

YOUR HEALTH & SAFETY WEEK

Κάθε ημέρα ένα βήμα πιο κοντά στην πρόληψη και προαγωγή Υγείας & Ασφάλειας

Η GEP σας προσκαλεί όλους δωρεάν στις δράσεις της στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Υγείας & Ασφάλειας.

Εκπαιδευτείτε κι εκπαιδεύστε τους ανθρώπους σας σε μια απόλυτη πράξη ενσυναίσθησης και ατομικής & κοινωνικής προσφοράς.

Κάθε ημέρα καλύτερο!



Προσφέρετε στους ανθρώπους σας το **δώρο της Υγείας & Ασφάλειας!**

ΔΕΥΤΕΡΑ 25.10 @ 12:30 – 14:30

Βασικές Αρχές Πυρασφάλειας

Σεμινάριο από το οποίο οι εκπαιδευόμενοι θα μπορέσουν να αποκτήσουν τις βασικές γνώσεις που απαιτούνται ώστε να μπορούν να ανταπεξέλθουν σε περιστατικά πυρκαγιάς τόσο στο χώρο εργασίας όσο και στις οικίες τους. Σε συνδυασμό με την επίδειξη διαφορετικών τύπων πυροσβεστήρων, θα αποκτηθεί μια ολοκληρωμένη εικόνα για την πυρασφάλεια και τα διαθέσιμα μέσα κατάσβεσης.

Βασίλης Μπίκας

Αξιωματικός Πυροσβεστικού Σώματος

Εγγραφείτε εδώ

ΤΕΤΑΡΤΗ 27.10 @ 11:00 – 13:00

Βασικές Πρώτες Βοήθειες για όλους: Η γνώση σώζει

Οι πρώτες βοήθειες απευθύνονται σε όλους, πόσο μάλλον σε εργαζόμενους που συχνά θα βρεθούν αντιμέτωποι με ένα ατύχημα ή μια αιφνίδια ασθένεια στο εργασιακό περιβάλλον. Η δράση αυτή θα δώσει στους συμμετέχοντες βασικές γνώσεις πρώτες βοηθειών, που μπορούν να αξιοποιηθούν στην παροχή βοήθειας σε ένα άτομο που το έχει ανάγκη, στην καθημερινή ζωή, καθώς και στο χώρο εργασίας. Στο τέλος της ενημέρωσης, οι συμμετέχοντες θα γνωρίζουν πώς να προσεγγίσουν ένα άτομο που έχει καταρρεύσει, πώς γίνεται η καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση, πώς ένα θύμα τοποθετείται σε θέση ανάνωσης και πώς αντιμετωπίζεται η πνιγμονή από ένα ξένο σώμα. Έμφαση θα δοθεί στο πώς οι βασικές αυτές πρώτες βοήθειες μπορούν να παρασχεθούν με ασφάλεια, με προσαρμογές των τεχνικών για την πανδημία COVID-19.

Δρ. Βάλια Τσοπόκη

Scientific Manager- Health Department

Εγγραφείτε εδώ

[Δείτε εδώ περισσότερα για τους ομιλητές](#)

ΤΡΙΤΗ 26.10 @ 11:00 – 12:00

Ώρια: Ασπίδα προστασίας της ψυχικής υγείας

Στο πλαίσιο της ομιλίας οι συμμετέχοντες θα αναγνωρίσουν την αξία της οριοθέτησης για τη διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας και θα λάβουν σχετικές πρακτικές κατευθύνσεις.

Συγκεκριμένα θα:

- ανακαλύψουν πώς τα όρια συμβάλλουν στην ανάπτυξη και διατήρηση υγιών σχέσεων, που διακρίνονται από ασφάλεια και σταθερότητα.
- καθοδηγηθούν σε τεχνικές που δύνανται να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους αλληλεπίδραση για τη θέσπιση υγιών ορίων στις σχέσεις τους, με μακροπρόθεσμη θετική επίδραση στη ψυχική υγεία και ευεξία.

Εβίνα Ηλιοπούλου

Head Of Occupational Health Psychology

Εγγραφείτε εδώ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29.10 @ 11:00 – 13:00

Πρόληψη μυοσκελετικής & οφθαλμικής καταπόνησης στην εργασία

Οι μυοσκελετικές παθήσεις που συνδέονται με την εργασία βρίσκονται στο επίκεντρο της τελευταίας εκστρατείας του EU-OSHA για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας. Η μυοσκελετική μαζί με την οφθαλμική καταπόνηση αποτελούν σημαντικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι σε θέσεις γραφείου, αλλά και οι τηλεεργαζόμενοι που συχνά εργάζονται σε ακατάλληλο περιβάλλον. Η μυοσκελετική και οφθαλμική καταπόνηση μπορεί να προληφθεί και να αντιμετωπιστεί και αυτό ακριβώς επιδιώκει η συγκεκριμένη δράση. Στο τέλος της ενημέρωσης, οι συμμετέχοντες θα γνωρίζουν τα αίτια της καταπόνησης, τα σημεία και συμπτώματα των συχνότερων διαταραχών, καθώς και τα μέτρα πρόληψης με έμφαση σε εργονομικές προσαρμογές σε κάθε θέση, δίνοντας τη δυνατότητα στον καθένα την ώρα που παρακολουθεί τη δράση (live) να προσαρμόσει και να διορθώσει τη θέση εργασίας του, με βάση τις βασικές αρχές εργονομίας.

Δρ. Βάλια Τσοπόκη

Scientific Manager- Health Department

Εγγραφείτε εδώ