

Πώς θα αποφύγετε ατυχήματα και ασθένειες στις διακοπές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[bigstock-Panorama of happy beautiful fa-95400254 \(1\)](#)

Κάθε

καλοκαίρι, οι διακοπές δεν εξελίσσονται πάντα ευχάριστα όπως όλοι θα θέλαμε. Μάλιστα, δεν λείπουν περιστατικά που οδήγησαν σε σοβαρούς τραυματισμούς ή και ακρωτηριασμούς.

Το Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών (ΚΕΠΚΑ) υπενθυμίζει και φέτος μερικές βασικές συμβουλές για ασφαλείς διακοπές.

Οι βασικές συμβουλές του ΚΕΠΚΑ για να περάσουμε όλοι ευχάριστες διακοπές είναι:

- Σε περίπτωση τραυματισμού δεν είναι απαραίτητος ο αντιτετανικός ορός, εφόσον έχουμε κάνει το αντιτετανικό εμβόλιο και η τελευταία δόση έχει γίνει τα τελευταία 5 χρόνια.
- Ένα μικρό ταξιδιωτικό φαρμακείο είναι απαραίτητο να περιέχει: φυτικό εντομοαπωθητικό, κρέμα, τζελ ή stick για τσιμπήματα από κουνούπια, μέλισσες ή επαφή με μέδουσες και φυτά, αντηλιακό γαλάκτωμα σώματος, καταπραϋντική κρέμα για τα ηλιακά εγκαύματα, βαμβάκι, οξυζενέ, ιώδιο, αποστειρωμένες γάζες, υποαλλεργικούς αυτοκόλλητους μικροεπιδέσμους, υποαλλεργικές αυτοκόλλητες ταινίες, αντιβιοτική σκόνη και αλοιφή, κάποιο σκεύασμα για τη ναυτία.
- Αποφεύγουμε τα ενοχλητικά κουνούπια, χρησιμοποιώντας τις γνωστές συσκευές, με τις ταμπλέτες. Πριν τη χρήση τους, όμως, πρέπει να διαβάζουμε με προσοχή τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Για ενοχλήματα, όπως διάρροια, δυσκοιλιότητα, εμετό, δυσπεψία, αλλεργία, πόνο και πυρετό, συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας ή κάποιο ιατρικό κέντρο.
- Δεν χαϊδεύουμε άγνωστα ζώα, για να αποφύγουμε σοβαρά νοσήματα (λύσσα, πανώλη) και δαγκώματα.
- Αποφεύγουμε τις σεξουαλικές σχέσεις με αγνώστους και, σε αντίθετη περίπτωση, χρησιμοποιούμε, πάντοτε, προφυλακτικά, για ελάττωση του κινδύνου μετάδοσης του HIV και άλλων ασθενειών.
- Μεγάλη προσοχή απαιτείται για τυχόν αλλεργίες. Ένα απλό τσίμπημα μέλισσας

μπορεί να προκαλέσει ακόμα και θάνατο.

Διακοπές και κολύμπι:

Kids jumping off the dock into a beautiful mountain lake. Having fun on a summer vacation

Image not found or type unknown

Kids jumping off the dock into a beautiful mountain lake. Having fun on a summer vacation at the lake with friends

- Είμαστε, πάντοτε, κοντά στα παιδιά, όταν κολυμπούν.
- Η καλύτερη προστασία, που μπορούμε να προσφέρουμε, στα παιδιά μας, είναι να τους μάθουμε να κολυμπούν. Μέχρι τότε, όταν μπαίνουν, στο νερό, πρέπει να φορούν, απαραίτητως, σωσίβιο.
- Πριν κάνουμε βουτιές, ελέγχουμε το βάθος του νερού.
- Δεν κολυμπάμε, σε περιοχές, που έχουν κίνηση (φουσκωτά, τζετ σκι κ.λπ.).
- Δεν κολυμπάμε, αν δεν έχουν περάσει 3-4 ώρες, από το προηγούμενο γεύμα.
- Δεν κολυμπάμε, σε θάλασσες που δεν γνωρίζουμε και δεν απομακρυνόμαστε από

τις ακτές.

-Όταν βρισκόμαστε σε πισίνα, προσέχουμε τα παιδιά, μην γλιστρήσουν και πέσουν, στο νερό.

-Δεν επιτρέπουμε, σε παιδιά, που δε ξέρουν κολύμπι, να παίζουν, σε νεροτσουλήθρες.

-Δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε τις νεροτσουλήθρες, έχοντας στην αγκαλιά μας μικρά παιδιά.

-Για να κάνουμε σκι, πρέπει να έχουμε εκπαιδευτεί.

-Δεν αφήνουμε μικρά παιδιά να ανεβαίνουν, σε ρυμουλκούμενα φουσκωτά.

-Το windsurfing (ιστιοσανίδα) απαιτεί μεγάλη εξάσκηση. Δεν είναι μόνο επικίνδυνο, για ένα αναβάτη, χωρίς εμπειρία, αλλά και για τους λουόμενους.

-Δεν κάνουμε windsurfing, ούτε παίζουμε, με ρυμουλκούμενα φουσκωτά ή με ιπτάμενες σανίδες, αν δε γνωρίζουμε καλό μπάνιο.

-Αν οδηγούμε μηχανοκίνητο πλοiάριο, τζετ σκι κ.λπ., φορούμε πάντοτε και εμείς και οι συνεπιβάτες μας σωσίβιο. Δεν οδηγούμε, υπό την επήρεια αλκοόλ. Δεν αναπτύσσουμε ταχύτητα σε σημεία που υπάρχουν λουόμενοι.

-Η οδήγηση των τζετ σκι είναι δύσκολη. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται, από παιδιά και νέους, κάτω των 18 ετών. Πρέπει να εκπαιδευτούμε, πριν οδηγήσουμε τζετ σκι.

-Όλα τα θαλάσσια αθλήματα (καταδύσεις, κολύμπι με αναπνευστήρα, κανό, υποβρύχιο ψάρεμα και όλα όσα αναφέρονται παραπάνω) απαιτούν εξάσκηση και τήρηση συγκεκριμένων κανόνων ασφαλείας. Ας ενημερωθούμε, για να χαρούμε το καλοκαίρι.

-Δεν καθόμαστε, με τις ώρες, στον ήλιο.

-Όσοι σκοπεύουμε να οδηγήσουμε, μετά την επίσκεψη στη θάλασσα, αποφεύγουμε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο, γιατί υπάρχει περίπτωση να μας προκαλέσει ζαλάδες.

Πηγή: onmed.gr