

ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΣΤΟ
ΣΧΟΛΕΙΟ
&
ΤΟ ΣΠΙΤΙ



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Τσιμέντα Χάλυψ
Halyps Cement
Italcementi Group

ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ & ΤΟ ΣΠΙΤΙ

ISBN: 978-960-99880-0-1

Α' Έκδοση: Απρίλιος 2011

Copyright © Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.)

Λιοσίων 143 και Θειραίου 6, 104 45 Αθήνα

Τηλ.: 210 8200100

Φαξ: 210 8200222

Email: info@elinyae.gr

Internet: <http://www.elinyae.gr>

Copyright © Τιμέντα Χάλυψ Α.Ε.

Χάλυψ Δομικά Υλικά Α.Ε

Κλάδος Τιμέντου

17° χλμ. Εθν. Οδού Αθηνών - Κορίνθου

193 00 Ασπρόπυργος

Τηλ.: 210 5518100

Φαξ.: 210 5570881

Συγγραφείς:

Κωνσταντίνα Ζορμπά, Μηχανικός Μεταλλείων, Μεταλλουργός (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.)

Στέφανος Κρομούδας, Τεχνολόγος Χημικός Μηχανικός Πετρελαίου (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.)

Επιμέλεια κειμένου:

Εβίτα Καταγή, Εκδόσεις, Κέντρο Τεκμηρίωσης – Πληροφόρησης ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.

Επιμέλεια έκδοσης:

Παγώνα Λίγγου, Διευθύντρια Επικοινωνίας Ομίλου Italcementi στην Ελλάδα

Εβίτα Καταγή, Εκδόσεις, Κέντρο Τεκμηρίωσης – Πληροφόρησης ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.

Σκιτσογράφος:

Χριστίνα Ζέκκου

Δημιουργικός Σχεδιασμός & Επιμέλεια:

ads adhoc

Το συντονισμό του έργου είχαν οι: *Μηνάς Αναλυτής*, Γενικός Διευθυντής ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε. και *Ευστράτιος Κολυφέτης*, Διευθυντής Αειφόρου Ανάπτυξης Ομίλου Italcementi στην Ελλάδα.

Δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή μέρους ή όλου του εντύπου, με οποιονδήποτε τρόπο, χωρίς αναφορά της πηγής.

Αγαπητά Παιδιά,

Το φυλλάδιο αυτό δημιουργήθηκε για να σας δώσει χρήσιμες συμβουλές προκειμένου να γνωρίσετε τι πρέπει να κάνετε και τι πρέπει να αποφύγετε ώστε να είστε ασφαλείς στο σχολείο και στο σπίτι σας.

Η ζωή σας είναι ότι πολυτιμότερο έχετε και πρέπει να κάνετε ότι μπορείτε για να την διαφυλάξετε. Αν ακολουθείτε πιστά τους κανόνες ασφάλειας δεν διασφαλίζετε μόνο τη δική σας ζωή αλλά και των συγγενικών σας προσώπων, των φίλων σας και γενικά όλους με όσους έχετε επαφή στις καθημερινές σας δραστηριότητες.

Το σπίτι και το σχολείο μας μοιάζουν να είναι ένας ασφαλής χώρος όπου τα ατυχήματα δεν έχουν θέση. Δεν είναι όμως έτσι. Οι κίνδυνοι παραμονεύουν παντού και κρύβονται. Παίζουν μαζί σας κρυφτό και θα πρέπει εσείς να ψάξετε πολύ καλά για να τους βρείτε, να κερδίσετε το παιχνίδι ώστε να μπορέσετε να ξαναπαίξετε με τους φίλους σας.

Βάλτε λοιπόν την ασφάλεια μέσα στη ζωή σας, μέσα στις προτεραιότητές σας και κάντε την μέρος του παιχνιδιού σας και της μελέτης σας.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω το ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε. και όλους όσους συνέβαλαν στη δημιουργία αυτού του φυλλαδίου προκειμένου να έχετε στα χέρια σας αυτό το πολύτιμο εργαλείο.

Σας εύχομαι καλή και ασφαλή σταδιοδρομία.

