

ECAI



A sérülések elleni európai szabályzat

Egyszerű ajánlások a biztonságos hétköznapiakhoz

Elérhető a <http://www.euroipn.org/apollo/documents/ECAI.pdf> oldalról

E. Petridou, E. Germeni, A. Dinapogias, E. Manti, A. Tsirigoti

Az Apolló program partnereinek nevében:

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

A SÉRÜLÉSEK ELLENI EURÓPAI SZABÁLYZAT (ECAI)

Készült az APOLLÓ program keretében
„Stratégiák és legjobb gyakorlat a sérülések eredményesebb megelőzésére”

A DG-SANCO támogatásával,
a CEREPI (Sérülések Kutató és Megelőző Központja)
Közegészségügyi, Epidemiológiai és Biostatisztikai részlegének koordinációjával
Athéni Orvostudományi Egyetem

Fordította: Dr. Csáthy László, Prof. Dr. Holló Péter, Dr. Páll Gabriella
GÖRÖGORSZÁG
Fordítás Támogatója: GRSP Hungary

A szöveg vagy annak részletei
a címre és a kiadóra történő
hivatkozással másolhatóak

Telefon: +30 210 746 2187
Fax: +30 210 746 2105
E-mail: apollo@med.uoa.gr

ISBN: 978-960 -89383-5-9

A SÉRÜLÉSEK ELLENI EURÓPAI SZABÁLYZAT

Egyszerű ajánlások a biztonságos hétköznapiakhoz

Ez a szabály-gyűjtemény olyan ajánlások sorozata, melyek segítenek a véletlen balesetek megelőzésében. Figyelembe vételükkel megvédheti magát, vagy a környezetében élők életét.

A szabályzat alapja a sérülések megelőzéséről rendelkezésre álló ismeretek összessége. Szükség lehet az eddigtilt eltérő gondolkodásra és cselekvésre. Ez azt eredményezheti, hogy Ön és mások több évet tölthetnek el egészségben.

A véletlen balesetek az Ön egészségének, jólétének jelentős veszélyeztető tényezői a mindennapokban, függetlenül életkorától, munkájától, attól, hogy utazik, szabadidejét tölti, vagy otthon van. A legtöbb baleseti sérülés megelőzhető; nem a balszerencse, vagy az Ön hatáskörén kívül eső véletlenek okozzák.

Sokat tehet életének biztonságosabbá tételéért. Hozzájárulhat a saját maga, és a gondjaira bízottak biztonságához azzal, ha megismeri a sérülésekhez vezető okokat, megtanulja a kockázatok kezelést, és a biztonságos viselkedést szabályait a hétköznapiakban is alkalmazza.

Tartalom >>

1. SZABÁLY: VEZESSEN BIZTONSÁGOSAN	1
2. SZABÁLY: KÖZLEKEDJEN BIZTONSÁGOSAN	2
3. SZABÁLY: ELŐZZE MEG AZ ESÉSEKET	3
4. SZABÁLY: TANÁCSOK VÉLETLEN MÉRGEZÉSEK ELLEN	4
5. SZABÁLY: ISMERJE MEG A TŰZ VESZÉLYEIT	5
6. SZABÁLY: BIZTONSÁG A VÍZPARTON	6
7. SZABÁLY: SPORTOLJON BIZTONSÁGOSAN	7
8. SZABÁLY: HASZNÁLJON BIZTONSÁGOS TERMÉKEKET	8
9. SZABÁLY: DOLGOZZON BIZTONSÁGOSAN	9
10. SZABÁLY: ISMERJE MEG AZ ALKOHOL, A KÁBÍTÓSZEREK ÉS A GYÓGYSZEREK VESZÉLYEIT	10

>> vezessen biztonságosan

Tény: A gépjárművezetés a teljes figyelmét igényli; a figyelem elterelése vagy lankadása halálos balesethez vezethet

MIT TEHET?

Csökkentse a lehető legkisebbre figyelme elterelését gépjárművezetés közben, kerülje el a mobil telefon használatát, az ivást, evést vagy dohányzást.

Ha vezet, ne igyon, ha iszik, ne vezessen! Alkoholfogyasztás után vegye igénybe a tömegközlekedés lehetőségeit, vagy engedje át a vezetést a társaság olyan tagjának, aki nem fogyasztott alkoholt. Ha szórakozni indul másokkal, előzőleg állapodjanak meg abban, ki lesz, aki majd alkoholmentes italokat fogyaszt, és gondoskodik róla, hogy mindenki biztonságosan hazatérjen.

Legyen tudatában, hogy a kimerültség és az alvás hiánya lassítja reakcióit, és fokozza a sérülés veszélyét. Hosszabb utakon tartson rendszeres pihenőket, 2 óránként legalább 15 percet.

