

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΥΝΘΗΚΩΝ
ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



ΑΘΗΝΑ 2006

Kostas 2006



Από την αρχή με ασφάλεια

ΑΘΗΝΑ 2006

Από την αρχή με ασφάλεια

ISBN-960-7678-54-0

Στη συγγραφή συνεργάστηκαν οι:

Σπύρος Δοντάς, Δρ. Χημικός

Σπύρος Δρίβας, Ειδικός Γιατρός Εργασίας

Θεώνη Κουκουλάκη, Τοπογράφος Μηχανικός, Εργονόμος

Ιωάννα Μπόρα, Οικονομολόγος - Εκπαιδευτικός

Αντώνης Παπαδάκης, Μηχανολόγος Μηχανικός, M.Sc

Τα σκίτσα είναι του Κώστα Γρηγοριάδη.

Την επιμέλεια της έκδοσης και του κειμένου έκανε η Εβίτα Καταγή από το τμήμα εκδόσεων του Κέντρου Τεκμηρίωσης Πληροφόρησης του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.

Το συντονισμό του έργου είχε ο Γενικός Διευθυντής του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε., κος Μηνάς Αναλυτής.



Εισαγωγή

Στο σπίτι, το σχολείο, τη δουλειά, ακόμα και τη διασκέδαση, υπάρχουν επικίνδυνες καταστάσεις για την υγεία και την ασφάλεια των νέων ανθρώπων. Ο θόρυβος, οι χημικές ουσίες, ο κακός φωτισμός, οι πολύ χαμηλές ή υψηλές θερμοκρασίες, οι κακές στάσεις του σώματος, η μεταφορά βαριών αντικειμένων, οι ακτινοβολίες, οι μικροοργανισμοί είναι μερικοί από τους παράγοντες που μπορούν να βλάψουν την υγεία τους άμεσα ή στο μέλλον.

Το έντυπο αυτό απευθύνεται στους νέους (εργαζόμενους, μαθητές, σπουδαστές κ.λπ.), έχει στόχο να επισημάνει τους πιο συχνούς κινδύνους για την υγεία και την ασφάλειά τους και να προτείνει απλούς τρόπους για να αποφεύγονται.

Το ατύχημα είναι απλά μια κακιά στιγμή; Ασφαλώς όχι! Σε πολλές περιπτώσεις πρόκειται για μια στιγμή άγνοιας, απροσεξίας ή αδιαφορίας, είτε εκείνου που το παθαίνει είτε εκείνων που φέρουν την ευθύνη για την προστασία του.

Σε θέματα υγείας και ασφάλειας ακολουθείται πάντοτε η αρχή ότι **πρέπει να μάθεις ΠΡΙΝ πάθεις.**

Φυσικοί κίνδυνοι



Θόρυβος μπορεί να υπάρχει στο εργαστήριο του σχολείου σου ή εκεί που δουλεύεις...



...στο σπίτι σου, όταν ακούς πολύ δυνατά μουσική...



...στο κλαμπ, όταν διασκεδάεις...



...στην πόλη, όπου ζεις...

Ο θόρυβος, εκτός από τη **βαρηκοΐα**, προκαλεί συχνά υπέρταση, ταχυκαρδία, διαταραχές στην πέψη, δυσκολία στη συγκέντρωση, πονοκεφάλους, διαταραχές στον ύπνο, σωματική κούραση, εκνευρισμό, υπέρταση, άγχος καθώς και διαταραχές στη συμπεριφορά.



Ο **χαμηλός** και ο **κακός φωτισμός**, όταν διαβάζεις ή δουλεύεις, κουράζει τα μάτια και προκαλεί ερεθισμό, δάκρυσμα, επιπεφυκίτιδα, διπλωπία, πονοκεφάλους, θολούρα κ.α.



Σε υψηλές θερμοκρασίες δεν εκτίθεται μόνο...



...στην πόλη, στο χώρο εργασίας σου...



...ή στην ύπαιθρο...

...αλλά και...

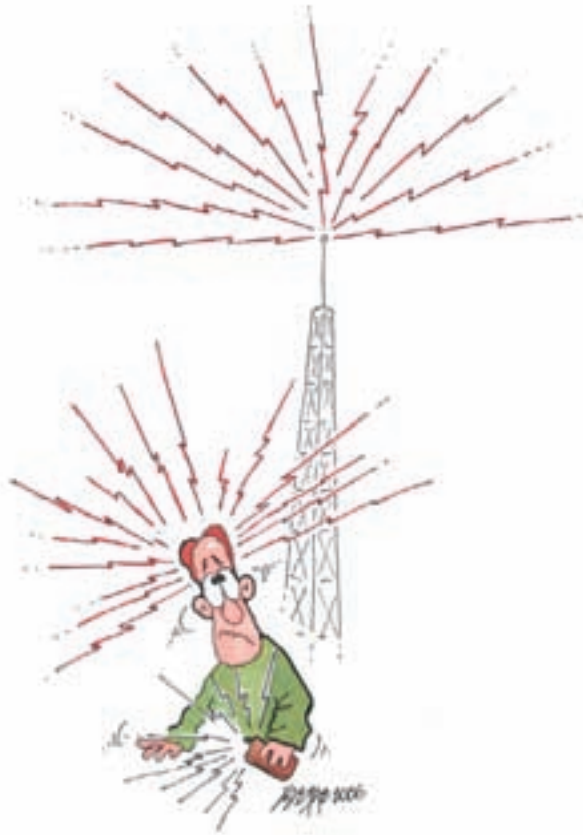


...όταν κάνεις ποδήλατο...



...ή στην παραλία...

Οι υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να προκαλέσουν θερμοπληξία, θερμική λιποθυμία, εγκαύματα κ.α.



Η υψηλή **ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία** μπορεί να βλάψει την υγεία.



Μη μιλάς πολύ στο **κινητό** σου! Βάζεις τον εαυτό σου σε πιθανό κίνδυνο!

Χημικοί κίνδυνοι



Διάβασε πάντα την **ετικέτα** ενός **χημικού παρασκευάσματος** (π.χ. καθαριστικού, διαλυτικού κ.λπ.), πριν το χρησιμοποιήσεις.

Μάθε τους κινδύνους για την υγεία σου, πάρε μέτρα προφύλαξης και ακολούθησε τις οδηγίες χρήσης.

Μη χρησιμοποιείς ποτέ παρασκεύασμα που δεν έχει ετικέτα.

Ποτέ μην αποθηκεύεις τρόφιμα μαζί με παρασκευάσματα.

Πολλά χημικά παρασκευάσματα, όπως τα διαλυτικά, **εξατμίζονται** εύκολα, μερικά μάλιστα είναι και **εύφλεκτα**. Οι ατμοί τους μπορεί να ερεθίσουν τα πνευμόνια σου και να βλάψουν τον οργανισμό σου.

Μη μυρίζεις χημικά παρασκευάσματα που εξατμίζονται. **Αέριζε** καλά το χώρο, όταν τα χρησιμοποιείς.

Βλαβερές χημικές ουσίες υπάρχουν όμως και στον **καπνό του τσιγάρου**. Το τσιγάρο βλάπτει ανεπανόρθωτα την υγεία σου!



Αν, κατά λάθος, καταπιείς μια ποσότητα ενός χημικού παρασκευάσματος, κάλεσε αμέσως το **Κέντρο Δηλητηριάσεων (210-7793777-9)** ή ένα γιατρό. Η συσκευασία ή η ετικέτα του προσφέρουν πολύτιμες πληροφορίες για τη σωστή αντιμετώπιση μιας έκτακτης ανάγκης.

Ποτέ μην τρίβεις τα **μάτια** σου, ειδικά όταν τα χέρια σου είναι βρώμικα από χημικά. Αν όμως ξεχαστείς και τα τρίψεις, πλύνε τα καλά με άφθονο νερό.



Αρκετά χημικά παρασκευάσματα καταστρέφουν το **δέρμα**. Όταν χρησιμοποιείς χημικά, φορά κατάλληλα **γάντια** για να προστατέψεις τα χέρια σου, **γυαλιά** για να προστατέψεις τα μάτια σου και **μάσκα** για να προστατεύσεις την αναπνοή σου.

Αν το παρασκεύασμα έρθει σ' επαφή με το δέρμα σου, πλύσου αμέσως με νερό και σαπούνι. Αν είναι τα ρούχα σου που βράχηκαν, βγάλτα αμέσως και πλύσου με άφθονο νερό.

Εργονομία



Έχεις ακούσει τη λέξη **εργονομία**; Εργονομία σημαίνει: το εργαλείο που χρησιμοποιείς (π.χ. η καρέκλα, το κατσαβίδι ή το κλειδί σου) να είναι **κατάλληλο** για το σώμα σου και τη δουλειά στην οποία θα το χρησιμοποιήσεις.



Η **κακή στάση** μπροστά στον Η/Υ μπορεί να δημιουργήσει συμπτώματα πόνου στον αυχένα, τα χέρια και τους ώμους.



Προσπάθησε να μην κάθεσαι πολύ κοντά στην οθόνη, με σκυφτή πλάτη ή να έχεις την οθόνη πολύ πιο ψηλά από το ύψος των ματιών σου.



Μη δουλεύεις ή μην παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια στον Η/Υ πάνω από 30 ή το πολύ 60 συνεχόμενα λεπτά.

Κάνε 15λεπτα **διαλείμματα**.

Σήκω από την καρέκλα σου και κάνε κάτι άλλο.



Μην παραφορτώνεις την τσάντα σου. Μπορεί να αποκτήσεις πρόβλημα στη σπονδυλική σου στήλη.

Η τσάντα σου πρέπει να ζυγίζει το πολύ όσο είναι το 10% του βάρους σου. Δηλαδή αν είσαι 50 κιλά, η τσάντα σου δεν πρέπει να ξεπερνά τα 5.

Ατυχήματα



Μην οδηγείς ποτέ όταν έχεις πει **αλκοόλ**, αν είσαι κάτω από **18 ετών** ή δεν έχεις **δίπλωμα**.

Όταν μπαίνεις σε αυτοκίνητο, φόρα πάντα τη **ζώνη** σου.

Όταν οδηγείς, να είσαι **συγκεντρωμένος**, να μη μιλάς στο κινητό ούτε να ακούς μουσική στη διαπασών.

Να τηρείς πάντα τους **κανόνες οδικής κυκλοφορίας** για ασφαλή οδήγηση.



Όταν ανεβαίνεις σε μηχανάκι πρέπει να φοράς πάντα το **κατάλληλο** για σένα **κράνος**. Ποτέ μην ανεβαίνεις, αν έχεις πει **οινοπνευματώδη ποτά!**

Το ατύχημα συμβαίνει σε δευτερόλεπτα, έχε πάντα το νου σου!

Απαραίτητη προϋπόθεση για να είσαι ασφαλής είναι, το μηχανάκι να είναι πάντα **καλά συντηρημένο**.



Πρόβλημα με το αυτοκίνητο; Άσε κάποιον **ειδικό** να κάνει τη δουλειά.



Ποτέ μη βάζεις το χέρι σου στη μηχανή όταν λειτουργεί ή είναι ακόμα ζεστή. Είναι επικίνδυνο!



Η χρήση των **εργαλείων** για τις δουλειές του σπιτιού θέλει προσοχή. Δεν είναι δυνατόν να ξέρουμε τα πάντα και να κάνουμε τα πάντα. Να είσαι συγκεντρωμένος σε αυτό που κάνεις!



Αν θες να πιάσεις κάτι από ψηλά ή να κάνεις μια δουλειά σε ύψος, ανέβα στην **κατάλληλη σκάλα** ή σε κάτι σταθερό. Πατέντες και ασταθή στηρίγματα δεν είναι λύση.



Μην είσαι πολύ φορτωμένος. Πρέπει να **βλέπεις πού πηγαίνεις**. Υπάρχουν σκάλες, ανοίγματα, βρεγμένα πατώματα, πράγματα πεταμένα, λακκούβες κ.λπ.



Μάθε πώς να χρησιμοποιείς τον **πυροσβεστήρα**. Είναι πιθανό, κάποια στιγμή, να χρειαστεί να αντιμετωπίσεις μια μικρή φωτιά.



Μην κοιμάσαι με βριά αντικείμενα πάνω από το κεφάλι σου. Ειδικά σε περίπτωση σεισμού μπορεί να πέσουν και να σε τραυματίσουν.



Όχι φαγητό, ποτό και κατευθείαν στη θάλασσα.

Αν δεν περάσουν **τουλάχιστον 3 ώρες** από ένα κανονικό γεύμα, μην μπαίνεις ποτέ στο νερό.

Όταν δεν τηρείς τον κανόνα αυτό κινδυνεύεις.



Μην παίζεις ποτέ με τα όπλα! Προστάτεψε τον εαυτό σου και τους γύρω σου! Αν δεν είσαι σίγουρος ότι το όπλο είναι άδειο, **μην το περιεργάζεσαι.**



Βιολογικοί Κίνδυνοι



Η χρήση μολυσμένων συρίγγων μπορεί να προκαλέσει σοβαρές ασθένειες όπως ηπατίτιδα ή AIDS. Δεν είναι μόνο τα **ναρκωτικά** που σκοτώνουν!



Παρενόχληση



Πες ΟΧΙ! Η **σεξουαλική παρενόχληση** είναι πρόβλημα υπαρκτό.

Η σιωπή και η ανοχή δεν είναι λύση.

Κατάγγειλέ το, προστατέυσε τον εαυτό σου!



Υπάρχουν στο σχολείο ή στη δουλειά «μάγκες» και «τσαμπουκάδες»;
Μίλησε στους γονείς και τους καθηγητές σου για το πρόβλημα αυτό.

ΔΕΝ είσαι υποχρεωμένος να τους ανέχεσαι!

Προαγωγή υγείας στα σχολεία



Όλα τα σχολεία αναπτύσσουν προγράμματα για την υγεία και το περιβάλλον, που ονομάζονται «**προγράμματα αγωγής υγείας**».

Μάθε ποιο πρόγραμμα έχει αναλάβει το σχολείο σου και **δήλωσε συμμετοχή**.



Είναι ωραία! Κάνεις φίλους, δημιουργείς και μαθαίνεις χρήσιμα πράγματα για την **υγεία** και την **ασφάλειά** σου.



Ό,τι μάθεις στο πρόγραμμα αυτό εφάρμοσέ το με χαρά στο σχολείο αλλά και το σπίτι σου. **Κάντο πράξη** στη δουλειά σου. Πείσε και τους άλλους να κάνουν το ίδιο. Φαντάσου πόσο πιο όμορφος και ασφαλής θα είναι ο χώρος όπου ζεις!



Κάθε μέρα σκέψου τι θα μπορούσες να κάνεις με διαφορετικό τρόπο ώστε το περιβάλλον σου να είναι πιο υγιεινό, πιο ασφαλές πιο όμορφο και επομένως όλοι να αισθάνονται καλύτερα σε αυτό.

Χρήσιμες πληροφορίες για την υγεία και την ασφάλεια στους χώρους εργασίας μπορείς να βρεις:

<http://osha.eu.int>
<http://www.ypakp.gr>
<http://www.elinyae.gr>

**ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2006
ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ**



ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ:



Ευρωπαϊκός Οργανισμός
για την Ασφάλεια και την
Υγεία στην Εργασία