



# ΕΚΚΑ

Ευρωπαϊκός Κώδικας Κατά των Ατυχημάτων

Απλά μηνύματα για να ζείτε με ασφάλεια

[www.euroipn.org/apollo/](http://www.euroipn.org/apollo/)

Ε. Πετρίδου, Ε. Γερμενή, Α. Ντιναπόγιας, Ε. Μάντη, Α. Τσιριγώτη  
Σε συνεργασία με τους εταίρους του ευρωπαϊκού προγράμματος APOLLO:  
M. Barrow, M. Benyl, S. Scavo Gallagher, K. Kuhn, E. Negri,  
D. Kendrick, M. Segui Gomez, G. Masanotti, Y. Rahim.

**(ΕΚΚΑ)**

## **Ευρωπαϊκός Κώδικας Κατά των Ατυχημάτων**

Υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος APOLLO  
"Στρατηγικές και Καλές Πρακτικές για τη Μείωση των Τραυματισμών",  
το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση DG-SANCO  
και συντονίζεται από το Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Ατυχημάτων (ΚΕΠΑ)  
Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής  
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

April 2008

Επιτρέπεται η αντιγραφή του  
κειμένου ή μέρος του κειμένου  
εφόσον γίνεται η πρόπαισα  
παραπομπή στον κώδικα και  
υπεύθυνο έκδοσής του.

**ISBN 978-960-89383-5-9**

Τηλέφωνο: +30 210 746 2187  
Fax: +30 210 746 2105  
E-mail: [apollo@med.uoa.gr](mailto:apollo@med.uoa.gr)

# Περιεχόμενα >>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. ΜΗΝΥΜΑ 1: ΟΔΗΓΕΙΤΕ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ	1
2. ΜΗΝΥΜΑ 2: ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ	2
3. ΜΗΝΥΜΑ 3: ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΤΩΣΕΩΝ	3
4. ΜΗΝΥΜΑ 4: ΠΡΟΦΥΛΑΧΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ	4
5. ΜΗΝΥΜΑ 5: ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ	5
6. ΜΗΝΥΜΑ 6: ΜΕΙΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ	6
7. ΜΗΝΥΜΑ 7: ΑΘΛΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ	7
8. ΜΗΝΥΜΑ 8: ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	8
9. ΜΗΝΥΜΑ 9: ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ	9
10. ΜΗΝΥΜΑ 10: ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΑ:	10
ΜΑΘΕΤΕ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΧΤΕΙΤΕ	

## ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

### Απλά μηνύματα για να ζείτε με ασφάλεια

Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας Κατά των Ατυχημάτων (ΕΚΚΑ) περιλαμβάνει μια σειρά μηνυμάτων που στοχεύουν στην πρόληψη των ακούσιων τραυματισμών. Η υιοθέτηση των απλών αυτών μηνυμάτων θα μπορούσε να σώσει τη ζωή σας ή τη ζωή αυτών που βρίσκονται γύρω σας.

Τα μηνύματα του ΕΚΚΑ βασίζονται σε μέτρα των οποίων η αποτελεσματικότητα είναι αποδεδειγμένη. Το μόνο που ίσως χρειαστεί να κάνετε είναι να σκεφτείτε και να πράξετε διαφορετικά από ότι έχετε συνηθίσει μέχρι τώρα. Το όφελος όμως θα είναι περισσότερα χρόνια ζωής για σας και τους ανθρώπους γύρω σας.

Οι ακούσιοι τραυματισμοί αποτελούν ένα μεγάλο κίνδυνο για την υγεία κάθε ανθρώπου, ανεξάρτητα από την ηλικία του, από το αν εργάζεται, αν ταξιδεύει, αν είναι μέσα ή έξω από το σπίτι. Ωστόσο, τα περισσότερα ατυχήματα είναι και προβλέψιμα και προληψίμα. Αντίθετα με την κοινή αντίληψη, τα ατυχήματα δεν τα δημιουργεί η κακοτυχία ή η κακιά στιγμή, ούτε αποτελούν τυχαία γεγονότα που είναι εκτός του ελέγχου μας. Είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων, όπως η άγνοια, η απεισκευασία και η περιφρόνηση του κινδύνου.

