

Προετοιμασία για γιορτές Με Υγεία και Ασφάλεια



Οι γιορτές των Χριστουγέννων συνήθως σημαίνουν μια αλλαγή στη ρουτίνα πολλών χώρων εργασίας, όπως οι άδειες του προσωπικού, η μετακίνηση εξοπλισμού και επίπλων, η μεταφορά διακοσμητικών και χριστουγεννιάτικων δέντρων κ.λπ.

Βεβαιωθείτε ότι και την περίοδο των γιορτών, στο εργασιακό περιβάλλον κυριαρχούν οι αρχές της υγείας και ασφάλειας. Θυμηθείτε ότι οι γιορτές σημαίνουν χαρά και όχι αφορμή για χαλάρωση των μέτρων ασφάλειας και υγείας.

Δώστε έμφαση στα παρακάτω σημεία στο χώρο εργασίας:

- Βεβαιωθείτε ότι οι έξοδοι κινδύνου είναι ανοικτές και ότι τα μέσα πυρόσβεσης είναι τοποθετημένα σωστά.
- Καθαρίστε διαδρόμους από καλώδια για φώτα ή άλλα στολίδια, καθώς υπάρχει κίνδυνος για γλιστρήματα, παραπατήματα και πτώσεις.
- Βεβαιωθείτε ότι τυχόν ηλεκτρικά καλώδια για χριστουγεννιάτικο στολισμό και όχι μόνο είναι σε καλή κατάσταση και δεν παρουσιάζουν πιθανό κίνδυνο.
- Εάν εισαχθεί νέος εξοπλισμός στο χώρο εργασίας, βεβαιωθείτε ότι έχει υποβληθεί σε έλεγχο PAT και δεν παρουσιάζει κίνδυνο για εργαζόμενους ή/και πελάτες.



- Σε χώρους με πελάτες, μειώστε τον κίνδυνο διασποράς COVID-19, με μέτρα πρόληψης όπως η αποφυγή συγχρωτισμού π.χ. με περισσότερα ταμεία, ο καλός και συχνός αερισμός, η τήρηση φυσικών αποστάσεων, η διάθεση αντισηπτικών διαλυμάτων χεριών κλπ.
- Βεβαιωθείτε ότι το σύστημα αντιμετώπισης έκτακτων καταστάσεων λειτουργεί αρμονικά παρά τις άδειες προσωπικού. Θυμηθείτε ότι πρέπει να έχετε ένα καλά εξοπλισμένο φαρμακείο πρώτων βοηθειών, ελεγμένα μέσα πυρόσβεσης και ότι τα μέλη της ομάδας πρώτων βοηθειών και της ομάδας πυρόσβεσης και ασφαλούς εκκένωσης θα πρέπει να είναι σε ετοιμότητα.

Εκτός χώρους εργασίας χρειάζεται επίσης προσοχή με βασικά μέτρα πρόληψης:

- Κρατήστε τα διακοσμητικά και τις κάρτες μακριά από ανοιχτές εστίες φωτιάς, π.χ. τζάκι, και άλλες πηγές θερμότητας.
- Βεβαιωθείτε ότι το χριστουγεννιάτικο δένδρο έχει μια σταθερή βάση.
- Αν προμηθευτείτε νέο τεχνητό δέντρο, επιλέξτε ένα με αντίσταση στη φωτιά.
- Χρησιμοποιήστε κατάλληλη σκάλα για να ολοκληρώσετε το στολισμό του σπιτιού.
- Μην αφήνετε ποτέ τα κεριά χωρίς επίβλεψη και φροντίστε να τα σβήσετε πριν πάτε για ύπνο.
- Μην βάζετε ποτέ κεριά στα χριστουγεννιάτικα δέντρα.
- Προσοχή στα καλώδια, ειδικά ότι αυτά βρίσκονται στο έδαφος. Το να σκοντάψετε στα καλώδια των φώτων μπορεί να οδηγήσει σε πτώση του δέντρου ή σε χειρότερο ατύχημα.
- Όταν ανοίγεται νέες συσκευασίες χρησιμοποιήστε ένα ψαλίδι και μην μπείτε στον πειρασμό να χρησιμοποιήσετε μαχαίρι, καθώς είναι πιθανό να τραυματιστείτε.
- Καταναλώστε αλκοόλ με μέτρο και μην πιείτε καθόλου αν πρόκειται να οδηγήσετε.
- Αν έχετε κατοικίδια, αποθηκεύστε σωστά τυχόν δηλητήρια ή γλυκά ή σοκολάτες. Οτιδήποτε περιέχει ξυλιτόλη μπορεί να είναι δηλητηριώδες για το κατοικίδιο ζώο σας. Επίσης, τα υπολείμματα χαρτιών συσκευασίας μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στο κατοικίδιο ζώο σας εάν αποφασίσει να τα φάει.