Διευθύνων Σύμβουλος Ομίλου Italcementi στην Ελλάδα

Serge Schmidt

Πρόλογος

Το σπίτι και το σχολείο αποτελούν χώρους όπου τα παιδιά μας διαμορφώνουν μια πρώτη εικόνα για τον κόσμο που τα περιβάλλει, άρα και για τους κινδύνους της καθημερινότητας που, αν και μερικές φορές τους υποτιμούμε, είναι υπαρκτοί και μπορεί να οδηγήσουν σε δυσάρεστες καταστάσεις. Ο ρόλος του γονέα και του δασκάλου είναι καθοριστικός στην εκμάθηση βασικών αρχών ασφάλειας και τήρησης μέτρων πρόληψης, γιατί αποτελούν για τις τρυφερές αυτές ηλικίες πρότυπα που καθοδηγούν και εμπνέουν.

Διδάσκοντας τα παιδιά πώς να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που καθημερινά υπάρχουν γύρω τους, όχι μόνο τα προφυλάσσουμε από ατυχήματα αλλά τους δημιουργούμε και μια νοοτροπία πρόληψης, η οποία θα τα συνοδεύει και θα τα προφυλάσσει σε όλη τους τη ζωή. Στις ηλικίες αυτές το έδαφος είναι γόνιμο. Αρκεί ο τρόπος προσέγγισης να είναι φιλικός, κάτι σαν παιχνίδι όπου η εικόνα διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο.

Ξεφυλλίζοντας το βιβλιαράκι αυτό ο δάσκαλος στην τάξη ή τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά μαζί με τους γονείς τους στο σπίτι, μπορούν να κατανοήσουν ότι η καθημερινότητά τους δεν είναι τόσο ασφαλής όσο νομίζουν και ότι θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με τη δέουσα σοβαρότητα.

Θα θέλαμε να συγχαρούμε τον Όμιλο Italcementi για την πρωτοβουλία αυτής της έκδοσης, όπως και τους συντελεστές που συνέβαλαν στην υλοποίηση του έργου.

Για όλους εμάς, η ασφάλεια είναι θέμα παιδείας.

Ο Πρόεδρος του Δ.Σ. του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.

Ιωάννης Δραπανιώτης

Πηγαίνουμε στο σχολείο με τα πόδια, το ποδήλατο ή και με το αυτοκίνητο. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να γνωρίζουμε τους κινδύνους που υπάρχουν γύρω μας και πώς μπορούμε να προστατευτούμε από αυτούς...



Με τα πόδια...

- ✓ Περπατάμε ΠΑΝΤΑ στο πεζοδρόμιο. Αν δεν υπάρχει, περπατάμε στην αριστερή πλευρά του δρόμου για να βλέπουμε τα αυτοκίνητα που έρχονται από το αντίθετο ρεύμα.
- ✓ Περνάμε απέναντι ΜΟΝΟ από σημεία όπου υπάρχει διάβαση πεζών. Ακολουθούμε πιστά τις ενδείξεις από τους φωτεινούς σηματοδότες (φανάρια). Ελέγχουμε, κοιτάζοντας πρώτα δεξιά, μετά αριστερά και πάλι δεξιά μήπως έρχεται κάποιο όχημα.
- ✓ Ακολουθούμε τις οδηγίες του σχολικού τροχονόμου, όπου υπάρχει.
- ✗ Δεν παίζουμε και δεν πειράζουμε τους φίλους μας στο δρόμο.

- ✓ Το ποδήλατο πρέπει να είναι κατάλληλο για εμάς (ούτε πολύ ψηλό ούτε πολύ χαμηλό), να είναι πάντα σε καλή κατάσταση (π.χ. σωστά φουσκωμένα και όχι φθαρμένα λάστιχα, καλά και όχι σκληρά φρένα) και να έχει προσαρμοσμένους ανακλαστήρες.
- ✓ Οδηγούμε με προσοχή, τηρώντας τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας. Κρατάμε ΠΑΝΤΑ αποστάσεις ασφαλείας από τα ποδήλατα των φίλων μας και τα υπόλοιπα οχήματα.

