

**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ**  
**ΤΟΜΕΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**  
**ΥΠΗΡΕΣΙΑ «ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ»**

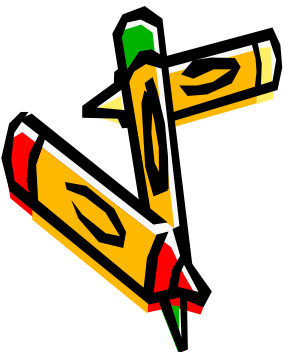
# **ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ**



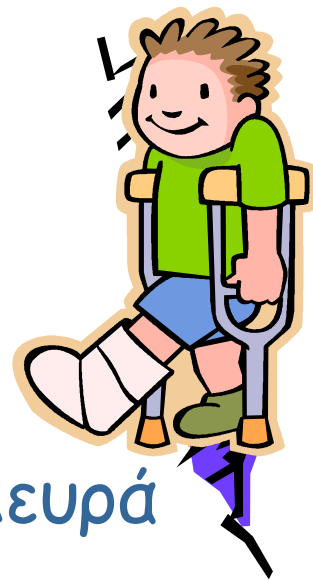
# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΩ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



- ✎ Δεν τρέχω στις σκάλες
- ✎ Έχω δεμένα τα κορδόνια των παπουτσιών μου
- ✎ Στα σπορ χρησιμοποιώ κατάλληλα παπούτσια και ρούχα
- ✎ Δεν σκαρφαλώνω σε δέντρα και κάγκελα
- ✎ Δεν σπρώχνω τους συμμαθητές μου
- ✎ Δεν κυνηγώ τη μπάλα στο δρόμο
- ✎ Προστατεύω τα μικρότερα παιδιά



# ΣΩΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ



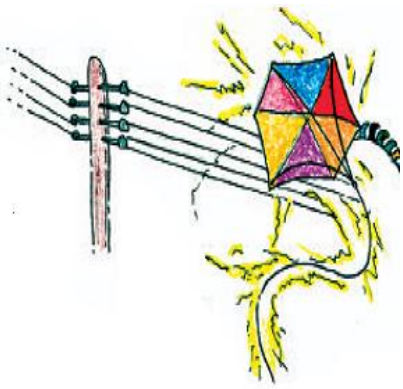
- ➡ Περπατάμε πάντα πάνω στο πεζοδρόμιο ή στην αριστερή πλευρά του δρόμου
- ➡ Δεν κάνουμε πειράγματα
- ➡ Σεβόμαστε τον Κ.Ο.Κ
- ➡ Διασχίζουμε το δρόμο κάθετα από τις διαβάσεις
- ➡ Ελέγχουμε και τις δύο πλευρές του δρόμου για να περάσουμε απέναντι
- ➡ Δεν παίζουμε κρυφτό - κυνηγητό πίσω από σταματημένα αυτοκίνητα



# ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΘΩ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ:



- 👤 Δεν παίζω με τις πρίζες
- 👤 Δεν πιάνω διακόπτες και πρίζες με βρεγμένα χέρια
- 👤 Δεν περνώ καλώδια κάτω από πόρτες και χαλιά
- 👤 Δεν ακουμπώ απογυμνωμένα καλώδια
- 👤 Όταν χαλάσει ένα καλώδιο πρέπει να αντικατασταθεί
- 👤 Δεν κάνω μπάνιο με αναμμένο θερμοσίφωνα
- 👤 Δεν πετάω χαρταετούς κοντά σε ηλεκτροφόρα



# ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΩ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ



- ❖ Δεν παίζω με σπέρτα, αναπτήρες και εύφλεκτα υλικά
- ❖ Ρυθμίζω τη θερμοκρασία του νερού πριν μπω για μπάνιο
- ❖ Δεν κάθομαι πολλές ώρες στον ήλιο
- ❖ Δε μαγειρεύω ποτέ μόνος/η, χωρίς την παρουσία κάποιου ενήλικα
- ❖ Είμαι προσεκτικός/η με τα μικρότερα παιδιά





# ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΥΡΓΚΑΓΙΑΣ

🔥 Τρέχω αμέσως έξω από το σπίτι και δεν γυρνώ πίσω για κανένα λόγο

🔥 Αν δυσκολεύομαι να αναπνεύσω, καλύπτω τη μύτη και το στόμα μου με κάποιο ύφασμα, γονατίζω και προχωρώ μπουσουλώντας

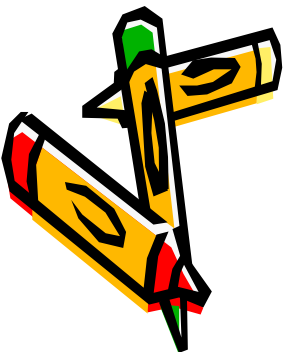
🔥 Δεν προσπαθώ να βρω το κατοικίδιό μου.