- Πριν προμηθευτείτε τα τρόφιμα για το χριστουγεννιάτικό σας τραπέζι, επιλέξτε τα προσεκτικά, με βάση την ημερομηνία λήξης, την ακεραιότητα των συσκευασιών, την εμφάνισή τους και την ορθή συντήρησή τους στα μέσα που προβλέπονται για το κάθε τρόφιμο π.χ. ψυγείο, κατάψυξη.
- Καθώς προετοιμάζετε τα εορταστικά γεύματα, μεριμνήστε για την υγιεινή και ασφάλεια των τροφίμων, τηρώντας τους κανόνες ορθής υγιεινής πρακτικής στην κουζίνα και την εφαρμογή συχνής καθαριότητας, με χρήση συγκεκριμένων επιφανειών κοπής για κάθε κατηγορία τροφίμου.
- Βεβαιωθείτε για το επαρκές ψήσιμο των γευμάτων, προκειμένου να πραγματοποιηθεί αποτελεσματικά η θερμική επεξεργασία των τροφίμων και να αποφευχθεί η τυχόν ύπαρξη μικροβιολογικών παραγόντων στο τρόφιμο.
- Φροντίστε να έχετε ένα καλά εξοπλισμένο φαρμακείο πρώτων βοηθειών στο σπίτι.
- Όταν αγοράζετε παιχνίδια ως δώρα για παιδιά, βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλα για την ηλικία τους. Προσέχετε για τυχόν μικρά εξαρτήματα που θα μπορούσαν να προκαλέσουν πνιγμονή σε ένα παιδί.
- Θυμηθείτε ότι τα χριστουγεννιάτικα στολίδια μπορεί να εγκυμονούν σοβαρούς κινδύνους για τα παιδιά, ειδικά όσο αφορά πνιγμούς και δηλητηριάσεις. Θα πρέπει να κρεμάτε τα στολίδια με προσοχή και να μεριμνάτε για την ασφάλεια όταν έχετε μικρά παιδιά.
- Παραλείψτε στολίδια που μπορεί να είναι επικίνδυνα για πνιγμό.
- Για να ελαχιστοποιήσετε τους κινδύνους επιλέξτε άθραυστα στολίδια.



Βάλτε πάνω από όλα την υγεία σας

- Τα Χριστούγεννα είναι μια περίοδος χαλάρωσης και διασκέδασης, γι' αυτό προσπαθήστε να έχετε κατά νου τους στόχους υγείας σας και το γιατί η φροντίδα της είναι σημαντική για εσάς.
- Περιορίστε τη συχνότητα των γευμάτων εκτός σπιτιού, γιατί συνήθως η ποσότητα είναι μεγαλύτερη από το σύνηθες. Αποφασίστε από πριν αν πρόκειται να πιείτε ή να πάρετε ένα ορεκτικό ή επιδόρπιο.
- Όταν τρώτε στο σπίτι, προσπαθήστε να προγραμματίσετε τα γεύματα έχοντας κατά νου την υγεία σας. Επιλέξτε άπαχα κομμάτια κρέατος, αφαιρέστε τυχόν ορατό λίπος και προσπαθήστε να περιορίσετε το κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας, κάνοντας αντικατάσταση με ψάρια, κοτόπουλο, γαλοπούλα και φυτικές επιλογές.
- Συνεχίστε τις μορφές φυσικής άσκησης που κάνετε καθημερινά και την περίοδο των γιορτών. Αν δεν κάνετε σωματική δραστηριότητα τακτικά, η περίοδος αυτή είναι ιδανική για να εντάξετε κάποια μορφή άσκησης στην καθημερινότητά της.