Με
το ποδήλατο...

- ✓ Προσέχουμε όταν ο δρόμος είναι βρεγμένος. Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να γλιστρήσουμε!
- ✓ Φοράμε ΠΑΝΤΑ κράνος. Μας προστατεύει από σοβαρούς τραυματισμούς!

- ✗ Δεν οδηγούμε ΠΟΤΕ φορώντας ακουστικά, ακούγοντας μουσική. Πρέπει να ακούμε τι γίνεται γύρω μας!
- ✗ ΔΕΝ ανεβαίνουμε δύο άτομα στο ίδιο ποδήλατο. Είναι επικίνδυνο!





Με
το αυτοκίνητο...

- ✓ Καθόμαστε ΠΑΝΤΑ δεμένοι στο καρεκλάκι μας ή φοράμε τη ζώνη ασφαλείας (ανάλογα με την ηλικία μας) όσο το αυτοκίνητο κινείται.
- ✓ Καθόμαστε ΠΑΝΤΑ στο πίσω κάθισμα, ήσυχοι στη θέση μας και δεν ενοχλούμε τον οδηγό.
- ✗ Δεν βγάζουμε ΠΟΤΕ το κεφάλι ή τα χέρια μας έξω από το παράθυρο.
- ✗ Δεν πετάμε ΠΟΤΕ σκουπίδια στο δρόμο. Περιμένουμε να σταματήσουμε και τα ρίχνουμε στον κάδο των σκουπιδιών.

Ο χώρος του σχολείου είναι σχεδιασμένος να φιλοξενεί παιδιά. Παρόλα αυτά, υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις, οι οποίες μπορεί να είναι επικίνδυνες για την ασφάλειά μας.



Στην τάξη...

- ✓ Είμαστε τακτικοί. Βάζουμε τα μπουφάν και τις τσάντες μας σε σημεία τέτοια, ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος να σκοντάψουμε εμείς ή κάποιος συμμαθητής μας.
- ✓ Όταν θέλουμε να δώσουμε μολύβι, γόμα κ.λπ. σε κάποιον συμμαθητή μας, του το δίνουμε στο χέρι. Δεν το πετάμε, γιατί υπάρχει κίνδυνος να τον τραυματίσουμε σοβαρά.
- ✗ Δεν γέρνουμε την καρέκλα μας προς τα πίσω. Μπορεί να σπάσει ή να πέσουμε πίσω και τότε θα χτυπήσουμε.
- ✗ Δεν βιαζόμαστε να βγούμε από την τάξη μόλις χτυπήσει το κουδούνι. Υπάρχει κίνδυνος να σκοντάψουμε ή να μας σπρώξουν και να πέσουμε.

Στο χώρο
του
σχολείου...



- ✓ Προσέχουμε τις πόρτες! Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να πιάσουμε το χέρι μας και αυτό θα πονέσει πολύ.
- ✓ Κατεβαίνουμε τις σκάλες με προσοχή, δεν παίζουμε και δεν σπρώχνουμε ο ένας τον άλλον.
- ✓ Στο κυλικείο δεν σπρώχνουμε αλλά περιμένουμε υπομονετικά τη σειρά μας.
- ✗ Δεν παίζουμε επικίνδυνα παιχνίδια στο διάλειμμα.
- ✗ Δεν σκαρφαλώνουμε ΠΟΤΕ και δεν βάζουμε το κεφάλι μας ανάμεσα στα κάγκελα της αυλής. Μπορεί να χτυπήσουμε πολύ σοβαρά!



Η σχολική τσάντα...

- ✓ Διατηρούμε την τσάντα μας καθαρή και τακτοποιημένη. Δεν αφήνουμε υπολείμματα φαγητού και αιχμηρά αντικείμενα μέσα σ' αυτή.
- ✓ Η τσάντα μας πρέπει να είναι μικρή και ελαφριά. Να ζυγίζει ΤΟ ΠΟΛΥ όσο είναι το 10% του βάρους μας. Δηλαδή, αν είμαστε 30 κιλά, η τσάντα μας δεν πρέπει να ξεπερνά τα 3 κιλά. Μέσα να βάζουμε ΜΟΝΟ όσα είναι απαραίτητα αυτή τη μέρα στο σχολείο.

