

# ΟΔΗΓΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΟΥΣΙΕΣ





ΟΔΗΓΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ  
**ΧΩΡΙΣ ΑΛΚΟΟΛ**  
**ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΟΥΣΙΕΣ**

Η χρήση αλκοόλ, ναρκωτικών και άλλων ψυχοτρόπων ουσιών επηρεάζει την ανθρώπινη συμπεριφορά και μπορεί να αποτελέσει σημαντική αιτία τροχαίων ατυχημάτων.

**Οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ ναρκωτικών και άλλων ψυχοτρόπων ουσιών ...  
ΚΙΝΔΥΝΟΣ για εσένα  
και τους άλλους οδηγούς και πεζούς**

Το αλκοόλ καταστέλλει τις λειτουργίες του κεντρικού νευρικού συστήματος, μειώνει τις αναστολές και επηρεάζει τη διάθεση και τη συμπεριφορά. Σαν αποτέλεσμα, επιδρά στην ικανότητά για ασφαλή οδήγηση. Δεν είναι απαραίτητο να είσαι μεθυσμένος για να μειωθεί η ικανότητά σου για οδήγηση.



## Η οδήγηση απαιτεί αυτοέλεγχο και λήψη ταχύτατων αποφάσεων

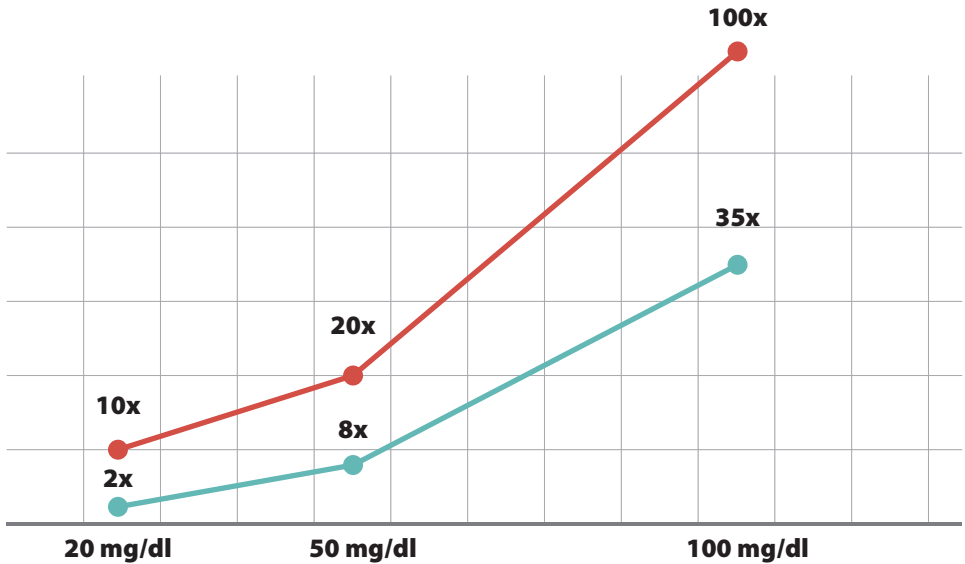
Πως το αλκοόλ επηρεάζει την ασφαλή οδήγηση;

- Μειώνει τη δυνατότητα συγκέντρωσης κατά την οδήγηση
- Αυξάνει την υπνηλία
- Μειώνει τα αντανακλαστικά
- Αυξάνει το χρόνο αντίδρασης
- Μειώνει την εκτίμηση των κινδύνων και την κρίση να αντιληφθείς ότι οδηγείς με μεγάλη ταχύτητα
- Επηρεάζει την κρίση για εκτίμηση της απόστασης από άλλα αυτοκίνητα, ανθρώπους ή αντικείμενα
- Αυξάνει την αυτοπεποίθηση και αυξάνει τον κίνδυνο ριψοκίνδυνης συμπεριφοράς



Γνωρίζεις ότι...