Tartsa be a közlekedési szabályokat, válasszon a körülményeknek megfelelő sebességet, tartson biztonságos követési távolságot az előtte haladótól. Tartsa szem előtt, hogy az Ön által vezetett nagytejeljesítményű gépjármű az úgynevezett védtelen közlekedők, például gyalogosok, kerékpárosok, motorkerékpárosok sérülését, halálát okozhatja.

Őrizze meg higgadtságát, ne hagyja, hogy más közlekedők provokálják, ne vezessen agresszíven.

Vezetési stílusa mindig legyen összhangban az útviszonyokkal és az időjárással.

Ha Ön még gyakorlatlan, lehetőleg tapasztalt vezetővel együtt utazzon.

>> közlekedjen biztonságosan

Tény: A lehető legkisebbre csökkentheti mindenki kockázatát, segítheti a többi közlekedőt és saját magát a sérülések elkerülésében

Bizonyosodjék meg róla, hogy ismeri, és betartja az összes közlekedési szabályt.

Mindig, még rövid utakon is használja a biztonsági övet. Győződjön meg arról, hogy az Ön által vezetett gépkocsiban mindenki becsatolja a biztonsági övét az első és a hátsó üléseken is. Jól jegyezze meg, hogy a biztonsági övet a légzsákkal ellátott gépkocsikban is be kell csatolni.

A gyermeket mindig hátra ültesse. Ismerje meg a gyermekeket érintő jogszabályokat, számukra az életkornak, testsúlynak megfelelő biztonsági gyermekülés vagy ülémagasító szükséges. Olvassa el a gyermekülés használati utasítását.

Motorozás, kerékpározás, lovaglás közben mindig viseljen világos színű, fluoreszkáló vagy fényvisszaverő ruházatot. Kapcsolja be a lámpáit, hogy ne csak lásson, hanem Önt is lássák!

Motorozás, kerékpározás, lovaglás közben mindig olyan védősisakot viseljen, ami megfelel a biztonsági követelményeknek. A sisak nem véd, ha nem jó méretű, vagy rosszul rögzítik. Ellenőrizze a gyermekek sisakjának megfelelő rögzítését.

Gyalogosként is törekedjen a láthatóságra. Közlekedjék a járdán, ha lehet, használja a kijelölt gyalogos átkelőhelyet. Országúton az út szélén, a forgalommal szemben haladjon.

Tanítsa meg gyermekeit az úton való biztonságos átkelésre, és gyakorolja ezt velük valóságos helyzetekben. Sose feledje, hogy Ön minta a gyermekei számára.

>> előzze meg az eséseket

a. Esések megelőzése idősebb korban

Tény:

Az elesés számos emberéletet követel, különösen idősebb korban, de megelőzhető testgyakorlással, a gyógyszeres biztonságosabb alkalmazásával, rendszeres személetes ellenőrzéssel, az otthon biztonságosabbá tételével.

Csökkentse az otthoni elesés veszélyét: például jó világítással, a fürdőszobában és a lépcső mindkét oldalán kialakított kapaszkodókkal, csúszásgátló fürdőkádvetéssel, olyan szőnyegekkel, amelyek nem csúsznak a padlón. Távolítsa el az akadályokat a közlekedőkről, a tárgyakat biztonságos, könnyen elérhető helyeken tárolja.

Szakemberrel végeztesse otthoni biztonsági felmérést, ajánlásait hajtsa végre.

Hordjon erős, csúszásmentes talpú lábbelit, ne viseljen lazán rögzített cipőt, mely eleséshez vezethet.

Rendszeresen végezzen testgyakorlatokat, hogy állóképessége megfelelő maradjon, és csökkenjen az elesés kockázata. Végezzen szabályos erősítő és egyensúly gyakorlatokat izomzata és csontrendszerére, teherbírásának megőrzésére, és egyensúlyérzékének fejlesztésére. Ne rugalmasságának feledje, hogy ezeket a gyakorlatokat egyéni igényeinek megfelelően állíthatja össze.

Rendszeresen ellenőriztesse gyógyszeres kezelését, kövesse orvosának és gyógyszerészének utasításait, ügyeljen arra, hogy bizonyos gyógyszerek fokozhatják az elesés veszélyét.

Rendszeresen ellenőriztesse látását, szükség esetén hordjon szemüveget.

b. Esés megelőzése gyermekkorban

Tény: Gyermekkorban az elesés a véletlen sérülések egyik leggyakoribb oka.

Csökkentse az otthoni veszélyforrásokat, használjon az ablakon biztonsági zárat, a lépcső alján és tetején szereljen fel biztonsági kaput. A székelt, kiségyat, egyéb bútorokat távolítsa el az ablak közeléből. A bébi-kompok veszélyeseek lehetnek, használatuk nem ajánlott. A magas széken, pelenkázó asztalon, egyéb bútoron a beszerzést követően alakítson ki biztonsági hevedert.

