



EURÓPAI BALESETMEGELŐZÉSI TÉTELEK

ECAI

Egyszerű üzenetek a mindennapi biztonságért

Európai Balesetmegelőzési Tételek

Baleset-megelőzési Kutató Központ Center (CE.RE.PR.I)
Európai Baleset-megelőzési Tételek (ECAI)

Szerkesztette a CEREPRI munkacsoport:
Együttműködésben az APOLLO hármas munkacsoportjának partnereivel:
A fordítást az **Országos Szakfelügyeleti Módszertani Központ** készítette
A fejlesztés az APOLLO „Stratégiák és Legjobb Gyakorlatok a Balesetek Visszaszorításáért” program hármas számú munkacsoportjának keretében történt,
A DG-SANCO pártfogásában, az EU Népegészségügyi Programjának keretében

Fejlesztette a CEREPRI
Department of Hygiene, Epidemiology and Medical Statistics
School of Medicine, Athens University

A szöveg vagy annak részei másolhatók, amennyiben hivatkozás történik a kiadvány címére és a kiadó elérhetőségére.

ISBN 978-960-89383-5-9

GREECE
Telefon: +30 210 746 2187
Fax: +30 210 746 2105
E-mail: apollo@med.uoa.gr
Athén, 2007

Tartalom>>>

BEVEZETÉS

1. ELSŐ ÜZENET: VEZESSEN BIZTONSÁGOSABBAN
2. MÁSODIK ÜZENET: KÖZLEKEDJEN BIZTONSÁGOSABBAN
3. HARMADIK ÜZENET: ELŐZZE MEG AZ ESÉSEKET
4. NEGYEDIK ÜZENET: VIGYÁZZON A VÉLETLEN MÉRGEZÉSEKKEL
5. ÖTÖDIK ÜZENET: ISMERJE A TŰZ VESZÉLYEIT
6. HATODIK ÜZENET: LEGYEN VÍZ MELLETT IS BIZTONSÁGBAN
7. HETEDIK ÜZENET: SPORTOLJON BIZTONSÁGGAL
8. NYOLCADIK ÜZENET: HASZNÁLJON BIZTONSÁGOS TERMÉKEKET
9. KILENCEDIK ÜZENET: LEGYEN A MUNKÁBAN BIZTONSÁGBAN
10. TIZEDIK ÜZENET: ISMERJE A GYÓGYSZEREK, ALKOHOL ÉS DROGOK VESZÉLYEIT

Az Európai Balesetmegelőzési Tételek

Egyszerű üzenetek a mindennapi biztonságért

A tételek olyan üzenetek gyűjteménye, melyek segítenek a véletlen sérülések elkerülésében. Ezen üzenetek befogadásával megmentheti saját, vagy a környezetében lévők életét.

Ez a tételsor a baleset-megelőzéssel kapcsolatos jelenlegi ismereteinken alapul. Lehet, emiatt esetleg másként kell gondolkodnia vagy cselekednie, mint eddig. Ugyanakkor ezzel több, egészségben eltöltött évet nyerhet magának és másoknak.

A véletlen sérülések jelentik az egyik legnagyobb kockázatot az egészségre és mindennapi jó közérzetre, függetlenül korától, attól, hogy dolgozik, utazik vagy otthon van. A legtöbb sérülés megelőzhető: nem szerencse vagy végzetes események láncolata okozza, amikre nem lehet befolyása.

Rengeteg dolgot tehet azért, hogy életét biztonságosabb legyen. Sokat segíthet magának és a környezetében élőknek akkor, ha többet tud a balesetek természetéről; miért és hogyan következnek be, milyen kockázatokkal kell számolni; valamint biztonságosabban próbál élni a mindennapokban.



>>VEZESSEN BIZTONSÁGOSAN

Tény: a vezetés teljes figyelmet igényel, a figyelem elterelődése vagy pillanatnyi kihagyása ölhet.

AMIT TEHET

Csökkentse a figyelem-elterelődés esélyét: kerülje a mobiltelefon használatát, az evést, ivást vagy dohányzást, amikor vezet.

Az ivás és vezetés nem összeegyeztethető. Ha iszik, használja a tömegközlekedést. Társaságban jelöljenek ki valakit sofőrnek, aki csak alkoholmentes italokat iszik, és gondoskodik arról, hogy mindenki épségben hazajusson.

Figyeljen rá, hogy a fáradtság és alváshiány lassítja a reakciókat, és növeli a baleset esélyét. Hosszú út során tartson rendszeres szüneteket, legalább 15 percet két óránként.

