

Ασφάλεια στο Σπίτι



Σύμφωνα με το ν.2121/93 για την Πνευματική Ιδιοκτησία, απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, η αποθήκευσή του σε βάση δεδομένων, η αναμετάδοσή του σε ηλεκτρονική ή οποιαδήποτε άλλη μορφή και η φωτοανατύπωσή του με οποιονδήποτε τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

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

Τα περισσότερα σοβαρά ατυχήματα συμβαίνουν σε οικείους χώρους, όπως το σπίτι, όπου είναι πολύ εύκολο να αποσπαστεί η προσοχή μας και να μειωθεί η εγρήγορσή μας, με αποτέλεσμα να αυξηθεί ο κίνδυνος ατυχήματος.

Είναι σημαντικό, όμως, να θυμόμαστε ότι τα περισσότερα ατυχήματα προλαμβάνονται και μπορούν να αποφευχθούν με τη σωστή εκπαίδευση και τη λήψη κατάλληλων μέτρων.

Γι' αυτό και η Α.Ε. Τσιμέντων ΤΙΤΑΝ, παράλληλα με τη συνεχιζόμενη προσπάθεια για την πρόληψη του ατυχήματος στους χώρους εργασίας, υλοποιεί από το 2012 μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για Ασφάλεια και στο Σπίτι, απευθυνόμενη σε γονείς, εκπαιδευτικούς και παιδιά.

Στις σελίδες που ακολουθούν παρουσιάζονται χρήσιμες συμβουλές –για μικρούς αλλά και μεγάλους– σχετικά με το πώς πρέπει να επιλέγουμε, να εγκαθιστούμε και να χρησιμοποιούμε τον οικιακό εξοπλισμό, αλλά και πώς να προσφέρουμε βασικές πρώτες βοήθειες, ώστε να ελαχιστοποιήσουμε τους κινδύνους και να αποφύγουμε πιθανά ατυχήματα.

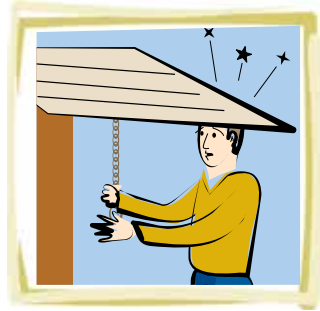
Διαβάστε το και κρατήστε το ως ένα σημείο αναφοράς για περισσότερη Ασφάλεια Παντού...

Μάθετε περισσότερα για την ασφάλεια στο σπίτι, παίζοντας και διασκεδάζοντας με το ηλεκτρονικό διαδραστικό παιχνίδι «Αποστολή: Ασφάλεια στο Σπίτι» που θα βρείτε στην ιστοσελίδα www.safetyathome.gr και στα Google και Apple Stores δωρεάν.



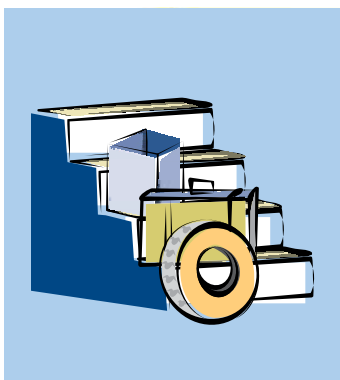
Τα κάγκελα του κήπου, οι σιδερένιες καγκελόπορτες, οι αυτόματες πόρτες των γκαράζ είναι αιτίες ατυχημάτων για μικρούς και μεγάλους.

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.

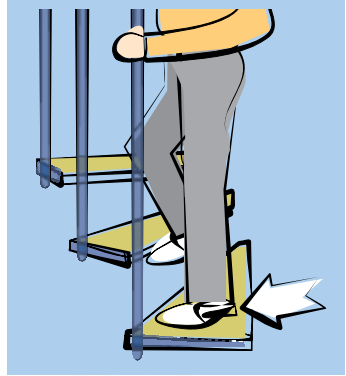


Να αποφεύγετε στις σκάλες τη χρήση γυαλιστικών.

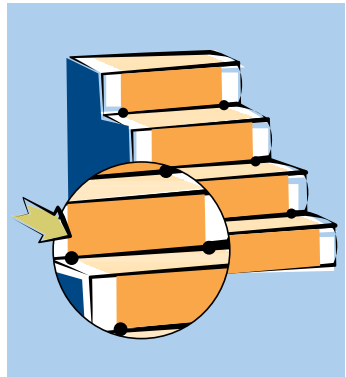
**Μη κατεβαίνετε
τις σκάλες γρήγορα.
Κίνδυνος γλιστρήματος!**

Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

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

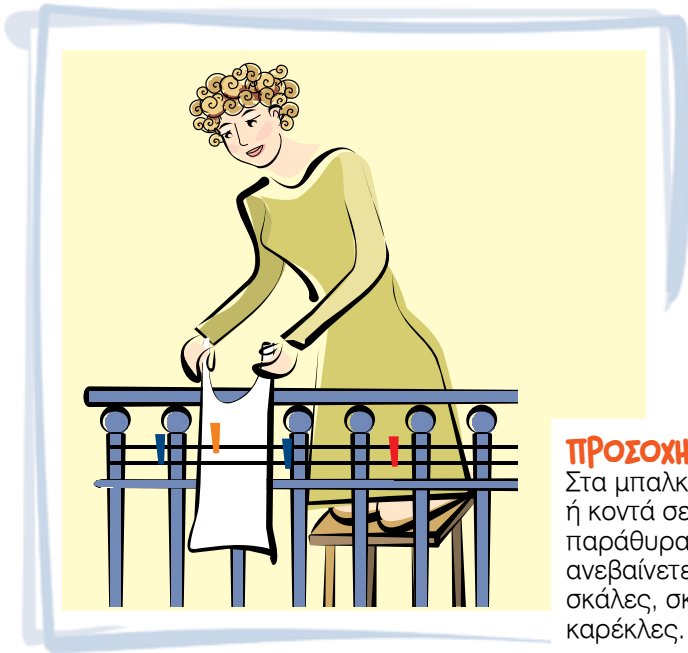


Εάν τα σκαλοπάτια
είναι καλυμμένα με χαλί
(διάδρομο) τότε αυτό πρέπει
να είναι καλά τεντωμένο
και σταθεροποιημένο
με ειδικές βέργες σε κάθε
σκαλοπάτι.



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



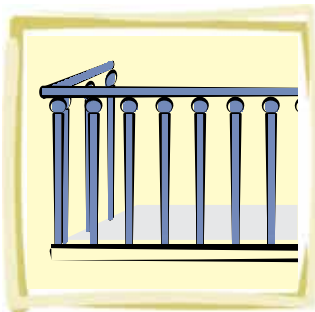


ΠΡΟΣΟΧΗ!

Στα μπαλκόνια ή κοντά σε ανοιχτά παράθυρα μην ανεβείτε ποτέ σε σκάλες, скаμνιά ή καρέκλες.

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

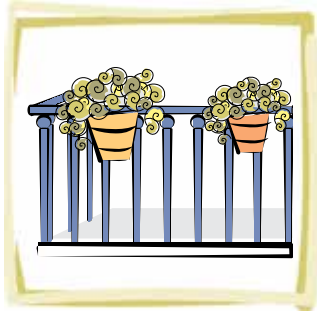
Επίσης, ενισχύστε την προστασία των μικρών μας φίλων, προσθέτοντας στα κάγκελα του μπαλκονιού προστατευτικό πλέγμα.