Γνωρίζοντας πώς συμβαίνουν τα ατυχήματα και πώς πρέπει να διαχειριζόμαστε τους κινδύνους που υπάρχουν γύρω μας, μπορούμε να προάγουμε τόσο τη δική μας ασφάλεια όσο και την ασφάλεια των ανθρώπων που αγαπάμε.

## >> οδηγείτε με ασφάλεια

**Γεγονός:** Η οδήγηση απαιτεί πλήρη συγκέντρωση: δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή και λάθη απροσεξίας μπορεί να αποβούν μοιραία.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Μειώστε στο ελάχιστο οτιδήποτε μπορεί να αποσπάσει την προσοχή σας: όταν οδηγείτε, αποφεύγετε τη χρήση κινητού τηλεφώνου, το κάπνισμα, το φαγητό ή την κατανάλωση αλκοόλ.

Το αλκοόλ και η οδήγηση δεν πάνε μαζί. Αν έχετε καταναλώσει αλκοόλ είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσετε τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Σε περίπτωση που έχετε βγει έξω με παρέα, αποφασίστε εκ των προτέρων ποιος δεν θα πει αλκοόλ ώστε να γυρίσουν όλοι σπίτι τους με ασφάλεια.

Έχετε υπόψη σας ότι η κόπωση και η έλλειψη ύπνου επιβραδύνουν τις αντανακλαστικές αντιδράσεις σας και συνεπώς αυξάνουν τον κίνδυνο ατυχημάτων. Κάνετε τακτικές στάσεις στα μεγάλα ταξίδια, τουλάχιστον μια δεκαπεντάλεπτη στάση ανά 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, ή ακόμη και να σκοτώσει, ευπαθείς χρήστες του οδικού περιβάλλοντος.

Προσπαθήστε να παραμένετε ήρεμοι σε πιθανές προκλήσεις άλλων οδηγών και να διατηρείτε πάντα την ψυχραιμία σας. Μην οδηγείτε επιθετικά.

Προσαρμόστε την οδήγησή σας σύμφωνα με τις καιρικές συνθήκες και το εκάστοτε οδικό περιβάλλον.

Αν είστε νέος οδηγός, καλό είναι να παίρνετε μαζί σας έναν πιο έμπειρο οδηγό.

## >> φροντίζετε για την ασφάλειά σας στο δρόμο

**Γεγονός:** Μπορείτε να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο για όλους, βοηθώντας τόσο τον εαυτό σας όσο και τους άλλους χρήστες του οδικού περιβάλλοντος να αποφύγουν τους τραυματισμούς.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε και ακολουθείτε τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.

Φοράτε πάντα ζώνη ασφαλείας, ακόμα κι αν πρόκειται για κοντινές διαδρομές. Φροντίστε όλοι οι επιβάτες του αυτοκινήτου σας, είτε κάθονται στο μπροστινό είτε στο πίσω κάθισμα, να φορούν τις ζώνες τους, ακόμα κι αν το αυτοκίνητό σας διαθέτει αερόσακος.

Βάζετε τα παιδιά στα πίσω καθίσματα. Μάθετε τους κανονισμούς που αφορούν στη μετακίνηση τους με αυτοκίνητο: τα παιδιά χρειάζονται ένα παιδικό κάθισμα, που να είναι ειδικά προσαρμοσμένο στην ηλικία και την σωματική τους διάπλαση καθώς και σωστά τοποθετημένο – διαβάξτε πάντα τις οδηγίες που παρέχει ο κατασκευαστής.

Φοράτε πάντα κράνος όταν μετακινήσετε 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 αναηχτόχρωμα 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 μαζί σας σε δρόμους με κυκλοφορία. Έχετε υπόψη σας ότι λειτουργείτε ως πρότυπο για τα παιδιά σας.

## >> πρόληψη πτώσεων

α. Πρόληψη πτώσεων στην τρίτη ηλικία

**Γεγονός:** Οι πτώσεις είναι μια από τις κύριες αιτίες θανάτου, ειδικά για τα άτομα της τρίτης ηλικίας, αλλά μπορούν να προληφθούν με σωματική άσκηση, ασφαλέστερη χρήση των φαρμάκων, τακτικούς ελέγχους της όρασης και ασφαλέστερη διαμόρφωση του σπιτιού.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Μειώστε τον κίνδυνο πτώσης μέσα στο σπίτι, έχοντας, καλό φωτισμό σε όλους τους χώρους του σπιτιού, κουπαστές και στις δυο πλευρές στις σκάλες και στο μπάνιο, αντιολισθητικά πατάκια στη μπανιέρα, και ταινίες διπλής όψης προκειμένου να κρτάτε σταθερά τα χαλιά στα πατώματα. Απομακρύνετε τα ενδεχόμενα εμπόδια από χώρους του σπιτιού που μετακινήστε και αποθηκεύετε τα εύχρηστα αντικείμενα σε σημεία που έχετε εύκολη πρόσβαση σε αυτά.

Ζητήστε μια εκτίμηση για την ασφάλεια του σπιτιού σας από έναν ειδικό και

κάντε τις απαραίτητες τροποποιήσεις για να γίνει ένα πιο ασφαλές σπίτι.

Προτιμάτε τα παπούτσια με αντιολισθητικές σόλες και αποφεύγετε αυτά που δεν εφαρμόζουν καλά στα πόδια σας, γιατί μπορεί να σας κάνουν να σκοντάμετε 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 μύς και τα οστά σας και να βελτιώσετε την ισορροπία 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

**Γεγονός:** Οι πτώσεις είναι ένα από τα σοβαρότερα αίτια ακούσιων ατυχημάτων στα παιδιά.

Προστατέψτε τα παιδιά σας τοποθετώντας, κλειδαριές ασφαλείας στα παράθυρα καθώς και 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» θεωρούνται επικίνδυνες και η χρήση τους δεν συνίσταται. Χρησιμοποιείτε τις ζώνες ασφαλείας όταν τοποθετείτε τα παιδιά σε ψηλά παιδικά καθισματάκια ή «αλλαξιέρες».

Επιβλέπετε συνεχώς τα παιδιά σας όταν αυτά παίζουν σε παιδότοπους και επιλέγετε χώρους που είναι κατάλληλοι για την ηλικία τους.

# 4

## >> προφυλαχτείτε από δηλητηριάσεις

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

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Κρατήστε επικίνδυνες ουσίες μακριά από τα παιδιά. 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 αποδειχθούν 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.

## >> προστατευτείτε από τους κινδύνους της φωτιάς

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

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

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 πει 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 που να συναντηθούν σε περίπτωση πιθανής φωτιάς.

## >> μείνετε ασφαλής κοντά στο νερό

**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 ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ**

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 ασφαλής 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.

Διδαχθείτε τεχνικές καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης για να μπορείτε να επαναφέρετε στη ζωή ένα θύμα πνιγμού.

## >> αθληθείτε με ασφάλεια

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

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

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 εξασκείστε. Βεβαιωθείτε ότι και οι συναθλητές σας κάνουν το ίδιο.

Να κάνετε ασκήσεις μυϊκής προθέρμανσης, για τουλάχιστον πέντε λεπτά, πριν την εξάσκηση ενός αθλήματος.

Να είσαστε ρεαλιστές όσον αφορά στη φυσική σας απόδοση και να μη φέρνετε 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

**Γεγονός:** Τα περισσότερα προϊόντα πληρούν τις υψηλές προδιαγραφές ασφαλείας αλλά υπάρχουν και κάποιες εξαιρέσεις στην αγορά.

### ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

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.

Επιλέγεται 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 ξαναβρούν τα παιδιά σας.

## >> φροντίστε για την ασφάλειά σας στην εργασία

**Γενικός:** 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 ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

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 οπδήποτε 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.

### ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ 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.

# 10

## >> αλκοόλ και φάρμακα: μάθετε τους κινδύνους και προφυλαχτείτε

**Γεγονός:** Το αλκοόλ, τα ναρκωτικά και τα φάρμακα επηρεάζουν αρνητικά την κρίση και αυξάνουν τον κίνδυνο ατυχήματος και τραυματισμού.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

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 ικανότητές επίβλεψης ενός παιδιού. Αν έχετε πνει, 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 ενδοχόμενως 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.



Ευρωπαϊκός Κώδικας Κατά των Ατυχημάτων

ECAI

European Code  
Against Injuries