Οι σχέσεις
μας με τους
άλλους...

✓ Αν κάποιος συμμαθητής ή και μεγαλύτερος μαθητής μάς ενοχλεί επανειλημμένα, το αναφέρουμε στο δάσκαλο ή/και στους γονείς μας.

✗ Όλοι έχουμε τα ίδια δικαιώματα. Για κανέναν λόγο δεν πρέπει να πειράζουμε και να κοροϊδεύουμε τους συμμαθητές μας. Είναι πολύ καλύτερο να τους κάνουμε να χαρούν και να χαμογελάσουν παρά να στενοχωρηθούν και να κλάψουν.

✗ Δεν μιλάμε και δεν παίρνουμε τίποτα από άγνωστους ανθρώπους, οι οποίοι μας πλησιάζουν από τα κάγκελα της αυλής. Αν υπάρχουν τέτοιοι άνθρωποι, το αναφέρουμε αμέσως στους δασκάλους ή/και στους γονείς μας.



Το σπίτι κατασκευάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε όσοι ζουν σε αυτό να είναι ασφαλείς. Όμως, υπάρχουν κάποια πράγματα που αν δεν τα προσέξουμε μπορεί να μας φέρουν αντιμέτωπους με πολύ επικίνδυνες καταστάσεις...



Στο σπίτι...

- ✓ Προσέχουμε πολύ τις πόρτες με τζάμι. Αν για κάποιο λόγο (π.χ. φύσημα αέρα) κλείσουν απότομα ή αν από απροσεξία πέσουμε πάνω τους, μπορεί να προκληθεί πολύ σοβαρό ατύχημα.
- ✗ Δεν σκύβουμε ΠΟΤΕ από το παράθυρο ή το μπαλκόνι, γιατί εύκολα μπορεί να χάσουμε την ισορροπία μας και να πέσουμε.
- ✗ Δεν κλείνουμε ΠΟΤΕ πόρτες, ντουλάπες ή συρτάρια βιαστικά γιατί μπορεί να τραυματίσουμε τα δάχτυλα μας ή τα δάχτυλα κάποιου άλλου.



✓ Όταν μεταφέρουμε πράγματα πρέπει να βλέπουμε που πατάμε. Ειδικά όταν κατεβαίνουμε ή ανεβαίνουμε σκάλες.

- ✗ ΠΟΤΕ δεν ανεβαίνουμε σε καρέκλα με ροδάκια ή άλλο μη σταθερό αντικείμενο, όταν θέλουμε να πάρουμε κάτι από ψηλά! Ζητάμε από κάποιον μεγάλο να το κάνει για μας!
- ✗ Πάνω από το κρεβάτι ή το γραφείο μας δεν πρέπει να βάζουμε βαριά αντικείμενα. Μπορεί να πέσουν και να μας τραυματίσουν (π.χ. όταν κάνει σεισμό).



Στο σπίτι...

- ✗ Δεν παίζουμε ΠΟΤΕ με αναπτήρες ή σπίρτα και δεν ανάβουμε κεριά. Είναι πολύ εύκολο να προκαλέσουμε πυρκαγιά.
- ✗ Δεν βάζουμε ΠΟΤΕ κάτι μέσα ή πάνω στα φωτιστικά (π.χ. χαρτί). Υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς!
- ✗ Δεν ακουμπάμε την προστατευτική σίτα του τζακιού. Κινδυνεύουμε να πάθουμε έγκαυμα!
- ✗ Δεν πετάμε ΠΟΤΕ αντικείμενα στο τζάκι όταν είναι αναμμένο.
- ✗ Δεν παίζουμε ΠΟΤΕ με τα εξαρτήματα του τζακιού.
- ✗ Δεν ψεκάζουμε ΠΟΤΕ με εύφλεκτο υγρό τη φλόγα του τζακιού.

Επικίνδυνα αντικείμενα...



