



Summer is here!

Πως να απολαύσετε τις καλοκαιρινές διακοπές με Υγεία & Ασφάλεια

Η επιστημονική ομάδα της GEP απαντά σε 10 ερωτήσεις

Το καλοκαίρι σηματοδοτεί για τους περισσότερους εργαζόμενους την περίοδο των διακοπών τους, με αποχή από την εργασιακή καθημερινότητα, που συχνά συνοδεύεται από μια απόδραση στη θάλασσα, το βουνό ή οποιονδήποτε άλλον προορισμό. Η περίοδος αυτή είναι η πλέον κατάλληλη για την υιοθέτηση **υγιεινών συνηθειών** και τη δημιουργία μιας **κουλτούρας πρόληψης** που θα μας ακολουθήσει σε όλο το χρόνο.

Και φέτος, στο επίκεντρο των καλοκαιρινών διακοπών είναι η **διασφάλιση της υγείας, ασφάλειας κι ευεξίας**, μέσα από απλές ενέργειες που θα επιτρέψουν σε εμάς και τα αγαπημένα πρόσωπα να απολαύσουν τις καλοκαιρινές διακοπές με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Με αφορμή την προετοιμασία για **υγιείς και ασφαλείς καλοκαιρινές διακοπές**, η επιστημονική ομάδα της GEP απαντά στις πιο συχνές ερωτήσεις, δίνοντας απλές συμβουλές που μπορούν να φανούν χρήσιμες σε όλους!

1. Παρατηρώ ότι στις διακοπές μου και κυρίως κατά τη διάρκεια του ταξιδιού ο οργανισμός μου αφυδατώνεται. Τι μπορώ να κάνω για να παραμένω ενυδατωμένος;

Τατιάνα Ασβεστοπούλου,
Occupational Health Department Coordinator

Η επαρκής **ενυδάτωσή** σας είναι ιδιαίτερα σημαντική σε όλη διάρκεια του χρόνου, πόσο μάλλον το καλοκαίρι και ιδίως κατά τη διάρκεια των ταξιδιών των διακοπών. Μην ξεχνάτε ότι το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από νερό κατά 50-70%. Σε κάθε περίπτωση, το πόσο νερό πρέπει να πίνετε εξαρτάται από το κλίμα, τη διατροφή σας, το επίπεδο άσκησης και την κατάσταση της υγείας σας. Μια μέση εκτίμηση για τις **ημερήσιες ανάγκες μας για νερό** είναι:

- ✓ 11.5 ποτήρια (2.7 λίτρα) για τις γυναίκες
- ✓ 15.5 ποτήρια (3.7 λίτρα) για τους άντρες

Σε αυτές τις ποσότητες συμπεριλαμβάνεται και το **20%** που συνήθως προσφέρεται από τις **τροφές**, οπότε με αυτή την προσαρμογή οι τελικοί στόχοι θα μπορούσαν να είναι **2 λίτρα** για τις **γυναίκες** και **3 λίτρα** για τους **άντρες**.



Δεδομένου ότι θα σημειωθούν **αυξημένες ανάγκες** κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών σας διακοπών για **ενυδάτωση**, θυμηθείτε ότι ο καλύτερος δείκτης σωστής ενυδάτωσης είναι η ανοιχτόχρωμη απόχρωση των ούρων μας και όχι το αίσθημα της δίψας, η οποία και αποτελεί σημάδι αφυδάτωσης. Για να αυξήσετε τις ποσότητες νερού που καταναλώνετε, δοκιμάστε τα παρακάτω:

- Χρησιμοποιήστε κάποιο ποτήρι ή μπουκάλι που σας εμπνέει
- Πίνετε 1 ποτήρι νερό λίγη ώρα πριν από τα κύρια γεύματα σας. Δεν επιβαρύνει την πέψη σας και θα σας βοηθήσει να ρυθμίσετε την όρεξή σας,
- ειδικά αν βρίσκεστε σε πρόγραμμα επίτευξης υγιούς βάρους
- Πίνετε πάντα 1 ποτήρι νερό το πρωί όταν ξυπνάτε
- Πίνετε μικρές γουλιές μέσα στην ημέρα χωρίς να το σκέφτεστε, δεν είναι απαραίτητο να πιείτε όλο το ποτήρι αν νιώθετε δυσάρεστα
- Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε νερό όπως τα φρούτα και τα λαχανικά
- Αρωματίστε το νερό σας και αλλάξτε τη γεύση του

2. Πώς μπορώ να προετοιμαστώ ή αν χρειαστεί να αντιμετωπίσω τσίμπημα από μωβ μέδουσα;

Μαρία Παπασούλη,
Occupational Health Department Coordinator

Στις ακτές της Ελλάδας απαντάται η **μωβ μέδουσα**, με συχνά περιστατικά τσιμπημάτων, που είναι επώδυνα και τα **συμπτώματα** μπορεί να επιμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, χωρίς όμως γενικά να είναι επικίνδυνα. Τα συμπτώματα της επαφής και του τσιμπήματος από την μέδουσα μπορεί να είναι **πόνος σαν κάψιμο**, πολλές φορές **έντονο κοκκίνισμα του δέρματος** και σε μερικές περιπτώσεις εμφάνιση σε μέρος του δέρματος του αποτυπώματος της μέδουσας, **ναυτία, πτώση πίεσης, ταχυκαρδία, κεφαλαλγία, εμετός, διάρροια, σπασμός των βρόγχων, δύσπνοια**. Στη σπάνια περίπτωση εμφάνισης συστηματικών συμπτωμάτων όπως **υπόταση, βράχος φωνής, εισπνευστικός συριγμός**, γενικευμένο **αγγειοοίδημα** – εκτεταμένο **κνιδωτικό εξάνθημα, διαταραχές επιπέδου επικοινωνίας/ συνείδησης, έμετος**, είναι επιβεβλημένη η άμεση διακομιδή του θύματος στο νοσοκομείο.