Όσο αυξάνεται η συγκέντρωση της αλκοόλης στο αίμα αυξάνεται και ο κίνδυνος πρόκλησης δυστυχήματος;

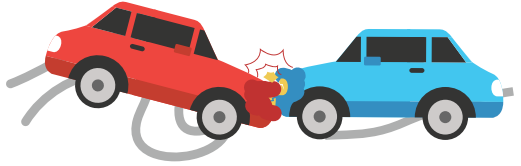


Οδηγοί ηλικίας **30+** με ποσότητα αλκοόλ στο αίμα 100mg/dl διατρέχουν 35 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο για πρόκληση θανατηφόρου τροχαίου

Οδηγοί ηλικίας μέχρι **29** με ποσότητα αλκοόλ στο αίμα 100mg/dl διατρέχουν 100 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο για πρόκληση θανατηφόρου τροχαίου

# Επίδραση του αλκοόλ στην οδήγηση\*

## Αλκοόλ στο αίμα (mg/dl)



- 150 Πλήρης ανικανότητα ελέγχου του οχήματος
- 100 Δυσκολία στην παραμονή εντός των ορίων της λωρίδας κυκλοφορίας
- 80 Ανικανότητα στον έλεγχο της ταχύτητας και μείωση της συγκέντρωσης
- 50 Μείωση συγχρονισμού κινήσεων Επιβράδυνση της ανταπόκρισης σε έκτακτες καταστάσεις
- 20 Περιορισμός στον έλεγχο της πορείας του αυτοκινήτου
- 10 Απόσπαση της προσοχής και αύξηση του χρόνου αντίδρασης

## Σύμφωνα με τον Περί Οδικής Ασφάλειας Νόμο...

### **ΟΔΗΓΟΙ:**

- Με άδεια οδήγησης μέχρι 3 χρόνια
- Μαθητευόμενοι
- Φορτηγού (κατηγορία N2, N3),
- Λεωφορείου (κατηγορία M2, M3) και ταξί
- Μοτοσυκλέτας, μοτοποδηλάτου (κατηγορία L1e μέχρι L7e)
- Που μεταφέρουν επικίνδυνα φορτία

### **ΣΤΗΝ ΕΚΠΝΟΗ**

αλκοόλ κάτω από 9  $\mu\text{g}/\text{dl}$

### **ΣΤΟ ΑΙΜΑ**

συγκέντρωση αλκοόλης κάτω από 20  $\text{mg}/\text{dl}$

### **ΥΠΟΛΟΙΠΟΙ ΟΔΗΓΟΙ:**

Με άδεια οδήγησης πέραν των 3 χρόνων  
Εξαιρούνται οι κάτοχοι επαγγελματικής  
άδειας οδήγησης.

### **ΣΤΗΝ ΕΚΠΝΟΗ**

αλκοόλ κάτω από 22  $\mu\text{g}/\text{dl}$

### **ΣΤΟ ΑΙΜΑ**

συγκέντρωση αλκοόλης κάτω από 50  $\text{mg}/\text{dl}$

Καμιά ποσότητα αλκοόλ δεν θεωρείται ασφαλής κατά την οδήγηση. Στην περίπτωση κατανάλωσης αλκοόλης...



Μέχρι 2 ποτά



Μέχρι 1 ποτό



Ένα ποτό θεωρείται\*:



150ml

ΚΡΑΣΙ



330ml

ΜΠΥΡΑ



50ml

ΟΥΙΣΚΙ, ΒΟΤΚΑ,  
ΚΟΝΙΑΚ, ΟΥΖΟ,  
ΖΙΒΑΝΙΑ

\*Οι δοσολογίες των ποτών που αναφέρονται ισοδυναμούν με αυτές που σερβίρονται στα εστιατόρια/ κέντρα διασκέδασης



Κατέβασε την εφαρμογή **Ask-4-Alcocheck\*** στο κινητό σου και υπολόγισε το αλκοόλ στο αίμα σου.

Απλά σάρωσε με το κινητό σου το εικονίδιο της εφαρμογής (ισχύει για ορισμένα έξυπνα κινητά)