Tartsa be a közlekedési szabályokat, vezessen a körülményeknek megfelelően és tartsa meg a követési távolságot.

Legyen tudatában, hogy ön egy olyan erős gépbennül, amivel könnyen megsebesítheti vagy megölheti a gyengébb közlekedőket (gyalogosok, biciklisták, motorosok stb.)

Maradjon nyugodt, és ne engedje, hogy a közlekedés többi résztvevője provokálja. Ne vezessen agresszíven.

Vezessen az útviszonyoknak és időjárásnak megfelelő sebességgel.

Ha kezdő vezető, lehetőleg utazzon önnel egy tapasztaltabb sofőr is.



>>KÖZLEKEDJEN BIZTONSÁGOSABBAN

Tény: csökkentheti mindenki baleseti kockázatát, segíthet magának és másoknak elkerülni a baleseteket.

Ismerje és tartsa be a közlekedési szabályokat

Kösse be a biztonsági övét minden alkalommal, még rövid távolságokra is. Győződjön meg róla, hogy mindenki más is bekötötte magát az autóban, mind az első, mind a hátsó ülésen. Jusson eszébe, a biztonsági öv mindenképp szükséges, még ha légzsák is van a kocsiba szerelve.

Gyermekeket mindig a hátsó ülésen utaztasson. Ismerje meg a gyermekek utazását érintő szabályokat – szükség lehet kor és súly szerint megfelelő gyerekülésre vagy magasításra, az autóban megfelelően rögzítve – és olvassa el az ilyen eszközök használati utasítását.

Mindig viseljen sisakot, ha motorra, biciklire vagy lóra ül. Ellenőrizze, hogy az megfelel-e az előírásoknak. A sisak hatástalan, ha nem a megfelelő méretű, vagy nem a megfelelő módon viseli. Ellenőrizze a gyermekek sisakjának beállítását is.

Viseljen világos, fluoreszkáló (neon) színű vagy fényvisszaverő ruházatot, ha motorozik, biciklizik vagy lovagol. Használjon világítást, hogy lásson és látsszon.

Gyalogosként próbáljon mindig jól látható lenni. Használja a járdát, és ha van rá lehetőség, a zebrán keljen át. Út mellett mindig a forgalommal szemben haladjon.

Tanítsa meg gyermekeinek a biztonságos átkelés szabályait, és gyakoroljon velük valós helyzetekben is. Tartsa észben, hogy az ön viselkedése minta a gyermekeinek.



>>ELŐZZE MEG AZ ESÉSEKET

a. Esések megelőzése idős korban

Tény: Tény: az esés vezető halálok, különösen idős emberek között, de megelőzhető tornagyakorlatokkal, körültekintő gyógyszerhasználattal, rendszeres látásvizsgálattal és az otthon biztonságosabbá tételével.

Csökkentse az esések valószínűségét, például megfelelő világítással, kapaszkodókkal a lépcsőknél és a fürdőszobában, csúszásgátlós szőnyegekkel. Távolítsa el az akadályokat a haladása útjából, és tartsa dolgait könnyen elérhető helyen.

Méresse fel lakását egy egészségügyi szakemberrel és végeztesse el az általa javasolt módosításokat, így otthona biztonságosabb lesz és az esések kockázata jelentősen csökken.

Viseljenszoros, nemcsúszó talpú cipőt. Kerülje a laza lábbelit, amiben megbotolhatna.

Végezzen rendszeres tornagyakorlatokat az esések megelőzése érdekében.

Gondozza testét rendszeres gyakorlatokkal, saját igényeinek megfelelő módon, hogy fenntarthassa a csontozat és izomzat erősségét, rugalmasságát.

Némely gyógyszer növeli az esés kockázatát. Rendszeresen vizsgáltsa felül gyógyszereszedését, és kövesse orvosa utasításait.

Rendszeresen vizsgáltsa meg szemét, és viseljen szemüveget, ha szükséges.

b. Esések megelőzése gyermekkorban

Tény: az esések az egyik leggyakoribb oka a gyermekek váratlan sérüléseinek.

Csökkentse a veszélyforrásokat: használjon ablak zárat, biztonsági kaput vagy más korlátot lépcsők tetején és alján. Tartsa a székeket, gyerekágyat és más bútorokat az ablaktól távol. A bábikompok veszélyesek, ne használja őket. Használjon biztonsági szíjakat magas székeken, öltözőasztalon és minden más helyen, ahol van rá lehetőség.