Για να προλάβετε την επαφή με μέδουσα θυμηθείτε τα παρακάτω:

- Αναγνωρίστε τη μωβ μέδουσα στη θάλασσα. Έχει μέγιστο μήκος τα 10 εκατοστά σε διάμετρο και το μήκος των πλοκαμιών μπορεί να φτάσει μέχρι 10 μέτρα.
- Όταν είναι νεαρή το χρώμα της είναι πορτοκαλί - καφέ και όταν ενηλικιώνεται παίρνει έντονο πορφυρό- μωβ χρώμα.
- Σχεδόν όλα τα είδη μεδουσών απαντώνται στα βαθιά νερά και μακριά από τις παραλίες, ωστόσο επειδή η μετακίνησή τους είναι παθητική καθώς παρασύρονται από θαλάσσια ρεύματα και κύματα, εξαρτώνται αποκλειστικά από τους ανέμους, τα κύματα, και κυρίως από τα υποθαλάσσια ρεύματα.
- Μη βουτήξετε σε θάλασσα όπου εσείς ή άλλοι λουόμενοι βλέπουν μέδουσες. Βουτήξτε με μάσκα για να έχετε καλύτερη ορατότητα.
- Αν πρόκειται να κάνετε θαλάσσιες δραστηριότητες, χρησιμοποιήστε κατάλληλη στολή προστασίας, όπως προβλέπεται.
- Ελέγχετε τον άνεμο, καθώς η παραλία χρειάζεται να έχει αντίθετους ανέμους με την φορά της (π.χ. αν η παραλία έχει θέα προς τον Νότο, τότε για να μειώνεται η πιθανότητα να υπάρχουν μέδουσες πρέπει οι άνεμοι να κατεβαίνουν από τον Βορρά, ώστε τον κυματισμό που δημιουργεί να τις διώχνει μακριά από τις παραλίες)

Σε περίπτωση που σας τσιμπήσει μωβ μέδουσα, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα πρώτων βοηθειών:

- **Απομακρύνετε τα τυχόν κολλημένα στο σώμα σας** πλοκάμια φορώντας γάντια, καθώς αν ακουμπήσετε με γυμνά χέρια, αυτό θα οδηγήσει σε κόλλημα των πλοκαμιών στα χέρια με μεταφορά του ερεθισμού εκεί.
- **Ξεπλύνετε την περιοχή του τσιμπήματος με άφθονο θαλασσινό νερό.** Αν δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος, γεμίστε τη χούφτα σας με άμμο και τρίψτε το σημείο του σώματος που είναι κολλημένα τα πλοκάμια της τσούχτρας.
- **Μη χρησιμοποιείτε γλυκό νερό,** διότι μπορεί να ενεργοποιήσει κεντριά που έχουν μείνει στο δέρμα.
- **Τοποθετείστε** στο σημείο του τσιμπήματος **πάγο ή κρύες κομπρέσες.**
- **Αλείψτε** την πάσχουσα περιοχή **με κορτιζονούχο κρέμα,** που θα περιορίσει την τοπική φλεγμονώδη αντίδραση και θα ανακουφίσει από το τσούξιμο και τη φαγούρα.
- **Πάρτε ένα αντιισταμινικό δισκίο,** ώστε να αντιμετωπιστούν συστηματικότερα συμπτώματα όπως ο κνησμός. Η ανάγκη για φάρμακα τέτοιου είδους είναι μεγαλύτερη όσο μεγαλύτερη είναι η έκταση του προσβληθέντος δέρματος.
- Αν τα συμπτώματα είναι έντονα και ιδιαίτερα αν δεν υποχωρούν μετά την εφαρμογή των τοπικών μέτρων, μπορεί να χρειασθεί **ένεση κορτιζόνης.** Σε αυτή την περίπτωση πρέπει οπωσδήποτε να γίνει μεταφορά του θύματος στο **νοσοκομείο** ή κάποιο **Κέντρο Υγείας.**



3. Πώς μπορώ να προστατευτώ από τον ήλιο και τον καύσωνα;

Δρ. Βάλια Τσοπόκη,
Scientific Manager- Health Department

Οι κλιματικές συνθήκες με έντονη ηλιοφάνεια στην Ελλάδα τους καλοκαιρινούς μήνες καθιστούν την παρατεταμένη έκθεση σε **αυξημένες θερμοκρασίες** και **ηλιακή ακτινοβολία** ιδιαίτερα πιθανή και **επικίνδυνη**. Πολύ συχνά, κατά τη διάρκεια των διακοπών, βιώνουμε καταστάσεις όπως η **θερμική εξάντληση**, με συμπτώματα μειωμένης ικανότητας απόδοσης, αδυναμίας, κόπωσης, κεφαλαλγίας, ναυτίας και ενδεχομένως ήπια δερματικά εξανθήματα, μυϊκές ή θερμικές κράμπες, που οφείλονται σε απώλεια ηλεκτρολυτών με τον ιδρώτα, θερμική συγκοπή ή λιποθυμία, με ή χωρίς διανοητική σύγχυση, που προκαλείται λόγω της περιφερικής διαστολής των αγγείων, με αποτέλεσμα **μειωμένη ροή αίματος στον εγκέφαλο** και **αφυδάτωση, θερμοπληξία**, που προκαλείται από την αποτυχία του μηχανισμού θερμορύθμισης στον έλεγχο της εσωτερικής θερμοκρασίας με παράλληλη παύση της εφίδρωσης (συνήθως σε υψηλές θερμοκρασίες και αυξημένη υγρασία), καθώς και ηλιακά εγκαύματα που σχετίζονται με υπέρμετρη ή δίχως προστασία έκθεση σε ηλιακή ακτινοβολία.



Για να προλάβετε τις επιπτώσεις του ήλιου και του καύσωνα στις διακοπές σας θυμηθείτε τα παρακάτω:

- Αποφύγετε την έκθεση σε ηλιακή ακτινοβολία και την παραμονή σε εξωτερικούς, μη κλιματιζόμενους χώρους, κατά τη διάρκεια του καύσωνα, ειδικά σε συνδυασμό με κοπιώδεις καλοκαιρινές δραστηριότητες
- Ντυθείτε ελαφρά και άνετα με ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Φορέστε καπέλο από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού.
- Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου με φακούς που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία

- Χρησιμοποιήστε δερματολογικά ελεγμένο αντιηλιακό προσώπου και σώματος με υψηλό δείκτη προστασίας.
- Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο, ιδίως αν ανήκετε σε ομάδες υψηλού κινδύνου (ηλικιωμένοι, μωρά και μικρά παιδιά, έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, άτομα υπέρβαρα ή παχύσαρκα, άτομα με χρόνιες παθήσεις ή με οξεία νόσο, όπως COVID-19, λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα, άτομα λαμβάνουν παίρνουν φάρμακα για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων).
- Αποφύγετε την κοπιώδη σωματικής άσκηση.
- Αποφύγετε πολύωρα ταξίδια με μέσα συγκοινωνίας που δε διαθέτουν κλιματισμό.
- Κάντε πολλά χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας και τοποθέτηση δροσερών επιθεμάτων στο κεφάλι και το λαιμό.
- Καταναλώστε μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.
- Στοχεύστε στη λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων), ιδιαίτερα από τα βρέφη και τους ηλικιωμένους και αποφυγή του αλκοόλ. Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη, συστήνεται η πρόσθετη λήψη μικρών δόσεων αλατιού.
- Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους, από τον οποίο θα λάβουν επιπρόσθετες οδηγίες ανάλογα με την κατάστασή τους καθώς και οδηγίες για την πιθανή αλλαγή της δοσολογίας της φαρμακευτικής τους αγωγής.
- Οι ηλικιωμένοι να μην εγκαταλείπονται μόνοι τους, αλλά να εξασφαλίζεται κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.



