



# ECAI

## Codul European Contra Traumatismului

Zece Mesaje care ar putea face viața zilnică protejată

E. Petridou, E.Germeri and A.Dinapogias, E.Manti, A.Tsirigoti

On behalf of Apollo partners:

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

## European Code Against Injuries (ECAI)

Developed in the context of the **APOLLO** Project  
"Strategies and Best Practices For The Reduction of Injuries",  
co-funded by DG-SANCO and co-ordinated by  
the Center for Research & Prevention of Injuries (CEREPRI)  
Department of Hygiene, Epidemiology and Medical Statistics  
Athens University Medical School  
GREECE

April 2008

Text or part of text may be copied,  
provided that reference is made  
to the title of the publication  
and address of the publisher.

ISBN 978-960-89383-5-9

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

# Conținutul >>

## INTRODUCERE

- |  |    |
|--|----|
| 1. MESSAGE 1: FIȚI UN ȘOFER SIGUR  | 1  |
| 2. MESSAGE 2: FIȚI UN UTILIZATOR PRECAUT AL DRUMURILOR   | 2  |
| 3. MESSAGE 3: PREVENIȚI CĂDERILE   | 3  |
| 4. MESSAGE 4: FERIȚI-VĂ DE OTRĂVIREA ACCIDENTALĂ   | 4  |
| 5. MESSAGE 5: NU UITAȚI DE PERICOLELE FOCULUI  | 5  |
| 6. MESSAGE 6: FIȚI ÎN SIGURANȚĂ LÂNGĂ APĂ  | 6  |
| 7. MESSAGE 7: PRACTICAȚI SPORTUL ÎN MANIERĂ SIGURĂ   | 7  |
| 8. MESSAGE 8: FOLOSIȚI PRODUSE SIGURE  | 8  |
| 9. MESSAGE 9: FIȚI ÎN SIGURANȚĂ LA SERVICIU  | 9  |
| 10. MESSAGE 10: ESENȚIALUL SIGURANȚEI: FACEȚI<br>CUNOȘTINȚĂ BRUG AF ALKOHOL,<br>STOFFER OG MEDICIN | 10 |

## CODUL EUROPEAN CONTRA TRAUMATIAMULUI

### Zece Mesaje care ar putea face viața zilnică protejată

Acest cod conține zece mesaje care vă vor proteja de traumatisme accidentare. Acesta poate salva viața Dumneavoastră sau a celor din jur.

Sunt multe lucruri care vă pot asigura siguranța. Codul este bazat pe lucruri cunoscute care vă pot ajuta să preveniți traumatismul. Acesta vă poate impune să gândiți și să acționați în mod diferit. Beneficiul poate fi măsurat în anii sănătoși de viață trăiți de Dumneavoastră sau de alții.

Traumele accidentale sunt cel mai mare risc ptu sănătate și buna dispoziție în fiecare zi, fără însemnătate fiind vârsta sau faptul că lucrați sau sunteți într-o călătorie. Majoritatea traumelor pot fi prevenite; ele nu sunt cauzate de nenoroc sau alte situații pe care nu le puteți controla. Există multe lucruri pe care le puteți face ptu a transforma viața in una neprimejdioasă. Puteți promova o viață în siguranță pentru dumneavoastră sau copiii dumneavoastră, cunoscând cum anume pot apărea traumele, gândindu-vă cum puteți micșora riscul și având un comportament mai puțin primejdios în viața de zi cu zi.

# >> fiți un șofer sigur

**Fact:** Conducerea automobilului necesită toată atenția Dvstr. și lacunele în concentrare pot fi ucigașe

## CE ANUME PUTEȚI FACE

Reduce-ți distracțiile în timpul conducerii: evitați fumatul, mîncarea, băututurile, utilizarea telefonului mobil sau reglarea sunetului sistemului musical.

În timpul călătoriilor la distanțe mari faceți pauze regulat, cel puțin câte 15 minute la fiecare 2 ore de călătorie.

Respectați regulile circulației rutiere, nu depășiți limitele legale stabilite pentru viteză, observați semnele de avertizare și respectați distanța sigură de la autovehicolul din față.