Mindig felügyelje gyermekét, ha a játszótéren játszik. Győződjön meg róla, hogy a koruknak megfelelő eszközökkel, a megfelelő területen játszanak-e.

4

>>VIGYÁZZON A VÉLETLEN MÉRGEZÉSEKKEL

Tény: a véletlenül bekövetkező mérgezés sokkal gyakoribb, ahogy általában feltételezik. Noha könnyen megelőzhető, mégis ezrek szenvednek, vagy halnak meg miatta évente.

AMIT TEHET

Tartsa a veszélyes anyagokat a gyermekektől távol, és használjon gyermekbiztos csomagolást, de legyen tisztában azzal, hogy egyik ilyen zár sem 100%-ig biztonságos.

Tartson minden ilyen anyagot zárt helyen, vagy a gyermekek által nem elérhető helyen.

Legyen tudatában, hogy sok termék lehet potenciálisan veszélyes, például háztartási tisztítószeres, gyógyszerek és egyéb vegyi anyagok, mint a rovarirtók és fagyállók. Tartsa ezeket az

anyagokat eredeti csomagolásukban.

Tárolja az ételt más anyagoktól elkülönítve. Mindig olvassa el a termékek tárolásra és használatára vonatkozó adatait. Mérgezés esetén olvassa el a termék feliratait, mivel fontos információt tartalmazhatnak az elsősegélynyújtáshoz.

Tartsa a fontos, vész esetén hívandó számokat a telefonja közelében.

5

>> ISMERJE A TŰZ VESZÉLYEIT

Tény: a tűz miatti halálozások 80%-a lakástüzek miatt történik. Tanulja meg, hogyan akadályozhatja meg őket.

Telepítsen füstérzékelőket, rendszeresen ellenőrizze azokat, és cserélje az elemeket.

Kerülje a dohányzást a hálósobában vagy a lakás más pontjain, ha álmos, fáradt, vagy ivott már egy keveset.

Tartsa a gyufát, öngyújtót és gyúlékony anyagokat távol a gyermekektől. Tanítsa meg a gyermekeinek, milyen veszélyes a tűz.

Szerezzen be egy tűzoltó palackot és tűzoltó pokrócot a konyhához, tanulmányozza használatukat, és rendszeresen ellenőrizze őket. Csak a nagyon kis tüzekkel próbáljon megbirkózni, minden más esetben rögtön hívja a tűzoltókat.

Tervezzen és gyakoroljon be kiürítési tervet, hogy mindenki a háztartásban pontosan tudja, tűz esetén mit kell tennie.



>> LEGYEN VÍZ MELLETT IS BIZTONSÁGBAN

Tény: Fontos megtanulni úszni, de nem elégséges; bővítse ismereteit vízi biztonsági ismeretekkel és folyamatosan felügyelje gyermekét.

Tanuljon meg úszni. A gyermekeket mielőbb taníttassa meg képzett oktatóval.

Viseljen megfelelő mentőmellényt minden nyílt vízi sport gyakorlásához.

Vegye figyelembe, hogy a fulladás sekély vízben is megtörténhet, például poc solyákban, pancsolókban, vödörökben vagy akár WC csészében is.

Tanítsa meg gyermekeinek, hogyan mozogjanak biztonságban a vízben és a víz körül. Tartsa gyermekét felügyelet alatt. Sohase bízza gyermeke felügyeletét idősebb gyermekre.

Az elkerítetlen medencék rendkívül veszélyesek, „mászásbiztos” kerítéssel és önzáródó kapuval kell őket felszerelni. Javasolja ezt a megoldást minden magán medencénél, amit gyermek használ.

Tanulja meg, hogyan kell fuldoklót újraéleszteni.



>> SPORTOLJON BIZTONSÁGGAL

Tény: a sportbalesetek száma oly mértékben növekszik, hogy hamarosan akár a leggyakoribb kórházi kezelést igénylő sérülések forrásává válhatnak.

Bizonyosodjon meg arról, hogy ön és/ vagy gyermeke a sporthoz megfelelő védőeszközöket használ, ellenőrizze az eszközök és a sportpálya állapotát.

Legyen tisztában a sportra vonatkozó szabályokkal és előírásokkal, és tartsa be őket. Tegyen róla, hogy mások is így járjanak el.

Sportolás előtt mindig, legalább öt percen át melegítsen be.

Legyen realista saját fizikai képességeivel, és lehetőségeihez mértен vállaljon fel gyakorlatokat.