4. Αν και λαμβάνω τα συνήθη μέτρα για την προστασία από τον ήλιο, συχνά καίγομαι στις καλοκαιρινές διακοπές. Τι χρειάζεται να κάνω σε περίπτωση ηλιακού εγκαύματος;

Μάρα Ρέτζιου,
Occupational Health Department Coordinator

Μερικοί άνθρωποι είναι πιο επιρρεπείς στο **ηλιακό έγκαυμα**. Ο τύπος του δέρματός σας καθορίζει και την ευαισθησία σας, π.χ. αν έχετε ανοιχτόχρωμο δέρμα διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο για ηλιακό έγκαυμα, γι' αυτό και πρέπει να εστιάζετε στην **πρόληψη**. Αν παρ' όλα αυτά βρεθείτε να υποφέρετε στις διακοπές σας από ηλιακό έγκαυμα, φροντίστε να κάνετε τα παρακάτω:

- **Απομακρυνθείτε** αμέσως **από τον ήλιο** πηγαίνοντας στη σκιά ή σε κλειστό χώρο
- **Καθαρίστε** και δροσίστε την περιοχή με άφθονο **καθαρό νερό**
- Βάλτε στο σημείο μια **υγρή κομπρέσα** και κάντε ντους κάθε δεκαπέντε λεπτά. Με αυτόν τον τρόπο θα περιορίσετε τη διείσδυση του εγκαύματος και θα ανακουφιστείτε.
- **Στεγνώστε** προσεκτικά με μία γάζα ή απαλή πετσέτα, αλλά μην τρίβετε
- Εφαρμόστε ένα προϊόν που να βοηθάει την **επούλωση**, ενυδατώνοντας το δέρμα, ενώ παράλληλα προστατεύει από μικρόβια και βακτηρίδια
- **Επαναλάβετε** την παραπάνω διαδικασία 3-4 φορές την ημέρα
- **Αποφύγετε** εντελώς την περαιτέρω έκθεση στην **ηλιακή ακτινοβολία**
- **Φάρμακα** όπως η ασπιρίνη μπορεί να βοηθήσουν να μειώσετε τον **πόνο** και τη **φλεγμονή**
- **Μην εφαρμόζετε** σε κανένα είδος εγκαύματος οδοντόκρεμα, βούτυρο ή λάδι
- **Αποφύγετε** **άλατα** μπάνιου, **έλαια** και **αρώματα**, διότι αυτά μπορεί να προκαλέσουν αντιδράσεις ευαισθησίας
- **Αποφύγετε τρίψιμο** ή το ξύρισμα του δέρματος
- Χρησιμοποιήστε **μαλακές πετσέτες** μπάνιου
- Μείνετε **μακριά από τον ήλιο**

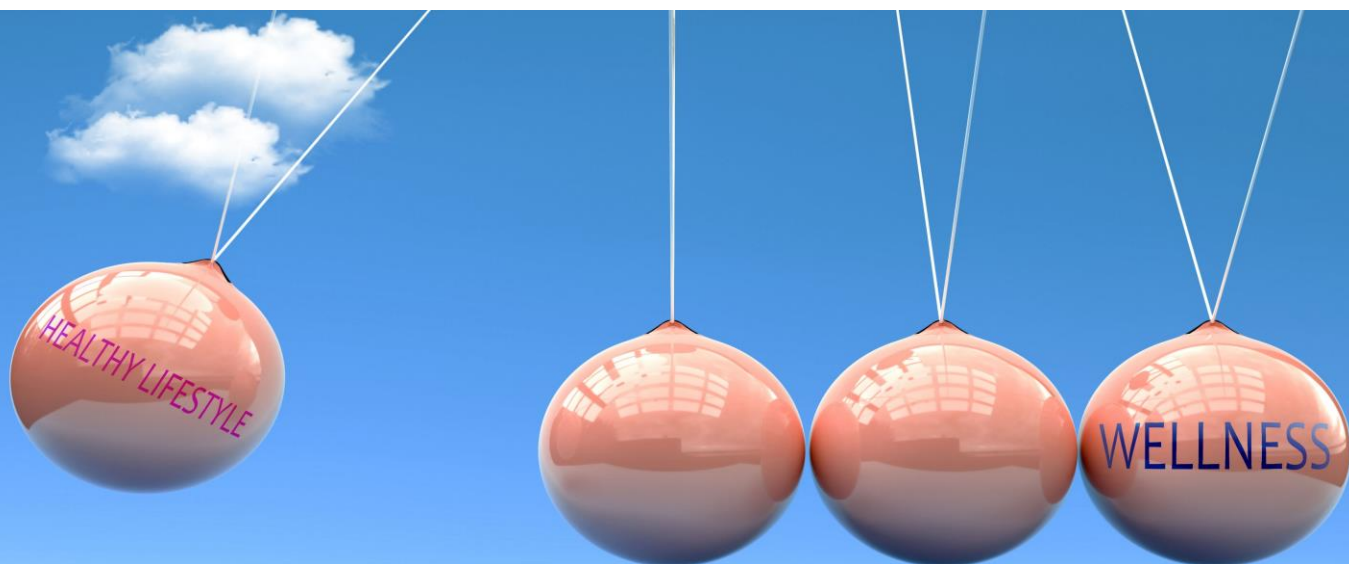
Μείνετε ενυδατωμένοι για την αποφυγή αφυδάτωσης!

