



ECAI

Det Europæiske Kodeks Mod Skader

Enkle forholdsregler der gør din hverdag mere sikker

www.euraipn.org/apollo/

E. Petridou, E. Germeni, A. Dinapogias, E. Manti, A. Tsirigoti

I samarbejde med partnerne af APOLLO:

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

Det Europæiske Kodeks Mod Skader (ECAI)

Udviklet i samarbejde med APOLLO "Strategies and Best Practices For the Reduction of Injuries",
Under vejledning af DG-SANCO i rammen af det europæiske offentlige sundhedsprogram. Udviklet af Institutet for forskning og forebyggelse af skader (CEREPRI)
Afdelingen for hygiejne, epidemiologi og medicinske statistikker
Medicin studiet, Athens Universitet
GRÆKENLAND

Athens, 2008

Nogle tekster kan være kopieret, og der er referencer i henhold til dokumentets titel samt adresse på udgiveren.

ISBN 978-960-89383-5-9

Telefon: +30 210 746 2187

Fax: +30 210 746 2105

Email: apollo@med.uoa.gr

Indhold >>

INTRODUKTION

1. EMNE 1: VÆR EN SIKKER BILLIST	1
2. EMNE 2: VÆR EN SIKKER TRAFIKANT	2
3. EMNE 3: FOREBYGGELSE AF FALD	3
4. EMNE 4: UNDGÅ FORGIFTNINGER	4
5. EMNE 5: KEND FARERNE VED BRAND	5
6. EMNE 6: VÆR SIKKER VED VANDET	6
7. EMNE 7: DYRK SIKKER SPORT	7
8. EMNE 8: BRUG SIKRE PRODUKTER	8
9. EMNE 9: SIKKER ARBEJDSPLADS	9
10. EMNE 10: KEND RISIKOFAKTORERNE VED BRUG AF ALKOHOL, STOFFER OG MEDICIN	10

DEN EUROPÆISKE KODEKS MOD SKADER

Enkle forholdsregler der gør din hverdag mere sikker

Dette kodeks indeholder en serie af budskaber, der kan hjælpe med at forebygge skader. Følger du disse forholdsregler kan det redde dit liv, eller andres.

Kodekset er baseret på hvad der er kendt for at du kan forebygge skader. Det kan være nødvendigt at du tænker og handler anderledes end før. Udfaldet af dette kan være flere sunde leveår for dig og andre.

Skader er en stor risiko for dit helbred og velbefindende i hverdagen. Ligegyldigt din alder, om du er arbejdende, ude at rejse, går ud, eller bliver hjemme. De fleste skader kan forebygges; de er ikke forårsaget af sort uheld eller ukontrollerbare hændelser. Der er meget du kan gøre for at leve mere sikkert. Du kan promovere sikkerhed for dig selv og andre, ved at vide mere om hvordan skader sker, lære hvordan man håndterer risikofaktorer og gøre brug af sikker opførsel og livsstil i hverdagen.

>> vær en sikker billist

Fakta: Kørsel kræver din fulde opmærksomhed; distraktioner og uopmærksomhed kan dræbe.

HVAD KAN DU GØRE

Minimer distraktionerne mens du kører. Undgå brug af mobiltelefon, rygning og indtagelse af mad og drikke.

At køre bil og drikke alkohol passer ikke sammen. Hvis du har drukket alkohol, brug offentlig transport eller lad en anden køre, der ikke har drukket. Hvis I er mange, der går ud sammen, aftal da på forhaand, hvem der ikke skal drikke og sørg for, at alle kommer sikkert hjem.

Husk at træthed og manglende søvn sløver dine reaktioner og øger risikoen for skader. På lange ture, hold da pauser. Minimum 15 minutter, hveranden time.

Følg trafikreglerne, tilpas hastigheden efter omstændighederne og hold sikkerhedsafstanden til den forankørende bil. Husk at du er ansvarlig for et kraftfuldt køretøj, der kan dræbe eller forvolde skade på andre, mere sårbare trafikanter (fodgængere, motorcyklister, cyklister, ryttere etc.)