🔥 Κατεβαίνω από τις σκάλες και όχι από το ασανσέρ. Αφού βγω έξω τηλεφωνώ στην Πυροσβεστική Υπηρεσία



# ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ

- ☠ Δεν παίζω ποτέ με φάρμακα, εντομοκτόνα, απορρυπαντικά και καλλυντικά
- ☠ Προσέχω τα μικρότερα παιδιά
- ☠ Παίρνω **ΜΟΝΟ** τα φάρμακα που μου έδωσε ο γιατρός
- ☠ Δεν παίρνω ή δίνω φάρμακα στο σκοτάδι
- ☠ Γνωρίζω ότι το τσιγάρο και το αλκοόλ βλάπτουν



# ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΡΟΦΙΚΗΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗΣ



- ☠ Δεν τρώω φαγητό που έχει μείνει πολλές ώρες έξω από το ψυγείο
- ☠ Αν η τροφή μυρίζει άσχημα ή έχει παράξενη όψη δεν τρώω
- ☠ Πλένω σχολαστικά φρούτα και λαχανικά
- ☠ Ελέγχω την ημερομηνία λήξης στις συσκευασίες τροφίμων
- ☠ Δεν παίρνω τίποτα από αγνώστους

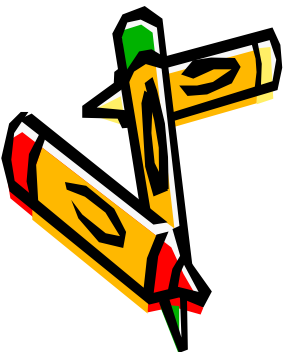




# ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ



- 👉 Κάθομαι πάντα στο πίσω κάθισμα
- 👉 Φοράω ζώνη ασφαλείας
- 👉 Δε βγάζω το κεφάλι και τα χέρια από το παράθυρο
- 👉 Δεν ενοχλώ τον οδηγό
- 👉 Δεν πειράζω τις ασφάλειες όταν το αυτοκίνητο βρίσκεται σε κίνηση





# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΟΔΗΛΑΤΕΣ

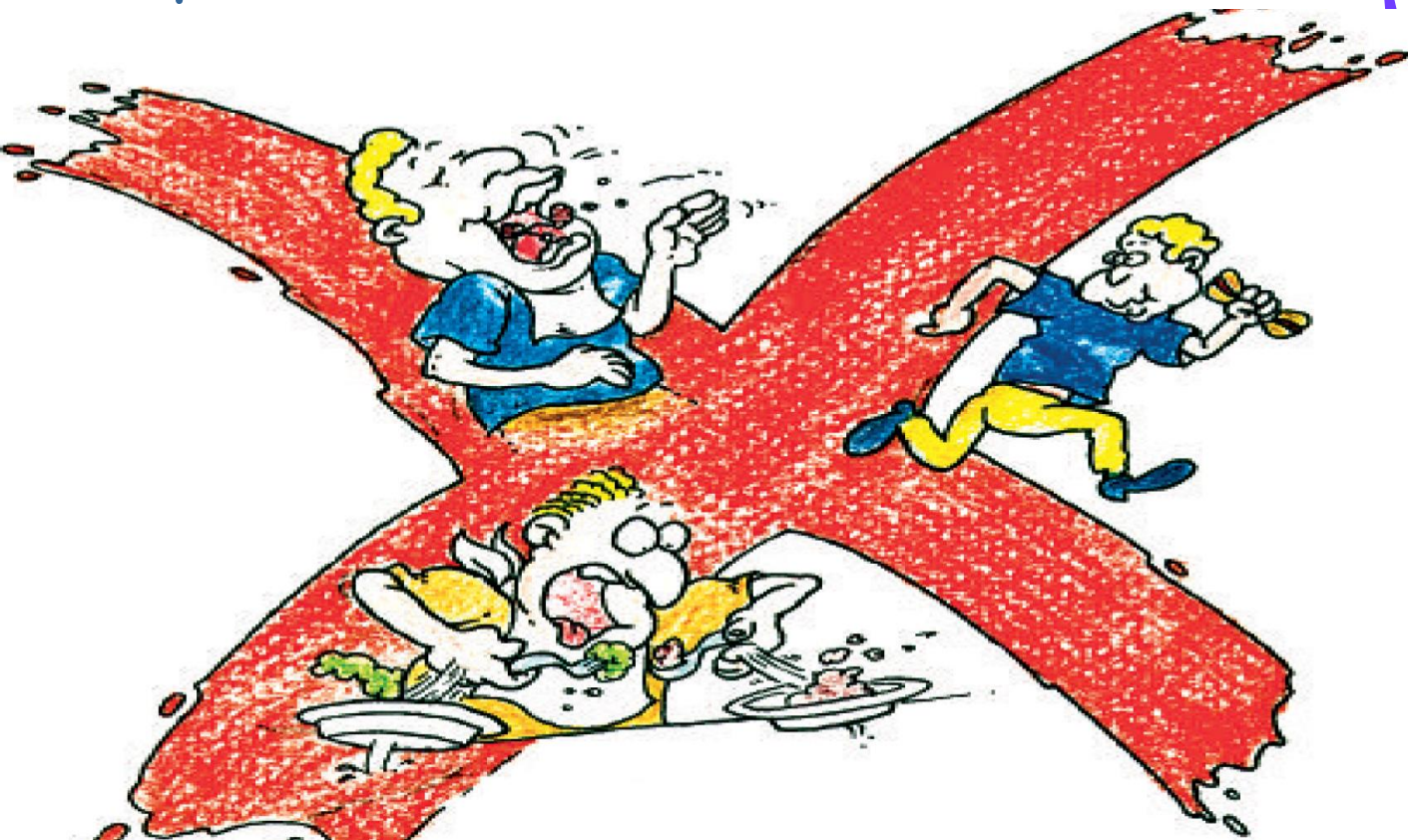
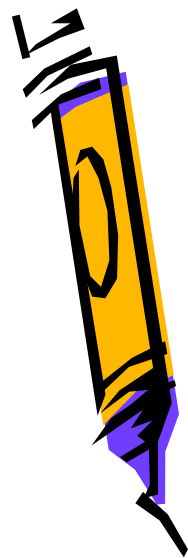