5. Στις φετινές μου διακοπές, νιώθω ότι έχω μεγάλη ανάγκη για ξεκούραση και για βελτίωση των καθημερινών μου συνηθειών. Τι αλλαγές μπορώ να κάνω ώστε να ενισχύσω την υγεία μου την περίοδο των διακοπών μου;

Ανδρέας Χαραλάμπους,
Occupational Health Department Coordinator

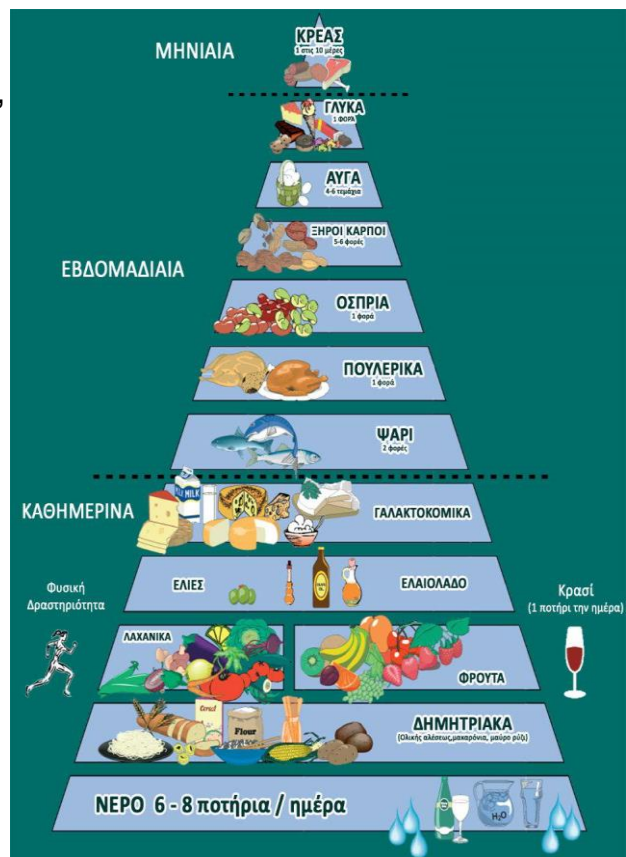
Ο καθένας μας αξίζει να σκεφτεί και να αποφασίσει τι είδους διακοπές χρειάζεται, ώστε να μην πιεστεί να κάνει πράγματα που δεν του δίνουν σκοπό. Δεδομένου ότι βάζετε στο επίκεντρο την **υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών ζωής** με αφορμή τις διακοπές σας, θα σας πρότεινα τα ακόλουθα:

- **Διαβάστε ένα βιβλίο** και απομακρυνθείτε όσο είναι εφικτό από συσκευές κινητού και Η/Υ
- **Κοιμηθείτε** αρκετά
- **Μείνετε σωματικά δραστήριοι**, δοκιμάζοντας νέες δραστηριότητες στον προορισμό σας
- Καταναλώστε 5 μονάδες **φρούτων** ή/και **λαχανικών** κάθε μέρα
- **Αποφύγετε** αλκοόλ, επεξεργασμένες τροφές και αναψυκτικά και προσθέστε περισσότερες ωμές, βιολογικές τροφές και χυμούς φρούτων ή/και λαχανικών
- **Πίνετε** όσο **νερό** χρειάζεται ο οργανισμός σας, με μέσο όρο τα 8 ποτήρια νερό ανά ημέρα. Οι ανάγκες αυτές στις διακοπές θα είναι αυξημένες λόγω της εφίδρωσης και της άσκησης. Επιπρόσθετη ενυδάτωση προσφέρουν τα φρούτα και τα λαχανικά, οι σούπες και τα αφεψήματα.



➤ Μείνετε πιστοί στη **μεσογειακή διατροφή** επιλέγοντας:

- ✓ τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως φρέσκα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά, όσπρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους
- ✓ παρθένο ελαιόλαδο ως βασική πηγή λίπους
- ✓ μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, όπως ψάρια και θαλασσινά, αβοκάντο, ξηρούς καρπούς και σπόρους
- ✓ γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά, αυγά και πουλερικά
- ✓ λιγότερο κόκκινο κρέας και γλυκά
- ✓ γεύματα γύρω από το τραπέζι με αγαπημένα πρόσωπα και ένα ποτήρι κόκκινο κρασί
- ✓ καθημερινή σωματική δραστηριότητα



6. Στις ειδήσεις βλέπουμε συνέχεια περιστατικά παιδιών που πνίγονται όσο τρώνε. Τι θα πρέπει να κάνω αν αυτό συμβεί στο παιδί μου;

Ελευθερία Γιαννή,
Occupational Health Department Supervisor

Η **εκπαίδευση γονιών** στις παιδιατρικές **πρώτες βοήθειες** είναι σύντομη, εύκολη και μπορεί να προσφέρει τις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται ώστε ένα παιδί που εμπλέκεται σε ένα περιστατικό, εν προκειμένω **πνιγμονής**, να μπορεί να λάβει **άμεση φροντίδα** από τους ίδιους τους γονείς που συνήθως είναι παρόντες. Τα παιδιά πνίγονται συχνότερα από μικρά αντικείμενα, μπισκότα, πατατάκια, ψωμί, τηγανητές πατάτες, σταφύλι, φυστικοβούτυρο, κοτόπουλο, μεγάλες μπουκιές φαγητού, τσίχλες και καραμέλες. Οι Πρώτες Βοήθειες σε ένα παιδί θύμα πνιγμονής περιλαμβάνουν **χτυπήματα στην πλάτη** και εάν αυτό αποτύχει να διορθώσει την απόφραξη, **κοιλιακές ώσεις**. Εάν το παιδί θύμα πνιγμονής πλέον δεν αντιδρά, η **ΚΑΡΠΑ** πρέπει να ξεκινήσει κατευθείαν όσο καλείται βοήθεια.

1. Υποψιαστείτε την πνιγμονή

Να είστε σε εγρήγορση για πνιγμονή, ειδικά εάν το παιδί παίζει ή τρώει.

2. Ενθαρρύνετε το παιδί να βήξει

Πείτε στο παιδί να βήξει. Το παιδί που μπορεί να μιλήσει, να βήξει και να αναπνεύσει έχει ήπια απόφραξη.

