

Ατυχήματα που μπορεί να συμβούν στον χώρο του σπιτιού



ΠΤΩΣΕΙΣ

- ✓ Ο αριθμός των θανάτων λόγω πτώσεων στην Ευρώπη αναμένεται να ξεπεράσει τις **60.000** μέχρι το **2050**.
- ✓ Ο **κίνδυνος** για **πτώση** είναι μεγαλύτερος στις **γυναίκες**.
- ✓ Οι βασικοί κίνδυνοι πρόκλησης πτώσεων στο σπίτι είναι:
 - **αντικείμενα** που εμποδίζουν το περπάτημα
 - **ασταθείς** και **ολισθηρές** επιφάνειες
 - **ακατάλληλα** ρούχα και υποδήματα
 - **ανεπαρκής** φωτισμός

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

Σε άτομα 65 ετών και άνω οι δηλητηριάσεις:

- ✓ οφείλονται κυρίως στην **πολυφαρμακία**,
- ✓ μπορούν, επίσης, να προκληθούν από:
 - **απορρυπαντικά** και άλλες **χημικές** ουσίες
 - **λανθασμένη** διαχείριση και αποθήκευση τροφίμων
 - **μονοξείδιο του άνθρακα** από βλάβη σε συσκευές όπως σόμπα, εστία υγραερίου κ.ο.κ

ΦΩΤΙΑ

- ✓ Ο **κίνδυνος** ατυχήματος λόγω **φωτιάς** στο σπίτι είναι **υψηλότερος** σε άτομα **μεγαλύτερης ηλικίας**.
- ✓ Το **κάπνισμα** είναι η κύρια αιτία ατυχήματος λόγω **φωτιάς** στο σπίτι σε άτομα 65 ετών και άνω.
- ✓ Η **φωτιά** κατά τη διάρκεια του **μαγειρέματος** αποτελεί την **1η αιτία ατυχήματος** στο σπίτι για τους **ενήλικες**.



www.prolepsis.gr



Προλαμβάνουμε.
Φροντίζουμε την υγεία μας.
Ζούμε με ασφάλεια!



Στοιχεία επικοινωνίας:



Φραγκοκλησιάς 7,
Τ.Κ. 151 25, Μαρούσι
Τηλ: 210 6255700
email: info@prolepsis.gr
www.prolepsis.gr



Κεντρική Δομή
Πλατεία Ελευθερίας 3
Τ.Κ. 35131, Λαμία
Τηλ & Fax: 22310 28725
email: info@gefyra.com.gr
www.gefyra.com.gr

Πρόληψη
ατυχημάτων
στον χώρο του
σπιτιού



Γενικές συμβουλές για την πρόληψη φωτιάς

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

- ✓ Χρησιμοποιείτε ειδικά γάντια όταν χειρίζεστε θερμά σκεύη.
- ✓ Φορέστε μπλούζες με κοντά μανίκια ή γυρίστε τα.
- ✓ Μην μαγειρεύετε εάν νυστάζετε.



ΘΕΡΜΑΝΣΗ

Εάν χρησιμοποιείτε θερμαντικό σώμα (π.χ. σόμπα, καλοριφέρ):

- ✓ αποσυνδέστε τα θερμαντικά σώματα όταν δεν τα χρησιμοποιείτε,
- ✓ προμηθευτείτε συσκευές θέρμανσης που απενεργοποιούνται όταν αναποδογυρίζουν.

Εάν χρησιμοποιείτε τζάκι ή ξυλόσομπα:

- ✓ φροντίστε να ελέγχονται από τεχνικό κάθε χρόνο,
- ✓ μην χρησιμοποιείτε τεχνητά κούτσουρα, σκουπίδια ή κουτιά.



ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία! Προσπαθήστε να το διακόψετε άμεσα, ποτέ δεν είναι αργά! Αν όμως καπνίζετε:

- ✓ Αποφύγετε το κάπνισμα εντός του σπιτιού.
- ✓ Μην καπνίζετε ενώ είστε ξαπλωμένοι.
- ✓ Βρέξτε τα τσιγάρα πριν τα αδειάσετε στα σκουπίδια.
- ✓ Μην καπνίζετε κοντά σε συσκευές οξυγόνου.



Οργανώστε τον τρόπο διαφυγής από το σπίτι σε περίπτωση φωτιάς.



Τοποθετείστε ανιχνευτές καπνού.



Γενικές συμβουλές για την πρόληψη πτώσεων

Μιλήστε για τον κίνδυνο πτώσεων με τον γιατρό σας



Κάντε ασκήσεις ενδυνάμωσης



Κάντε ασκήσεις ισορροπίας



Οφθαλμολογικός έλεγχος



Ορθοπαιδικός έλεγχος



Ασφαλές Σπίτι



Πώς να κάνετε το σπίτι σας πιο ασφαλές

- ✓ Απομακρύνετε από τους διαδρόμους και τις σκάλες αντικείμενα που μπορεί να σας εμποδίζουν, όπως **καλώδια, μικροέπιπλα, παπούτσια**, κ.ά.
- ✓ Αποφύγετε να περπατάτε σε πρόσφατα **σφουγγαρισμένο πάτωμα** ή σε άλλες **ολισθηρές** επιφάνειες.
- ✓ Τοποθετήστε **λαστικένια χαλάκια** στο μπάνιο και **χειρολαβές ασφαλείας** στη μπανιέρα/ντουζιέρα.
- ✓ Προσέχετε τις **ασταθείς** σκάλες ή καρέκλες.
- ✓ Αποφύγετε τα **πολύ μακριά** ρούχα ή τα ρούχα με **ξηλωμένες** ραφές.
- ✓ Αποφύγετε παπούτσια που είναι **μεγαλύτερα** από το νούμερό σας ή παπούτσια με **φθαρμένες σόλες**.
- ✓ Αποφεύγετε να κινήστε σε χώρους με **χαμηλό φωτισμό**: τοποθετείστε φώτα νυκτός στα δωμάτια και στο μπάνιο.

Γενικές συμβουλές για την πρόληψη δηλητηριάσεων



ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ/ΧΗΜΙΚΑ

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στη φύλαξη και διαχείριση των προϊόντων καθαρισμού και των χημικών. Τοποθετήστε τα ψηλά και μακριά από τρόφιμα.

ΦΑΡΜΑΚΑ

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα φάρμακα που λαμβάνετε. Διαφορετικά φάρμακα μπορεί να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.



ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ

Ελέγχετε τον καυστήρα αερίου και άλλες συσκευές, όπως εστία ή φιάλη αερίου για μαγείρεμα και ξυλόσομπες, κάθε χρόνο.



ΤΡΟΦΙΜΑ

Φροντίστε να **πλένετε** πάντα τα **χέρια** σας και τις **επιφάνειες** πριν την προετοιμασία του φαγητού.



Προσέχετε τις **ημερομηνίες λήξης**. Οι τροφές που χρειάζονται **ψυγείο** θα πρέπει να παραμένουν εντός ψυγείου σε θερμοκρασία κάτω των **5° C**.



Φροντίστε τρόφιμα όπως το κρέας να **ψήνονται** πολύ καλά. **Μην καταναλώνετε** κρέας που φαίνεται από το χρώμα του ότι δεν έχει μαγειρευτεί επαρκώς.



Ωμά τρόφιμα προς κατανάλωση, όπως **φρούτα** και **λαχανικά**, αποθηκεύονται **ξεχωριστά** από το ωμό **κρέας ή ψάρι**.