Forhold dig roligt og lad dig ikke provokere af andre trafikanter, lad vær at køre aggressivt.

Tilpas din kørsel vej- og vejforholdende.

Hvis du er ny billist, overvej da at tage en mere erfaren billist med dig.

2

>> vær en sikker trafikant

Fakta: Du kan mindske alles risiko; du kan hjælpe andre trafikanter såvel som dig selv, med at undgå skade.

Vær sikker på du kender og overholder alle færdselsregler.

Brug sikkerhedssele på alle ture, også de korte ture. Sørg for at alle bruger sikkerhedssele i bilen, både foran og bagved. Husk at man skal bruge sikkerhedssele selvom der er airbags i bilen.

Placer altid børn på bagsædet. Lær forholdsreglerne omkring at have børn i bilen—de skal have et barnesæde eller pude svarende til deres alder og størrelse, der sidder ordentlig fastspændt i bilen. Læs instruktionerne fra forhandleren omhyggeligt.

Brug altid hjelm når du kører på motorcykel, cykel eller rider. Vær sikker på hjelmen overholder sikkerhedsstandard.

Hjelme kan være nytteløse, hvis de ikke er den rigtige størrelse og ikke sidder korrekt. Vær sikker på dine børns hjelme er ordentligt tilpasset.

Brug tøj i stærke farver (f.eks. neon) eller tøj med reflekser når du kører på motorcykel, cykel eller rider. Brug lygter for at se, og blive set!

Vær synlig som fodgænger. Gå på fortov og brug fodgængeroverfeltet hvis det er muligt. Gå mod den modkørende trafik, hvis du går i vejkanterne.

Lær dine børn at gå sikkert over vejen, og øv hverdagsituationer i trafikken sammen. Husk at du er rollemodel for dine børn.

3

>> forebyggelse af fald

a. Forebyggelse af fald blandt ældre

Fakta: Fald er en stor dræber, specielt blandt ældre mennesker, men de kan forebygges ved træningsprogrammer, sikkert medicinbrug, løbende synstests og ved at sikre hjemmet.

HVAD KAN DU GØRE

Mindsk risikoen ved fald i hjemmet, eksempelvis ved optimal belysning, handtag på begge sider af trappen og i badeværelset; skridsikre bademåtter og tæpper der ikke kan løfte sig fra gulvet. Flyt forhindringer væk fra bevæge-områder og opbevar ting, hvor de er nemme at få fat i.

Få en sikkerhedskonsulent (ergoterapeut etc.) til at gennemgå dit hjem og følg de foreslåede råd til forbedringer.

Brug sko med skrid-sikre saler og undgå løst siddende fodtøj, der kan være skyld i fald.

Motioner ofte for at holde dig i form, og for at mindske risikoen for fald. Overvej styrke- og balancetræning, for at vedligeholde skeletmuskulaturen, og forbedre balance- og koordinationssevnen. Husk at disse øvelser kan tilpasses dine specifikke behov.

Gennemgå regelmæssigt din medicin med en fagperson, og følg dennes instruktioner. Husk at noget medicin kan forøge risikoen for fald.

Få regelmæssige synstest og anskaf briller, hvis det er nødvendigt.

b. Forebyggelse af fald hos børn

Fakta: Fald er en af de største årsager af unødvendig skade hos børn.

Minimer risici i hjemmet ved at bruge sikkerhedslåse på vinduer og døre, samt benyt sikkerhedslåge ved trapper. Undgå at have stole, vugger og andet møblement ved vinduer. Husk at barnestole med hjul kan være farlige, og derfor ikke kan anbefales. Brug sikkerhedsseler i høje stole, ved pusleborde, barnevogne etc.

Hold altid øje med børn, når de bruger legetøj; vær sikker på at de leger på sikre overflader og med legetøj tilpasset deres alder.