- ✓ Χρησιμοποιούμε ψαλίδια, μαχαίρια ή άλλα αιχμηρά αντικείμενα με μεγάλη προσοχή.
- ✓ Χρησιμοποιούμε ψηφιακό θερμόμετρο και όχι γυάλινο που περιέχει υδράργυρο.
- ✓ Αν στο σπίτι υπάρχουν οικολογικές λάμπες, προσέχουμε πολύ αν σπάσουν. Περιέχουν υδράργυρο που είναι πολύ επικίνδυνος για την υγεία μας.
- ✗ Αν χυθεί υδράργυρος ΔΕΝ τον ακουμπάμε και ΔΕΝ χρησιμοποιούμε ηλεκτρική σκούπα.
- ✗ Δεν χρησιμοποιούμε ΠΟΤΕ τα εργαλεία των μεγάλων που υπάρχουν στο σπίτι (π.χ. τρυπάνια, σφυριά κ.λπ.)
- ✗ Δεν ακουμπάμε το σίδερο σιδερώματος όταν είναι στην πρίζα ή όταν είναι ακόμα ζεστό. Μπορεί να καούμε!



Στην κουζίνα...

- ✓ Κλείνουμε πάντα το φούρνο και τα πορτάκια από τα ντουλάπια, γιατί υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος.
- ✗ Δεν ακουμπάμε ΠΟΤΕ το φούρνο και τα «μάτια» της κουζίνας όταν είναι αναμμένα, ούτε σκεύη που μόλις βγήκαν από το φούρνο, γιατί θα καούμε.
- ✗ Δεν τραβάμε ΠΟΤΕ ένα τηγάνι ή μια κατσαρόλα απότομα από το χερούλι. Το καυτό περιεχόμενό του μπορεί να χυθεί πάνω μας και να μας προκαλέσει έγκαυμα.
- ✗ Οι μικροσυσκευές (μίξερ, τοστιέρα, γκαζάκι κ.λπ.) είναι εργαλεία που βοηθούν στην παρασκευή του φαγητού. Δεν είναι παιχνίδια και δεν πρέπει ΠΟΤΕ να τα χρησιμοποιούμε χωρίς λόγο ή χωρίς την παρουσία κάποιου ενήλικα.

- ✓ Στεκόμαστε μακριά από το φούρνο μικροκυμάτων όταν αυτός βρίσκεται σε λειτουργία. Μέσα σ' αυτόν τοποθετούμε ΜΟΝΟ αντικείμενα που έχουν την ένδειξη ότι είναι κατάλληλα για φούρνους μικροκυμάτων.



- ✓ Προσέχουμε όταν χρησιμοποιούμε γυάλινα αντικείμενα (μπουκάλια, ποτήρια κ.λπ.). Αν σπάσουν, μπορεί να κοπούμε.
- ✗ Δεν παίζουμε με μαχαίρια και άλλα αιχμηρά ή επικίνδυνα αντικείμενα (ανοιχτήρια, καρυοθραύστες, κόφτες κ.λπ.) που υπάρχουν στην κουζίνα. Μπορεί να τραυματιστούμε.
- ✗ Δεν πιέζουμε ΠΟΤΕ τη σακούλα των σκουπιδιών. Υπάρχει περίπτωση να περιέχει κάποιο αιχμηρό αντικείμενο ή σπασμένα γυαλιά και να κοπούμε.