A játszótéren mindig felügyelje a gyermeket, ellenőrizze, hogy megfelelő helyen, életkorának megfelelő eszközzel játszik.

>> tanácsok véletlen mérgezések ellen

Tény: A véletlen mérgezés sokkal gyakoribb, mint azt gondolják, évente ezrek halálát vagy egészségkárosodását okozza, bár könnyen megelőzhető.

A veszélyes anyagokat tartsa távol a gyermektől, használjon a gyermek számára kinyithatatlan zárat, kupakokat, de sose feledje, hogy ezek egyike sem 100 %-ig „gyermekbiztos”. Ezeket az anyagokat biztonságos helyen tárolja, elzárva, vagy a gyermek számára nem elérhetően.

Gondoljon arra, hogy sok termék potenciálisan veszélyes, mint például a háztartási vegyszerek, gyógyszerek, garázsban tárolt anyagok, úgymint fagyálló, növényvédő szerek, mezőgazdasági vegyszerek. Ezen anyagokat eredeti csomagolásukban tárolja.

Az élelmiszert tárolja elkülönítve a nem élelmiszer áruktól. Mindig olvassa el a termék tárolási és használati utasítását. Mérgezés esetén olvassa el a csomagoláson található biztonsági előírásokat, amelyek gyakran fontos elsősegély információkat tartalmaznak.

Ha mérgezés gyanúja merül fel, mindig legyen a telefon közelében a megfelelő sürgősségi telefonszám.

Mentők: 112

Mérgezési információs központ:

(1) 4766464

>> ismerje meg a tűz veszélyeit

Tény: A tűzzel kapcsolatos halálesetek 80 %-a otthoni tűzzel kapcsolatos, tanulja meg, hogyan előzhető meg a tűz.

Szereljen fel otthonában füstérzékelőt, rendszeresen ellenőriztesse megfelelő működését.

Ne dohányozzon a hálószobában, vagy a lakás más helyiségeiben, ha álmos, vagy alkoholt fogyasztott.

Gyufát, öngyújtót, más éghető anyagot tartson a gyermekek számára elérhetetlen helyen.

Szerezzen be tűzoltó készüléket, legyen tisztában használatával. Csak a legkisebb tüzet oltsa el egyedül, első gondolata mindig a tűzoltóság értesítése legyen.

Tűz esetére készítsen és gyakoroljon be menekülési tervet, a háztartásban mindenki tudja a menekülési útvonalat, valamint a találkozás helyét.

MIT TEHET?

>> biztonság a vízparton

Tény: Fontos, hogy megtanuljunk úszni, de ez nem elég; tegyünk eleget a vízi biztonság követelményeinek is, és szigorúan ellenőrizzük gyermekeinket.

MIT TEHET?

Tanuljon meg úszni – képzett szakember már a korai gyermekkorban megtaníthatja gyermekét úszni.

Minden nyíltvízi sportnál hordjon mentőmellényt.

Legyen tudatában, hogy a gyermekek sekély vízben (kismedence, fürdőkád, vödör, lavór, WC csésze) is megfulladhatnak.

Tanítsa meg gyermekét arra, hogyan lehet biztonságban a vízben és a víz körül. Szigorúan felügyelje gyermekét. Ne engedje át a felügyeletet idősebb gyermekeknek.

Vegye figyelembe, hogy az úszómedencék veszélyt jelenthetnek gyermekére, ha nincs körülöttük úgynevezett „mászásbiztos” kerítés, zárható vagy önzáródó kapuval. Minden, a gyermeke által használt medence esetén ragaszkodjék azonos biztonsági színvonalhoz.

Végezzen tanfolyamot, hogy újra tudja éleszteni, illetve elsősegélyben tudja részesíteni a fulladás áldozatait.

7

>> sportoljon biztonságosan

Tény: A sportsérülések száma olyan gyorsan nő, hogy nemcsak a kórházban leggyakrabban ellátott sérülések lesznek.

MIT TEHET?

Ellenőrizze, hogy Ön/gyermeké viseli az adott sportágnak megfelelő védőfelszerelést.
Ellenőrizze a védőfelszerelés és a pálya állapotát.

Legyen tisztában az adott sportág ajánlásaival és szabályaival, kövesse azokat.

Sportolás előtt legalább öt perces bemelegítéssel készítse fel izmait.

Legyen tisztában saját fizikai teljesítőképességével, és annak határain belül végezze a gyakorlatokat.

Biztassa gyermekét a szervezett keretek közötti sportolásra, ahol a szakképzett edző nemcsak a sérülések megelőzésében járta, hanem a sérülés felismerésében és azonnali ellátásában is gyakorlattal rendelkezik.

>> használjon biztonságos termékeket

Tény: **A legtöbb termék megfelelően biztonságos, de néhány halálos sérülést okozó kivétel is kapható.**

Minden terméket rendeltetésszerűen, a korcsoportnak megfelelően használjon, vegye figyelembe a gyártó termékismertetőjét és figyelmeztetéseit.

A biztonsági előírásoknak megfelelő terméket válasszon, kövesse a címkén, valamint a használati utasításban szereplő biztonsági előírásokat.

Játék vásárlásakor legyen tekintettel a gyermek életkorára, fejlettségére, 3 éves kor alatt ne adjon a gyermeknek apró, vagy kis szétszedhető részeket tartalmazó játékot, amely fulladást okozhat.

Tanítsa meg idősebb gyermekeit, hogy ne adják oda apró játékaikat kisebb testvérüknek.

Rendszeresen ellenőrizze a játékok épségét, sérülésmentességét a lehetséges veszélyek szempontjából, például éles szélek, hegyes sarkok. A sérült játékokat azonnal dobja el, hogy a gyermek ne tudja azokat visszaszerezni.

MIT TEHET?



>> dolgozzon biztonságosan

Tény: A legtöbb embert megfelelően védik a munkabiztonsági jogszabályok, de Önnek tisztában kell lennie jogaival, és aktívan részt kell vennie munkahelye biztonságosabbá tételében.

MIT TEHETSZ?

Olvassa el a munkahelyén hatályos biztonsági előírásokat, és tartsa be azokat. Ismerje meg a veszélyforrásokat, hogy elkerülhesse a sérüléseket.

A szükséges biztonsági műveletek végrehajtásával, és készülékek használatával védje önmagát és a környezetében levőket. Olvassa el a vonatkozó használati utasításokat és irányelveket.

Aktívan vegyen részt a munkahelyén szervezett valamennyi fontos biztonsági oktatásban és gyakorlaton.

Használja megfelelően a szükséges személyi védőfelszereléseket, úgymint szemvédelem, védőruha, beleértve a kesztyűt, övet, hevedert, sisakot, lábbelit, vagy minden más olyan eszközt, amit munkája megkíván és a lehetséges mértékben enyhítheti a sérülések következményeit, ha baleset következik be.

Aktívan vegyen részt a munkahelyén a veszélyforrások feltárásában és megszüntetésében. Ha új veszélyforrást, vagy nem megfelelő hatású biztonsági intézkedést talál, jelentse munkaadójának.

GYŐZDJÖN MEG ARRÓL, HOGY A MUNKAADÓJA...

...tudatában van a munkahelyén az egészséget és biztonságot fenyegető veszélyeknek, beleértve a különleges veszélynek kitett dolgozók csoportját, és ezeket ismertette Önnel.

...meghozza és megmagyarázza a megfelelő védő intézkedéseket, és ezeket megismertette Önnel.

...megfelelő felügyeletet, egészségügyi és biztonsági gyakorlatot szervez, beleértve az új vagy gyakorlatlan munkaerő bevezető biztonsági oktatását is.

...nyilvántartást vezet az olyan foglalkozási balesetekről, melyek a dolgozó három napnál hosszabb munkára való alkalmatlanságához vezetnek, és erről tájékoztatta Önt az erre szolgáló jelentési rendszeren keresztül.

...a dolgozók által elszenvedett foglalkozási baleseteket a nemzeti jogszabályoknak és a helyi gyakorlatnak megfelelően jelenti a felelős hatóságoknak.

>>ismerje meg az alkoholt, a kábítószereket és a gyógyszerek veszélyeit

Tény:

Az alkohol, a kábítószerek és a gyógyszerek befolyásolják ítélőképességét, növelik baleseti vagy sérülési kockázatát.

MIT TERT?

Rendelkezzen megbízható ismeretekkel arról, hogy, mikorra bomlik le az alkohol a szervezetében. Már alacsony alkohol koncentráció is megnövelheti bármilyen sérülés veszélyét, csökkentheti a gyermek felügyeletének hatékonyságát. Ha ivott, próbálja meg elkerülni a potenciálisan veszélyes tevékenységeket.

Az alkohalnál ismertetett biztonsági szabályokat alkalmazza receptre kapott, vagy szabadon vásárolható gyógyszerek, tudatmódosító szerek (melyek befolyásolhatják érzékelő képességét, növelhetik sérülésveszélyét) szedése alatt. Ne keverje az alkoholt gyógyszerekkel, még a szabadon vásárolhatóakkal sem.

A túlzott italozás alkoholemérgezést okozhat, amely halálos lehet. Kerülje a lerészegedést, ne fogyasszon többet az ajánlott mennyiségnél.