\*Πηγή: Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου



# Πρέπει να γνωρίζεις ότι...

- Το ποτό με άδειο στομάχι ζαλίζει. Το αλκοόλ απορροφάται γρηγορότερα όταν το στομάχι είναι άδειο.
- Η κούραση επιδεινώνει τα συμπτώματα αλκοόλ. Ακόμα και μικρή ποσότητα μπορεί να επηρεάσει την οδήγηση. Αν είσαι κουρασμένος και έχεις πει πάρε ταξί.
- Οι γυναίκες επηρεάζονται πιο πολύ με την ίδια ποσότητα αλκοόλ. Λόγω μεγαλύτερου ποσοστού λίπους και λιγότερου μυϊκού ιστού, οι γυναίκες επηρεάζονται πιο γρήγορα, συγκεντρώνοντας ευκολότερα το αλκοόλ στο αίμα τους.
- Καταναλώνοντας πολύ αλκοόλ το βράδυ, μπορεί να είσαι εκτός ορίου ακόμα και την επόμενη μέρα. Μετά από ένα βράδυ με έντονη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να χρειαστούν πάνω από 18 ώρες για να φύγει το αλκοόλ από το αίμα.
- Αν δύο άτομα καταναλώσουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ, το άτομο με χαμηλό σωματικό βάρος θα έχει ψηλότερη συγκέντρωση αλκοόλ σε σχέση με το άτομο μεγαλύτερου βάρους. Τα άτομα με μεγαλύτερο σωματικό βάρος, έχουν περισσότερη ποσότητα νερού στον οργανισμό τους για αυτό το ποσοστό αλκοόλ είναι μικρότερο.
- Το αλκοόλ αλληλοεπιδρά με ορισμένα φάρμακα επηρεάζοντας έντονα την οδήγηση. Η βιβλιογραφία αναφέρει ότι πάνω από 150 φάρμακα αλληλοεπιδρούν με το αλκοόλ και επηρεάζουν την οδήγηση. Ζητάτε ΠΑΝΤΟΤΕ τη συμβουλή του γιατρού, αν τα φάρμακα σας συνδυάζονται με αλκοόλ.
- Η συμβουλή του γιατρού ή του φαρμακοποιού αν κάποια φάρμακα επηρεάζουν την οδήγηση είναι απαραίτητη.

# Μύθοι και Αλήθειες

**ΜΥΘΟΣ** Το μπάνιο και ο καφές μπορούν να βοηθήσουν να συνέλθει κάποιος από το αλκοόλ.

**ΑΛΗΘΕΙΑ** Μόνο με την πάροδο του χρόνου μπορεί κάποιος να επανέλθει. Τα κρύα ντους και ο καφές θα μειώσουν μόνο την υπνηλία.

**ΜΥΘΟΣ** Με την άσκηση μειώνεται το αλκοόλ στο αίμα.

**ΑΛΗΘΕΙΑ** Η σωματική άσκηση δε μειώνει το αλκοόλ στο αίμα.

**ΜΥΘΟΣ** Με την λήψη γλυκών μειώνεται το αλκοόλ στο αίμα.

**ΑΛΗΘΕΙΑ** Οι καραμέλες δεν αλλοιώνουν την ένδειξη ψηλής συγκέντρωσης αλκοόλης

**ΜΥΘΟΣ** Η κατανάλωση νερού μειώνει την συγκέντρωση του αλκοόλ στον οργανισμό.

**ΑΛΗΘΕΙΑ** Η ποσότητα του αλκοόλ που έχει κάποιος στον οργανισμό του δεν αλλάζει όσο νερό και αν πάρει.

**ΜΥΘΟΣ** Όταν κάποιος πειε λίγο, οδηγά καλύτερα.

**ΑΛΗΘΕΙΑ** Το αλκοόλ / ναρκωτικά αυξάνουν την αυτοπεποίθηση και μειώνουν τις ικανότητές για οδήγηση και αυξάνουν το ρισκάρεις

**ΜΥΘΟΣ** Η σαμπάνια ζαλίζει λιγότερο από το κρασί

**ΑΛΗΘΕΙΑ** Το αλκοόλ θα σε επηρεάσει πιο γρήγορα αν καταναλώσεις σαμπάνια ή αφρώδη κρασια όπως επίσης αλκοολούχα ποτά αναμειγμένα με αναψυκτικό ή λεμονάδα.

**ΜΥΘΟΣ** Η συγκέντρωση αλκοόλης δεν επηρεάζει τους εμπείρους οδηγούς.

**ΑΛΗΘΕΙΑ** Είναι αποδεδειγμένο ότι και οι οδηγοί αγώνων, επηρεάζονται από τη λήψη αλκοολούχων ποτών ακόμα και σε μικρές ποσότητες.

# Οδήγηση χωρίς ουσίες

## Στάση ζωής:

Τα παιδιά πρέπει να ενημερώνονται για τους υψηλούς κινδύνους από την κατανάλωση αλκοόλ, ναρκωτικών και άλλων ψυχοτρόπων ουσιών κατά την οδήγηση.

Η συνεργασία με την Αστυνομία μπορεί να βοηθήσει στον περιορισμό της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ, ναρκωτικών και άλλων ψυχοτρόπων ουσιών και να σώσει ζωές.

Τα περιστατικά επικίνδυνης οδήγησης πρέπει να δηλώνονται στην Αστυνομία από τους πολίτες.

Απότρεψε τους τυχόν φιλοξενούμενους οδηγούς από την ανεξέλεκτη κατανάλωση αλκοόλ . Στις κοινωνικές συναναστροφές να διατίθενται και μη αλκοολούχα ποτά.

Η επιστροφή στο σπίτι μετά απο διασκέδαση να προγραμματίζεται. Εναλλακτικά ορίστε **"τον οδηγό της παρέας"** που θα σας μεταφέρει όλους σπίτι με ασφάλεια.

**Ο οδηγός που έχει πει είναι κίνδυνος για όλους: οδηγούς, συνεπιβάτες, πεζούς ακόμη και για τον ίδιο τον εαυτό του.**



## Σύμφωνα με τον Περί Οδικής Ασφάλειας Νόμο...

### ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ/ΨΥΧΟΤΡΟΠΕΣ ΟΥΣΙΕΣ:

“Πρόσωπο το οποίο οδηγεί ή αποπειράται να οδηγήσει οποιοδήποτε όχημα σε οποιαδήποτε οδό ενώ τελεί υπό την επήρεια ναρκωτικών, διαπράττει αδίκημα.”

Η επίδραση των ναρκωτικών και άλλων ψυχοτρόπων ουσιών κατά την οδήγηση, μπορεί να είναι κατασταλτική ή διεγερτική ή μικτή ανάλογα με το είδος.

#### ΜΙΚΤΗ ΔΡΑΣΗ **ΚΑΝΝΑΒΗ** Επηρεάζει...

- όραση
- κρίση
- μνήμη
- συντονισμό κινήσεων
- αντανακλαστικά

#### ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ **ΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ,** **ΜΕΘΑΜΦΕΤΑΜΙΝΗ,** **ΕΚΣΤΑΣΗ, ΚΟΚΑΙΝΗ**

- απόσπαση προσοχής
  - ριψοκίνδυνη οδήγηση
  - οπτικές παραισθήσεις
  - ψευδαισθήσεις
  - επιθετική οδήγηση
  - υπερεκτίμηση ικανοτήτων οδήγησης
- Επηρεάζουν** την όραση

**ΚΑΤΑΣΤΑΛΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ  
ΗΡΩΙΝΗ,  
ΟΞΥΚΩΔΟΝΗ,  
ΦΕΝΤΑΝΥΛΗ,  
ΤΡΑΜΑΔΟΛΗ,  
ΠΕΘΙΔΙΝΗ κλπ**

- υπνηλία
- απόσπαση προσοχής
- Μειωμένη αντίληψη /  
προσανατολισμός και  
συγκέντρωση

**LSD**

(παραισθησιογόνα)

- παραισθήσεις
  - ψευδαισθήσεις
- Επηρεάζει** την όραση

**ΝΕΑ ΣΥΝΘΕΤΙΚΑ  
ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ**

Υπάρχουν πολλές  
διαφορετικές  
κατηγορίες  
διαφορετική επίδραση  
ανάλογα με την  
κατηγορία



Το Νάρκοτεστ είναι μέτρο ελέγχου οδήγησης υπό την επήρεια, το οποίο αναμένεται να βοηθήσει σημαντικά στην μείωση των δυστυχημάτων και ιδιαίτερα των θανατηφόρων δυστυχημάτων. Ο νόμος προνοεί μηδενική ανοχή για την οδήγηση υπό τη επήρεια ναρκωτικών. Αυτό σημαίνει ότι ένα πρόσωπο μπορεί να αντιμετωπίσει κατηγορίες για οδήγηση υπό την επήρεια εάν υπάρχει οποιαδήποτε ποσότητα ναρκωτικού στον οργανισμό του.

