτισμό σε όλους τους χώρους του σπιτιού, κουπαστές και στις δυο πλευρές στις σκάλες και στο μπάνιο, αντιολισθητικά πατάκια στη μπανιέρα, και σταθεροποιημένα χαλιά στα πατώματα. Απομακρύνετε τα αντικείμενα που σας εμποδίζουν όταν μετακινείστε στους διάφορους χώρους του σπιτιού και τοποθετείτε τα έτσι ώστε να έχετε εύκολη πρόσβαση σε αυτά.
- ✦ Ζητήστε μια εκτίμηση για την ασφάλεια του σπιτιού σας από έναν ειδικό και κάντε τις απαραίτητες τροποποιήσεις για να είναι το σπίτι σας πιο ασφαλές.
- ✦ Προτιμάτε τα παπούτσια με αντιολισθητικές σόλες και αποφεύγετε αυτά που δεν εφαρμόζουν καλά στα πόδια σας, γιατί μπορεί να σας κάνουν να σκοντάψετε και να τραυματιστείτε.
- ✦ Η τακτική άσκηση και η διατήρηση μιας καλής φυσικής κατάστασης μειώνουν τον κίνδυνο των πτώσεων. Για τον λόγο αυτό επιλέξτε προγράμματα σωματικής άσκησης, προσαρμοσμένα στις δικές σας ανάγκες, για να ενδυναμώσετε τους μυς και τα οστά σας και να βελτιώσετε την ισορροπία σας και την ευκινησία σας.
- ✦ Ελέγχετε τακτικά τα φάρμακά σας και ακολουθείτε τις οδηγίες του γιατρού και του φαρμακοποιού σας. Έχετε υπόψη σας ότι ορισμένα φάρμακα μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσεων.
- ✦ Να επισκέπτεστε τακτικά τον οφθαλμίατρο σας ώστε να εντοπίζετε και να διορθώνετε εγκαίρως ενδεχόμενα προβλήματα στην όρασή σας.

β. Πρόληψη πτώσεων στην Παιδική ηλικία

Είναι γεγονός: Οι πτώσεις είναι ένα από τα σοβαρότερα αίτια ακούσιων ατυχημάτων των παιδιών.

- ✦ Προστατέψτε τα παιδιά σας τοποθετώντας, για παράδειγμα, κλειδαριές στα παράθυρα, κάγκελα ασφαλείας ή άλλα εμπόδια στην κορυφή και στη βάση κάθε σκάλας. Καρέκλες, κούνιες και άλλα παρόμοια έπιπλα πρέπει να τοποθετούνται μακριά από τα παράθυρα. Να θυμάστε ότι οι «στράτες» μπορεί να είναι επικίνδυνες και δεν συνιστάται να χρησιμοποιούνται. Όταν τοποθετείτε τα παιδιά σε ψηλά καθίσματα ή «αλλαξιέρους», μην ξεχνάτε ποτέ να δένετε τις ζώνες ασφαλείας και να παίρνετε όλα τα άλλα μέτρα ασφαλείας που προβλέπονται κάθε φορά.
- ✦ Μειώστε τον κίνδυνο τραυματισμού των παιδιών σας στους παιδότοπους με συνεχή επίβλεψη και με επιλογή χώρων που είναι κατάλληλοι για την ηλικία τους.

4

Προφυλαχτείτε από δηλητηριάσεις!

Είναι γεγονός: Οι δηλητηριάσεις συμβαίνουν συχνότερα απ' ότι νομίζουν οι περισσότεροι άνθρωποι: σκοτώνουν ή τραυματίζουν χιλιάδες ανθρώπους κάθε χρόνο, αλλά παρ' όλα αυτά μπορούν να προληφθούν πολύ εύκολα.

Τι μπορείτε εσείς να κάνετε:

- ✦ Κρατήστε μακριά από τα παιδιά τα επικίνδυνα προϊόντα. Βεβαιωθείτε ότι τα προϊόντα αυτά διαθέτουν πώματα ασφαλείας αλλά θυμηθείτε ότι τα πώματα δεν προστατεύουν τα παιδιά 100%. Για τον λόγο αυτό αποθηκεύετε τα επικίνδυνα προϊόντα σε ασφαλή μέρη, όπου τα παιδιά δεν έχουν εύκολη πρόσβαση.
- ✦ Πολλά προϊόντα που ενδεχομένως υπάρχουν σε κάθε σπίτι όπως προϊόντα καθαρισμού, φάρμακα, ή αντικείμενα που αποθηκεύουμε στο γκαράζ, π.χ. αντιψυκτικά και παρασιτοκτόνα, μπορούν να αποδειχτούν εν δυνάμει επικίνδυνα. Αποθηκεύετε τα προϊόντα αυτά στην αρχική τους συσκευασία.
- ✦ Φροντίζετε πάντα να αποθηκεύετε τα τρόφιμά σας σε ξεχωριστούς χώρους από τα προϊόντα καθαρισμού ή παρόμοιες χημικές ουσίες. Διαβάζετε πάντοτε τις οδηγίες χρήσης και αποθήκευσης των προϊόντων. Σε περίπτωση δηλητηρίασης, διαβάστε τις ετικέτες στις συσκευασίες, που συχνά παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για τις πρώτες βοήθειες.
- ✦ Βεβαιωθείτε ότι έχετε τον αριθμό του κέντρου δηλητηριάσεων δίπλα στο τηλέφωνό σας σε περίπτωση δηλητηρίασης.

5

Προστατευτείτε από τους κινδύνους της φωτιάς!

Είναι γεγονός: Το 80% των θανάτων από πυρκαγιά οφείλονται σε φωτιά στο σπίτι. Μάθετε πως να τις προλαμβάνετε.

Τι μπορείτε εσείς να κάνετε :

- ✦ Εγκαταστήστε ανιχνευτές καπνού, ελέγχετε τους τακτικά και αλλάζετε τις μπαταρίες τους ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- ✦ Αποφεύγετε να καπνίζετε στο υπνοδωμάτιο και σε άλλους χώρους του σπιτιού όταν είστε κουρασμένοι και έχετε πιει μερικά ποτήρια αλκοόλ.
- ✦ Φυλάξτε τα σπίρτα, τους αναπτήρες και άλλα εύφλεκτα υλικά μακριά από τα παιδιά.
- ✦ Έχετε διαθέσιμα στην κουζίνα σας έναν πυροσβεστήρα και μια αντιπυρική κουβέρτα, μάθετε πώς χρησιμοποιούνται και ελέγχετε σε τακτά διαστήματα την κατάστασή τους. Σε περίπτωση φωτιάς, η πρώτη σας σκέψη θα πρέπει πάντα να είναι να καλέσετε την πυροσβεστική. Προσπαθήστε να σβήσετε τη φωτιά μόνοι σας μόνο εάν αυτή είναι μικρή.
- ✦ Προετοιμάστε και εξασκηθείτε σε ένα σχέδιο διαφυγής, έτσι ώστε όλοι να γνωρίζουν πώς να βγουν έξω από το σπίτι και πού να συναντηθούν σε περίπτωση πιθανής φωτιάς.



Μείνετε ασφαλής κοντά στο νερό!

Είναι γεγονός: Για την ασφάλεια στο νερό, η εκμάθηση κολύμβησης είναι απαραίτητη προϋπόθεση, αλλά δεν επαρκεί· να συμμορφώνεστε με τις πρακτικές ασφαλείας στο νερό και να επιβλέπετε διαρκώς και από κοντά τα παιδιά σας.

Τι μπορείτε εσείς να κάνετε:

- ✦ Μάθετε να κολυμπάτε. Τα παιδιά πρέπει να μαθαίνουν να κολυμπάνε από μικρή ηλικία και από έναν εξειδικευμένο δάσκαλο.
- ✦ Όταν βρίσκεστε σε ανοιχτή θάλασσα, φροντίζετε να φοράτε τον κατάλληλο εξοπλισμό για το σπορ το οποίο εξασκείτε.
- ✦ Έχετε υπόψη ότι αρκετά παιδιά πνίγονται ακόμη και σε πολύ ρηχά νερά, όπως για παράδειγμα, σε νιπτήρες, μπανιέρες, κουβάδες και λεκάνες τουαλέτας.
- ✦ Διδάξτε στο παιδί σας πώς μπορεί να είναι ασφαλές μέσα και γύρω από το νερό. Επιβλέπετε διαρκώς και από κοντά το παιδί σας. Μην αναθέτετε την επίβλεψη του παιδιού σας σε μεγαλύτερα παιδιά.
- ✦ Έχετε υπόψη σας ότι οι πισίνες μπορεί να σκοτώσουν: οι ιδιωτικές πισίνες θα πρέπει να είναι πλήρως περιφραγμένες με φράχτες και με πόρτες που κλείνουν και ασφαλίζουν αυτόματα. Βεβαιωθείτε ότι κάθε ιδιωτική πισίνα που επισκέπτεστε με τα παιδιά σας, πληροί όλα τα προβλεπόμενα μέτρα ασφαλείας.
- ✦ Διδάχθείτε τεχνικές καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης για να μπορείτε να επαναφέρετε στη ζωή ένα θύμα πνιγμού.



Αθληθείτε με ασφάλεια!

Είναι γεγονός: Οι τραυματισμοί κατά την άθληση αυξάνονται τόσο ραγδαία που σύντομα μπορεί να γίνουν ο τραυματισμός που αντιμετωπίζεται συχνότερα σε νοσοκομείο

Τι μπορείτε εσείς να κάνετε:

- ✦ Όταν εξασκείτε ένα άθλημα, βεβαιωθείτε ότι εσείς και/ή το παιδί σας χρησιμοποιείτε τον κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό· ελέγχετε τακτικά την κατάσταση του εξοπλισμού σας για πιθανές φθορές, καθώς και τον χώρο άθλησης.
- ✦ Φροντίστε να γνωρίζετε και να ακολουθείτε τις ειδικές συστάσεις και τους προβλεπόμενους κανονισμούς που αφορούν το άθλημα το οποίο εξασκείτε. Βεβαιωθείτε ότι και οι συναθλητές σας κάνουν το ίδιο.
- ✦ Να κάνετε ασκήσεις μυϊκής προθέρμανσης, για τουλάχιστον πέντε λεπτά, πριν την εξάσκηση ενός αθλήματος
- ✦ Να είστε ρεαλιστές όσον αφορά στη φυσική σας απόδοση και να μη φέρετε τον οργανισμό σας στα όριά του.
- ✦ Προτρέψτε το παιδί σας να συμμετέχει σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες, με πιστοποιημένους προπονητές, εκπαιδευμένους στην πρόληψη, την αναγνώριση και την άμεση αντιμετώπιση των τραυματισμών.



Χρησιμοποιείτε ασφαλέστερα προϊόντα!

Είναι γεγονός: Τα περισσότερα προϊόντα πληρούν τις υψηλές προδιαγραφές ασφαλείας αλλά υπάρχουν και κάποιες εξαιρέσεις στην αγορά

Τι μπορείτε εσείς να κάνετε:

- ✦ Να χρησιμοποιείτε κάθε προϊόν για τη συγκεκριμένη χρήση που προορίζεται και για την ηλικιακή ομάδα στην οποία απευθύνεται. Να ανταποκρίνεστε αμέσως στις ανακοινώσεις ανάκλησης επικίνδυνων προϊόντων και στις σχετικές προειδοποιήσεις.
- ✦ Επιλέγετε εκείνα τα προϊόντα που πληρούν τις προδιαγραφές ασφαλείας. Να διαβάζετε και να ακολουθείτε τις σχετικές οδηγίες ασφαλείας που αναγράφονται στις ετικέτες και στα συνοδευτικά εγχειρίδια.
- ✦ Όταν αγοράζετε ένα παιχνίδι, να λαμβάνετε υπόψη σας την ηλικία και το στάδιο ανάπτυξης του παιδιού για το οποίο το προορίζετε. Αποφεύγετε τα παιχνίδια με πολύ μικρό μέγεθος ή με κομμάτια που αποσπώνται εύκολα, τα οποία μπορεί να επιφέρουν θανατηφόρο πνιγμό σε παιδιά κάτω των τριών ετών.
- ✦ Μάθετε στα μεγαλύτερα παιδιά να κρατάνε τα παιχνίδια τους μακριά από τα μικρότερα αδέρφια.
- ✦ Ελέγχετε σε τακτά διαστήματα τα παιχνίδια των παιδιών σας για τυχόν φθορές και πιθανούς κινδύνους, όπως αιχμηρές άκρες. Πετάξτε τα σπασμένα παιχνίδια αμέσως και βεβαιωθείτε ότι δεν μπορούν να τα ξαναβρουν τα παιδιά σας



Φροντίστε για την ασφάλειά σας στην εργασία

Είναι γεγονός: Η νομοθεσία προστατεύει την πλειοψηφία των εργαζομένων, αλλά και εσείς ο ίδιος, ως εργαζόμενος, πρέπει να φροντίζετε να γνωρίζετε τα δικαιώματά σας και να συμμετέχετε ενεργά στη βελτίωση της ασφάλειας στην εργασία σας.

Τι μπορείτε εσείς να κάνετε:

- ✎ Να μελετάτε όλες τις πληροφορίες για την ασφάλεια που σας παρέχει ο εργοδότης σας και να ακολουθείτε τους κανονισμούς ασφαλείας. Να έχετε επίγνωση των κινδύνων, για να είσαστε σε θέση να αποφύγετε πιθανά ατυχήματα.
- ✎ Προστατέψτε τον εαυτό σας χρησιμοποιώντας τα απαραίτητα πρωτόκολλα ασφαλείας, εργαλεία και συσκευές. Να μελετάτε τις οδηγίες χρήσης.
- ✎ Φοράτε τον απαραίτητο προστατευτικό εξοπλισμό: προστατευτικά ματιών, ειδική ένδυση (γάντια, ζώνες, κράνη, παπούτσια), ή οτιδήποτε άλλο απαιτείται από τη δουλειά σας, το οποίο θα μπορούσε να ελαχιστοποιήσει τη σοβαρότητα του τραυματισμού σε περίπτωση που συμβεί ατύχημα.
- ✎ Φροντίστε να συμμετέχετε ενεργά σε κάθε δραστηριότητα ενημερωτική που σχετίζεται με την ασφάλεια στο χώρο που εργάζεστε.
- ✎ Συμμετέχετε ενεργά στη εξάλειψη των παραγόντων κινδύνου από τον εργασιακό σας χώρο. Αν αντιληφθείτε κάποιον κίνδυνο, να τον αναφέρετε αμέσως στον εργοδότη σας.

Βεβαιωθείτε ότι ο εργοδότης σας:

- ✎ Έχει προβεί σε εκτίμηση των κινδύνων για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία, συμπεριλαμβανομένων εκείνων των ομάδων εργαζομένων που εκτίθενται σε συγκεκριμένους κινδύνους
- ✎ Αποφασίζει και ενημερώνει για τα προληπτικά μέτρα που πρέπει να ληφθούν και, εάν απαιτείται, για τον προστατευτικό εξοπλισμό που πρέπει να χρησιμοποιηθεί
- ✎ Παρέχει επαρκή εποπτεία και εκπαιδευτικά προγράμματα για την ασφάλεια και την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της βασικής εκπαίδευσης των καινούριων και μη έμπειρων εργαζομένων.
- ✎ Διατηρεί αρχεία για τα εργατικά ατυχήματα που έχουν ως αποτέλεσμα την απουσία ενός εργαζόμενου από την εργασία για τουλάχιστον τρεις μέρες ή και περισσότερο και σας έχει ενημερώσει σχετικά με το σύστημα διατήρησης κινδύνου.
- ✎ Καταγράφει, για τις αρμόδιες αρχές και σύμφωνα με τους ισχύοντες νόμους και/ή πρακτικές, τα εργατικά ατυχήματα των εργαζομένων του

10

Αλκοόλ και Φάρμακα: μάθετε τους κινδύνους και προφυλαχτείτε

Είναι γεγονός: το αλκοόλ, τα ναρκωτικά και τα φάρμακα επηρεάζουν αρνητικά την κρίση και αυξάνουν τον κίνδυνο ατυχήματος και τραυματισμού

Τι μπορείτε εσείς να κάνετε:

- ✦ Να είστε ρεαλιστές όσον αφορά το χρόνο που το αλκοόλ παραμένει στον οργανισμό σας. Ακόμα και μικρή ποσότητα αλκοόλ μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα ατυχήματος και τραυματισμού και μπορεί να περιορίσει τις ικανότητες επίβλεψης ενός παιδιού. Αν έχετε πει, προσπαθείστε να αποφεύγετε δραστηριότητες που μπορεί να καταλήξουν σε κάποιο ατύχημα.
- ✦ Έχετε υπόψη σας ότι ακόμα και η ελάχιστη κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο εμπλοκής σας σε τροχαία ατυχήματα, ατυχήματα στην εργασία, κατά την άθληση, καθώς και τον κίνδυνο πνιγμού. Αν έχετε καταναλώσει αλκοόλ, φροντίστε να αποφεύγετε αυτές τις δραστηριότητες.
- ✦ Όλα όσα ισχύουν για την επίδραση της κατανάλωσης αλκοόλ στον οργανισμό, ισχύουν επίσης και για τα φάρμακα που λαμβάνονται με ή χωρίς συνταγή γιατρού, καθώς και για όλες τις ναρκωτικές ουσίες που ενδεχομένως επηρεάζουν την αντίληψή σας. Να έχετε υπόψη ότι όλα αυτά αυξάνουν τον κίνδυνο ατυχήματος. Μην πίνετε αλκοόλ μαζί με φάρμακα, ακόμα και με αυτά που χορηγούνται χωρίς ιατρική συνταγή.
- ✦ Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση, καμιά φορά θανατηφόρα. Αποφεύγετε να μεθάτε και πίνετε στο πλαίσιο των επιτρεπόμενων ορίων αλκοόλ.