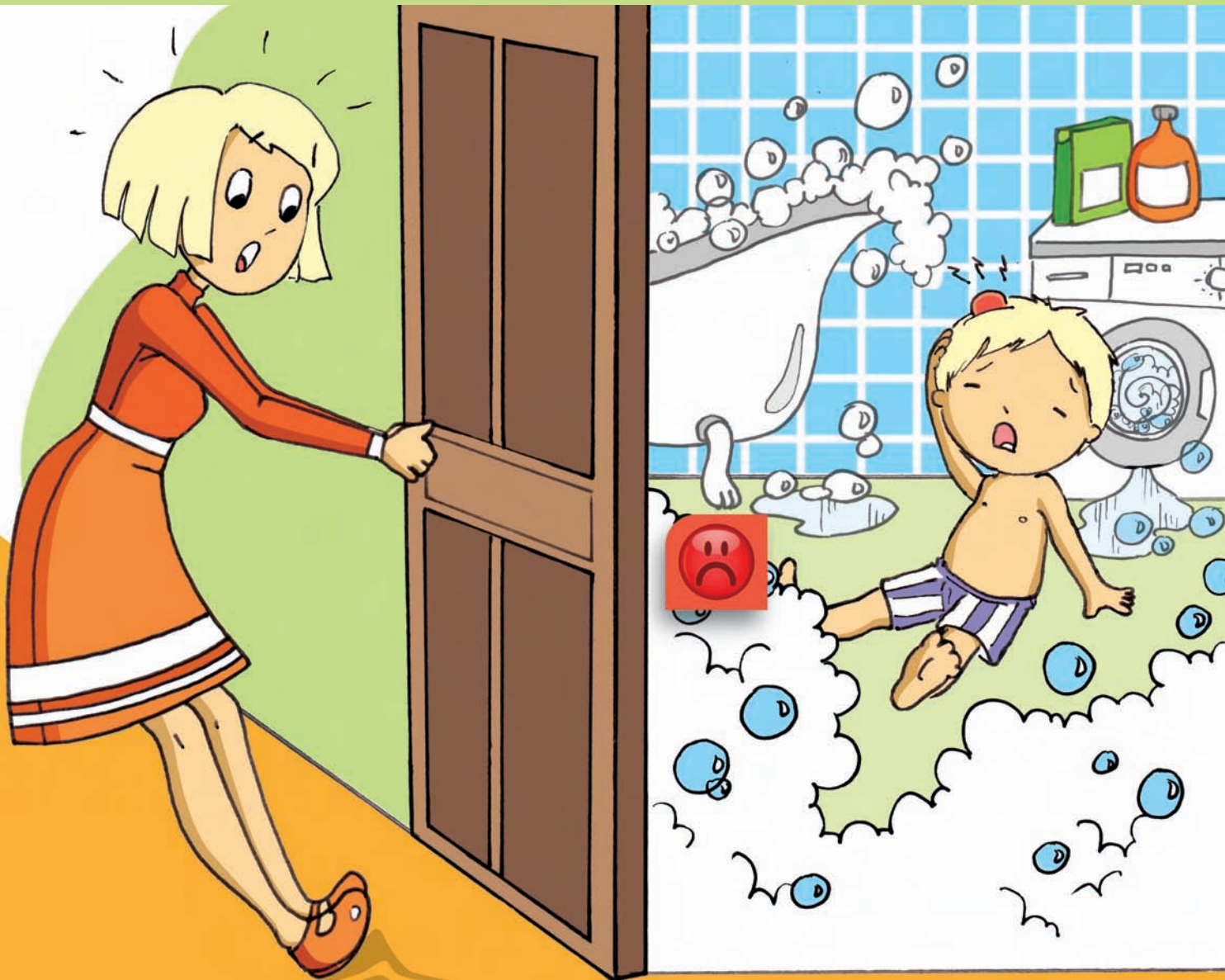


Στο μπάνιο...

- ✓ ΠΡΟΣΟΧΗ στο ζεστό νερό της βρύσης!
Μπορεί να μας προκαλέσει έγκαυμα.
Ρυθμίζουμε τη θερμοκρασία ανοίγοντας πρώτα το κρύο.
- ✓ Στεγνώνουμε πολύ καλά τα πόδια μας, όταν βγαίνουμε από τη μπανιέρα ή τη ντουζιέρα. Προσέχουμε πολύ, αν υπάρχουν νερά στο πάτωμα.
Στρώνουμε ΠΑΝΤΑ κάποιο χαλάκι, ακόμη κι αν έχουμε αντιολισθητικά πλακάκια.
- ✗ Δεν ακουμπάμε ΠΟΤΕ το σωλήνα από τον οποίο περνάει το ζεστό νερό.
- ✗ Δεν χοροπηδάμε ΠΟΤΕ στη μπανιέρα ή τη ντουζιέρα, γιατί είναι εύκολο να γλιστρήσουμε και να τραυματιστούμε σοβαρά.
Χρησιμοποιούμε τα ειδικά αντιολισθητικά χαλάκια.

