

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Καλοκαιρινές Διακοπές     | 1 |
| Λίστα Ταξιδιού            | 1 |
| Φαρμακείο Διακοπών        | 1 |
| Σημαντική Πρωτιά Πνιγμών  | 2 |
| Μάριος Ανδρέου Παιδίατρος | 2 |
| Που θα μας Βρείτε         | 2 |

**Το φαρμακείο των διακοπών μου**

- Απλούς επιδέσμους
- Αυτοκόλλητη ταινία
- Οξυζενέ & Ιώδιο
- Αντιπυρετικό & Θερμόμετρο
- Εντομοαπωθητικό
- Αντισταμινική Αλοιφή για τσιμπήματα από έντομα ή τσούχτρες
- Αλοιφή για τα ηλιακά εγκαύματα
- Σκεύασμα κατά της ναυτίας (δραμαμίνη)
- Για τα αλλεργικά άτομα ένεση κορτιζόνης
- Φάρμακα για τα χρόνια νοσήματα με συνταγή ιατρού

Τέλος, απαραίτητα είναι τα τηλέφωνα Οικογενειακών Ιατρών, Πλησιέστερου Κέντρου Υγείας, Κάρτες Υγείας Ασφαλιστικής, Κέντρου Δηλητηριάσεων  
**2107793777**

Πηγή: [www.paidiatros.gr](http://www.paidiatros.gr)

## Καλοκαιρινές διακοπές με ασφάλεια...

Οι καλοκαιρινές διακοπές για κάποιους ξεκινούν νωρίς αφήνοντας για λίγες μέρες τις έγνοιες και τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν αυτόν τον δύσκολο χειμώνα.

Φυσικά και δεν τελειώνουν οι έγνοιες ούτε το καλοκαίρι για κάποιους και αυτοί είναι οι γονείς.

Το παλιό παιχνίδι «πέτρα, ψαλίδι, χαρτί» έρχεται ακόμα μία φορά να μας υπενθυμίσει ότι όσο και να προβλέψουμε τους κινδύνους τόσο κάποιες φορές ο κίνδυνος θα είναι μεγαλύτερος από εμάς.

Γι' αυτό λοιπόν και χρειάζεται πριν ξεκινήσουμε να προμηθευτούμε με κάθε τι απαραίτητο:

**Πέτρα:** για εμάς είναι οτιδήποτε παρέχει ασφάλεια, όπως ο έλεγχος του οχήματος που θα μας μεταφέρει. Ακόμα και μετά από ένα τυπικό service στον μηχανικό μας, πόσο καλά πιστεύουμε ότι έχει ελέγξει το όχημά μας; Προτείνουμε έναν επιπλέον έλεγχο σε κάποιο ΚΤΕΟ της περιοχής μας και μάλιστα εγκαίρως ώστε εάν μας δείξει κάποια βλάβη να προλάβουμε και να την επισκευάσουμε αμέσως αλλά και να μην μπουέμε σε επιπλέον έξοδα αν δεν το πράξουμε.

**Ψαλίδι:** για εμάς σημαίνει γενικά περικοπές σε οτιδήποτε δεν είναι χρήσιμο. Κάποιες φορές λόγω έλλειψης οργάνωσης τυχαίνει να παίρνουμε μαζί μας περισσότερα πράγματα από ότι χρειαζόμαστε αυξάνοντας το περιττό βάρος του οχήματός μας. Επίσης, σημαίνει περικοπές και στην βιασύνη μας να φτάσουμε, στους ανυπολόγιστους ελιγμούς, στο υπερβολικά πιεσμένο γκάζι, άρα στον αυξημένο κίνδυνο και τα έξοδα της βενζίνης.

**Χαρτί:** για εμάς σημαίνει έγκαιρη οργάνωση.

Όταν καταγράφουμε τα πάντα σε χαρτί, σε μια λίστα ταξιδιού κατά προτίμηση, τότε πιθανόν να μην ξεχάσουμε τα σημαντικά και να μην πάρουμε μαζί μας τα λιγότερο σημαντικά.

Πάντα φοράτε ζώνη ή κράνος (ανάλογα το όχημα) και τα παιδιά πάντα στο πίσω κάθισμα με επαρκή ασφάλεια δεμένα (π.χ. καθισματάκι ή ζώνες).