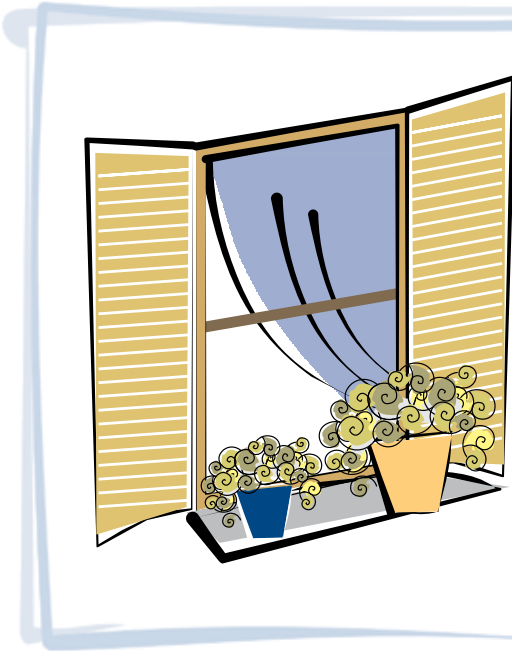
Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

Όταν έχετε μικρά παιδιά μην αφήνετε ποτέ στα μπαλκόνια καρέκλες, σκαμνιά κλπ., στα οποία μπορούν να ανέβουν.

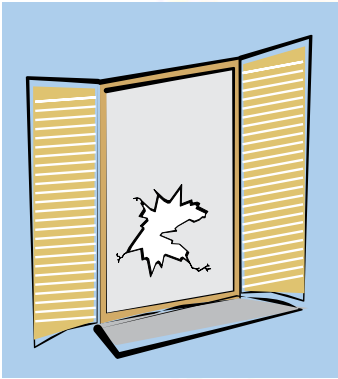
Κίνδυνος θανάσιμων πτώσεων.



Μην τοποθετείτε γλάστρες στην εξωτερική 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 να βρίσκεστε πάντα σε ασφαλή θέση και να μην ασκείτε πίεση στα τζάμια.



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

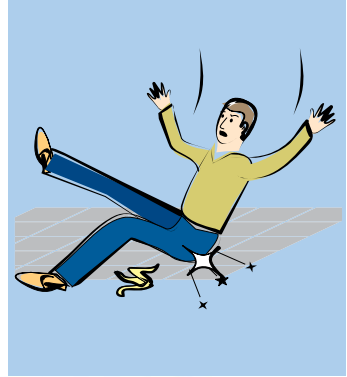


Για να καθαρίσετε εξωτερικά παράθυρα που είναι σταθερά, μην "κρεμίζετε" προς τα έξω. Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα εργαλεία.



Δάπεδα

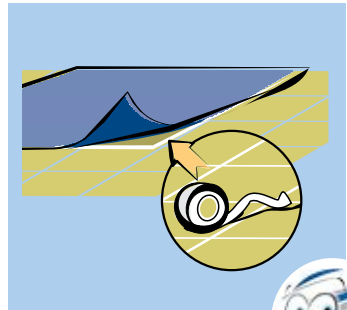
Τα δάπεδα πρέπει να διατηρούνται καθαρά, να μη γλιστρούν και να μην υπάρχουν εμπόδια.

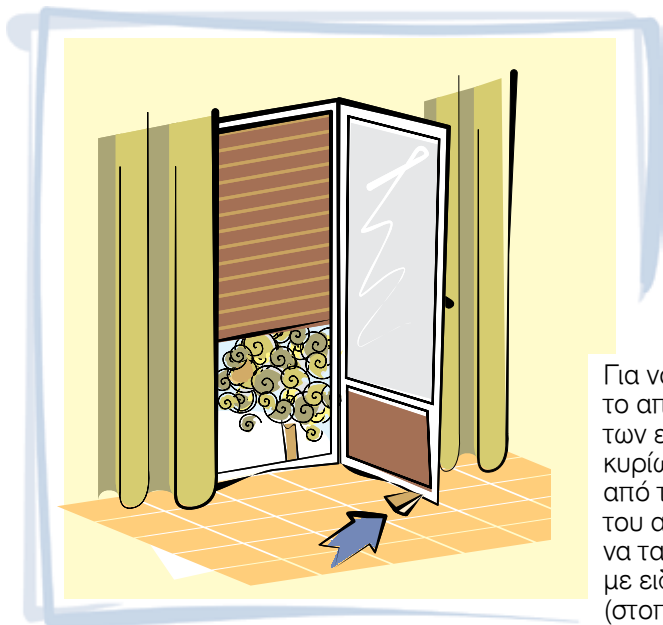


Τα χαλιά πρέπει να μας εξασφαλίζουν από πτώσεις.

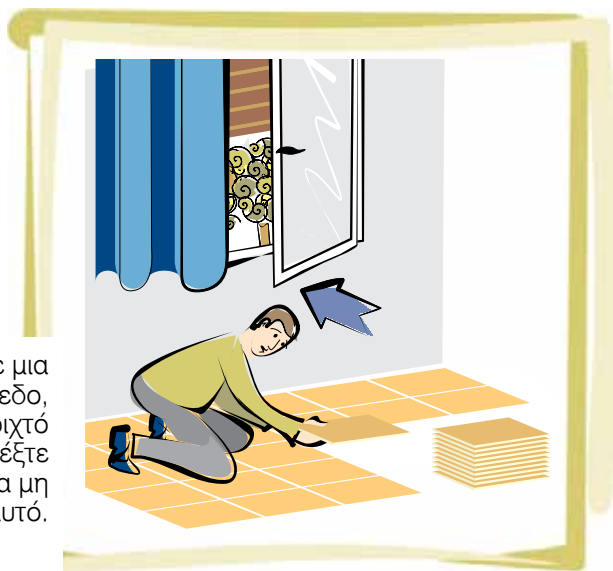


Χρησιμοποιήστε τις ειδικές αυτοκόλλητες ταινίες διπλής όψεως για να τα σταθεροποιήσετε στο δάπεδο.





Για να αποφύγουμε το απότομο κλείσιμο των εσωτερικών, κυρίως, κουφωμάτων από το ρεύμα του αέρα καλό είναι να τα ασφαλίζουμε με ειδικό μηχανισμό (στοπ).

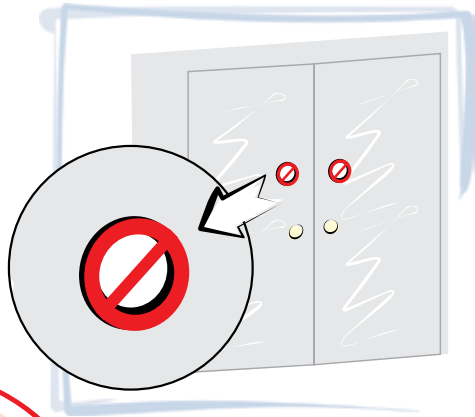


Όταν κάνετε μια δουλειά στο δάπεδο, κάτω από ανοιχτό παράθυρο, προσέξτε πριν σηκωθείτε να μη χτυπήσετε σ' αυτό.



...Μπαλκονόπορτες - Είσοδοι

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



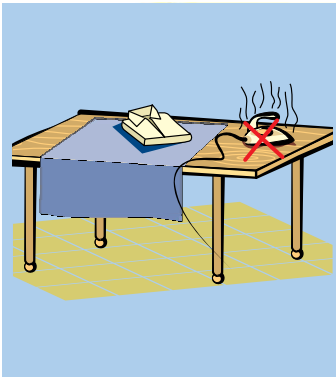
ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μία καλή λύση είναι να βάζουμε διακοσμητικά αυτοκόλλητα στα κρύσταλλα για παιδιά και... αφηρημένους!