3. Δώστε χτυπήματα στην πλάτη

Το παιδί που δεν μπορεί να μιλήσει, έχει αδύναμο βήχα και παλεύει ή δεν μπορεί να αναπνεύσει έχει σοβαρή απόφραξη του αεραγωγού. Όταν ένα παιδί δείχνει αυτά τα σημάδια και έχει τις αισθήσεις του, δώστε 5 χτυπήματα στην πλάτη:

- Υποστηρίξτε το στήθος με το ένα σου χέρι και γείρετε το παιδί αρκετά προς τα εμπρός, ώστε, όταν το ξένο σώμα εκτοπιστεί, να βγει έξω από το στόμα
- Δώστε 5 απότομα χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες με τη βάση του άλλου σας χεριού

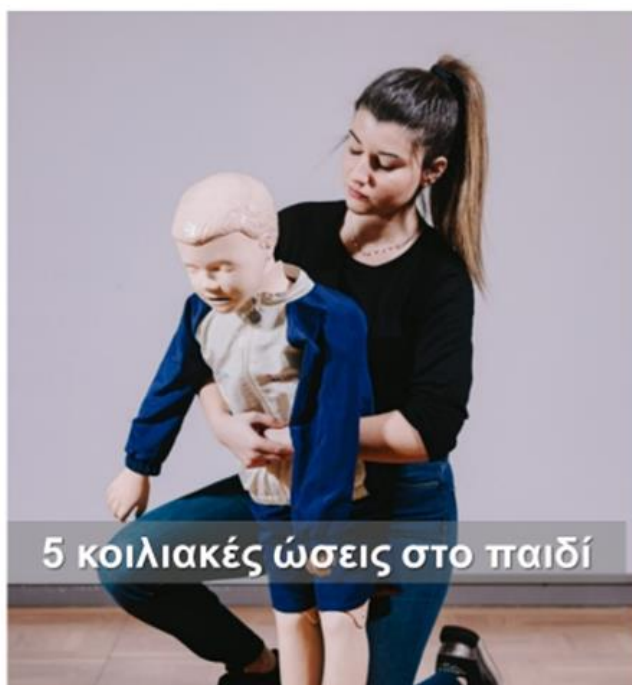
Εάν τα 5 χτυπήματα στην πλάτη αποτύχουν να διορθώσουν την απόφραξη, δώστε 5 κοιλιακές ώσεις:

- Σταθείτε πίσω από παιδί και βάλτε και τα δύο σας χέρια γύρω από το πάνω μέρος της κοιλιάς
- Γείρετε το παιδί προς τα εμπρός
- Σφίξτε το πρώτο σας χέρι σε γροθιά και τοποθετήστε το ανάμεσα στον ομφαλό και το θώρακα
- Πιάστε τη γροθιά με το άλλο σας χέρι και ωθήστε απότομα προς τα μέσα και προς τα πάνω
- Επαναλάβετε έως και 5 φορές

Εάν η απόφραξη ακόμα δε διορθώνεται, συνεχίστε εναλλάσσοντας 5 χτυπήματα στην πλάτη με 5 κοιλιακές ώσεις. Τα παιδιά με ήπια απόφραξη του αεραγωγού θα πρέπει να παραμένουν κάτω από **συνεχή παρακολούθηση** μέχρι να επανέλθουν, καθώς σοβαρή απόφραξη μπορεί να αναπτυχθεί αργότερα.



5 απότομα χτυπήματα
ανάμεσα στις ωμοπλάτες του
παιδιού



5 κοιλιακές ώσεις στο παιδί

Εικόνα 1. Αντιμετώπιση πνιγμονής

4. Ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ

Ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ εάν το παιδί δεν αντιδρά. Εάν το παιδί σε οποιαδήποτε στιγμή δεν αντιδρά:

- Υποστηρίξτε το παιδί προσεκτικά προς το έδαφος
- Κατευθείαν καλέστε το ΕΚΑΒ
- Ξεκινήστε με 5 αρχικές εμφυσέςεις και συνεχίστε την ΚΑΡΠΑ με 15 θωρακικές συμπίεσεις και 2 εμφυσέςεις επαναληπτικά

5. Φροντίδα μετά τις Πρώτες Βοήθειες

Οι κοιλιακές ώσεις και οι θωρακικές συμπίεσεις που έγιναν σε ένα παιδί θύμα πνιγμονής μπορεί να έχουν προκαλέσει κάποιες βλάβες, γι' αυτό και όλα τα παιδιά που βοηθήθηκαν αποτελεσματικά από αυτά τα μέτρα πρέπει να εξετάζονται στη συνέχεια για βλάβες



7. Κάθε καλοκαίρι διαβάζουμε για πολλά περιστατικά πνιγμών στη θάλασσα στην Ελλάδα. Τι μπορώ να κάνω ώστε να αποφύγω ένα τέτοιο σενάριο στις διακοπές μου;

Τζωρτζίνα Γουλιδάκη,
Occupational Health Department Coordinator

Κάθε χρόνο στην Ελλάδα σημειώνονται πάνω από 350 πνιγμοί καθώς και πάρα πολλά ατυχήματα σε χώρους όπως πισίνες και παραλίες. Μπορούμε να προστατευτούμε από όλα αυτά επισκεπτόμενοι παραλίες όπου υπάρχει ναυαγοσωστική κάλυψη, ώστε να βασιζόμαστε στην **επίβλεψη επαγγελματιών ναυαγοσωστών**. Πέρα από αυτό μπορούμε και εμείς να συμβάλουμε στην αποφυγή αυτών των δυσάρεστων καταστάσεων.

- **Δεν υπερεκτιμούμε τις δυνάμεις μας.** Κολυμπάμε εντός των ορίων της παραλίας ή σε κοντινή απόσταση από την στεριά και πάντα κατά μήκος της ακτής.
- **Αποφεύγουμε να καταναλώνουμε αλκοόλ και φαγητό** πριν την κολύμβηση. Κάνουμε μικρά και ελαφριά γεύματα και ενυδατωνόμαστε συχνά με μη αλκοολούχα ποτά.
- Εάν κάνουμε μεγάλο γεύμα, **περιμένουμε 2-4 ώρες**, αναλόγως την ποσότητα του φαγητού, και μειώνουμε την φυσική μας δραστηριότητα εντός του νερού.
- **Είμαστε πάντα κοντά στα παιδιά μας (<2μ)** και φροντίζουμε να είναι εφοδιασμένα με βοηθήματα πλεύσης αν είναι μικρής ηλικίας ή αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο νερό.