Οδήγηση – Μετακινήσεις

Κατά την διάρκεια των εορτών παρατηρείται αυξημένη δραστηριότητα όσον αφορά τις μετακινήσεις, όχι μόνο για την μετάβαση στην εργασία αλλά και για λόγους αναψυχής (ταξίδια), επίσκεψης σε μαγαζιά και χώρους διασκέδασης, επισκέψεις σε φίλους και οικογένεια.

Είναι λοιπόν ιδιαίτερα σημαντικό να εντατικοποιήσουμε την προσοχή μας και να δώσουμε έμφαση στα εξής:

- Σεβόμαστε τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.
- Διαθέτουμε κατάλληλα μέσα διόρθωσης της όρασης, εφόσον αυτά έχουν κριθεί απαραίτητα από οφθαλμίατρο. Επίσης έχουμε εφεδρικό ζεύγος γυαλιών οράσεως εντός του οχήματος, καθώς και ένα ζεύγος γυαλιά ηλίου.
- Δεν ξεπερνούμε τα όρια ταχύτητας και δεν οδηγούμε με ταχύτητα η οποία είναι επικίνδυνη για το συγκεκριμένο δρόμο στον οποίο κινούμαστε ή για το όχημα που χρησιμοποιούμε ή για τις συνθήκες κίνησης και καιρού.
- Διατηρούμε απόσταση από το προπορευόμενο όχημα τουλάχιστον 3'' όσο οδηγούμε στον αυτοκινητόδρομο ή και περισσότερο όσο οδηγούμε στην πόλη, ώστε να υπάρχει χρόνος για απότομο φρενάρισμα χωρίς σύγκρουση με το προπορευόμενο όχημα. Η απόσταση αυτή μπορεί να υπολογιστεί πρακτικά βάζοντας ένα σημάδι στο δρόμο και βλέποντας πόση απόσταση καλύπτεται σε 3''.
- Ελέγχουμε τους πίσω και πλευρικούς καθρέπτες κάθε 5''.
- Έχουμε καλή επαφή με το τιμόνι χρησιμοποιώντας και τα δυο χέρια, τοποθετώντας τα είτε στη θέση «2 παρά 10» είτε στη θέση «3 παρά τέταρτο», ανάλογα με το πιο είναι πιο άνετο.
- Κάνουμε προσπέραση μόνο όπου επιτρέπεται και όταν είναι ασφαλές, αποφεύγουμε επικίνδυνους ελιγμούς και ελέγχουμε τα τυφλά σημεία του οχήματος με στροφή της κεφαλής πριν από στροφή ή αλλαγή λωρίδος.
- Χρησιμοποιούμε πάντα ζώνη ασφαλείας όσο οδηγούμε οι ίδιοι ή όσο είμαστε συνεπιβάτες σε όχημα είτε καθόμαστε στο μπροστινό είτε στο πίσω μέρος του οχήματος.
- Δεν χρησιμοποιούμε συσκευή κινητού τηλεφώνου όσο οδηγούμε και δεχόμαστε ή πραγματοποιούμε κλήσεις μόνο με χρήση εξοπλισμού χωρίς χέρια (hands free) και εφόσον είναι ασφαλές και νόμιμο.
- Φροντίζουμε η συσκευή κινητού τηλεφώνου μας να είναι επαρκώς φορτισμένη και φέρουμε εφεδρικό φορτιστή εντός του οχήματος, ώστε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, η επικοινωνία και η κλήση βοήθειας να είναι εφικτή.



- Κλειδώνουμε και ανεβάζουμε τα παράθυρα σε κάθε περίπτωση όταν απομακρυνόμαστε από το όχημα, ακόμα και για λίγα μέτρα (π.χ. για να πληρώσουμε σε πρατήριο καυσίμων).
- Τοποθετούμε κατά την οδήγηση τυχόν τσάντες, laptops και διάφορα τιμαλφή σε ασφαλές σημείο (π.χ. port baggage).
- Δεν οδηγούμε αν είμαστε κουρασμένοι ή υπό την επήρεια αλκοόλ ή ουσιών. Ακόμα και ελάχιστη ποσότητα αλκοόλ, κάτω και από τα όρια της νομοθεσίας, μπορεί να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό την ικανότητα για ασφαλή οδήγηση.
- Δεν καταναλώνουμε προϊόντα καπνού εφόσον οδηγούμε.



HS ADVISORY



We care
We support you
We are here for you