Păstrați calmul și nu vă dați provocat de alți utilizatori ai traficului, nu conduceți în manieră agresivă.

Țineți minte că împărțiți drumul cu alți utilizatori mai vulnerabili (e.g. pietoni, motocicliști, bicicliști, călăreți).

Fiți realist în privința propriilor abilități și totdeauna conduceți în limitele acestora. În caz că sunteți un șofer mai puțin experimentat luați în considerație invitația cu dumneavosatră a unui șofer mai experimentat.

Mentțineți automobilul dumneavoastră în regulă și reparați-l la timp. Adaptați modul de conducere la starea drumului și condițiile meteo.

# 2

## >> fiți un utilizator precaut al drumului

**Fact:** Puteți minimaliza riscul celorlalți: Dumnevoastră îi puteți ajuta pe ceilalți utilizatori ai drumului să evite traumele posibile în același fel cum o faceți Dvștra înșiva.

### CE ANUME PUTEȚI FACE

Asigurați-vă că știți și urmați toate regulile de circulație.

Puneți-vă întotdeauna centura de siguranță, chiar și în cazul unor călătorii de scurtă durată.

Folosiți de fiecare dată centura de siguranță, chiar dacă vehiculul Dumnevoastră are și perne de siguranță. Asigurați-vă și de faptul că toți pasagerii dvștră poartă o curea de siguranță, atât cei din față, cât și cei din spate.

Așezați copiii în spate dacă e posibil. Faceți cunoștință cu regulile ce țin de copiii—aceștia trebuie să aibă un fotoliu specific vârstei și dimensiunilor care să fie bine aranjat în vehicul—citiți cu atenție instrucțiunile care sunt puse la dispoziție de fabricant.

Purtați o cască de fiecare dată când călăriți un cal, conduceți o bicicletă sau moped. Asigurați-vă că aceasta are toate standardele

de siguranță. Căștile nu pot avea vre-un folos dacă sunt de o marime nepotrivită sau aranjate într-o poziție incorectă. Asigurați-vă de faptul că și copilul Dumnevoastră poartă o cască bine reglată.

Asigurați-vă că sunteți vizibil în timpul nopții. Purtați haine de culori aprinse, fluorescente sau reflective. Folosiți luminele atât ptu a vedea. Cât și ptu a fi văzut.

Fiind un pieton, urmați toate regulile de circulație și semnele de avertizare. Mergeți doar pe trotuare și treceți drumul doar pe zebra. Stați cu fața spre traficul care circulă atunci când mergeți pe marginea drumului.

Învațați copiii Dumnevoastră cum să treacă drumul și practicați cu ei în situații reale. Susțineți programele școlare care îi învață pe copii să folosească drumul fără primejdie.

## >> preveniți căderile

a. Prevenirea căderilor persoanelor în vârstă

**Fact:** Căderile sunt cei mai mari ucigători, în special ptu persoanele în vîrstă, dar ele pot fi prevenite cu ajutorul programelor de exersare, folosirea neprimejdioasă a medicamentelor, testarea regulată a privirei și crearea unui mediu de viață mai sigur

### CE ANUME PUTEȚI FACE

Păstrați-vă sănătatea și practicați regulat exercițiile, dacă e posibil, folosiți cea mai bună opțiune-având un anumit program de exerciții, care să coincidă cu nevoile personale, ptu a menține puterea, balansul și flexibilitatea mușchilor și oaselor.

Revedeți periodic medicamentele și urmați toate instrucțiile ce țin de sănătate, ținând cont și de faptul că unele preparate pot ridica riscul căderilor. Testați-vă regulat și corectați-vă vederea.

Reduceți și riscul de a cădea în casă, e.g. având o bună iluminare în casă, balustrade pe ambele părți ale scârilor, preșuri și carpete ce nu alunecă pe podea. Deplasați obstacolele departe de locurile pe unde mergeți și strângeți lucrurile de care vă puteți lovi.

Primiți o evaluare a protecției casei din partea unui profesionist medical și schimbați locuința în așa fel ca să fie mai puțin primejdioasă.

Purtați încălțăminte ce are o talpă nelunecoasă și evitați să purtați acea încălțăminte ce vă poate provoca să vă împiedicați.

b. Prevenirea căderii copiilor

**Fact:** Căderile sunt pricipala cauză a loviturilor nedorite la copii

Protejați-vă copiii, e.g. folosind anumite bariere la inceputul și sfârșitul scării. Îndepărtați de fereastră fotoliile, pătuțul de copii și alte piese de mobilă. Rețineți: premergătorul este periculos pentru copii și nerecomandat. Procurați doar mobilă neprimejdioasă. Folosiți centuri pentru scaune înalte, schimbați mesele și alte produse la necesitate.

Reduceți riscul loviturilor copilului Dumneavoastră care se joacă în aer liber, de fiecare dată supraveghindu-l și limitându-l cu echipament potrivit vârstei.

# 4

## >> eriți-vă de otrăvirea accidentală

**Fact:** Otrăvirea accidentală este mult mai obișnuită decât cred mulți din noi: deși poate fi ușor prevenită, aceasta omoară și provoacă traume miilor de oameni în fiecare an.

### CE ANUME PUTEȚI FACE

Ascundeți substanțele primejdioase departe de copii, utilizând capace speciale, cumpărând doar produse sănătoase și abținându-vă de hazarde.

Țineți minte că multe produse sunt periculoase, de exemplu detergenții, medicamentele, și articole din garaj așa cum sunt antifreezele sau pesticidele. Asigurați-vă că acestea au capace speciale, dar nu uitați că nu toate sunt 100% rezistente copiilor, așa că ar fi mai bine să le păstrați într-un loc îndepărtat de ochii copilului.

Păstrați produsele alimentare și cele de uz casnic separat. Citiți de fiecare dată instrucțiunea de utilizare și păstrare a produsului. În caz de otrăvire puteți găsi instrucțiunile de prim ajutor pe etichetă.

Asigurați-vă că aveți un număr de telefon de urgență în cazul unei otrăviri suspecte.

# 5 >> nu uitați de pericolele focului

**Fact:** Incendiile sunt cei mai mari ucigători în toată lumea.

## CE ANUME PUTEȚI FACE

Testați regulat detectorul de fum și schimbați încărcătoarele ori de câte ori e nevoie.

Elaborați și practicați un plan de evadare în cazul unui incendiu și asigurați-vă că fiecare persoană din casă îl cunoaște.

Evitați fumatul în dormitor sau alte odăi când sunteți somnoros sau după ce ați servit băuturi alcoolice.

Păstrați chibritele, brichetele și alte materialele inflamabile departe de copii. Învățați copiii care sunt pericolele focului.

Procurați un stingător de foc și o pătură specială pentru bucătărie, studiați care este modul de utilizare și fiți siguri că sunt testate regulat. Stingeți desinestătător doar focuri mici, în celelalte cazuri telefonând pompierii.

# 6

## >> fiți în siguranță lângă apă

**Fact:** Învățarea de a înota nu e de ajuns; completați cu unele practici sigure pe apă și supravegheați activ copiii Dumneavoastră.

### CE ANUME PUTEȚI FACE

Practicarea înotului—asigurați-vă că copilul Dvstră e învățat să înoate de la o vârstă fragilă și de un instructor calificat.

Îmbrăcați echipamente pentru înot respective la toate competițiile sportive în apă deschisă.

Nu uitați că mulți copii se îneacă în ape neadânci, inclusiv bazine, cade, găleți, băi și wc-uri.

Teach your child how to be safe in and around the water. Actively supervise your child. Do not delegate supervision of your child to older children.

Învățați copilul cum să fie protejat în apă și împrejurul ei. Supravegheați activ copilul Dvstră și nu delegați supravegherea copilului Dvstră unui alt copil mai în vârstă.

Treceți un curs de acordare a primului ajutor unei persoane ce a fost pe cale să se înece.

## >> practicați sportul în manieră sigură

**Fact:** Traumele sportive cresc în număr atât de rapid că în scurt timp vor fi cele mai frecvente traumatisme tratate în spital.

### CE ANUME PUTEȚI FACE

Asigurați-vă de faptul că Dumnevoastră și / sau copilul dumnevoastră folosiți un bun echipament protector; verificați de fiecare dată echipamentul, la fel și terenul sportiv.

Fiți informat asupra tuturor recomandărilor și regulilor specifice și urmați-le cu strictețe. Asigurați-vă că și ceilalți participanți fac același lucru.

Încălziți mușchii și legăturile, cu minimum 5 minute înaintea participării într-un sport.

Fiți realist de performanța fizică pe care o aveți și exersați în limitele acesteia.

# 8

## >> folosiți produse sigure

**Fact:** Majoritatea produselor corespund înaltelor standarde de siguranță, dar se întâlnesc unele excepții ucigăse pe piață.

### CE ANUME PUTEȚI FACE

Alegeți doar produse ce au standarde de siguranță; citiți și urmați toate instrucțiunile de pe pachet și din cartea de instrucțiuni.

Atunci când selectați jucării, luați în considerație vârsta și nivelul de dezvoltare a copilului, evitați jucăriile mici sau cele care pot fi împărțite în mai multe părți mai mici pentru a micșora riscul sufocării copiilor mai mici de 3 ani.

Învățați copiii mai mare să ascundă jucăriile primejdioase de frații și surorile lor mici.

Învățați copiii să joace împreună în siguranță, ajutându-i să comunice reciproc fără a cauza conflicte. Astfel veți face mai mult decât să-i protejați de traume posibile.

# 9

## >> fiți în siguranță la serviciu

**Fact:** Majoritatea persoanelor sunt protejate la locul de muncă de legislație, însă Dvstră trebuie să fiți conștient de drepturile pe care le aveți și să participați activ la îmbunătățirea siguranței la locul de muncă.

### CE ANUME PUTEȚI FACE

Citiți toată informația ce ține de siguranța. Dvstră furnizată de patronul dvstră și urmați regulile de protecție.

Protejați-vă, folosind toate procedurile, instrumentele sau dispozitivele necesare pentru a vă asigura securitatea. Citiți toate ghirurile și instrucțiunile de utilizare.

Purtați un echipament protector personal: ochelari sau mască, îmbrăcăminte

specială, mănuși, căști, încălțăminte sau orice alt lucru ce va reduce riscul de traumare la locul de muncă.

Participați activ la orice activitate educațională în legătură cu siguranța Dvstră la locul de muncă.

Luați parte la eliminarea riscurilor la locul de muncă. Dacă descoperiți un nou pericol, înștiințați patronul despre acest lucru.

# 10

## >> esențialul protecției: faceți cunoștință cu riscul alcoolului și medicamentelor

**Fact:** Alcoolul, drogurile și medicamentele afectează gândirea și măresc riscul unei traume accidentale.

### CE ANUME PUTEȚI FACE

Realizați cât timp alcoolul poate rămâne în organismul Dvoastră, ținând cont de faptul că și cea mai mică doză poate provoca traume accidentale.

Fiți conștient că consumul alcoolului sporește riscul traficului rutier, la serviciu, la sport și în timpul conducerii. Dacă ați servit alcool, încercați să evitați aceste activități.

After drinking alcohol, use public transport or have a designated driver. If you go out with others, plan ahead. Decide beforehand who will drink non-alcoholic beverages and make sure everyone gets home safely.

După sevirea unei anumite cantități de alcool, folosiți un transport public sau un conducător numit. Dacă ieșiți cu un grup de persoane, planificați din timp. Stabiliți cine va servi băuturi nealcoolice iar la sfârșit asigurați-vă că toți au ajuns în siguranță acasă.

Nu amestecați alcoolul cu medicamente, chiar și cu cele din vânzare liberă.



Codul European Contra Traumatismului

ECAI

European Code  
Against Injuries

Translation: Initiated by Y. Rahim, Karolinska Institutet Sweden