Bátorítsa gyermekét, hogy szervezett körülmények között sportoljon képzett edző vezetésével, ahol elsajátíthatja a biztonsági szabályokat, valamint megtanulja azonnal felismerni és ellátni a sportsérüléseket.



>> HASZNÁLJON BIZTONSÁGOS TERMÉKEKET

Tény: Noha rengeteg termék felel meg szigorú biztonsági előírásoknak, bárki találkozhat halált okozó kivétellel.

Használja a termékeket rendeltetés szerint, a megfelelő korcsoportban, és tegyen eleget az esetleges visszahívásnak vagy figyelmeztetésnek.

Válasszon olyan termékeket, melyek megfelelnek a minőségi előírásoknak, és kövesse a leírásban és a címkén olvasható biztonsági javaslatokat.

Ha játékot vásárol, vegye figyelembe a gyermek korát és fejlettségét. A három év alatti gyermekek fokozottan ki vannak téve a fulladás veszélyének, kerülje tehát a kis, vagy eltávolítható apróbb részeket tartalmazó játékokat.

Tanítsa meg az idősebbeket, hogyan tartsák távol játékaikat a kisebbektől.

Rendszeresen ellenőrizze a játékokat, esetleges sérülések és lehetséges veszélyek, például letört, éles peremek miatt. Tüntesse el a törött játékokat azonnal, ne engedje, hogy a gyermek hozzáférjen.



>> LEGYEN A MUNKÁBAN BIZTONSÁGBAN

Tény: A legtöbb embert jól védik a munkaügyi törvények, de szükséges, hogy ismerje saját jogait, és aktívan részt vegyen saját munkakörnyezete biztonságosabbá tételéhez.

Kövesse a biztonsági előírásokat és információkat, melyeket a munkáltató ad. Ha nem ismeri a szabályzásokat, nézzen utána.

Védje magát a szükséges védőfelszerelésekkel, eszközökkel. Olvassa el a használati utasítást és tanácsokat.

Aktívan vegyen részt a munkahelyi balesetvédelmi oktatásokon.

Viselje a személyi védőeszközöket: védőszemüveget, munkaruhát, beleértve a kesztyűt, övet, cipőt, sisakot, azaz bármit, amit az adott munkához viselni szükséges a balesetek elkerüléséhez.

Tegyen azért, hogy csökkenjenek a munkahelyi balesetek kockázatai. Ha új veszélyforrást talál, jelezze a munkaadójának.

AMIT TEHET

Győződjön meg arról, hogy munkáltatója:

Rendelkezik a munkahelyi egészségi kockázatok elemzésével (beleértve azokat, akik magas kockázatnak kitett dolgozókkal bánnak), és ezeket meg is osztotta önnel.

Megteszi és elmagyarázza a megfelelő biztonsági eljárásokat, és ha szükséges, biztosítja a megfelelő védőfelszerelést és balesetvédelmi képzést.

Biztosítja a megfelelő ellenőrzést, egészségügyi és balesetvédelmi oktatást, beleértbe a bevezető oktatást új vagy tapasztalatlan munkatársaknak.

Nyilvántartást vezet azokról a munkahelyi balesetekről, amelyek a munkával három napot meghaladó munkaképtelenségét okozták, és tájékoztatja önt a jelentési rendszerről.

A munkabalesetekről jelentést készít a felelős hatóságok számára a törvényi előírásoknak és szabályozásoknak megfelelően.

10

>> ISMERJE A GYÓGYSZEREK, ALKOHOL ÉS DROGOK VESZÉLYEIT

Tény: A gyógyszerek, az alkohol és a drogok befolyásolják az ítélőképességet, és növelik a baleset, sérülés kockázatát.

AMIT TEHET

Legyen tisztában vele, hogy milyen sokáig marad az alkohol a szervezetében. Még csekély mennyiségű alkohol is növeli a sérülések valószínűségét, valamint alkalmatlanná teszi gyermek felügyeletére. Ha ivott, kerülje az olyan tevékenységeket, melyek során kárt okozhat.

Az alkoholhoz hasonlóan kell kezelni bizonyos receptre vagy akár recept nélkül is vásárolható gyógyszert, valamint a drogokat, mivel ezek módosíthatják az érzékelést és növelhetik a balesetek kockázatát. Ne fogyasszon együtt alkoholt és gyógyszereket, még a vény nélkül kaphatókat sem.

A túlzott mértékű ivás alkoholmérgezést okoz, ami akár halálos is lehet. Kerülje a nagy ivászatot, és mindig maradjon az ön által tolerálható alkoholmennyiségben belül.



ECAI

European Code
Against Injuries