4

>> undgå forgiftninger

Fakta: Forgiftning ved uheld er meget mere almindeligt end folk tror; det skader eller dræber tusinder af mennesker hvert år, trods det er nemt at forebygge.

HVAD KAN DU GØRE

Hold farlige væsker væk fra børn; brug præparater med børnesikring, men husk at ingen af disse alligevel er 100 % børnesikrede. Opbevar produkter sikkert, enten låst inde, eller ude af børnehøjde.

Husk at mange produkter kan være farlige, eksempelvis rengøringsmidler, medicin og produkter til enten bil eller have, såsom "anti-fryse-spray" og pesticider. Opbevar disse produkter i original emballage.

Hold madvarer og andre varer adskilt. Læs altid hvordan produktet skal opbevares, og kontroller holdbarhedsdatoen på produkterne. Ved forgiftning, læs anvisningen på produktet, der ofte angiver vigtig førstehjælps information.

Hav nummeret til alarmcentralen ved siden af telefonen, i tilfælde af en forgiftning, eller ved mistanke om en sådan.

5

>> kendfarerne ved brand

Fakta: 80% af dødsfald relateret til brand, skyldes brande i hjemmet..
Lær at forebygge dem.

HVAD KAN DU GØRE

Installer en røgalarm i dit hjem, og test den løbende.

Undgå rygning i soveværelset, eller i andre dele af hjemmet når du er træt eller er påvirket af alkohol.

Opbevar tændstikker, lightere og andre brandbare materialer ude af børns rækkevidde.

Anskaf en brandslukker og lær at bruge den. Sluk kun små brande på egen hånd; ring som det første altid til brandvæsenet.

Lav og gennemgå en brandplan, så alle i husstanden ved hvordan de skal komme ud, aftal et mødested udenfor, hvis der opstår brand.

6

>> vær sikker ved vandet

Fakta: Det er vigtigt at lære at svømme, men det er ikke nok; understøt med at øve sikkerhed i vandet, og undervis dine børn.

HVAD KAN DU GØRE

Lær at svømme – sørg for at dine børn fra en tidlig alder, får professionel svømmeundervisning.

Hav passende badeudstyr på ved alle vandaktiviteter som foregår i havet.

Vær opmærksom på, at mange børn drukner på lavt vand, det inkluderer soppebassiner, badekar, spande og toiletkummer.

Lær dit barn sikker opførsel i og omkring vand. Hold øje med dit barn. Lad vær at uddelegere supervisionen af dit barn til større børn.

Husk at svømmepøle kan være farlige, hvis de ikke har en høj mur omkring sig med selvluk og lås på. Insister på de samme sikkerhedsstandarder for en privat pool, der bliver brugt af dine børn.

Tag et kursus i livredning.

>> dyrk sikker sport

Fakta: Antallet af sportsskader er steget så kraftigt, at de snart er den mest almindelige skade at finde på skadestuerne.

HVAD KAN DU GØRE

Vær sikker på, at du og dit barn bruger passende og beskyttende sportsudstyr; tjek standarden af de beskyttende udstyr og sportsområdet.

Vær opmærksom på særlige anbefalinger og anvisninger i forbindelse med den pågældende sportsgren, og følg dem. Vær sikker på, at andre sportsudøvere gør det samme.

Varm op i minimum 5 minutter, inden du begynder at udøve sport.

Vær realistisk omkring din egen fysiske tilstand og formåen, og hold dig inde for dine egne grænser.

Opmunter dine børn til at melde sig ind i sportsklubber, hvor der er professionelle trænere, der har erfaring i at forebygge, genkende og behandle skader.

>> brug sikre produkter

Fakta: De fleste produkter lever op til de høje standarder indenfor sikkerhed, men der er dødelige undtagelser på markedet.

HVAD KAN DU GØRE

Brug kun produkter til deres egentlige formaal, og så længe de er holdbare. Reager på tilbagekaldelse af produkter, samt advarsler.

Udvælg produkter, der har høje kvalitetskrav; læs og følg sikkerhedsanvisningen på mærkaterne, samt i brugsanvisningen.

Overvej dit barns alder og udvikling når der udvælges legetøj. Undgå småt legetøj eller legetøj med små løse dele. Disse de kan føre til kvælning med dødelig udgang, og udgør især en risiko for børn under tre år.

Lær ældre børn, at holde deres legetøj væk fra mindre søskende.

Undersøg regelmæssigt legetøj for potentielle skader eller farer, så som skarpe kanter. Fjern straks ødelagt legetøj og vær sikker på at børn ikke kan få fat på det.

>> sikker arbejdsplads

Fakta: De fleste mennesker er beskyttet af arbejdslovgivningen, men du skal stadig være opmærksom på dine rettigheder og aktivt deltage i at forbedre arbejdspladsens sikkerhed.

HVAD KAN DU GØRE

Læs alle sikkerhedsanvisninger fra din arbejdsplads og følg dem. Kend risikofaktorerne, så du kan undgå potentielle farer.

Beskyt dig selv og andre ved at følge de nødvendige sikkerhedsprocedurer og redskaber. Læs retningslinier og instruktioner.

Brug det nødvendige sikkerhedsudstyr ordentligt; beskyttelsesbriller, specialdragter, handsker, seletøj, bæltter, hjelme,

sko og andre ting, som er nødvendigt for den specifikke arbejdsplads og som kan mindske risikoen for skader.

Deltag aktivt i al relevant uddannelse og kurser om sikkerhed på din arbejdsplads.

Tag aktivt del i, at eliminere risikofaktorer på arbejdspladsen. Hvis du opdager en ny potentiel fare, eller en mangel i sikkerheden, underret da din arbejdsgiver.

VÆR SIKKER PÅ AT DIN ARBEJDSGIVER:

Besidder en plan over de risikofaktorer om sikkerhed og helbred på arbejdet (inklusive de grupper af arbejdere, der specielt er udsat for farer), og har forklaret dem.

Forklarer de nødvendige og beskyttende foranstaltninger, hvis nødvendigt, anskaffer beskyttende udstyr og eventuel træning eller kursus i at bruge det.

Sørger for fyldestgørende supervision samt sundheds- og sikkerhedsinformation, inklusive introduktion til nye medarbejdere.

Har en liste over arbejdsskader, hvor udfaldet har været at en medarbejder har været uarbejdsdygtig i mere end 3 arbejdsdage og har informeret om rapporteringssystemet.

Laver en rapport over arbejdsskader for de pågældende medarbejdere og behandler skaden i overensstemmelse med lovgivningen

10

> kent risikofaktorerne ved brug af alkohol, stoffer og medicin

Fakta: Alkohol, stoffer og medicin kan påvirke dømmekraften og øger risikoen for uheld og skader.

HVAD KAN DU GØRE

Vær realistisk omkring, hvor lang tid alkohol bliver i din krop. Selv små mængder af alkohol kan øge risikoen for alle typer af skader, og kan også påvirke din evne til at passe på børn. Hvis du har drukket, prøv da at undgå aktiviteter der kan resultere i potentiel skade.

De samme sikkerhedsregler gælder for såvel alkohol, receptpligtig medicin håndkøbsmedicin, som for stoffer der kan påvirke dig og dermed øge risikoen for skader. Bland aldrig alkohol med nogen former for medicin, end ikke håndkøbsmedicin.

Overdrevent indtag af alkohol kan forårsage alkoholforgiftning, som kan være dødeligt. Undgå overdrevent brug af alkohol, og hold dig indenfor sundhedsstyrelsens anbefalinger.



Det Europæiske Kodeks Mod Skader

ECAI

European Code
Against Injuries

Oversættelse Anne Devantier & Trine Riiber, Oresud University, Denmark