- **Αποφεύγουμε κουλούρες** γιατί ενέχουν τον κίνδυνο τα παιδιά να αναποδογυρίσουν.
- Σε περίπτωση που νιώσουμε **δυσφορία**, απευθυνόμαστε στον πιο κοντινό **ναυαγοσώστη** και παραμένουμε στη ξηρά
- **Κολυμπάμε με παρέα** ώστε να έχουμε πάντα κάποιον κοντά μας σε περίπτωση ανάγκης
- **Ενημερωνόμαστε** από τις πινακίδες στις παραλίες **για πιθανούς κινδύνους** και ακολουθούμε τις ενδείξεις των ναυαγοσωστών
- **Προσέχουμε τη χρήση φουσκωτών παιχνιδιών** μέσα στο νερό, καθώς τα ρεύματα και ο αέρας μπορεί να μας παρασύρουν μακριά από τη στεριά και να μην έχουμε δυνάμεις να γυρίσουμε προς τα πίσω
- Σε περίπτωση περιστατικού διατηρούμε τη ψυχραιμία μας, ενημερώνουμε το ναυαγοσώστη και **καλούμε** το **112** ή το **108** (λιμενική αρχή)
- Αν βρεθούμε σε κίνδυνο διατηρούμε την **ψυχραιμία** μας, προσπαθούμε να επιπλεύσουμε ξαπλώνοντας και κοιτώντας προς τον ουρανό και καλούμε σε βοήθεια κάποιον γύρω μας, αποφεύγοντας βίαιες κινήσεις

8. Τους καλοκαιρινούς μήνες με υψηλές θερμοκρασίες, άτομο από το οικογενειακό μου περιβάλλον παθαίνει συχνά λιποθυμικά επεισόδια, κάτι που μπορεί να συμβεί και στις διακοπές. Ποιες είναι οι κατάλληλες πρώτες βοήθειες;

*Γιώργος Μπαλτάς,
Occupational Health Department Coordinator*

Η **απώλεια συνείδησης** είναι μια από τις συχνότερες περιπτώσεις που θα συναντήσει κανείς στις **πρώτες βοήθειες**. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι μηχανισμοί πολλές φορές παραμένουν αδιευκρίνιστοι, ενώ στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, η **πρόγνωση** είναι καλή. Τα σημεία και συμπτώματα του **λιποθυμικού επεισοδίου** περιλαμβάνουν την ωχρότητα στο πρόσωπο, την εφίδρωση, τη ζαλάδα/ ναυτία, τον έμετο, τις επιπόλαιες αναπνευστικές κινήσεις, τον αδύνατο σφυγμό και τελικά την απώλεια των αισθήσεων. Για να αντιληφθούμε ότι ένα άτομο έχει χάσει τις αισθήσεις του, πρέπει να ανακινήσουμε ήπια από τους ώμους και να ρωτήσουμε δυνατά: «Είσαι καλά; Είσαι καλά;». Εάν το θύμα δεν ανοίξει τα μάτια του, δεν κινηθεί, δε μας μιλήσει, δηλαδή δεν απαντά και δεν αντιδρά, τότε αντιλαμβανόμαστε ότι έχει χάσει τις αισθήσεις του.

Για ενήλικες και παιδιά με **μειωμένο επίπεδο συνείδησης** λόγω ιατρικής πάθησης ή μη σωματικού τραύματος, που αναπνέουν φυσιολογικά και **ΔΕΝ πληρούν τα κριτήρια** για την έναρξη Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης (**ΚΑΡΠΑ**), το **ERC** (European Resuscitation Council) συνιστά να τοποθετηθούν σε πλάγια θέση, συγκεκριμένα στη **θέση ανάνηψης**.

Η θέση αυτή βοηθά τη διατήρηση ενός ελεύθερου αεραγωγού σε κάθε αναίσθητο θύμα που αναπνέει κανονικά. Προλαμβάνει τη γλώσσα από το να φράξει τον αεραγωγό και επιτρέπει την έξοδο υγρών από το στόμα.

Συστήνεται η ακόλουθη σειρά ενεργειών

1. Γονατίστε δίπλα στο θύμα.
2. Φέρτε σε ευθεία τα χέρια και τα πόδια του θύματος.
3. Αφαιρέστε αντικείμενα με τα οποία το θύμα μπορεί να τραυματιστεί, όπως τα γυαλιά και άλλα αντικείμενα.
4. Ελέγξτε με την ανάστροφη της παλάμης το σώμα του θύματος από πάνω μέχρι κάτω και τοποθετήστε τα αντικείμενα που θα αφαιρέσετε κοντά του, ώστε όταν ανακτήσει τις αισθήσεις του να νιώθει **ασφάλεια**.
5. Φέρτε το κοντινό χέρι σε ορθή γωνία με το σώμα, με λυγισμένο τον αγκώνα και την παλάμη να κοιτά προς τα πάνω.
6. **Καλέστε** για εξειδικευμένη βοήθεια στο **112 ή 166**.



7. Ελέγξτε τακτικά για κανονική αναπνοή κάθε 1'.
8. Μετά από 15-20 λεπτά γυρίστε το θύμα σε θέση ανάνηψης στην άλλη πλευρά του, για πρόληψη πιεστικών φαινομένων.
9. Μπλέκοντας τα δάκτυλα, φέρτε το απομακρυσμένο χέρι του θύματος πάνω από το στήθος και βάλτε την ανάστροφη της παλάμης του θύματος πάνω στο μάγουλό που είναι κοντά.
10. Με το άλλο χέρι, πιάστε το απομακρυσμένο πόδι του θύματος από το γόνατο και τραβήξτε το προς τα πάνω, κρατώντας το πέλμα στο έδαφος. Κρατώντας το χέρι που πιέζει το μάγουλο, τραβήξτε το απομακρυσμένο πόδι για να κυλήσει το θύμα πάνω στην πλευρά του και προς το μέρος σας.
11. Βεβαιωθείτε ότι ο αγκώνας του χεριού του θύματος που είναι απομακρυσμένο αγγίζει το άλλο χέρι που είναι στο έδαφος. Έπειτα απομακρύνετε προσεκτικά το χέρι σας.
12. Ρυθμίστε το πάνω μέρος του ποδιού του θύματος, ώστε ο γοφός και το γόνατο να είναι λυγισμένα σε ορθές γωνίες.
13. Κάντε έκταση του κεφαλιού προς τα πίσω για να βεβαιωθείτε ότι ο αεραγωγός παραμένει ανοιχτός.