- Οδηγούμε ποδήλατο κατάλληλο για την ηλικία μας
- Κάνουμε τακτικό service
- Το κράνος, οι επιγονατίδες και τα προστατευτικά αγκώνων, είναι απαραίτητα προστατευτικά
- Οδηγούμε σύμφωνα με τον Κ.Ο.Κ
- Κρατάμε αποστάσεις
- Οδηγούμε στη δεξιά πλευρά του δρόμου
- Δεν οδηγούμε ακούγοντας μουσική από ακουστικά
- Δεν ανεβαίνουμε δύο άτομα στο ίδιο ποδήλατο
- Προσέχουμε όταν ο δρόμος είναι βρεγμένος



# ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΝΙΓΜΟΝΗΣ

- ☺ Μασάω καλά μικρές ποσότητες τροφής
- ☺ Τρώω αργά
- ☺ Δεν περπατώ, τρέχω ή παίζω όταν τρώω
- ☺ Δε γελάω με γεμάτο στόμα
- ☺ Δε βάζω αντικείμενα στο στόμα μου





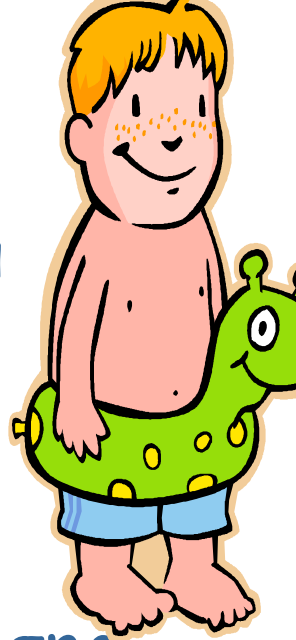
# ΠΡΟΛΗΨΗ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ











- \* Δεν κουράζω το σώμα μου
- \* Πίνω νερό & φυσικούς χυμούς
- \* Τρώω πολλά φρούτα και λαχανικά
- \* Παραμένω σε δροσερό περιβάλλον
- \* Κάνω πολλά ντους στη διάρκεια της ημέρας
- \* Τα ρούχα μου είναι άνετα και ανοιχτόχρωμα
- \* Φοράω καπέλο και γυαλιά



# ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ



-  Κολυμπώ αφού έχουν περάσει 3 ώρες από το φαγητό
-  Δεν κολυμπώ όταν νιώθω αδιαθεσία ή κούραση
-  Φοράω τα βοηθητικά κολύμβησης
-  Δεν κολυμπώ όταν ο καιρός είναι άσχημος
-  Δεν κολυμπάω ποτέ μόνος μου
-  Πριν κάνω βουτιές βεβαιώνομαι ότι το νερό έχει αρκετό βάθος
-  Δεν κυνηγώ τη μπάλα ή το φουσκωτό, όταν τα παρασύρει ο αέρας
-  Κολυμπώ σε μικρή απόσταση από την παραλία