Προσοχή στις κουρτίνες,
πιάνουν εύκολα φωτιά!



Μην αφήνετε το ζεστό σίδερο
επάνω σε ξύλινες επιφάνειες
που δεν είναι ανθεκτικές στη
θερμοκρασία.

Πάντα να θυμάστε ότι οι
ταπετσαρίες και, γενικά, τα υλικά
από τα οποία κατασκευάζονται τα
έπιπλα είναι εύφλεκτα.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

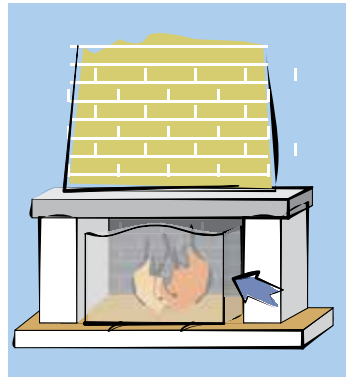
Μην καπνίζετε στο κρεβάτι.
Αν σας πάρει ο ύπνος υπάρχει
μεγάλος κίνδυνος φωτιάς.

Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

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

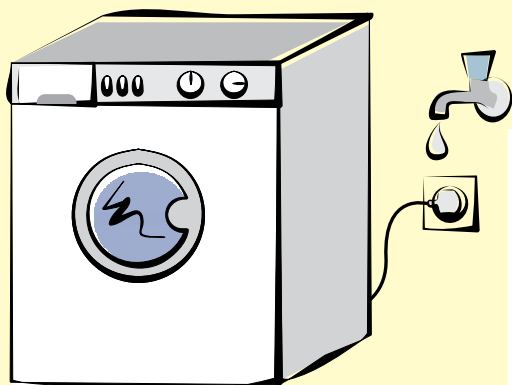


Προσοχή στα εύφλεκτα υλικά κοντά σε γυμνές φλόγες. Μπροστά στο αναμμένο τζάκι, για παράδειγμα, τοποθετήστε το ειδικό προστατευτικό που θα εμποδίσει τις σπίθες να προκαλέσουν φωτιά.



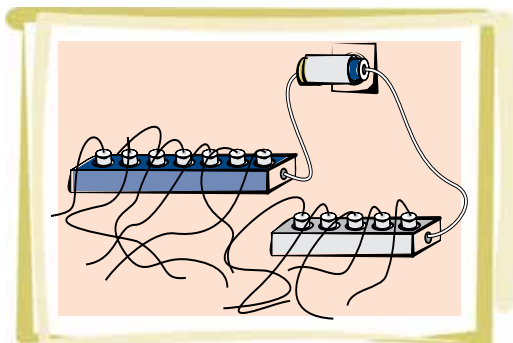
ΠΡΟΣΟΧΗ!
Οι αναπτήρες και τα σπέρτα είναι πολύ επικίνδυνα «παιχνίδια» για τα παιδιά. Μπορεί τα αποτελέσματα να είναι ολέθρια.



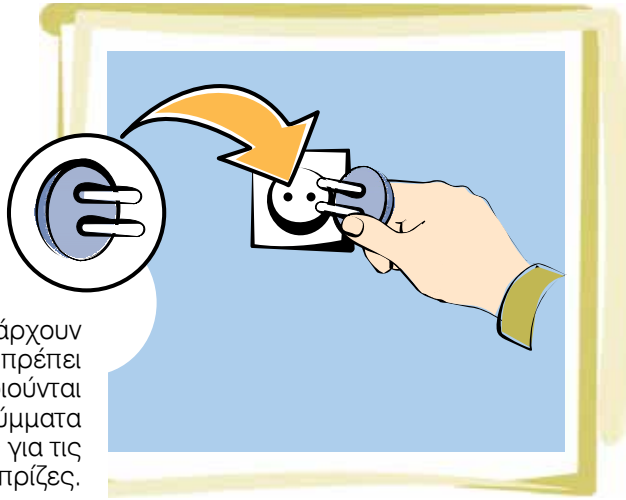


Κάθε σπίτι πρέπει να διαθέτει αυτόματο διακόπτη προστασίας κατά της ηλεκτροπληξίας. Ο διακόπτης αυτός διακόπτει τη ροή του ηλεκτρικού ρεύματος όταν ανεξάρτητα από το αίτιο, αυτό θέλει να “περάσει” μέσα από το ανθρώπινο σώμα προς τη γη.

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 τον χρήστη. Αντίθετα, σε περίπτωση βλάβης μπορεί να προκαλέσει απρόβλεπτες υλικές ζημιές και επικίνδυνα ατυχήματα. Οι πρίζες πρέπει να είναι αρκετές σε αριθμό και κατανομημένες μέσα στους χώρους του σπιτιού σύμφωνα με τις ανάγκες. Με τον τρόπο αυτό θα ελαχιστοποιήσουμε τη χρήση πολύπριζων προεκτάσεων και την ύπαρξη καλωδίων που διατρέχουν ελεύθερα τα δάπεδα.



Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ



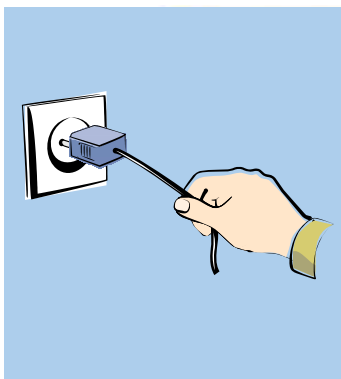
Όταν υπάρχουν μικρά παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούνται τα ειδικά καλύμματα ασφαλείας για τις πρίζες.



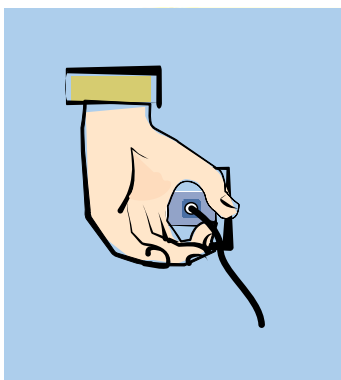
Διαφορετικά, η ακόρεστη περιέργειά τους θα τα οδηγήσει στο να διερευνήσουν τι υπάρχει μέσα σ' αυτές. **Αποτέλεσμα:**

ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ!

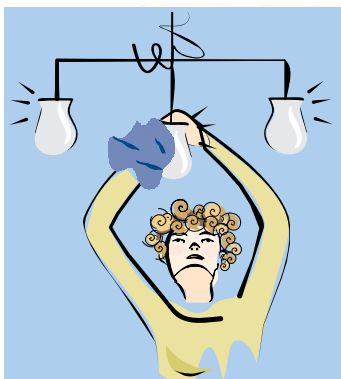




Μη βγάξετε το φισ από τις πρίζες τραβώντας το από το καλώδιο.



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

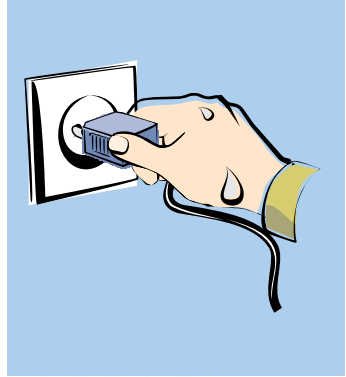


Για να καθαρίσετε τα φωτιστικά σας πρέπει να κατεβάζετε το γενικό διακόπτη του ηλεκτρικού ρεύματος.