## Συχνές Ερωτήσεις:

### 1. Πως γίνεται ο έλεγχος Νάρκοτεστ;

Ο Νόμος προβλέπει την επί τόπου λήψη δείγματος σάλιου για διενέργεια προκαταρκτικής εξέτασης για να διαπιστωθεί κατά πόσο ο οδηγός τελεί υπό την επήρεια ναρκωτικών και ψυχοτρόπων ουσιών. Σε περίπτωση που η προκαταρκτική εξέταση ανιχνεύσει ναρκωτικά στο δείγμα σάλιου επιβάλλεται δεύτερη επί τόπου παραχώρηση δείγματος σάλιου με σκοπό την εργαστηριακή εξέταση του, για επιβεβαίωση της προκαταρκτικής. Οποιοδήποτε πρόσωπο αρνείται ή αποφεύγει να παράσχει δείγμα σάλιου είναι ένοχο αδικήματος.

### 2. Τι ποινές προβλέπει η νομοθεσία;

Οι παραβάτες, σε περίπτωση καταδίκης, υπόκεινται σε ποινή φυλάκισης που αν μην υπερβαίνει τα τρία χρόνια ή χρηματική ποινή που δεν θα υπερβαίνει τις 3.500 ευρώ ή σε στέρηση της ικανότητας του να κατέχει ή να λαμβάνει άδεια οδήγησης για χρονική περίοδο που δεν υπερβαίνει τα τρία χρόνια ή σε όλες ή σε οποιαδήποτε ή σε οποιεσδήποτε από τις πιο πάνω ποινές. Η εφαρμογή του Νάρκοτεστ παραβιάζει τα δικαιώματα των οδηγών; Η νομοθεσία δεν παραβιάζει οποιαδήποτε δικαιώματα, αφού εμπερικλείει πρόνοιες για τη διασφάλιση τους.

### 3. Δεν υπάρχουν άλλα φάρμακα τα οποία επηρεάζουν την οδήγηση;

Ορισμένα φάρμακα συμπεριλαμβανομένων αντιβηχικών, ηρεμιστικών, ψυχοφάρμακων, μυοχαλαρωτικών, φαρμάκων για τα μάτια, αποσυμφορητικών και αντιαλλεργικών επιδρούν αρνητικά στην οδήγηση προκαλώντας συμπτώματα όπως : υπνηλία, προβλήματα οράσεως, μείωση αντανακλαστικών, υπερδιέγερση και άλλα.

# Η ταυτόχρονη κατανάλωση αλκοόλ και ψυχοδραστικών αυξάνει τον κίνδυνο πρόκλησης τροχαίου ατυχήματος

## Σημαντικές πληροφορίες

Η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών και η κατάχρηση φαρμάκων προκαλεί επικίνδυνη οδήγηση όπως ακριβώς και το αλκοόλ

Η ταυτόχρονη λήψη φαρμάκων και αλκοόλ πρέπει να αποφεύγεται

Η κάνναβη αποτελεί την δεύτερη ουσία μετά το αλκοόλ όσον αφορά την επικινδυνότητα στην οδήγηση

Η ταυτόχρονη λήψη αλκοόλης και κάνναβης αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο πρόκλησης δυστυχήματος

Το 2013 περίπου 9 εκατομμύρια άνθρωποι ηλικίας πάνω από 12 ετών οδηγούσαν υπό την επήρεια ναρκωτικών

Η απειρία στην οδήγηση σε συνδυασμό με ψυχοδραστικές ουσίες μπορεί να έχει μοιραία αποτελέσματα



**ΘΑΝΑΣΙΜΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

**Αλκοόλ | Οδήγηση | Ψυχοδραστικές Ουσίες**

# Μαθαίνω να είμαι υπεύθυνος οδηγός! Έχω συνείδηση οδικής ασφάλειας

## Έλα να βάλουμε



## στα τροχαία ατυχήματα Μαθαίνω να οδηγώ με ασφάλεια χωρίς αλκοόλ και άλλες ουσίες!

Εργαστήριο Δικανικής Χημείας και Τοξικολογίας  
Γενικό Χημείο του Κράτους Υπουργείο Υγείας Κύπρος  
σε συνεργασία με την  
Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου

Νοέμβριος 2018  
3η Έκδοση

Γενικό Χημείο του Κράτους  
Κίμωνος 44, Ακρόπολη,  
Λευκωσία, 1451, ΚΥΠΡΟΣ



Η έκδοση αυτή βρίσκεται στις ιστοσελίδες:  
<http://www.moh.gov.cy> και <http://www.naac.org.cy>