✓ Πλένουμε ΠΑΝΤΑ τα χέρια μας με νερό και σαπούνι κάθε φορά που χρησιμοποιούμε την τουαλέτα. Απομακρύνουμε έτσι τυχόν επικίνδυνα για την υγεία μας μικρόβια.

✗ Δεν κλειδώνουμε ΠΟΤΕ την πόρτα του μπάνιου, γιατί μπορεί να κολλήσει η κλειδαριά και να μην μπορούμε να βγούμε. Αν πάθουμε κάποιο ατύχημα (π.χ. γλιστρήσουμε) και η πόρτα είναι κλειδωμένη, θα είναι πιο δύσκολο να μας προσφέρουν βοήθεια. Έτσι θα χαθεί πολύτιμος χρόνος που ίσως είναι σημαντικός ακόμα και για τη ζωή μας.





Εμείς και
τα χημικά
προϊόντα...



- ✓ Χρησιμοποιούμε χημικά προϊόντα (π.χ. καθαριστικά, διαλυτικά) με την άδεια των γονιών μας. Διαβάζουμε ΠΑΝΤΑ την ετικέτα και ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες χρήσης και τα μέτρα προφύλαξης.
- ✗ Δεν χρησιμοποιούμε ΠΟΤΕ κάτι που δεν έχει ετικέτα.
- ✗ Δεν ανακατεύουμε ΠΟΤΕ χημικά προϊόντα μεταξύ τους (π.χ. διαφορετικά απορρυπαντικά). Ακόμα κι αν κάθε ένα από αυτά ξεχωριστά είναι ακίνδυνο, το μίγμα τους μπορεί να είναι βλαβερό.
- ✗ Δεν μυρίζουμε, ούτε δοκιμάζουμε ΠΟΤΕ ένα χημικό προϊόν για να δούμε τι είναι.
- ✗ Δεν δοκιμάζουμε ΠΟΤΕ φάρμακα μόνοι μας. Παίρνουμε μόνο τα φάρμακα που μας δίνουν οι μεγάλοι όταν είμαστε άρρωστοι.

Εμείς και ο ηλεκτρισμός...



- ✗ Δεν βάζουμε ΠΟΤΕ τα δάχτυλά μας ή κάποιο αιχμηρό αντικείμενο μέσα στις πρίζες.
- ✗ Δεν πιάνουμε ΠΟΤΕ διακόπτες, πρίζες και ηλεκτρικές συσκευές (π.χ. πιστολάκι μαλλιών) με υγρά χέρια.
- ✗ Δεν παίζουμε ΠΟΤΕ με τους διακόπτες των ηλεκτρικών συσκευών.
- ✗ Δεν αναβοσβήνουμε τα φώτα.
- ✗ Δεν τραβάμε ΠΟΤΕ τα καλώδια των συσκευών, ειδικά όταν θέλουμε να τα βγάλουμε από την πρίζα.
- ✗ Δεν ακουμπάμε ΠΟΤΕ φθαρμένα καλώδια.
Αν δούμε κάποιο, ειδοποιούμε τους γονείς μας.

Με όλα τα παραπάνω κινδυνεύουμε να πάθουμε ηλεκτροπληξία!

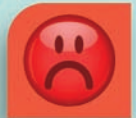


Όταν
παίζουμε...

- ✓ Όταν παίζουμε πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί! Αν δεν γνωρίζουμε πώς παίζεται ένα παιχνίδι και ποιους κινδύνους μπορεί να κρύβει, πρέπει πριν ξεκινήσουμε να συμβουλευτούμε τους γονείς μας.
- ✓ Τακτοποιούμε ΠΑΝΤΑ τα παιχνίδια μας, όταν σταματάμε να παίζουμε. Αν τα αφήσουμε σκορπισμένα στο πάτωμα, κινδυνεύουμε να γλιστρήσουμε ή να σκοντάψουμε και να πέσουμε.
- ✗ Δεν κρυβόμαστε και δεν κλείνουμε ΠΟΤΕ τα αδέλφια ή τους φίλους μας σε μπαούλα, ψυγεία ή ντουλάπες. Υπάρχει κίνδυνος να εγκλωβιστούν και να πάθουν ασφυξία.
- ✗ Δεν βάζουμε ΠΟΤΕ το κεφάλι μας μέσα σε σακούλες ή πλαστικά καλύμματα. Μπορεί να πάθουμε ασφυξία.