Εικόνα 2. Η θέση ανάνηψης

9. Το καλοκαίρι έχουμε ακόμα μεγαλύτερη ανησυχία για τροφιμογενείς λοιμώξεις. Τι μπορώ να κάνω σε επίπεδο πρόληψης και αντιμετώπισης;

*Γιώγη Κουτσιμπογεώργου,
Occupational Health Department Coordinator*

Κάποια από τα μέτρα που μπορείτε να εφαρμόσετε σε ατομικό επίπεδο για την **πρόληψη των νοσημάτων** αυτών είναι τα παρακάτω:

- **Πλένουμε τα χέρια** μας με σαπούνι και νερό ιδιαίτερα μετά:
 - ✓ τη χρήση της τουαλέτας
 - ✓ την αλλαγή πάνας μωρού (το πλύσιμο των χεριών πρέπει να εφαρμόζεται το ίδιο σχολαστικά και στο παιδί)
 - ✓ την επαφή με κατοικίδια ζώα και πτηνά
 - ✓ το χειρισμό κοπράνων ζώων και
 - ✓ την επίσκεψη σε ζωολογικούς κήπους/μαγαζιά πώλησης μικρών ζώων κ.α.
- Πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό πριν από την προετοιμασία του φαγητού και αμέσως μετά το χειρισμό ωμών πουλερικών ή άλλου κρέατος και πριν από την επαφή με οτιδήποτε άλλο στο χώρο της κουζίνας
- Αποφεύγουμε το μαγείρεμα όταν έχουμε **συμπτώματα γαστρεντερίτιδας**



- Αποφεύγουμε την κατανάλωση ατελώς μαγειρεμένου κρέατος, αυγών ή τροφίμων που περιέχουν ζωικά προϊόντα (π.χ. αυγά). Το κρέας θα πρέπει να μαγειρεύεται έως ότου τα υγρά του να είναι καθαρά και το χρώμα του στο κέντρο να μην είναι πλέον ρόδινο.
- Οι παθογόνοι μικροοργανισμοί μπορούν να πολλαπλασιαστούν πολύ γρήγορα σε θερμοκρασία δωματίου και για αυτό θα πρέπει να τοποθετούμε στο ψυγείο τα υπολείμματα τροφίμων που δεν πρόκειται να καταναλωθούν μέσα στις επόμενες τέσσερις ώρες. Οι μεγάλες ποσότητες τροφίμων συντηρούνται καλύτερα στο ψυγείο όταν μοιράζονται και τοποθετούνται σε μικρότερες ποσότητες σε δοχεία αποθήκευσης.
- Πλένουμε καλά σε τρεχούμενο νερό τα ωμά φρούτα και λαχανικά και απομακρύνουμε τα εξωτερικά φύλλα από λαχανικά όπως τα μαρούλια και τα λάχανα
- Χρησιμοποιούμε διαφορετικές επιφάνειες κοπής για τα τρόφιμα ζωϊκής προέλευσης και αποφεύγουμε τη χρήση του ίδιου μαχαιριού για το κόψιμο του κρέατος και για την ετοιμασία της σαλάτας. Λόγω του ότι οι παθογόνοι μικροοργανισμοί μπορούν να πολλαπλασιαστούν στις επιφάνειες κοπής των φρούτων και λαχανικών, πρέπει να είμαστε προσεκτικοί όταν τα κόβουμε.
- Τοποθετούμε τα μαγειρεμένα τρόφιμα σε καθαρά σκεύη και όχι σε αυτά που έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί για την επεξεργασία τους
- Πλένουμε καλά με σαπούνι και ζεστό νερό τις επιφάνειες προετοιμασίας τροφίμων (επιφάνειες κοπής, πάγκοι) και τα μαγειρικά σκεύη που ήρθαν σε επαφή με ωμό κρέας πριν χρησιμοποιηθούν για τρόφιμα που είναι ήδη μαγειρεμένα ή καταναλώνονται ωμά
- Προστατεύουμε τις τροφές από έντομα και τρωκτικά



- Καταναλώνουμε μόνο **παστεριωμένο γάλα** και **χλωριωμένο νερό**.
- Αποφεύγουμε την κατανάλωση τυριού και άλλων γαλακτοκομικών προϊόντων εκτός **ελεγχόμενου εμπορίου**, καθώς και νερού που προέρχεται από πηγάδια, ρυάκια ή άλλες μη ασφαλείς πηγές.
- Μαγειρεύουμε τα οστρακοειδή στον ατμό για τουλάχιστον 90 δευτερόλεπτα ή τα βράζουμε στους 85-90 βαθμούς Κελσίου για 4 λεπτά πριν την κατανάλωση
- Τηρούμε τους **κανόνες υγιεινής** κατά τη φροντίδα των κατοικίδιων ζώων (σχολαστικό πλύσιμο των χεριών μετά από επαφή με τα κατοικίδια και τα αντικείμενα με τα οποία έχουν έρθει σε επαφή, σχολαστικός καθαρισμός ενυδρείων κ.α.)
- Απομακρύνουμε τα κατοικίδια ζώα από τους χώρους παρασκευής τροφίμων
- Όταν στο σπίτι υπάρχουν παιδιά κάτω των πέντε ετών, έγκυες ή ανοσοκατεσταλμένοι καλό θα ήταν να μη φιλοξενούνται ερπετά ως κατοικίδια
- Σε περίπτωση που ασχολούμαστε με αγροτικές εργασίες, περιορίζουμε την χρήση κοπριάς σε λαχανικά που καταναλώνονται ωμά ή ατελώς μαγειρεμένα
- Τηρούμε τους **κανόνες υγιεινής** όσον αφορά το χειρισμό του πόσιμου νερού, την αποχέτευση και την καταπολέμηση των εντόμων
- Οι **ταξιδιώτες** σε χώρες όπου οι συνθήκες υγιεινής δεν είναι καλές πρέπει να τηρούν αυστηρά τα παραπάνω μέτρα και, επιπλέον, να αποφεύγουν την κατανάλωση παγοκύβων και ακαθάριστων φρούτων. Σε περίπτωση που κάποιος πρόκειται να ταξιδέψει ή να εργαστεί σε περιοχή υψηλής ή ενδιάμεσης ενδημικότητας για την ηπατίτιδα Α και δεν έχει ιστορικό προηγούμενης νόσησης ή εμβολιασμού έναντι του νοσήματος συστήνεται ο **εμβολιασμός** του.
- Στην περίπτωση που κάποιος νοσήσει πρέπει να τηρεί τα **μέτρα ατομικής υγιεινής** και, ιδιαίτερα όσον αφορά στα παιδιά, πρέπει να διασφαλίζεται ότι πλένουν τα χέρια τους προσεκτικά με νερό και σαπούνι μετά τη χρήση της τουαλέτας για να μειωθεί ο κίνδυνος μετάδοσης της λοίμωξης

