

Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ



Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

Περιεχόμενα



Εισαγωγή	4
Κάγκελα-Περιφράξεις	5
Εσωτερικές σκάλες	6 > 7
Παράθυρα και Μπαλκόνια	8 > 9
Καθαριότητα στα παράθυρα	10
Δάπεδα	11
Πόρτες-Μπαλκονόπορτες-Είσοδοι	12 > 13
Κίνδυνοι πυρκαγιάς	14 > 15
Ηλεκτρική εγκατάσταση	16 > 19
Ηλεκτρικές οικιακές συσκευές	20 > 25
Μπάνιο	26
Επίπλωση	27
Φορητές σκάλες	28
Εργαλεία κουζίνας	29 > 31
Παιχνίδια	32 > 33
Επικίνδυνες ουσίες	34 > 35
Εγκαύματα	36 > 38
Σκύλοι και γάτες	39
Διάφοροι κίνδυνοι	40
Πρώτες Βοήθειες	41 > 50
Κρυολόγημα	51 > 54

Παράλληλα με τη συνεχιζόμενη προσπάθεια για την πρόληψη του ατυχήματος στους χώρους εργασίας, η Α.Ε. ΤΣΙΜΕΝΤΩΝ ΤΙΤΑΝ μεριμνά και για την πρόληψη στο χώρο κατοικίας.

Ο χώρος του σπιτιού μπορεί, πράγματι, να δημιουργήσει επικίνδυνες καταστάσεις που φτάνουν σε ατυχήματα, εκ του γεγονότος ότι αισθανόμαστε τόσο ασφαλείς ώστε να χαλαρώνει η εγρήγορση και η προσοχή μας.

Οι σωστές επιλογές του εξοπλισμού και της χρήσης του στο σπίτι μας εξασφαλίζουν την ελαχιστοποίηση των κινδύνων και, ως εκ τούτου, την πιθανότητα ατυχήματος.

Η έκδοση «Ασφάλεια στο σπίτι» φιλοδοξεί να μας βοηθήσει στη συνειδητοποίηση απλών καθημερινών καταστάσεων, που μπορεί να εγκυμονούν κινδύνους.

Διαβάστε το!

...ίσως σας βοηθήσει
να γλιτώσετε από ένα
ατύχημα.



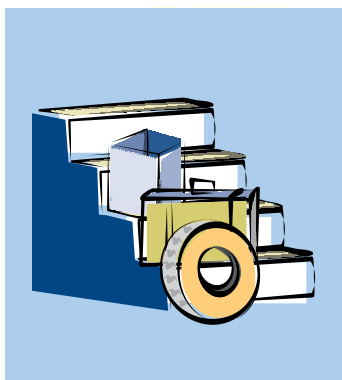
Τα κάγκελα του κήπου, οι σιδερένιες καγκελόπορτες, οι αυτόματες πόρτες των γκαράζ είναι οι αιτίες ατυχημάτων για μικρούς και μεγάλους.

Να μερικές περιπτώσεις:





Σε κάθε σκάλα πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον μια κουπαστή.



Να διατηρείτε τη σκάλα και τα πλατύσκαλα πάντα ελεύθερα από εμπόδια που μπορούν να σας υποχρεώσουν να τα πηδήξετε ή να πατήσετε επάνω.

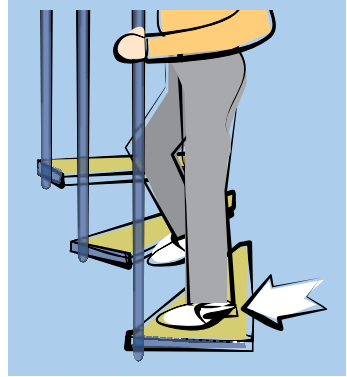


Να αποφεύγετε στις σκάλες τη χρήση γυαλιστικών.

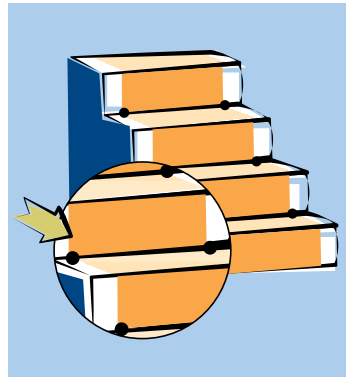
**Μη κατεβαίνετε
τις σκάλες γρήγορα.
Κίνδυνος γλιστρήματος!**

Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

Όταν ανεβαίνετε
ελικοειδείς σκάλες
να πατάτε στο εξωτερικό
μέρος των σκαλοπατιών
που είναι φαρδύτερο.



Εάν τα σκαλοπάτια
είναι καλυμμένα με χαλί
(διάδρομο) τότε αυτό πρέπει
να είναι καλά τεντωμένο
και σταθεροποιημένο
με ειδικές βέργες σε κάθε
σκαλοπάτι.



Όταν τα σκαλοπάτια είναι
βρεγμένα ή γυαλισμένα
χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή.
Οι αντιολισθητικές
αυτοκόλλητες ταινίες
στα σκαλοπάτια εξασφαλίζουν
προστασία από γλιστρήματα
και πτώσεις.



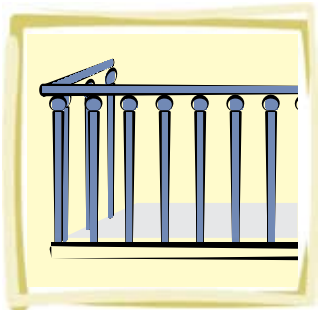


ΠΡΟΣΟΧΗ!

Στα μπαλκόνια ή κοντά σε ανοιχτά παράθυρα μην ανεβαίνετε σε σκάλες, скаμινιά ή καρέκλες.

Τα κάθετα κάγκελα στο μπαλκόνι εξασφαλίζουν περισσότερη προστασία από ότi τα οριζόντια. Θυμηθείτε, τα οριζόντια κάγκελα εύκολα μπορούν να γίνουν σκαλοπάτια για να ανέβουν ψηλότερα τα μικρά παιδιά.

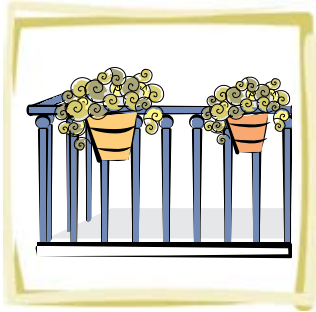
Επίσης, συμπληρώστε την προστασία των μικρών μας φίλων προσθέτοντας στα κάγκελα του μπαλκονιού προστατευτικό πλέγμα.



Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

Όταν έχετε μικρά παιδιά μην αφήνετε στα μπαλκόνια καρέκλες, σκαμνιά κλπ., μπορούν να ανέβουν τα παιδιά. Και αν ανέβουν...

Κίνδυνος θανάσιμων πτώσεων.

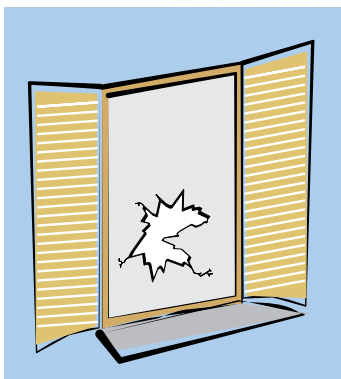


Μην τοποθετείτε γλάστρες στην έξω πλευρά των κάγκελων.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μη διατηρείτε γλάστρες στα περβάζια των παραθύρων.



Τα σπασμένα τζάμια σε πόρτες και παράθυρα μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά ατυχήματα. Όταν τα καθαρίζετε, πάντα, να διατηρείτε ασφαλή θέση για τον εαυτό σας και να μην ασκείτε στα τζάμια πίεση.



Καθαρίζετε τα παράθυρα εξασφαλίζοντας τον εαυτό σας από πτώσεις. Για να ανεβείτε ψηλά χρησιμοποιείτε σταθερή σκάλα και κλείνετε τα εξώφυλλα.

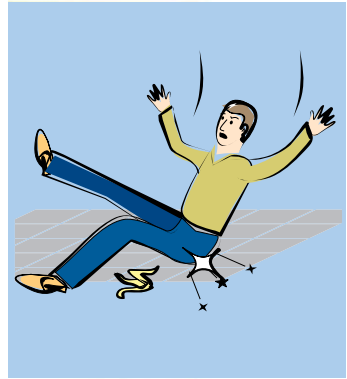


Για να καθαρίσετε “σταθερά” εξωτερικά παράθυρα μην “κρεμιάστε” προς τα έξω. Χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα εργαλεία.



Δάπεδα

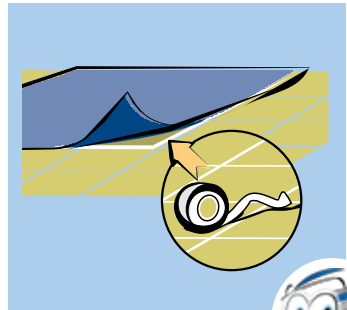
Τα δάπεδα πρέπει να διατηρούνται καθαρά, να μη γλιστρούν και να μην υπάρχουν εμπόδια.

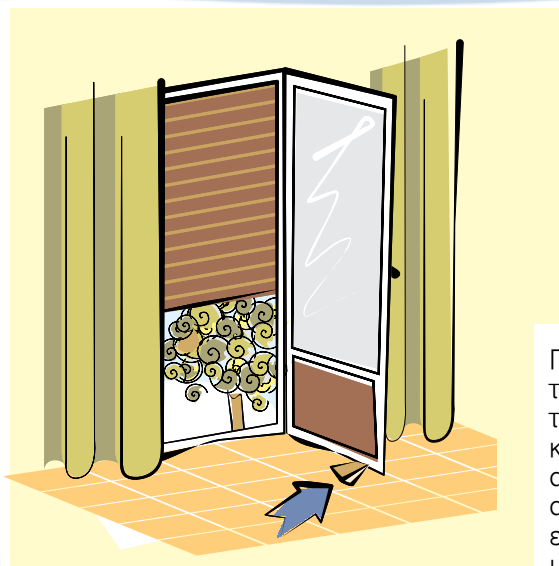


Τα χαλιά πρέπει να μας εξασφαλίζουν από πτώσεις.



Χρησιμοποιείτε τις ειδικές αυτοκόλλητες ταινίες διπλής όψεως για να τα σταθεροποιήσετε στο δάπεδο.





Για να αποφύγουμε το απότομο κλείσιμο των εσωτερικών κυρίως κουφωμάτων από το ρεύμα του αέρα καλό είναι να τα εξασφαλίζουμε με “στοπ”.

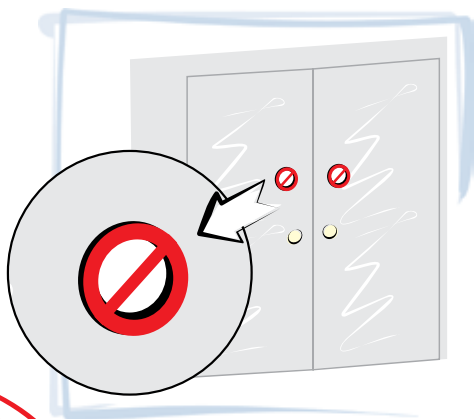


Όταν κάνετε μια δουλειά στο δάπεδο, κάτω από ανοιγμένο παράθυρο, πριν σηκωθείτε ελέγξτε που βρίσκεται το παράθυρο.



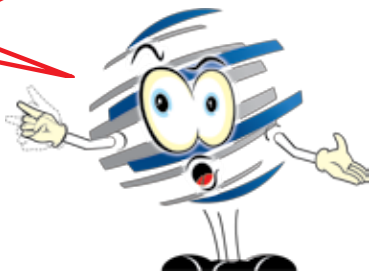
...ΜΠΑΛΚΟΝΟΠΟΡΤΕΣ - Είσοδοι

Όταν βρίσκεστε πίσω
από αδιαφανή πόρτα
προσοχή!!!
Κάποιος μπορεί να
την ανοίξει απότομα...



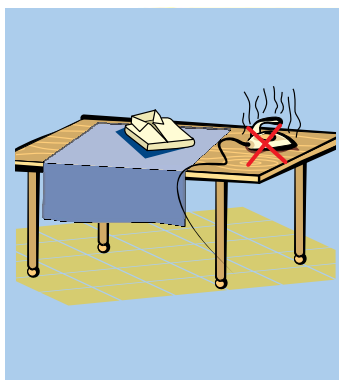
ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μία καλή λύση είναι να βάζουμε
διακοσμητικά αυτοκόλλητα
προκειμένου να προστατέψουμε τους
αφηρημένους...





Προσοχή στις κουρτίνες,
καίγονται εύκολα!!



Μην αφήνετε το ζεστό σίδερο
επάνω σε ξύλινες επιφάνειες λίγο
ανθεκτικές στη θερμοκρασία.

Πάντα να θυμάστε ότι οι
ταπετσαρίες και γενικά τα υλικά
που κατασκευάζονται τα έπιπλα
είναι εύφλεκτα.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

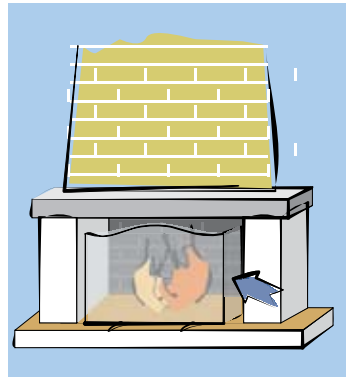
Μη καπνίζετε στο κρεβάτι.
Αν σας πάρει ο ύπνος θα
πιάσετε φωτιά.

Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

Μην αδειάζετε στο δοχείο απορριμμάτων τα τασάκια στα οποία ακόμα υπάρχουν αναμμένα τσιγάρα. Είναι δυνατόν ακόμη και μετά από αρκετή ώρα να εκδηλωθεί φωτιά.

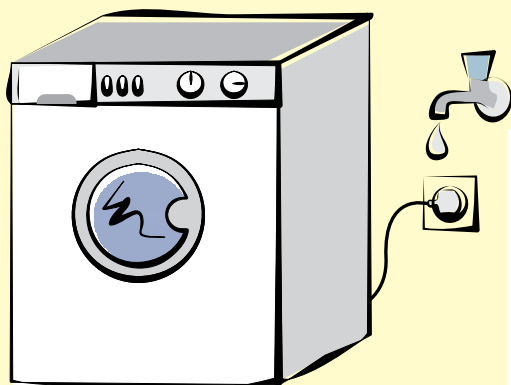


Προσοχή στα εύφλεκτα υλικά κοντά σε γυμνές φλόγες. Είναι σκόπιμο να υπάρχει μπροστά στο αναμμένο τζάκι το ειδικό προστατευτικό που θα εμποδίσει τις σπίθες να προκαλέσουν φωτιά.



ΠΡΟΣΟΧΗ!
Είναι επικίνδυνο παιχνίδι για τα παιδιά οι αναπτήρες και τα σπέρτα. Μπορεί τα αποτελέσματα να είναι θλιβερά.

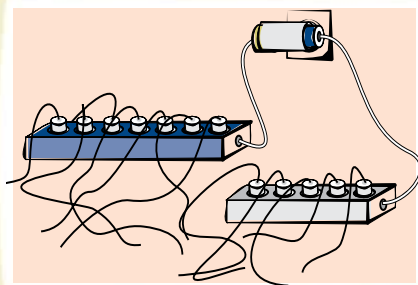




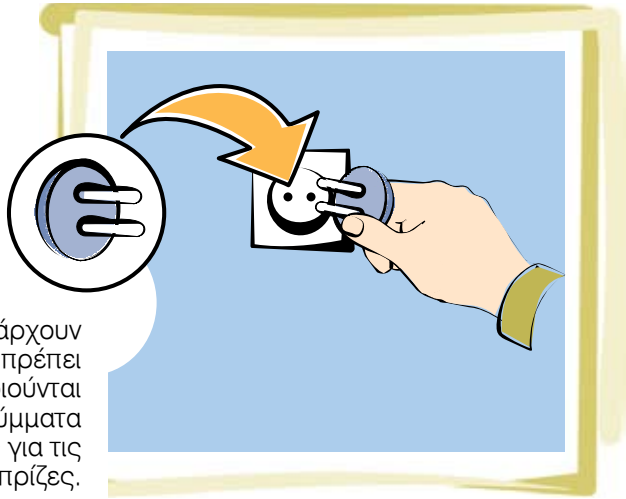
Κάθε σπίτι πρέπει να διαθέτει τον αυτόματο διακόπτη προστασίας κατά της ηλεκτροπληξίας. Ο διακόπτης αυτός διακόπτει τη ροή του ηλεκτρικού ρεύματος, όταν ανεξάρτητα από το αίτιο, αυτό θέλει να “περάσει” μέσα από το ανθρώπινο σώμα προς τη γη.

Κάθε σωστή και ασφαλής ηλεκτρική εγκατάσταση πρέπει επίσης να διαθέτει και σωστή “γείωση”. Η γείωση που είναι τοποθετημένη στο δίκτυο ύδρευσης δεν παρέχει εγγύηση ασφαλείας για το χρήστη. Αντίθετα σε περίπτωση βλάβης μπορεί να προκαλέσει απρόβλεπτες υλικές ζημιές

και επικίνδυνες καταστάσεις στον άνθρωπο. Οι πρίζες πρέπει να είναι αρκετές σε αριθμό και κατανομημένες σύμφωνα με τις ανάγκες μέσα στους χώρους του σπιτιού. Με τον τρόπο αυτό θα ελαχιστοποιήσουμε τη χρήση “πολλαπλών” φις, τη χρήση προεκτάσεων, την ύπαρξη καλωδίων που διατρέχουν ελεύθερα τα δάπεδα.



Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

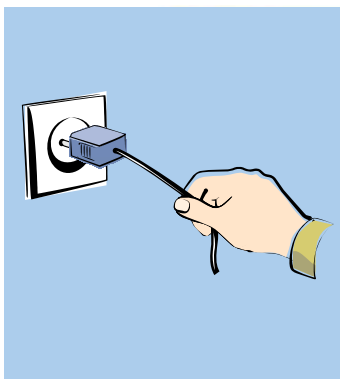


Όταν υπάρχουν μικρά παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούνται τα ειδικά καλύμματα ασφαλείας για τις πρίζες.

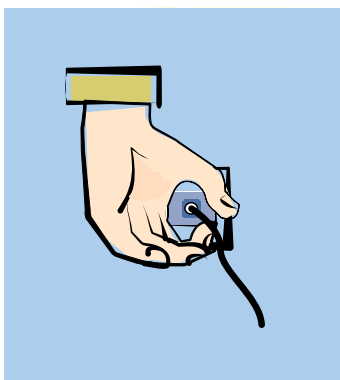


Η ακόρεστη περιέργεια των παιδιών θα τα οδηγήσει στο να διερευνήσουν τι υπάρχει μέσα σε αυτή. **Αποτέλεσμα:**
ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ!

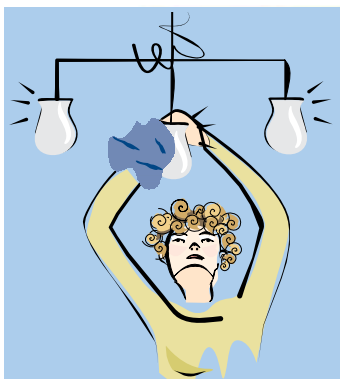




Μη βγάζετε το φισ από τις πρίζες τραβώντας το από το καλώδιο.



Ο σωστός τρόπος είναι:
με το ένα χέρι συγκρατώ την πρίζα και με το άλλο πιάνω το φισ και το τραβώ προς τα έξω.



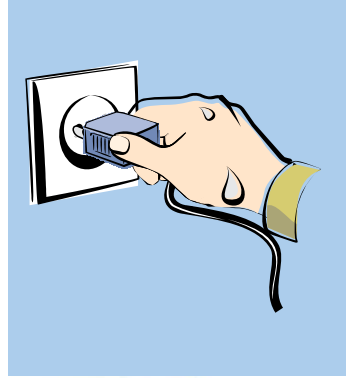
Για να καθαρίσετε τα φωτιστικά σας πρέπει πάντα να διακόπτετε το ηλεκτρικό ρεύμα από το "γενικό".



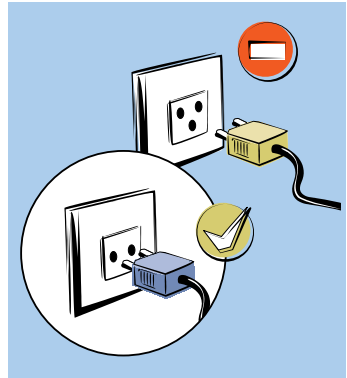
Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

Ποτέ μη βάζετε
ή βγάζετε το φισ
από τις πρίζες
με βρεγμένα χέρια.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ!



Χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα φισ
για τις κατάλληλες πρίζες.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Η σχολαστική επιθεώρηση και η διατήρηση
των ηλεκτρικών συσκευών σε άριστη
κατάσταση δεν είναι περιττή πολυτέλεια,
είναι ανάγκη για τη ζωή.



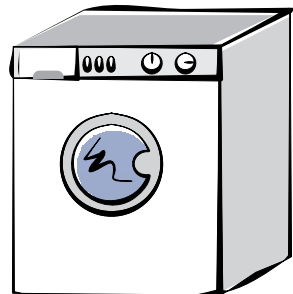
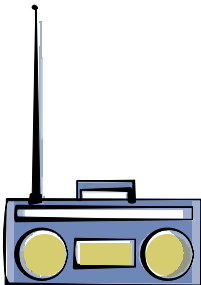
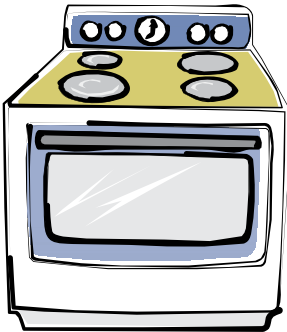
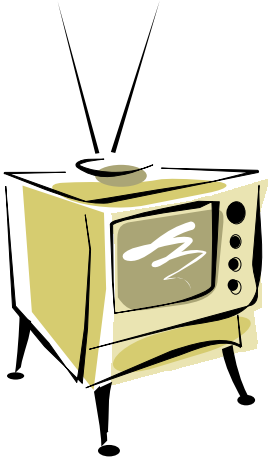
Οι σύγχρονες ηλεκτρικές οικιακές συσκευές και τα ηλεκτρικά εργαλεία χειρός παρέχουν ασφάλεια στο χρήστη εφ' όσον διατηρούνται σε καλή κατάσταση.

Ο περιοδικός έλεγχος τόσο στα μηχανήματα όσο και στα ηλεκτρικά μέρη είναι απαραίτητος, προκειμένου να διαπιστωθεί, τυχόν φυσιολογική φθορά και να εξασφαλισθεί η συνέχιση της καλής λειτουργίας τους.

Οι οικιακές ηλεκτρικές συσκευές αλλά και γενικότερα οι ηλεκτρικές συσκευές και εργαλεία που προμηθευόμαστε, να προσέχουμε να έχουν το “Σήμα ποιότητας”. Το “Σήμα ποιότητας” μας εξασφαλίζει, κατ' αρχήν, ότι η συσκευή είναι κατασκευασμένη σύμφωνα με τους επίσημους κανόνες.



Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

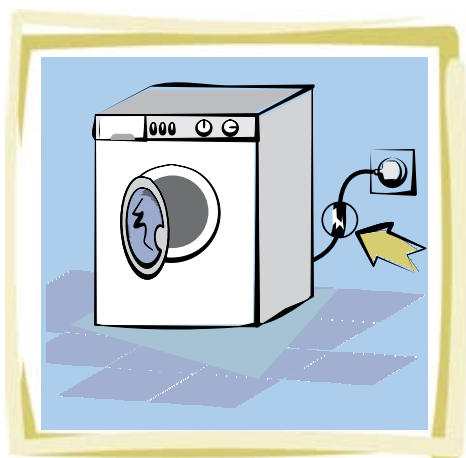




Μη χρησιμοποιείτε και μην αγγίζετε ηλεκτρικές συσκευές όταν είστε ξυπόλητοι:

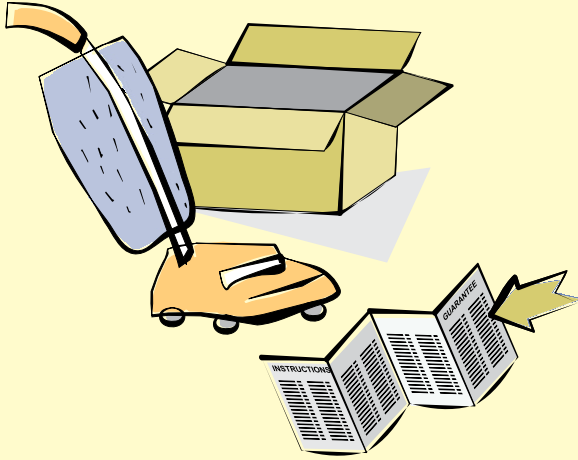
ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ!

Το πιο επικίνδυνο σημείο των ηλεκτρικών οικιακών συσκευών είναι το τροφοδοτικό καλώδιο. Να εξετάζετε και το “φισ” και εάν αντιληφθείτε την παραμικρή βλάβη να την διορθώσετε αμέσως.



Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

Είναι απαραίτητο, προκειμένου, να χρησιμοποιήσετε μια καινούργια ηλεκτρική συσκευή, να γνωρίζετε τον τρόπο λειτουργίας της.

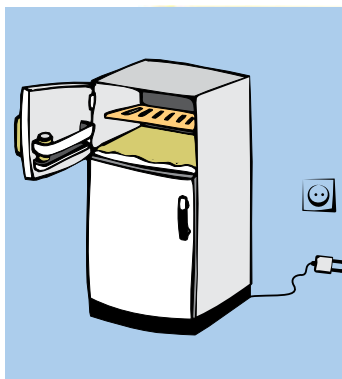


ΠΡΟΣΟΧΗ!

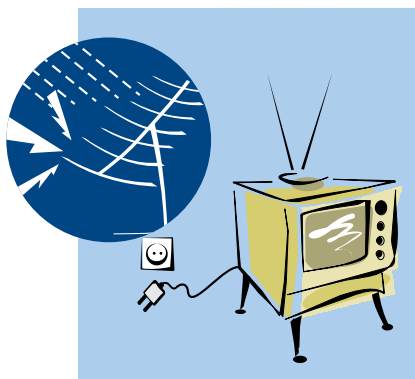
Διαβάστε τις οδηγίες χρήσεως του κατασκευαστή από το έντυπο που συνοδεύει κάθε συσκευή.

Αφού το διαβάσετε φυλάξτε το, μπορεί να σας ξαναχρειαστεί.





Πριν καθαρίσετε το ηλεκτρικό σας ψυγείο πρέπει πρώτα να έχετε βγάλει το “φίς” από την πρίζα.



Κατά τη διάρκεια καταιγίδας βγάλτε το “φίς” της κεραίας της τηλεόρασης από την πρίζα.

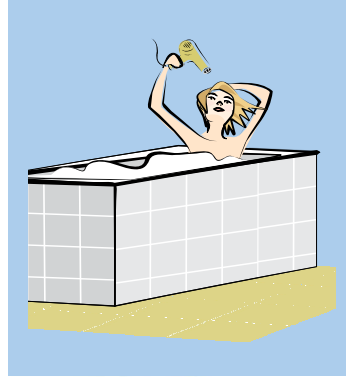
ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μην επισκευάζετε μόνοι σας ηλεκτρικές συσκευές.
Το “φτιάξ’ το μόνος σου” στην περίπτωση των ηλεκτρικών συσκευών μπορεί να σας προκαλέσει σοβαρούς κινδύνους.
Οι επισκευές των ηλεκτρικών συσκευών πρέπει να γίνονται από αδειούχο ηλεκτρολόγο.

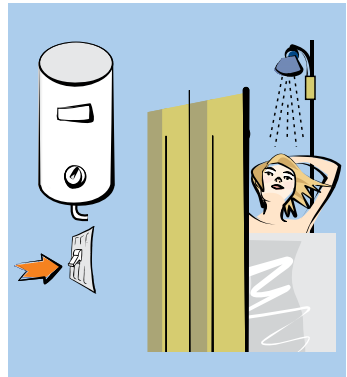


Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

Η απρόσεκτη χρήση των ηλεκτρικών συσκευών μέσα στο μπάνιο, σας βάζει σε σοβαρό κίνδυνο.

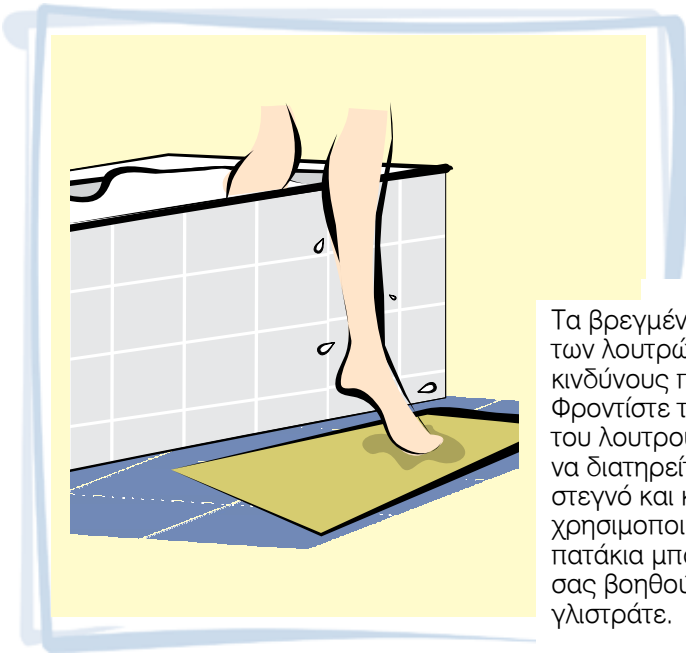


Πριν μπείτε στο μπάνιο ή το ντους πρέπει να σταματήσετε τη λειτουργία του θερμοσίφωνα.



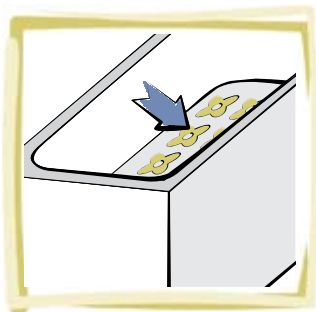
Όταν για το ξύρισμα χρησιμοποιείτε ηλεκτρική μηχανή, ο νιπτήρας δεν πρέπει να έχει νερό και τα χέρια σας να μην είναι βρεγμένα.





Τα βρεγμένα δάπεδα των λουτρών κρύβουν κινδύνους πτώσεων. Φροντίστε το δάπεδο του λουτρού να διατηρείται στεγνό και καθαρό, χρησιμοποιώντας πατάκια μπάνιου που σας βοηθούν να μη γλιστράτε.

Μέσα στην μπανιέρα ή την ντουζιέρα σας, τοποθετείστε αντιολισθητικό ελαστικό δάπεδο ή τις αντιολισθητικές “μαργαρίτες”. Όταν κάνετε μπάνιο καλό θα είναι να υπάρχει και άλλο άτομο στο σπίτι.

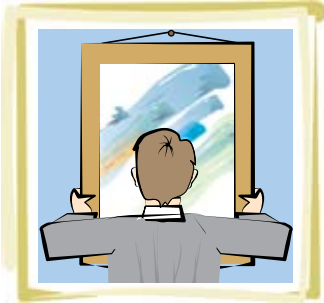


Αναγκαίο για την προσωπική σας ασφάλεια είναι στο μπάνιο σας να υπάρχουν χειρολαβές για να στηριχθείτε αν πάτε να πέσετε (π.χ. η χειρολαβή της σαπουνοθήκης στην μπανιέρα).



Επίπλωση

Στερεώστε καλά
καθρέπτες, κάδρα,
φωτιστικά.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μη χρησιμοποιείτε
ποτέ τα συρτάρια
για σκάλα.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Τα πόδια της σκάλας να είναι σε καλή κατάσταση.
Η σκάλα να είναι καλά ανοιγμένη.



Μη μετακινείτε μαζί με τη σκάλα όταν είστε επάνω σε αυτή για να κερδίσετε χρόνο. Χάνετε ασφάλεια.

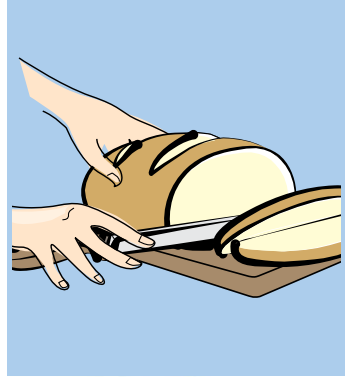


Μην ανεβαίνετε στα τελευταία τρία σκαλιά είναι επικίνδυνο. Μην τεντώνεστε στο πλάι έξω από τη σκάλα πέρα από την αγκράφα της ζώνης σας.

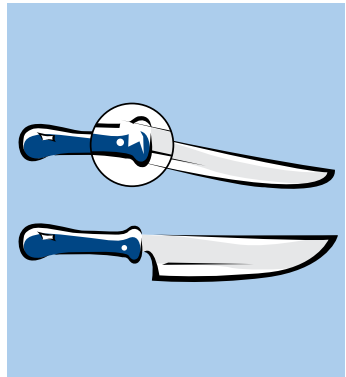


Εργαλεία κουζίνας

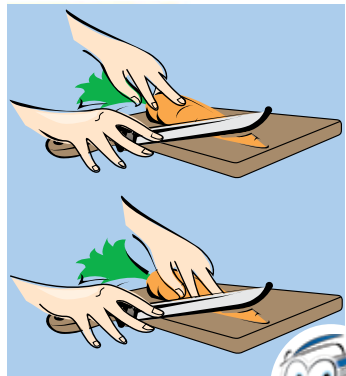
Χρησιμοποιείτε τα σκεύη
με προσοχή και μόνο για
τη δουλειά που έχουν
σχεδιαστεί.



Χρησιμοποιείτε
μαχαίρια που είναι
σε καλή κατάσταση.



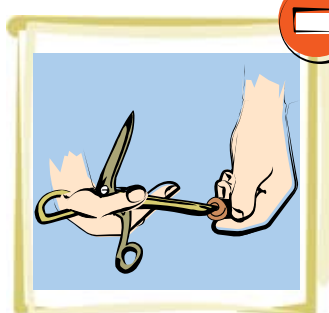
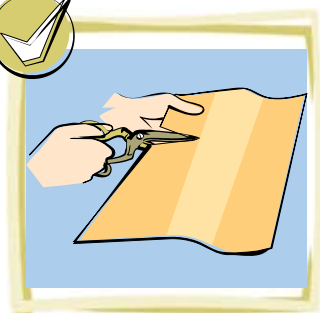
Για κάθε τι που κόβετε (ψωμί,
κρέας, λαχανικά) χρησιμοποιείτε
το κατάλληλο μαχαίρι.
Επίσης, όταν κόβετε, κινήστε το
μαχαίρι προς τα έξω...
όχι προς το μέρος σας.



**ΠΡΟΣΟΧΗ!**

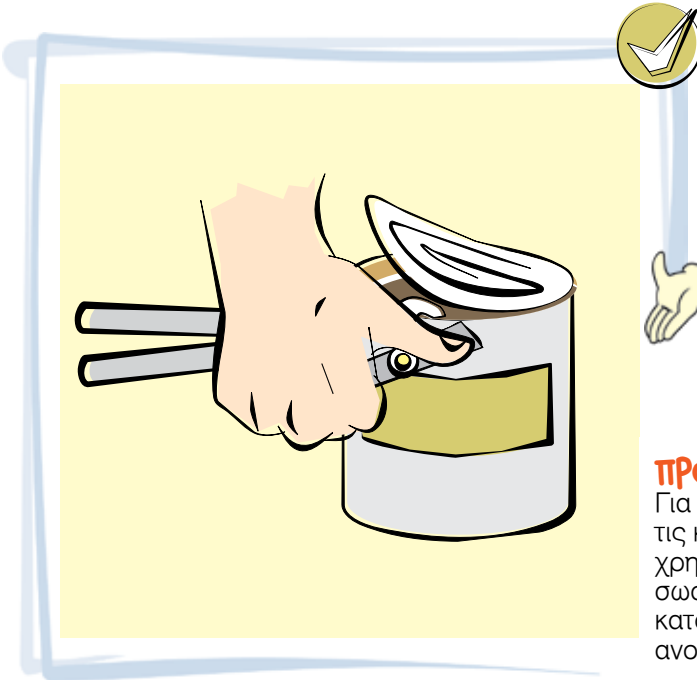
Εξασφαλίστε τα
σκεύη και κυρίως
αυτά που κόβουν ή
τρυπούν, ώστε να
μην μπορούν να τα
βρουν τα παιδιά!

Το ψαλίδι συχνά προκαλεί ατυχήματα. Χρησιμοποιείστε το μόνο για να
κόψετε, όχι να τρυπήσετε ή να ξύσετε.



Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

Για να ανοίξετε καπάκια όπως της μπίρας χρησιμοποιείτε το κατάλληλο ανοιχτήρι. Μην προσπαθείτε με μαχαίρια ή πιρούνια.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Για να ανοίξετε τις κονσέρβες χρησιμοποιείτε σωστά το κατάλληλο ανοιχτήρι.



Τα παιχνίδια πρέπει να επιλέγονται με βάση την ηλικία του παιδιού.



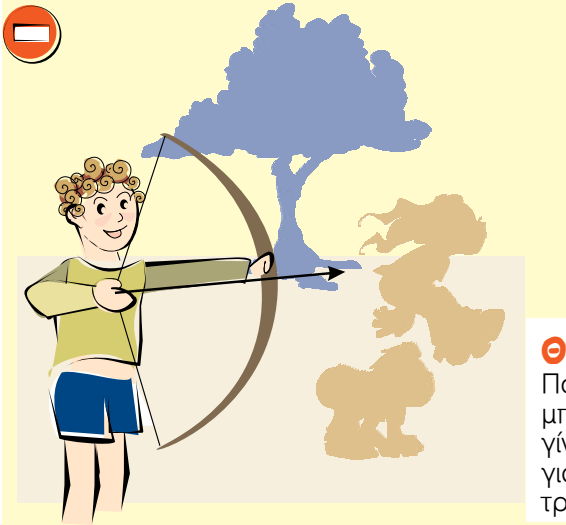
Να αποφεύγετε να δίνετε στα παιδιά να παίζουν με βαριά και κοφτερά αντικείμενα.



Φυλάξτε μακριά από τα παιδιά τις πλαστικές σακούλες. Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος ασφυξίας αν την βάλουν στο κεφάλι τους, παίζοντας.

Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

Τα παιχνίδια που λειτουργούν με ηλεκτρικό ρεύμα (220V) και όχι με μπαταρία, είναι επικίνδυνα. Γι' αυτό να αποφεύγετε τη χρήση τους αν τουλάχιστον δε διαθέτουν κάποιο σήμα ποιότητας και δεν είναι κατάλληλα μονωμένα.



Θυμηθείτε:

Πολλά παιχνίδια μπορούν να γίνουν αφορμή για σοβαρούς τραυματισμούς.

Χρησιμοποιείτε κάθε τρόπο για να εξηγήσετε στα παιδιά, τους ασφαλείς τρόπους που πρέπει να εφαρμόζουν παίζοντάς τα. Αλλά προσπαθήστε, επίσης, να τα αποτρέψετε να ασχολούνται με επικίνδυνα παιχνίδια.

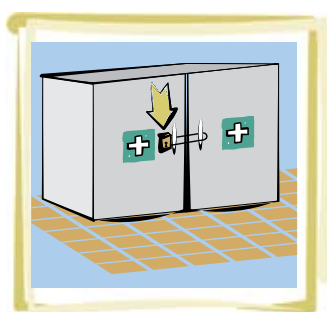
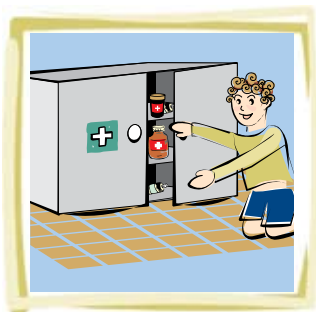


ΠΡΟΣΟΧΗ!

Πολλά προϊόντα που χρησιμοποιούνται στο σπίτι είναι ή μπορούν να γίνουν επικίνδυνα. Μπορεί να περιέχουν ουσίες ερεθιστικές, αλλεργιογόνες, διαβρωτικές, εύφλεκτες, εκρηκτικές.



Όλα τα προϊόντα και όλες οι ουσίες π.χ. καθαριστικό δαπέδου, διαλύτες, κοινά απορρυπαντικά, οξέα, οινόπνευμα, γυαλιστικά, σπρέι μαλλιών, αποσμητικά, εντομοκτόνα, φάρμακα κλπ., πρέπει να διατηρούνται προφυλαγμένα έτσι ώστε να μη χρησιμοποιηθούν από λάθος και κυρίως να φυλάσσονται σε μέρος απρόσιτο στα παιδιά.



Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

Θυμηθείτε...

ότι τα εύφλεκτα υλικά δεν πρέπει να τα χρησιμοποιείτε κοντά σε φωτιά. Τις άδειες φιάλες από τα σπρέι και τα άδεια “γκαζάκια” να μην τα τρυπάτε ή να τα αφήνετε στην τύχη τους.



Προειδοποιητικά σήματα, που αναγράφονται σε κάθε προϊόν και εφιστούν την προσοχή μας για τη σωστή και ασφαλή χρήση τους.

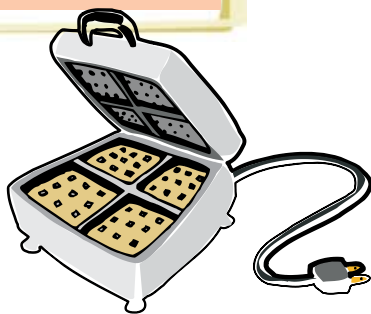
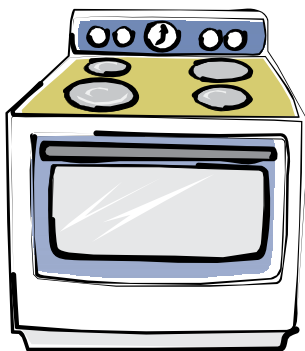


Επίσης πρέπει να προστατεύετε τα χέρια (δέρμα), τα μάτια και την αναπνοή σας όταν κάνετε χρήση των ουσιών που προαναφέραμε. Τα εντομοκτόνα, τα φυτοφάρμακα και τα φάρμακα για τα κατοικίδια ζώα πρέπει να χρησιμοποιούνται με πάρα πολλή προσοχή και σύμφωνα με τις οδηγίες. Η αποθήκευσή τους πρέπει να γίνεται σε ξεχωριστό ντουλάπι κλειδωμένο.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές που παράγουν θερμότητα μπορούν να προκαλέσουν εγκαύματα όταν δεν χρησιμοποιούνται σωστά.



Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

Τα χερούλια από τις
κατσαρόλες που προεξέχουν
από την ηλεκτρική κουζίνα
μπορούν να **δημιουργήσουν**
επικίνδυνες καταστάσεις
κυρίως για παιδιά. Εάν
κατορθώσουν να τα φτάσουν
τότε το περιεχόμενο της
κατσαρόλας θα τους
δημιουργήσει σοβαρά
εγκαύματα.

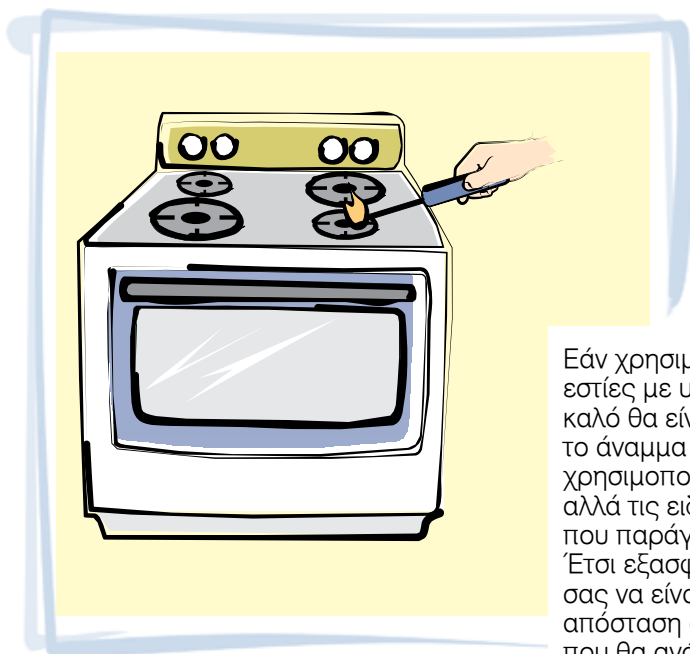


Και ο ηλεκτρικός φούρνος
τραβάει την περιέργεια των
μικρών παιδιών.
Όταν είναι ζεστός και
τον ανοίξουν πιθανόν να
υποστούν εγκαύματα από
τους ατμούς.



Όταν μεταφέρετε από την
ηλεκτρική κουζίνα δοχεία
με ζεστά νερά χρειάζεται
ιδιαίτερη προσοχή.
Εάν παραπατήσετε
ή γλιστρήσετε και χυθούν τα
υγρά, μπορούν να προκαλέσουν
σοβαρά εγκαύματα σε εσάς
και στα μικρά παιδιά που μπορεί
να παίζουν κοντά σας.





Εάν χρησιμοποιείτε εστίες με υγραέριο, καλό θα είναι, κατά το άναμμα να μη χρησιμοποιείτε σπέρτα αλλά τις ειδικές συσκευές που παράγουν σπινθήρα. Έτσι εξασφαλίζετε το χέρι σας να είναι σε αρκετή απόσταση από τη φλόγα που θα ανάψει.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Αποφεύγετε κοντά σε γυμνή φλόγα να χρησιμοποιείτε ή να φοράτε συνθετικά ρούχα ή εύφλεκτα υφάσματα.

Μη σκύβετε για κανένα λόγο πάνω από γυμνή φλόγα υπάρχει κίνδυνος σοβαρότατου εγκαύματος.

Μη χρησιμοποιείτε σε αναμμένη φωτιά εύφλεκτα υγρά (βενζίνη-οινόπνευμα) για να την δυναμώσετε.

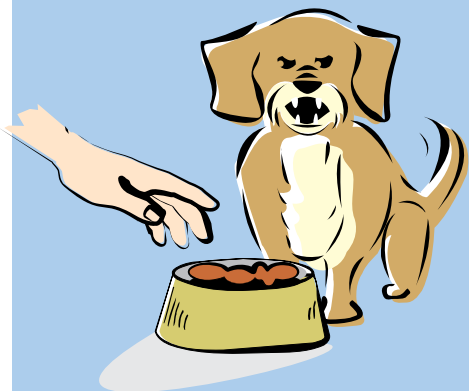
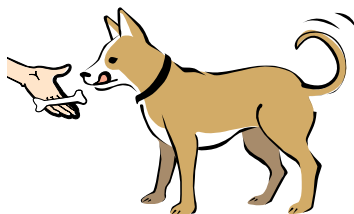




Σκύλοι - Γάτες

**Δείχνετε την αγάπη σας
προς τα ζώα.
Παίξτε μαζί τους.
Φροντίστε για την
καλή τους υγεία.**

Εάν έχετε ένα άγριο σκυλί πρέπει να το κάνετε γνωστό στους άλλους με τις κατάλληλες ταμπέλες. Όταν έρχονται στο σπίτι σας άτομα ξένα για το σκύλο σας, εσείς πρέπει να τους συμπεριφέρεστε φιλικά, έτσι ώστε να καταλάβει ότι είναι φιλικά σας πρόσωπα.

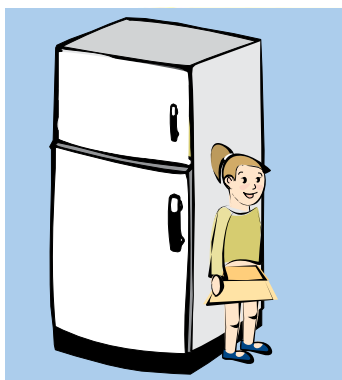


Είναι σημαντικό!

Να μην τους πειράζετε το φαγητό τους και να μην τους χαλάσετε αυτό με το οποίο παίζουν. Να μην τα κλείνετε μέσα σε ένα δωμάτιο του σπιτιού και να τους απαγορεύετε να κινηθούν στο υπόλοιπο σπίτι. Να αποφεύγετε να τα ενοχλείτε την ώρα που κοιμούνται. Να μην κάνετε απότομες κινήσεις.



Για να καθαρίσετε σπασμένα τζάμια από πόρτες και παράθυρα να χρησιμοποιείτε πάντα λαστιχένια ή δερμάτινα γάντια. Τα μικρά κομματάκια του γυαλιού και της πορσελάνης να τα μαζεύετε με σκούπα και φαράσι.



Το ηλεκτρικό ψυγείο, εάν μάλιστα είναι μεγάλο, αποτελεί μια πολύ καλή κρυψώνα για τα παιδιά. Εάν το ψυγείο σας είναι παλαιού τύπου, και η πόρτα κλείνει με κασάνια, τότε αν το παιδί μπει μέσα είναι αδύνατον να ανοίξει την πόρτα από μέσα.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Όταν στο σπίτι υπάρχουν παιδιά, μια ασφαλής ενέργεια εκ μέρους σας είναι να γνωρίζετε σε ποιο σημείο του σπιτιού είναι και τι κάνουν.

Θυμηθείτε... όταν τα παιδιά δεν "ακούγονται" μπορεί κάτι επικίνδυνο να σκαρώνουν.





ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ

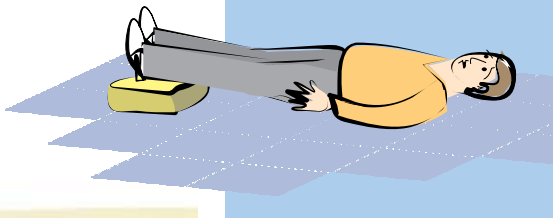
Η παροχή πρώτων βοηθειών για τραυματισμούς και αιμορραγίες σκοπό έχει:

- α) Να σταματήσει την αιμορραγία όσο το δυνατό συντομότερα, διότι η μεγάλη απώλεια αίματος μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες, ακόμα και το θάνατο.
- β) Να προλάβει τη μόλυνση από μικρόβια



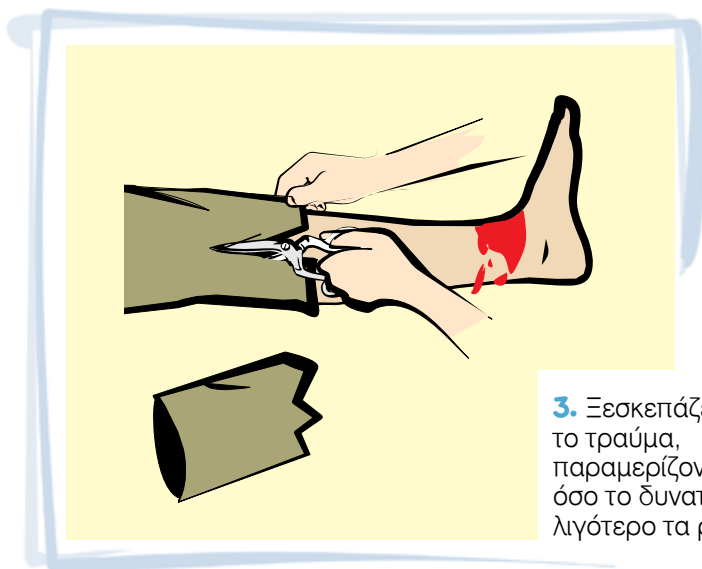
ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:

1. Ξαπλώνετε το θύμα, με ανυψωμένα τα πόδια κατά προτίμηση.



2. Ανασηκώνετε το τραυματισμένο σημείο, εκτός αν υποπτεύεστε θλάση.



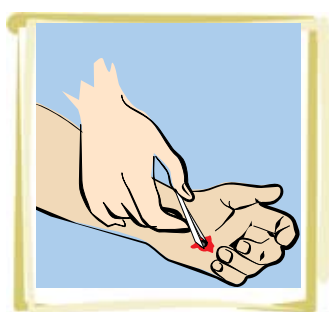


3. Ξεσκεπάζετε το τραύμα, παραμερίζοντας όσο το δυνατόν λιγότερο τα ρούχα.

4. Περιορίστε την αιμορραγία πιέζοντας έτσι ώστε τα χείλη του τραύματος να πλησιάσουν το ένα κοντά στο άλλο ή πιέζοντας, το σημείο που αιμορραγεί, με καθαρό επίδεσμο, καθαρή πετσέτα, μαντήλι ή οποιοδήποτε άλλο καθαρό ύφασμα.

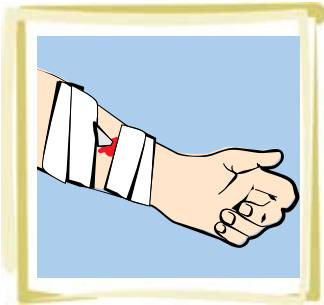


5. Αν έχουν εισχωρήσει ξένα σώματα στο τραύμα και είναι εύκολο να αφαιρεθούν, προσπαθήστε να τα αφαιρέσετε, ή αφήστε τα μέσα σε περίπτωση που δεν είναι εύκολο να τα βγάλετε.

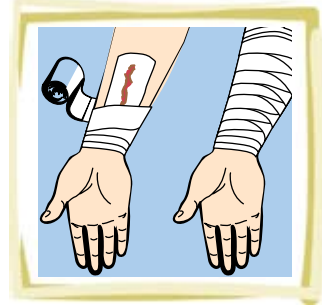


Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

6. Αν κάποιο ξένο σώμα μείνει αναγκαστικά μέσα στην πληγή ή αν προεξέχει κάποιο κόκαλο, σκεπάστε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα και βάλτε αρκετές γάζες ολόγυρα, έτσι που να μπορέσετε να επιδέσετε, αποφεύγοντας να πιέζετε το ξένο σώμα ή το κόκαλο που προεξέχει.



7. Εάν το αίμα περνά τον επίδεσμο, προσθέστε ένα δεύτερο επίδεσμο πάνω στον πρώτο και επιδέστε σταθερά. Μην αφαιρέσετε ποτέ τους επιδέσμους που έχουν ήδη τοποθετηθεί, γιατί αυτό εμποδίζει το αίμα να πήξει και μπορεί εύκολα να επιδεινώσει την αιμορραγία.



8. Καθησυχάζετε συνεχώς το θύμα και κρατάτε το με τρόπο που να αισθάνεται άνετα, δίχως να κουνιέται. Κάθε άσκοπη μετακίνηση θα έχει σαν επακόλουθο την αύξηση της αιμορραγίας.





10. Μεταφέρετε το θύμα σε νοσοκομείο όσο γίνεται πιο γρήγορα (εκτός από τις περιπτώσεις μικροτραυματισμών με μικρή απώλεια αίματος).

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Οι "βαθείς" τραυματισμοί από κοφτερό ή αιχμηρό όργανο μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή και μόλυνση στο εσωτερικό του τραύματος κι όταν ακόμη το δέρμα εξωτερικά φαίνεται να έχει αφήσει μόνο ένα ασήμαντο τραυματισμό. Γι' αυτό, τους τραυματισμούς αυτού του είδους, πρέπει να τους θεωρούμε εξίσου σοβαρούς και να μεταφέρουμε τον τραυματία σε νοσοκομείο.



Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

ΕΓΚΛΗΜΑΤΑ

Τι θα κάνετε;

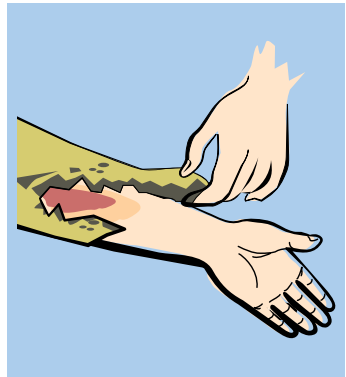
1. Ψύχετε αμέσως

Εάν έχει προσβληθεί άκρο του σώματος, βυθίστε το μέσα σε κρύο νερό ή τοποθετείστε το με προσοχή κάτω από την βρύση που τρέχει σιγά, έως ότου να λιγοστέψει ο πόνος.



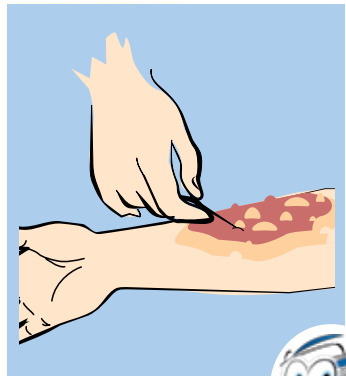
2. Βγάζετε τα ρούχα που έχουν καεί μόνον όταν αυτό είναι εντελώς απαραίτητο και μετά την ψύξη με νερό.

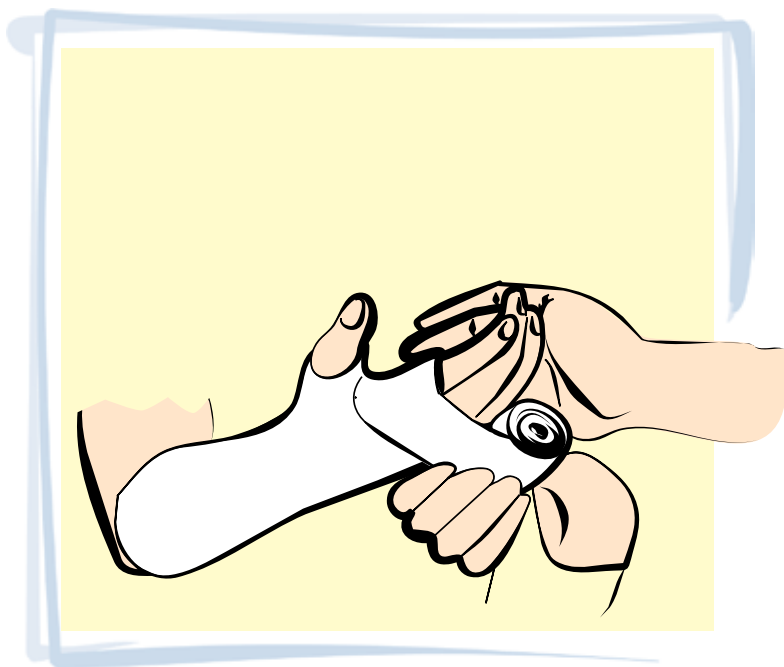
Τα κολλημένα ρούχα μη τα πιάνετε καθόλου.



3. Μη τρυπάτε τις φουσκάλες

Κρατείστε το μέρος του σώματος βουτηγμένο μέσα στο κρύο νερό αν ο πόνος συνεχίζεται.





4. Αφαιρέστε οτιδήποτε σφίγγει

π.χ. δακτυλίδια, βραχιόλια, ζώνες, παπούτσια, προτού αρχίσει το πρήξιμο.

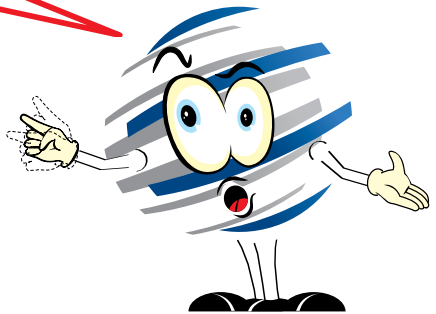
5. Καλύψτε το έγκαυμα με πλατύ αποστειρωμένο επίδεσμο, κι αν δεν έχετε, μ' ένα καθαρό πανί δίχως ξέφτια ή χνούδια. Η επίδεση πρέπει να καλύπτει περιοχή μεγαλύτερη από την πραγματική έκταση του εγκαύματος. Αν χρειαστεί, χρησιμοποιείτε περισσότερες γάζες.

Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

ΠΡΟΣΟΧΗ!

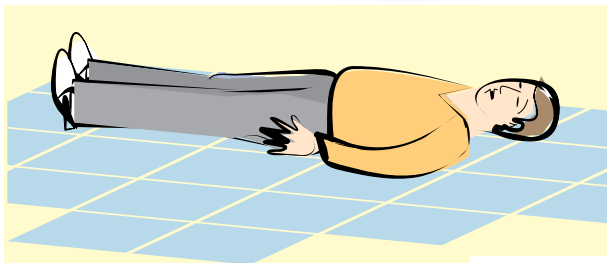
Μη βάζετε λοσιόν, αντισηπτικά ή οτιδήποτε ελαιώδες υγρό στο έγκαυμα.

Σε περίπτωση εγκαύματος από ηλεκτρικό ρεύμα, μην αγγίζετε τον παθόντα, εάν δεν βεβαιωθείτε ότι έχει γίνει αποσύνδεση της ηλεκτρικής πηγής.



ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Στόμα με στόμα ή στόμα με μύτη (Φιλί της ζωής)



1. Τοποθετήστε τον παθόντα αμέσως ανάσκελα.
Μη χάνετε χρόνο για να τον μεταφέρετε σε καλύτερη θέση ή βγάζοντας το νερό από τους πνεύμονές του.

2. Δίχως καθυστέρηση, ελευθερώστε του το στόμα και το λαιμό, βγάζοντας ότι εμποδίζει (βλέννα-τροφή).



Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

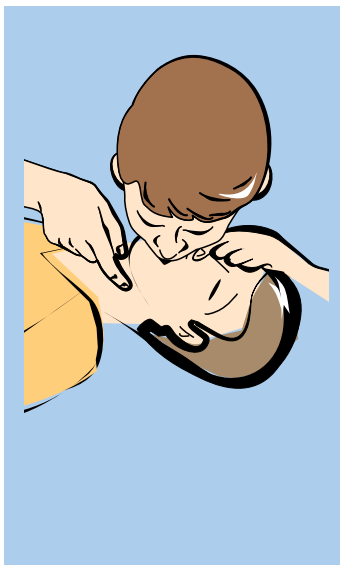


3. Γυρίστε το κεφάλι του προς τα πίσω όσο το δυνατόν περισσότερο, τεντώνοντάς του το λαιμό, ώστε το πηγούνι του να βλέπει προς τα πάνω.



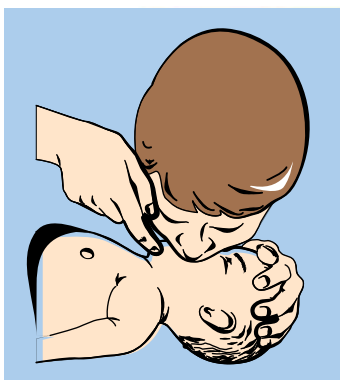
4. Σηκώστε το σαγόνι του. Αφήστε ελεύθερη τη γλώσσα του.

5. Πιάστε σφικτά τη μύτη του (ή κλείστε το στόμα του). Εμποδίστε τον αέρα να ξεφεύγει.



6. Ανοίξτε εντελώς το στόμα σας και φυσήξτε ωςότου δείτε το στήθος του να φουσκώνει.

7. Ακούστε την εκπνοή του, τραβώντας το στόμα σας μόλις το στήθος του φουσκώσει. Σηκώστε ακόμη ψηλότερα το πηγούνι του αν ο παθών βγάζει ροχαλητό ή γουργουρίζει.



8. Επαναλάβετε (τα 6 και 7) έως ότου ο παθών αρχίσει να αναπνέει κανονικά.

Στα παιδιά κλείστε τη μύτη με το χέρι, καλύψτε το στόμα με το στόμα σας (ή το στόμα και τη μύτη αν είναι βρέφος) και εκπνέετε μαλακά μέχρι να σηκωθεί ο θώρακας.



Μερικές συμβουλές

για να ενεργοποιήσετε το
αμυντικό σύστημα
του οργανισμού σας



Όταν αισθάνεστε αδυναμία, ρίγη με πονοκέφαλο και πόνους στη μέση και τα άκρα, τότε η θερμοκρασία του σώματός σας είναι πάνω από 38° C, πιθανώς ιδρώνετε πολύ, έχετε ανορεξία και γενικά αισθάνεστε άρρωστος τότε έχετε γρίπη.



Τι πρέπει να κάνετε...

Δεν υπάρχει γρήγορη θεραπεία. Η γρίπη προκαλείται από ένα ιό και οι ιοί δεν καταπολεμούνται με τα αντιβιοτικά. Μόνο το αμυντικό σύστημα του οργανισμού μπορεί να τους αντιμετωπίσει. Έτσι για πολλούς δεν υπάρχει λόγος να επισκεφθούν το γιατρό, όταν έχουν γρίπη. Η διάρκεια της αρρώστιας μπορεί να είναι από ένα 24ωρο μέχρι και αρκετές μέρες.

Τι θα μπορούσατε να κάνετε

- Μείνετε στο σπίτι, διατηρηθείτε ζεστοί και μακριά από άλλα άτομα, ώστε όσο είναι δυνατόν να μη μεταδώσετε τη νόσο.
- Πίνετε πολλά δροσερά ποτά, νερό, φρουτοχυμούς, γάλα, περίπου 4-6 ποτήρια την ημέρα.
- Εάν έχετε πυρετό με ρίγη πάνω από 38°C και πόνους στο σώμα μπορείτε να παίρνετε μια ασπιρίνη ή άλλο αντιπυρετικό όπως παρακεταμόλη, κάθε 4 ώρες την ημέρα και αν μπορείτε να παραμείνετε στο κρεβάτι.
- Προσπαθήστε να λαμβάνετε 3 ελαφρά γεύματα την ημέρα, αλλά μην πιέζετε τον εαυτό σας να τρώει όταν δεν έχετε όρεξη.

Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

Για μερικούς η γρίπη μπορεί να γίνει μια σοβαρή ασθένεια

Εάν είστε ηλικιωμένος με κακή υγεία ή εάν υποφέρετε από κάποια νόσο του αναπνευστικού, όπως βρογχίτιδα ή άσθμα τότε θυμηθείτε:

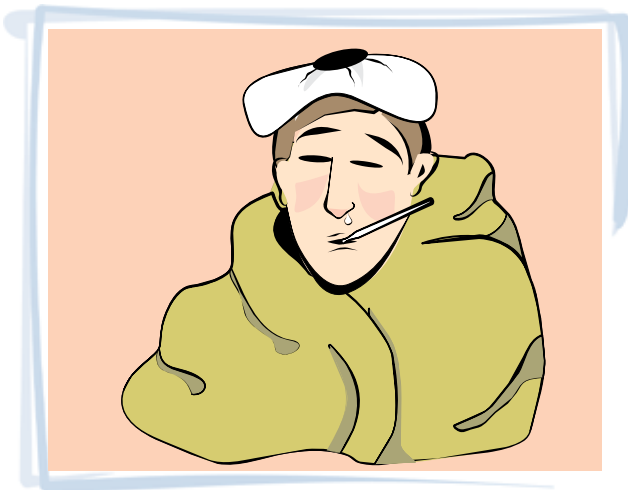
- Όταν υπάρχει επιδημία γρίπης να αποφεύγετε τους χώρους με πολύ κόσμο και να μένετε μακριά από αυτούς που έχουν γρίπη.
- Εάν αισθανθείτε ότι έχετε γρίπη συμβουλευθείτε το γιατρό σας αν πρέπει να εμβολιαστείτε κατά της γρίπης. Το φθινόπωρο ρωτήστε το γιατρό σας αν πρέπει να εμβολιαστείτε κατά της γρίπης.

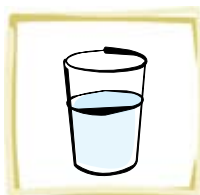
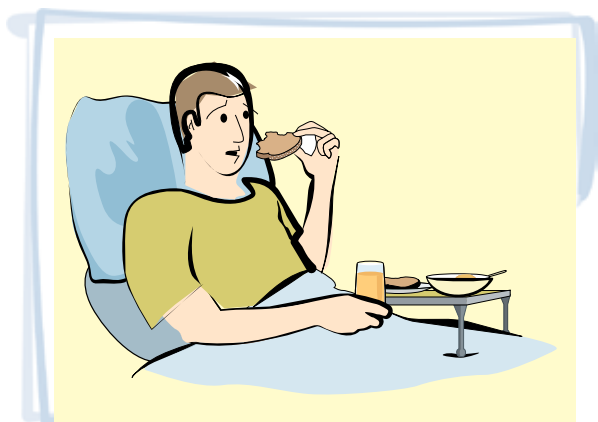
Αντιγριπικός εμβολιασμός

Το αντιγριπικό εμβόλιο γίνεται συνήθως μόνον σε ανθρώπους, οι οποίοι βρίσκονται σε κίνδυνο λόγω της κατάστασης της υγείας τους και σε ανθρώπους, οι οποίοι δεν μπορούν να απουσιάσουν από την εργασία τους, όπως π.χ. αδελφές, γιατροί, πυροσβέστες και αστυνομικοί.

Σ' αυτά τα άτομα πρέπει να γίνεται το εμβόλιο μια φορά το χρόνο, συνήθως το φθινόπωρο, πριν τις επιδημίες του χειμώνα.

Θα πρέπει να γνωρίζουμε όμως ότι το εμβόλιο δεν προσφέρει πλήρη προστασία κατά της γρίπης.





Να θυμάστε

Κρατείστε τη γρίπη για τον εαυτό σας!

Μείνετε μακριά από τους άλλους. Βεβαιωθείτε ότι οι πετσέτες, τα πιάτα, τα μαχαίρια, τα πιρούνια κλπ., πλένονται πάντοτε πολύ καλά. Πρέπει να μένετε στο κρεβάτι και να πίνετε άφθονα υγρά. Δεν υπάρχει ανάγκη να καλέσετε γιατρό εκτός εάν η γρίπη διαρκεί περισσότερες ημέρες ή η κατάσταση σας χειροτερεύει.

Τι να κάνετε για το κοινό κρυολόγημα

Όπως συμβαίνει με τη γρίπη, έτσι και το κοινό κρυολόγημα (συνάχι), προκαλείται από ιούς και έτσι τα αντιβιοτικά δεν είναι απαραίτητα. Η απλή θεραπευτική αγωγή είναι η καλύτερη (ζεστασιά, εντριβές, ζεστά ή και δροσερά ροφήματα), χωρίς ιατρική συνταγή μπορείτε να αγοράσετε φάρμακα από το φαρμακείο, όπως:

- Αποσυμφορητικά της μύτης
- Ασπιρίνη ή παρακεταμόλη (Depon, Panadol) για τους πόνους και τον πυρετό
- Παστίλιες για το λαιμό ή διαλύματα για γαργάρες
- Αντιβηχικά

Εάν η κατάσταση σας επιμένει και η θερμοκρασία σας ανεβαίνει πάνω από 38°C, τότε ειδοποιήστε το γιατρό σας.

Ασφάλεια στο ΣΠΙΤΙ