Όταν τρώμε...

- ✓ Μεγάλη προσοχή πρέπει να δίνουμε στην ημερομηνία λήξης των προϊόντων που πρόκειται να φάμε ή να πιούμε. Αλλιώς κινδυνεύουμε να δηλητηριαστούμε.
 - ✓ Πριν φάμε οτιδήποτε πλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό και σαπούνι. Προστατεύουμε έτσι τον εαυτό μας από τους ιούς και τα μικρόβια.
 - ✓ Τρώμε και πίνουμε πάντα καθισμένοι σωστά -ΠΟΤΕ ξαπλωμένοι- και χωρίς να βιαζόμαστε, γιατί υπάρχει σοβαρός κίνδυνος να πνιγούμε.
-
- ✗ Χρησιμοποιούμε τα μαχαιροπήρουνα μόνο για να φάμε. Δεν παίζουμε με αυτά.



Όταν διαβάζουμε ή καθόμαστε στον ηλεκτρονικό υπολογιστή (Η/Υ)...



✗ Η κακή στάση του σώματος (π.χ. σκυφτή πλάτη) όταν διαβάζουμε ή καθόμαστε στον Η/Υ, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στον αυχένα, στα χέρια και στους ώμους. Αν πρέπει να σκύβουμε ή να τεντώνουμε το λαιμό μας προς τα πίσω για να δούμε την οθόνη του Η/Υ, σημαίνει ότι δεν καθόμαστε σωστά.

✗ Δεν κολλάμε το πρόσωπό μας στην οθόνη. Πρέπει να είμαστε 60 με 80 εκατοστά μακριά απ' αυτή, δηλαδή λίγο περισσότερο από το τεντωμένο χέρι μας. Το πάνω μέρος της οθόνης πρέπει να βρίσκεται στο ύψος των ματιών μας.



Όταν διαβάζουμε, καθώς και όταν καθόμαστε στον Η/Υ, πρέπει να έχουμε σωστό φωτισμό. Ο λάθος ή ο ανεπαρκής φωτισμός κουράζει τα μάτια και προκαλεί ενοχλητικά συμπτώματα.



Μπροστά ή πίσω από την οθόνη μας δεν πρέπει να υπάρχει παράθυρο. Το παράθυρο πρέπει να είναι αριστερά μας.



Δεν καθόμαστε μπροστά στον Η/Υ πάνω από 30 ή το πολύ 60 συνεχόμενα λεπτά και όχι πάνω από δύο ώρες την ημέρα. Επιπλέον, κάθε 15 λεπτά ξεκουράζουμε τα μάτια, απομακρύνοντας το βλέμμα μας από την οθόνη και κοιτάζοντας προς αντικείμενα που βρίσκονται πιο μακριά.

Μιλώντας
με το κινητό...



Η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία μπορεί να βλάψει την υγεία.

- ✓ Καλό είναι τα παιδιά να μη χρησιμοποιούν κινητά τηλέφωνα. Αν όμως είναι ανάγκη, πρέπει να είμαστε όσο πιο σύντομοι μπορούμε. Αλλιώς βάζουμε τον εαυτό μας σε άμεσο κίνδυνο.

Αν βρεθούμε σε μια δύσκολη ή επικίνδυνη κατάσταση
π.χ. μπροστά σε φωτιά, χυμένο υδράργυρο,
έχουμε τραυματιστεί κ.λπ.,

**ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΝ ΦΤΑΙΜΕ,
φωνάζουμε κάποιον μεγάλο
και δεν προσπαθούμε
να κρύψουμε το λάθος μας.**

Μπορεί να είναι επικίνδυνο για την υγεία ή και τη ζωή,
τη δική μας και της οικογένειάς μας!