10. Τι μέτρα θα προτείνατε να πάρω για την ασφάλειά μου στο πλαίσιο των μετακινήσεων στις διακοπές μου, κυρίως με αυτοκίνητο;

Παύλος Λαζαρίδης,
Occupational Health Department Coordinator

Κατά την διάρκεια των διακοπών παρατηρείται αυξημένη δραστηριότητα όσον αφορά τις **μετακινήσεις**, κυρίως για λόγους αναψυχής (ταξίδια), επίσκεψης σε μαγαζιά και χώρους διασκέδασης, επισκέψεις σε φίλους και οικογένεια. Είναι λοιπόν **ιδιαίτερα σημαντικό** να εντατικοποιήσετε την προσοχή σας και να δώσετε έμφαση στα εξής:

- Σεβόμαστε τον **Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας**.
 - Διαθέτουμε **κατάλληλα μέσα διόρθωσης της όρασης**, εφόσον αυτά έχουν κριθεί απαραίτητα από οφθαλμίατρο. Επίσης έχουμε εφεδρικό ζεύγος γυαλιών οράσεως εντός του οχήματος, καθώς και ένα ζεύγος γυαλιά ηλίου.
 - Δεν ξεπερνούμε τα **όρια ταχύτητας** και δεν οδηγούμε με ταχύτητα η οποία είναι επικίνδυνη για το συγκεκριμένο δρόμο στον οποίο κινούμαστε ή για το όχημα που χρησιμοποιούμε ή για τις συνθήκες κίνησης και καιρού.
 - Διατηρούμε **απόσταση από το προπορευόμενο όχημα** τουλάχιστον 3'' όσο οδηγούμε στον αυτοκινητόδρομο ή και περισσότερο όσο οδηγούμε στην πόλη, ώστε να υπάρχει χρόνος για απότομο φρενάρισμα χωρίς σύγκρουση με το προπορευόμενο όχημα. Η απόσταση αυτή μπορεί να υπολογιστεί πρακτικά βάζοντας ένα σημάδι στο δρόμο και βλέποντας πόση απόσταση καλύπτεται σε 3''.
 - Ελέγχουμε τους **πίσω και πλευρικούς καθρέπτες** κάθε 5''.
- Έχουμε **καλή επαφή με το τιμόνι** χρησιμοποιώντας και τα δυο χέρια, τοποθετώντας τα είτε στη θέση «2 παρά 10» είτε στη θέση «3 παρά τέταρτο», ανάλογα με το πιο είναι πιο άνετο.
- Κάνουμε προσπάθεια **μόνο όπου επιτρέπεται** και όταν είναι **ασφαλές**, αποφεύγουμε επικίνδυνους ελιγμούς και ελέγχουμε τα τυφλά σημεία του οχήματος με στροφή της κεφαλής πριν από στροφή ή αλλαγή λωρίδας.

- Χρησιμοποιούμε πάντα **ζώνη ασφαλείας** όσο οδηγούμε οι ίδιοι ή όσο είμαστε συνεπιβάτες σε όχημα είτε καθόμαστε στο μπροστινό είτε στο πίσω μέρος του οχήματος.
- Δεν χρησιμοποιούμε συσκευή κινητού τηλεφώνου όσο οδηγούμε και δεχόμαστε ή πραγματοποιούμε κλήσεις μόνο με χρήση εξοπλισμού χωρίς χέρια (**hands free**) και εφόσον είναι ασφαλές και νόμιμο.
- Φροντίζουμε η συσκευή κινητού τηλεφώνου μας να είναι επαρκώς φορτισμένη και φέρουμε εφεδρικό φορτιστή εντός του οχήματος, ώστε σε περίπτωση **έκτακτης ανάγκης**, η επικοινωνία και η κλήση βοήθειας να είναι εφικτή.
- Κλειδώνουμε και ανεβάζουμε τα παράθυρα σε κάθε περίπτωση όταν απομακρυνόμαστε από το όχημα, ακόμα και για λίγα μέτρα (π.χ. για να πληρώσουμε σε πρατήριο καυσίμων).
- Τοποθετούμε κατά την οδήγηση τυχόν τσάντες, laptops και διάφορα τιμαλφή σε ασφαλές σημείο (π.χ. port baggage).
- **Δεν οδηγούμε** αν είμαστε **κουρασμένοι** ή **υπό την επήρεια αλκοόλ** ή ουσιών. Ακόμα και ελάχιστη ποσότητα αλκοόλ, κάτω και από τα όρια της νομοθεσίας, μπορεί να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό την ικανότητα για ασφαλή οδήγηση.



- Δεν καταναλώνουμε προϊόντα καπνού εφόσον οδηγούμε.
- Χρησιμοποιούμε κατά το δυνατό σταθερά και **κατάλληλα** για οδήγηση **υποδήματα**, με ευθεία σόλα και χαμηλό τακούνι.
- Προσαρμόζουμε τις παραμέτρους της θέσης του οχήματος, ανάλογα με τις ανάγκες μας πριν ξεκινήσουμε να οδηγούμε, ώστε να έχουμε τη μέγιστη **αίσθηση άνεσης** και **ορατότητας**.
- Ελέγχουμε την ασφάλεια του οχήματος, πριν την έναρξη χρήσης του.
- Προγραμματίζουμε κάθε ταξίδι με προσοχή και λαμβάνοντας υπόψη τις καιρικές συνθήκες τον χρόνο μετάβασης και την σωματική και πνευματική μας κατάσταση.
- Φροντίζουμε να κάνουμε **διαλείμματα για ξεκούραση** όταν οδηγούμε αρκετές ώρες και νιώθουμε κόπωση.
- Σε περίπτωση δύσκολων καιρικών συνθηκών, διακόπτουμε την οδήγηση και σταματάμε το όχημα σε ασφαλές σημείο.
- Πρέπει πάντα να έχουμε στο αυτοκίνητο, **πυροσβεστήρα**, **τρίγωνο ακινητοποίησης**, **ρεζέρβα** (ή άλλο ισοδύναμο εξοπλισμό), **φαρμακείο**, **αλυσίδες** ή άλλο ισοδύναμο εξοπλισμό.



Health and Safety Advisors

gepgroup.gr



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St.
151 25 Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr

Connect with us:

