



**ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)**  
**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ**

**Προληπτικά μέτρα για την αποφυγή ατυχημάτων: πληροφορίες για ταξιδιώτες**

**Ιούνιος 2007**

**Προληπτικά μέτρα για την αποφυγή τροχαίων ατυχημάτων**

Τα τροχαία ατυχήματα αποτελούν σοβαρό κίνδυνο για μόνιμη αναπηρία ή απώλεια ζωής για άτομα που ταξιδεύουν σε αναπτυσσόμενες χώρες, εξαιτίας της ανεπαρκούς και μη άμεσα διαθέσιμης ιατρικής φροντίδας στις χώρες αυτές και σε συνδυασμό με την ελλιπή νομοθεσία για την οδική ασφάλεια. Τροχαία ατυχήματα μπορεί να συμβούν εξαιτίας της κακής κατάστασης των δρόμων, της ανεπαρκούς συντήρησης των οχημάτων, της απειρίας ή άγνοιας των οδηγών, της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών, και της απροσεξίας των πεζών.

**Γενικά μέτρα**

- **Πρόβλεψη για ιατρική ασφάλιση στη χώρα προορισμού**
- **Προσοχή σε χώρες όπου η οδήγηση γίνεται στο αντίθετο διάζωμα**
- **Αποφυγή οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ**
- **Αποφυγή οδήγησης οχημάτων που δε διαθέτουν ζώνες ασφαλείας**

**Οι ταξιδιώτες πρέπει:**

- Να έχουν πλήρη ιατρική κάλυψη σε περίπτωση ασθένειας ή ατυχήματος.
- Να έχουν μαζί τους διεθνή άδεια οδήγησης.
- Να έχουν ενημερωθεί για τους κανόνες οδήγησης, την απόκτηση οχήματος καθώς και την κατάσταση των δρόμων στις χώρες προορισμού.
- Πριν από την ενοικίαση οχήματος να ελέγχουν προσεκτικά εάν διαθέτει ζώνες ασφαλείας, την κατάσταση των τροχών, των φρένων και των φώτων, και εάν υπάρχει ρεζέρβα. Επίσης, εάν ταξιδεύουν με παιδιά να μεριμνήσουν για κατάλληλες ζώνες ασφαλείας και παιδικά καθίσματα.
- Να ενημερωθούν για ανεπίσημους κανόνες π.χ. σε κάποιες χώρες συνηθίζεται η χρήση κόρνας ή το αναβόσβημα των φώτων πριν την προσέλαση.
- Να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί σε χώρες όπου οι οδηγοί χρησιμοποιούν την αντίθετο διάζωμα του δρόμου από αυτή που συνηθίζεται στη χώρα τους.
- Να μην οδηγούν σε επαρχιακούς δρόμους ή σε δρόμους με ανεπαρκή φωτισμό και να αποφεύγουν την οδήγηση κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Να μην οδηγούν υπό την επήρεια αλκοόλ ή φαρμάκων.
- Να οδηγούν πάντα εντός των επιτρεπτών ορίων ταχύτητας
- Οι ποδηλάτες και οι μοτοσικλετιστές να φροντίσουν για την προμήθεια κράνους όταν ταξιδεύουν σε χώρες όπου αυτό δεν είναι διαθέσιμο.

### **Προληπτικά μέτρα για την αποφυγή ατυχημάτων στον υδάτινο χώρο**

Οι υδάτινοι χώροι όπου μπορούν να αναπτυχθούν δραστηριότητες αναψυχής είναι οι παραλίες, οι λίμνες, τα ποτάμια, οι πισίνες κολύμβησης και οι πισίνες υδροθεραπείας. Οι κίνδυνοι που σχετίζονται με τις δραστηριότητες αυτές μπορούν να μειωθούν λαμβάνοντας προφυλάξεις και υιοθετώντας ασφαλή συμπεριφορά.

#### **Γενικά μέτρα**

- Προσοχή στις καταδύσεις
- Αποφυγή κολύμβησης κατά τη διάρκεια της νύχτας
- Συνεχής επιτήρηση των παιδιών

#### **Οι ταξιδιώτες πρέπει:**

- Να υιοθετήσουν ασφαλή συμπεριφορά σε όλες τις δραστηριότητές τους στο νερό, να χρησιμοποιούν σωσίβια όπου είναι απαραίτητο, να δείξουν ιδιαίτερη προσοχή στις παλίρροιες και στα ρεύματα και να συμμορφώνονται με τις υποδείξεις των πινακίδων που βρίσκονται στις παραλίες.
- Να φροντίζουν για τη συνεχή επιτήρηση των παιδιών.
- Να αποφεύγουν την κατανάλωση αλκοόλ ή φαγητού πριν από κάθε δραστηριότητα μέσα ή κοντά σε νερό.
- Να ελέγχουν προσεκτικά το βάθος του νερού πριν την κατάδυση σε αυτό και να αποφεύγουν τις καταδύσεις σε θολό νερό.
- Να μην κολυμπούν κατά τη διάρκεια της νύχτας.

### **Προληπτικά μέτρα έναντι των κινδύνων κατά την κολύμβηση, τα αθλήματα στο νερό και την επαφή με άμμο**

Οι κυριότεροι κίνδυνοι από την κολύμβηση και τα αθλήματα στο νερό είναι οι φυσικοί κίνδυνοι (τραυματισμός από ατύχημα και πνιγμός, επίθεση από καρχαρίες ή κροκόδειλους), οι κίνδυνοι από λοιμώξεις (κατάποση, εισπνοή ή επαφή με βακτήρια, μύκητες, παράσιτα και ιούς, λοιμώξεις από μικροοργανισμούς που είτε υπάρχουν φυσιολογικά στο νερό, είτε μεταδίδονται από ανθρώπους ή ζώα που χρησιμοποιούν το νερό, είτε ανευρίσκονται στο νερό λόγω μόλυνσής του με κόπρανα) και οι κίνδυνοι από χημικά, τοξίνες και δηλητήρια (κατάποση, εισπνοή ή επαφή με νερό που έχει χημική ρύπανση, συμπεριλαμβανομένων και των πετρελαιοκηλίδων, δηγμάτα ή απλή επαφή με δηλητηριώδεις θαλάσσιους οργανισμούς, κατάποση ή επαφή με τοξινογόνο πλαγκτόν).

#### **Γενικά μέτρα**

- Αποφυγή κολύμβησης σε πιθανώς μολυσμένα νερά
- Χρήση προστατευτικού εξοπλισμού (σωσίβια) σε άγνωστες θάλασσες
- Χρήση υποδημάτων κατά τη βόλτα στις όχθες λιμνών, ποταμών και στο υγρό έδαφος
- Συνεχής επιτήρηση των παιδιών που βρίσκονται πλησίον του νερού

#### **Οι ταξιδιώτες πρέπει:**

- Να αποφεύγουν την κολύμβηση σε παραλίες όπου είναι πιθανό να υπάρχει μόλυνση από λύματα ή κόπρανα ζώων.
- Να αποφεύγουν την κατάποση νερού κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων αναψυχής ακόμη και εάν πρόκειται για επαρκώς χλωριωμένο νερό.

- Να απέχουν από την κολύμβηση κατά τη διάρκεια διαρροϊκού συνδρόμου.
- Να αποφεύγουν τη βάδιση ή τη κολύμβηση με ανοικτά τραύματα ή εκδορές, που μπορεί να διευκολύνουν την είσοδο παθογόνων μικροβίων στο σώμα.
- Να αποφεύγουν τη βάδιση με γυμνά πόδια ή τη κολύμβηση σε αρδευτικά κανάλια, ποταμούς, λίμνες, βάλτους, άμμο και να χρησιμοποιούν υποδήματα.
- Να αφήνουν τις πετσέτες να στεγνώσουν έξω ή πάνω στο χώμα (στις τροπικές χώρες) ή να τις αφήνουν απευθείας πάνω στην άμμο.
- Να έχουν ενημερωθεί από τις τοπικές αρχές για τους κινδύνους που σχετίζονται με θαλάσσιους οργανισμούς.
- Να αποφεύγουν την επαφή με τσούχτρες και άλλους επικίνδυνους θαλάσσιους οργανισμούς. Να αποφεύγουν τους περιπάτους, την κολύμβηση ή τη βάδιση μέσα σε νερό σε περιοχές όπου υπάρχουν κροκόδειλοι.