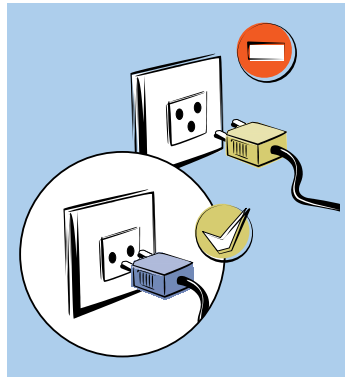
Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

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 διατήρηση των ηλεκτρικών συσκευών σε άριστη κατάσταση δεν αποτελεί περιττή πολυτέλεια, αλλά εξασφαλίζει την ασφάλειά μας.



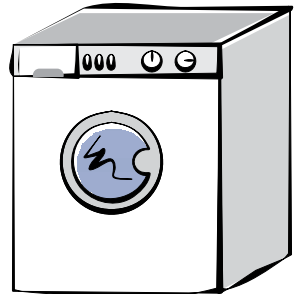
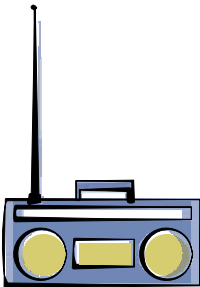
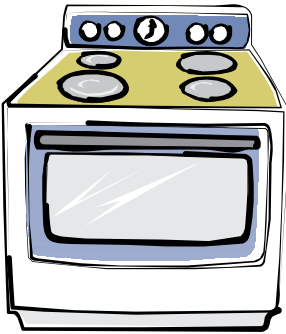
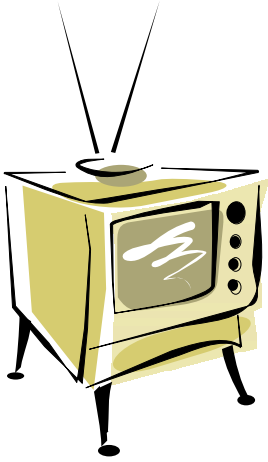
Οι σύγχρονες ηλεκτρικές οικιακές συσκευές και τα ηλεκτρικά εργαλεία χειρός παρέχουν ασφάλεια στο χρήστη εφόσον διατηρούνται σε καλή κατάσταση.

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 και εργαλεία που προμηθευόμαστε πρέπει να φέρουν “Σήμα Ποιότητας”, το οποίο μας εξασφαλίζει, καταρχάς, ότι η συσκευή είναι κατασκευασμένη βάσει προδιαγραφών.



Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

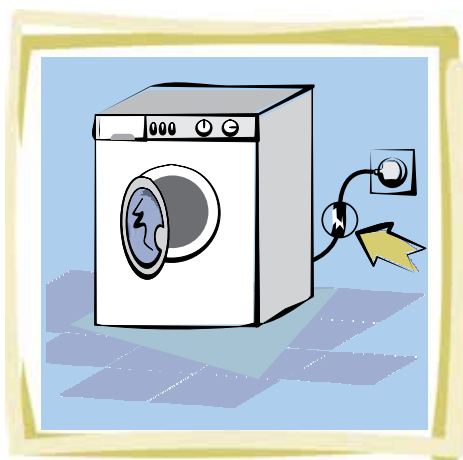




Μη χρησιμοποιείτε και μην αγγίζετε ηλεκτρικές συσκευές όταν είστε ξυπόλητοι:

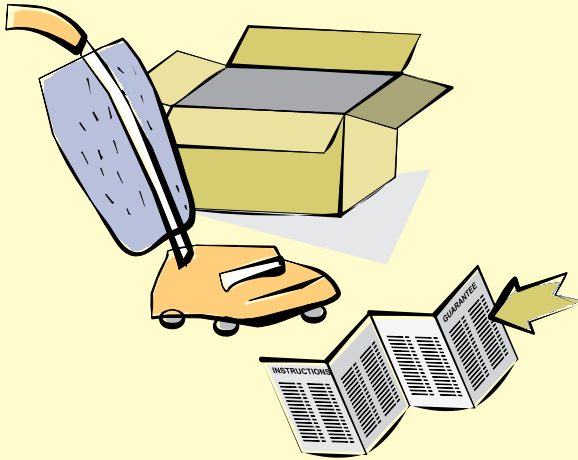
ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ!

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



Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

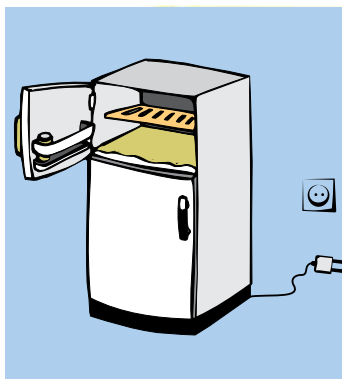
Είναι απαραίτητο, πριν χρησιμοποιήσετε μια καινούργια ηλεκτρική συσκευή, να γνωρίζετε τον τρόπο λειτουργίας της.



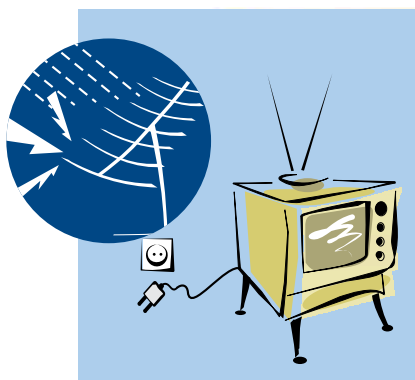
ΠΡΟΣΟΧΗ!

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 ψυγείο πρέπει πρώτα να έχετε βγάλει το φως από την πρίζα.



Κατά τη διάρκεια καταιγίδας βγάλτε το φως 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 προκαλέσει σοβαρούς κινδύνους. Οι επισκευές των ηλεκτρικών συσκευών πρέπει να γίνονται από αδειούχο ηλεκτρολόγο.

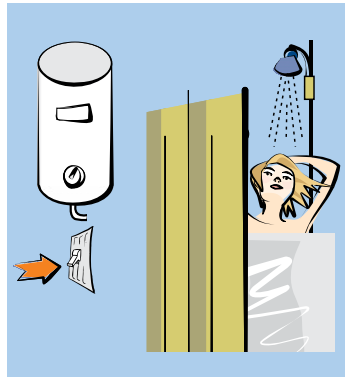


Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

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

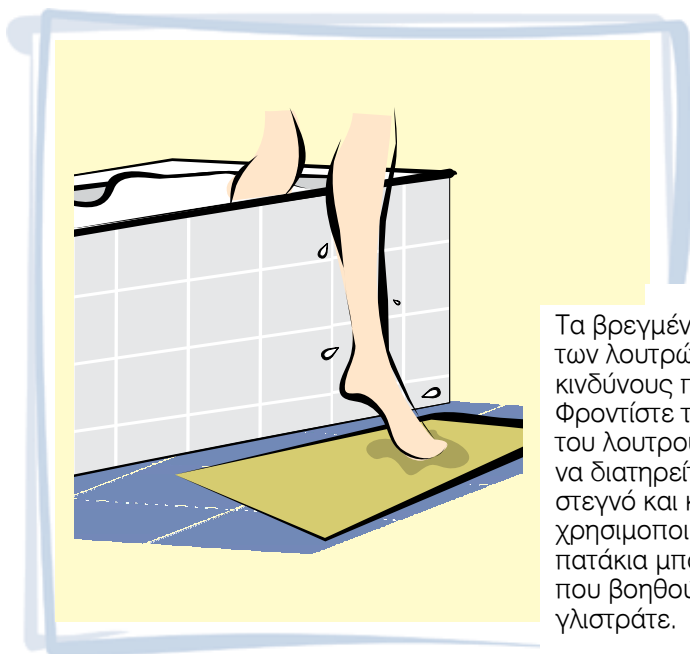


Πριν μπείτε στο μπάνιο ή το ντους πρέπει να σταματήσετε τη λειτουργία του θερμοσίφωνα.



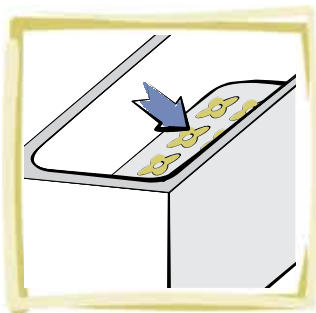
Όταν χρησιμοποιείτε ηλεκτρική μηχανή για το ξύρισμα, ο νιπτήρας δεν πρέπει να έχει νερό και τα χέρια σας να μην είναι βρεγμένα.





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

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

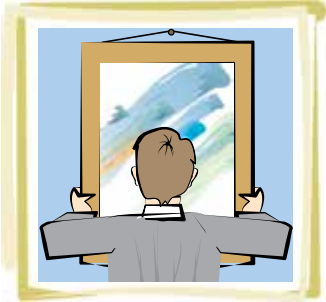


Αναγκαίο για την προσωπική σας ασφάλεια είναι στο μπάνιο σας να υπάρχουν χειρολαβές ώστε να στηριχθείτε αν πάτε να πέσετε (π.χ. η χειρολαβή της σαπυνοθήκης στην μπανιέρα).



Επίπλωση

Στερεώστε καλά
καθρέπτες, κάδρα,
φωτιστικά.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μη χρησιμοποιείτε
ποτέ τα συρτάρια
για σκάλα.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Τα πόδια της σκάλας πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση και η σκάλα να είναι καλά ανοιγμένη.



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

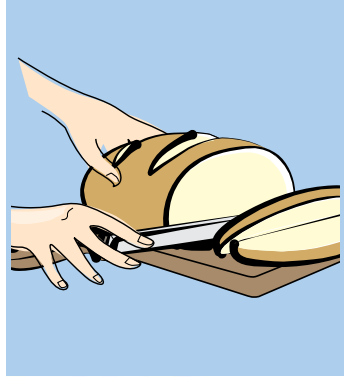


Μην ανεβαίνετε στα τελευταία τρία σκαλιά γιατί είναι επικίνδυνο και μην τεντώνετε στο πλάι, έξω από τη σκάλα.

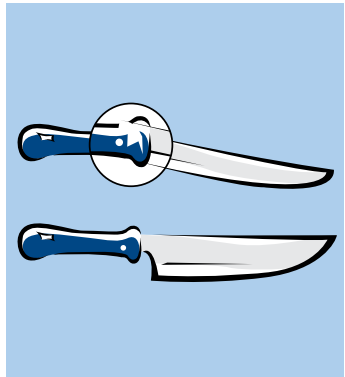


Εργαλεία κουζίνας

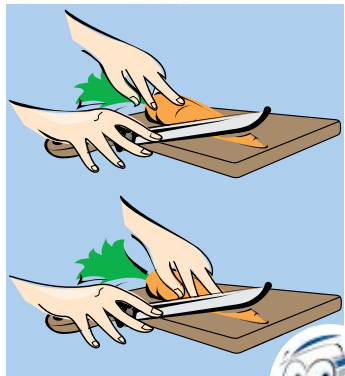
Χρησιμοποιείτε τα σκεύη με προσοχή και μόνο για τη δουλειά για την οποία έχουν σχεδιαστεί.



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.

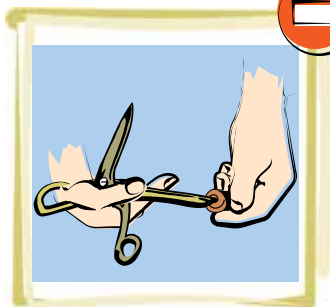
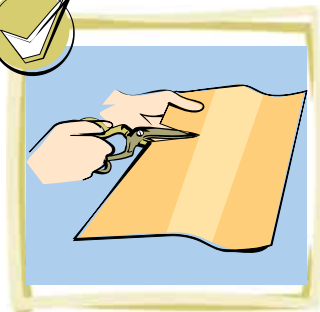




ΠΡΟΣΟΧΗ!

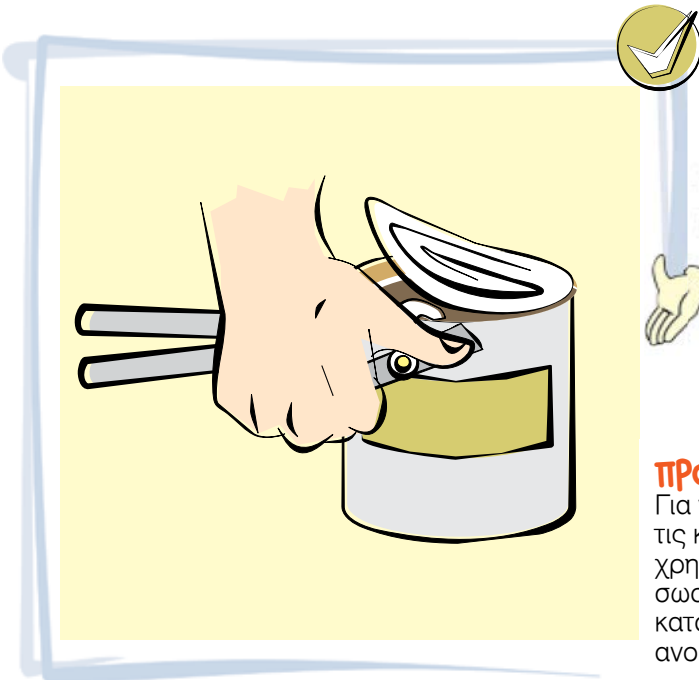
Φροντίστε να κρατάτε τα σκεύη, κυρίως αυτά που κόβουν ή τρυπούν, μακριά από τα παιδιά!

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



Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

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



ΠΡΟΣΟΧΗ!

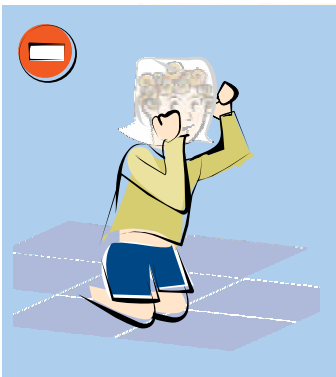
Για να ανοίξετε τις κονσέρβες χρησιμοποιήστε σωστά το κατάλληλο ανοιχτήρι.



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



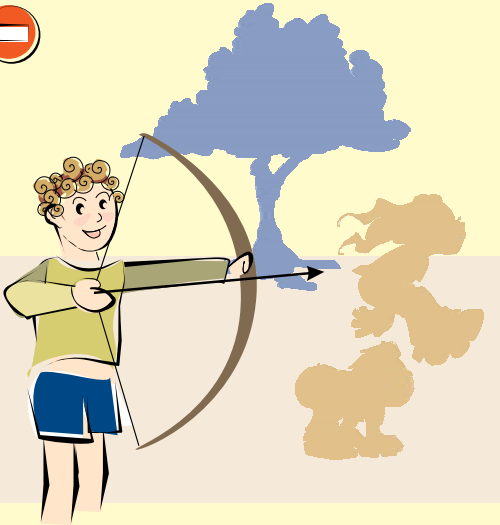
Να αποφεύγετε να αφήνετε τα παιδιά να παίζουν με βαριά και κοφτερά αντικείμενα.



Φυλάξτε μακριά από τα παιδιά τις πλαστικές σακούλες. Αν την βάλουν στο κεφάλι τους, παίζοντας, υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας.

Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

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



Θυμηθείτε:

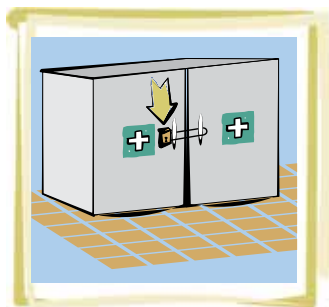
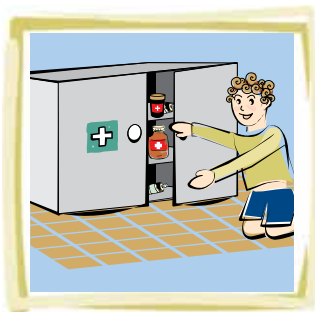
Πολλά παιχνίδια μπορούν να γίνουν αφορμή για σοβαρούς τραυματισμούς.

Χρησιμοποιήστε κάθε τρόπο για να εξηγήσετε στα παιδιά, τους ασφαλείς τρόπους που πρέπει να εφαρμόζουν παίζοντας. Παράλληλα, προσπαθήστε να τα αποτρέψετε να ασχολούνται με επικίνδυνα παιχνίδια.





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



Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

Θυμηθείτε...

Τα εύφλεκτα υλικά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται κοντά σε φωτιά. Να μην τρυπάτε και να μην αφήνετε στην τύχη τους τις άδειες φιάλες από τα σπρέι και τα άδεια γκαζάκια.

Πηγή: ΕΧΗΑ

Αέριο υπό πίεση Εκρηκτικό Εύφλεκτο Οξειδωτικό Διαβρωτικό

Οξεία Τοξικότητα Κίνδυνος για την Υγεία Σοβαρός Κίνδυνος για την Υγεία Επικίνδυνο για το περιβάλλον

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

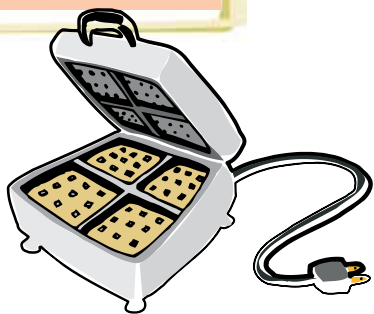
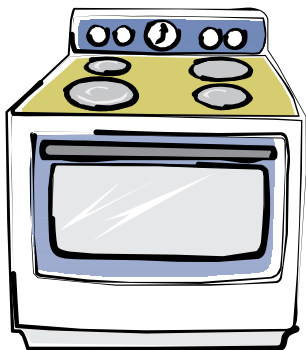


Επίσης, πρέπει να προστατεύετε τα χέρια (δέρμα), τα μάτια και την αναπνοή σας όταν κάνετε χρήση των ουσιών που προαναφέραμε. Τα εντομοκτόνα, τα φυτοφάρμακα και τα φάρμακα για τα κατοικίδια ζώα πρέπει να χρησιμοποιούνται με πάρα πολλή προσοχή και σύμφωνα με τις οδηγίες. Η αποθήκευσή τους πρέπει να γίνεται σε ξεχωριστό ντουλάπι, το οποίο θα παραμένει 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 τα παιδιά. Εάν κατορθώσουν να τα φτάσουν και χυθεί πάνω τους το περιεχόμενο της κατσαρόλας, θα πάθουν σοβαρά εγκαύματα.

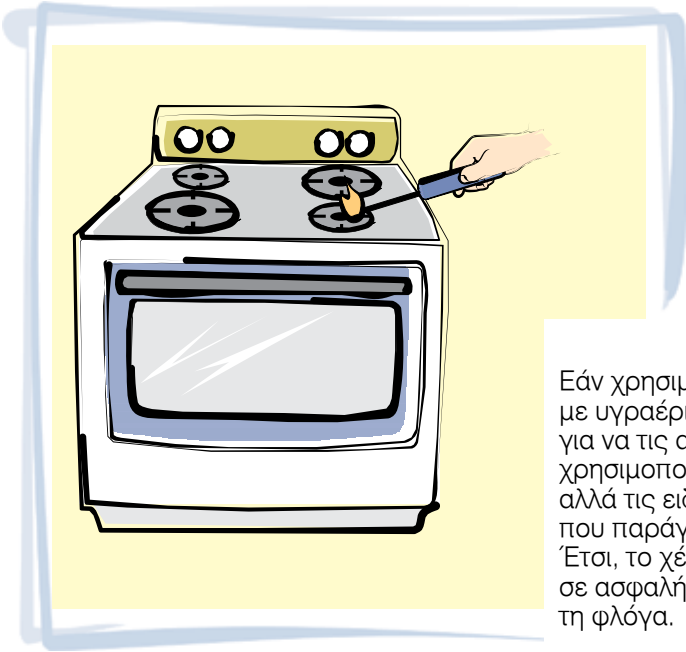


Ο ηλεκτρικός φούρνος τραβάει την περιέργεια των μικρών παιδιών. Όταν είναι ζεστός και τον ανοίξουν, είναι πιθανόν να υποστούν εγκαύματα από τους ατμούς.



Όταν μεταφέρετε από την ηλεκτρική κουζίνα δοχεία με ζεστά υγρά χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Εάν παραπατήσετε ή γλιστρήσετε και χυθούν, 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, για να τις ανάψετε, να μη χρησιμοποιείτε σπύρτα αλλά τις ειδικές συσκευές που παράγουν σπινθήρα. Έτσι, το χέρι σας θα είναι σε ασφαλή απόσταση από τη φλόγα.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

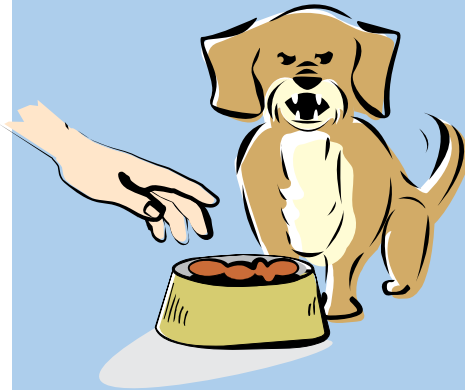
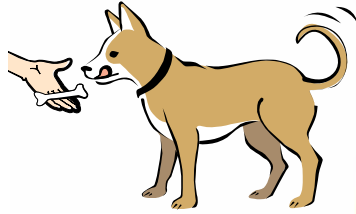
Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε ή να φοράτε συνθετικά ρούχα ή εύφλεκτα υφάσματα κοντά σε γυμνή φλόγα. Μη σκύβετε για κανένα λόγο πάνω από γυμνή φλόγα, καθώς υπάρχει κίνδυνος σοβαρότατου εγκαύματος. Μη χρησιμοποιείτε ποτέ εύφλεκτα υγρά (βενζίνη, οινόπνευμα) σε αναμμένη φωτιά για να την δυναμώσετε.





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

Εάν έχετε ένα άγριο σκυλί, πρέπει να ενημερώσετε τους επισκέπτες με τις κατάλληλες ταμπέλες. Όταν έρχονται στο σπίτι σας άτομα ξένα για το σκύλο σας, υποδεχτείτε τα με φιλικό τρόπο, ώστε να καταλάβει ότι είναι οικεία πρόσωπα σε σας.

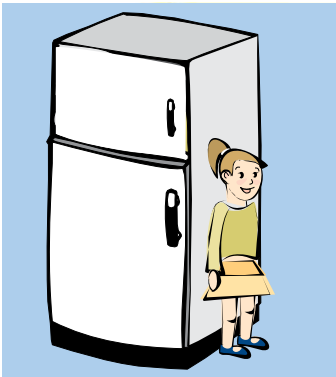


Σημαντικό!

Μην πειράζετε το φαγητό των σκυλιών όταν τρώνε και μην χαλάσετε το παιχνίδι τους. Επίσης, μην τα κλείνετε μέσα ένα δωμάτιο του σπιτιού και μην τα απομονώνετε. Να αποφεύγετε να τα ενοχλείτε την ώρα που κοιμούνται και 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, ειδικά αν είναι μεγάλο, αποτελεί μια πολύ καλή κρυψώνα για τα παιδιά. Εάν το ψυγείο σας είναι παλαιού τύπου και η πόρτα κλείνει με κασάνια, σε περίπτωση που το παιδί μπει μέσα δεν θα μπορεί να την ανοίξει.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Όταν στο σπίτι υπάρχουν παιδιά, καλό είναι να γνωρίζετε ανά πάσα στιγμή σε ποιο σημείο του σπιτιού βρίσκονται και τι κάνουν.

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





ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ

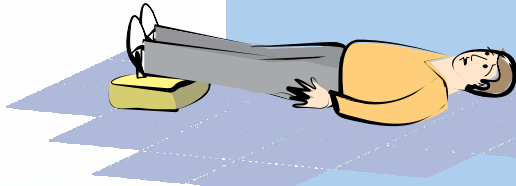
Η παροχή πρώτων βοηθειών για τραυματισμούς και αιμορραγίες σκοπό έχει:

- 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.



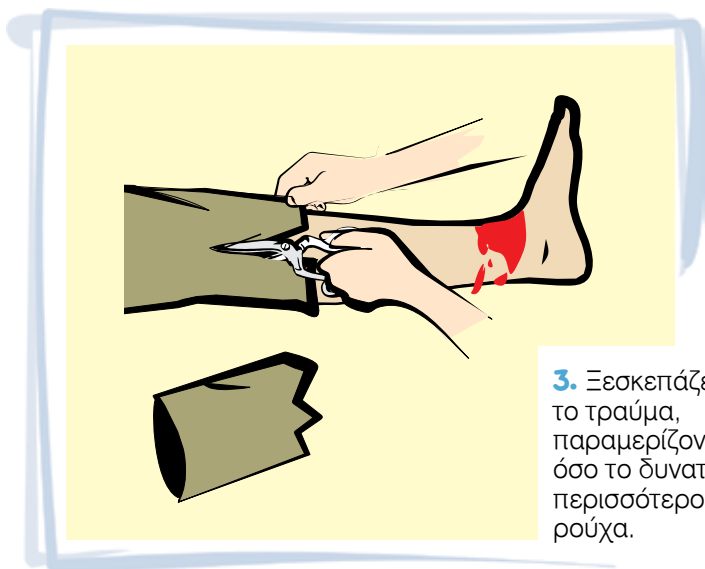
ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:

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



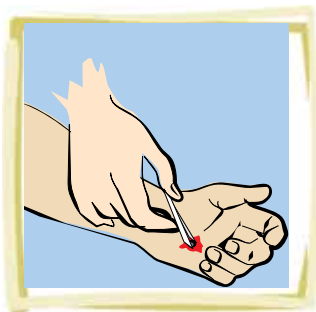
2. Ανασηκώνετε το τραυματισμένο σημείο, εκτός αν υποπτεύεστε θλάση.



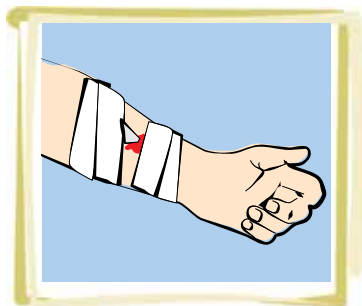


3. Ξεσκεπάζετε το τραύμα, παραμερίζοντας όσο το δυνατόν περισσότερο τα ρούχα.

4. Αν έχουν εισχωρήσει ξένα σώματα στο τραύμα και είναι εύκολο να αφαιρεθούν, προσπαθήστε να τα αφαιρέσετε ή αν δεν μπορείτε αφήστε τα μέσα.

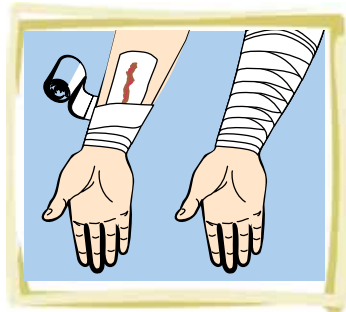


5. Αν κάποιο ξένο σώμα μένει αναγκαστικά μέσα στην πληγή ή αν προεξέχει κάποιο κόκαλο, σκεπάστε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα και βάλτε αρκετές γάζες ολόγυρα, έτσι ώστε να μπορέσετε να το επιδέσετε, αποφεύγοντας να πιέζετε το ξένο σώμα ή το κόκαλο που προεξέχει.



Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

6. 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.



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





9. Σκεπάστε τον τραυματία με κουβέρτες ώστε να νιώθει ζεστός.

10. Μεταφέρετε το θύμα σε νοσοκομείο όσο γίνεται πιο γρήγορα (εκτός από 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, ακόμη κι όταν εξωτερικά στο δέρμα, φαίνεται να υπάρχει μόνο ένας ασήμαντος τραυματισμός. Αυτούς τους τραυματισμούς πρέπει να τους θεωρούμε εξίσου σοβαρούς και να μεταφέρουμε τον τραυματία σε νοσοκομείο.



Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Τι θα κάνετε;

1. Ψύχετε αμέσως

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



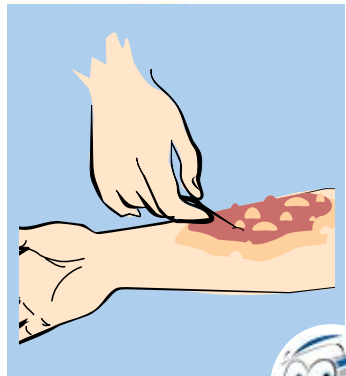
2. Βγάζετε τα ρούχα που έχουν καεί μόνον όταν αυτό είναι εντελώς απαραίτητο και μετά την ψύξη με νερό.

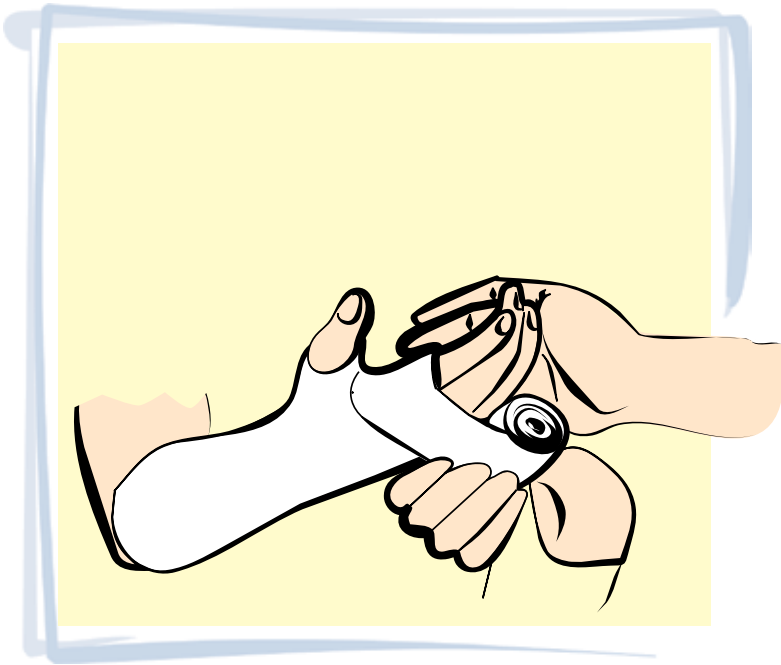
Τα κολλημένα ρούχα μην τα πιάνετε καθόλου.



3. Μην τρυπάτε τις φουσκάλες

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





4. Αφαιρέστε οτιδήποτε σφίγγει

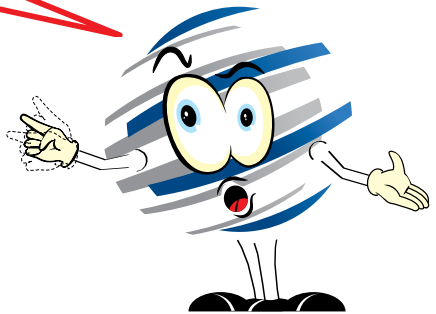
π.χ. δακτυλίδια, βραχιόλια, ζώνες, παπούτσια, προτού αρχίσει το πρήξιμο.

5. Καλύψτε το έγκαυμα με πλατύ αποστειρωμένο επίδεσμο και 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, χρησιμοποιήστε περισσότερες γάζες.

Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ

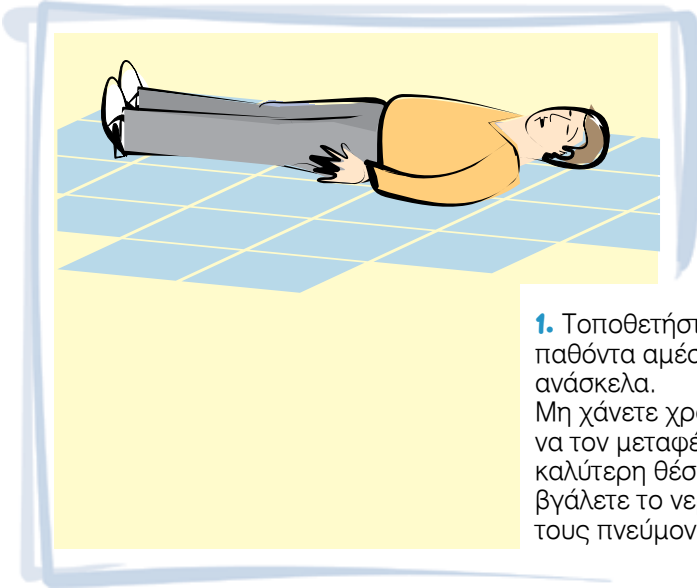
ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μη βάζετε λουσιόν,
αντισηπτικά ή οποιοδήποτε
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 ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΝΙΓΜΟΥ

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 να βγάλετε το νερό από τους πνεύμονές του.

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



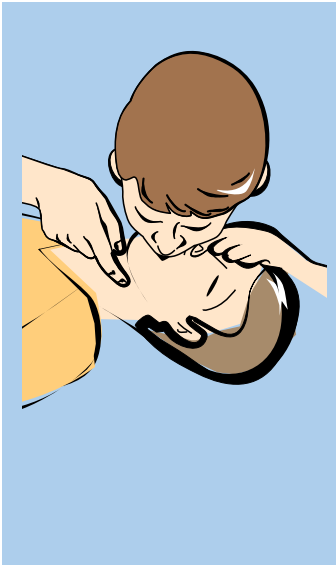
Ασφάλεια, στο ΣΠΙΤΙ



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.

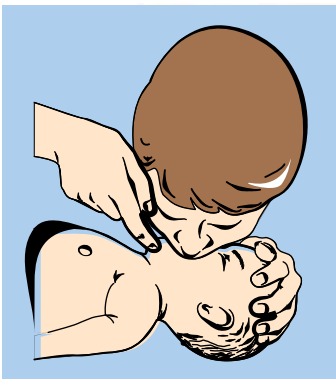
- 4.** Σηκώστε το σαγόνι του. Αφήστε ελεύθερη τη γλώσσα του.
- 5.** Πιάστε σφικτά τη μύτη του (ή κλείστε το στόμα του). Εμποδίστε τον αέρα να ξεφεύγει.





6. Ανοίξτε τελείως 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 ήχο ροχαλητού ή γουργουρίζει.



8. Επαναλάβετε τα 6 και 7 ωσότου 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, 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 έναν ιό και οι ιοί δεν καταπολεμούνται με τα αντιβιοτικά. Μόνο το αμυντικό σύστημα του οργανισμού μπορεί να τους αντιμετωπίσει. Εάν τα συμπτώματα διαρκούν πολύ ή επιδεινώνονται θα πρέπει να επισκεφθείτε το γιατρό. Η διάρκεια της γρίπης μπορεί να ποικίλει 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 αντιπυρετικό κάθε 4 ώρες 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:

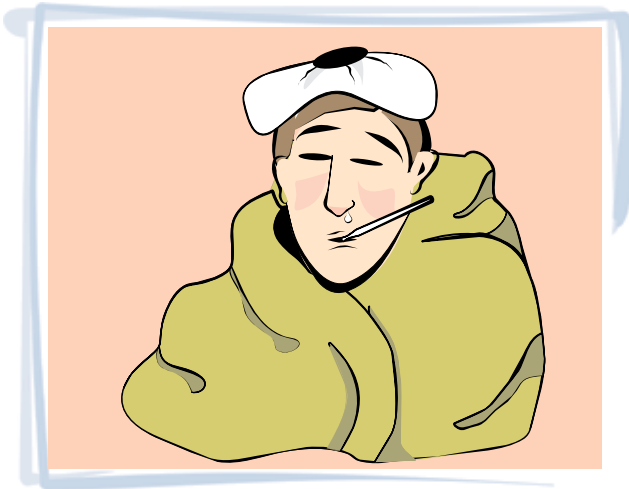
- Όταν υπάρχει επιδημία γρίπης να αποφεύγετε τους χώρους με πολύ κόσμο και να μένετε μακριά από αυτούς που νοσούν.
- Συμβουλευθείτε το γιατρό σας για το αν πρέπει να εμβολιαστείτε κατά της γρίπης.

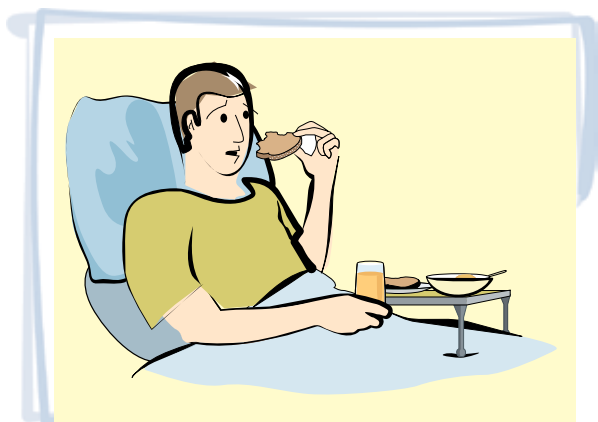
Αντιγριπικός εμβολιασμός

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 νοσοκόμες, 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 από όλα τα στελέχη του ιού της γρίπης.





Να θυμάστε

Κρατήστε τη γρίπη για τον εαυτό σας!

Μην έρχεστε σε επαφή με πολύ κόσμο. Μείνετε σπίτι και πίνετε άφθονα υγρά. Τηρείται τους κανόνες υγιεινής (πλύσιμο χεριών, σκευών, ρούχων κλπ.). Καλέστε το γιατρό σας 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). Επίσης, μπορείτε να αγοράσετε φάρμακα χωρίς ιατρική συνταγή, όπως:

- Αποσυμφορητικά μύτης
- Αναλγητικά για τον πόνο 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

www.safetyathome.gr