**Καλές Διακοπές!**

**Πέτρα, ψαλίδι, χαρτί!!!**

## Λίστα Ταξιδιού (κάποια από τα χρήσιμα...)

### Ρούχα που θα χρειαστώ

- για το ταξίδι
- για την έξοδο
- για τον ύπνο
- για την θάλασσα
- για το μπάνιο σε πισίνα ή μπανιέρα

### Αξεσουάρ

- Φαρμακείο Α' βοηθειών & Αντιηλιακό
- Καπέλα, Παπούτσια
- Κινητά τηλέφωνα & Φορτιστές κινητών
- Φωτογραφική μηχανή
- Γυαλιά ηλίου & Θήκη

### Έγγραφα

- Εισητήρια, Vouchers
- Ταυτότητα, δίπλωμα οδήγησης, Ασφάλεια Οχήματος, Τηλέφωνα Οδικής Βοήθειας
- Χάρτης περιοχής
- Χρήματα, Πιστωτική κάρτα

Powered by  
Sicuro Group

2106403541

24ωρη εξυπηρέτηση

7007009620

fax2mail

 **SicuroGroup**  
Financial&InsuranceSolutions

...σημαίνει σιγουριά!!!

[www.sicurogroup.gr](http://www.sicurogroup.gr)



Σημαντικό:

Ευχαριστούμε τον Παιδίατρο

κ. Μάριο Ανδρέου για την αποδοχή συμμετοχής του στο newsletter μας.

Αναφορικά σας ενημερώνουμε ότι τα άρθρα:

«Θλιβερή πρωτιά της Ελλάδας από πνιγμούς» και

«Το φαρμακείο των διακοπών μου»

προέρχονται από την επίσημη ιστοσελίδα του

<http://www.paidiatros.gr>

Ευχαριστούμε

## Θλιβερή πρωτιά της Ελλάδας σε πνιγμούς

γράφει ο παιδίατρος κ. Μάριος Ανδρέου

(Πηγή: <http://www.paidiatros.gr>)

Η χώρα μας είναι πρώτη στην Ευρώπη και δεύτερη παγκοσμίως σε θανάτους από πνιγμούς, αναλογικά με τον πληθυσμό της. Την ίδια ώρα, δεν υπάρχουν άνθρωποι να στελεχώσουν τις θέσεις των ναυαγοσωστών και οι ανάγκες δεν καλύπτονται ούτε κατά 50%.

Κάθε καλοκαίρι, η δεύτερη αιτία θανάτου από ατυχήματα είναι οι πνιγμοί, μετά τα τροχαία. «Κάθε χρόνο χάνονται περίπου 400 άτομα από πνιγμούς» εξηγεί ο διευθυντής της Ελληνικής Ναυαγοσωστικής Ακαδημίας (ΕΝΑΚ) κ. Νίκος Γιοβανίδης.

«Στην πλειονότητα των περιπτώσεων δεν λαμβάνονται τα απλά μεν, πολύ βασικά δε, προληπτικά μέτρα: Συνεχής επιτήρηση των παιδιών και να είναι νηστικά τουλάχιστον τρεις ώρες πριν από το μπάνιο», προσθέτει.

Οι ηλικίες σε μεγαλύτερο κίνδυνο είναι τα νήπια (1-5 ετών) και οι υπερηλίκες (άνω των 65 ετών), στους οποίους συντρέχουν λόγοι υγείας που προκαλούν τους πνιγμούς.

Σύμφωνα με στοιχεία από έρευνες της ΕΝΑΚ, διαπιστώνεται ότι τα Ελληνόπουλα, αλλά και οι ενήλικες, δεν γνωρίζουν βασικά πράγματα για την κολύμβηση.

Οι ειδικοί προτρέπουν τους γονείς να φροντίζουν για την απαραίτητη εκπαίδευση των παιδιών τους από ειδικούς από την ηλικία των τριών ετών.

Την ίδια ώρα, δεν υπάρχει ανταπόκριση των πολιτών για τη στελέχωση των θέσεων ναυαγοσωστών, παρότι είναι μια εποχική εργασία που αμειβεται καλά.

«Δυστυχώς σήμερα δεν καλύπτονται οι ανάγκες μας ούτε κατά 50%, γιατί δεν υπάρχουν άνθρωποι να στελεχώσουν τις θέσεις», υπογραμμίζει ο διευθυντής της ΕΝΑΚ.

«Σε μια περίοδο που η χώρα μαστίζεται από την ανεργία, ούτε για την Αττική δεν βρίσκουμε ναυαγοσώστες. Δεν αναφέρομαι σε απομακρυσμένα μέρη, μιλάω για την Αττική», τονίζει.

Για να γίνει κάποιος ναυαγοσώστης πρέπει να είναι από 18 έως 45 ετών για τη θάλασσα και έως 65 για την πισίνα. Εκπαιδεύεται για δύο εβδομάδες, προκειμένου να πάρει το πτυχίο του επαγγελματία ναυαγοσώστη. Στη συνέχεια, πρέπει να βγάλει δίπλωμα για ταχύπλοο σκάφος και να δώσει εξετάσεις στο λιμεναρχείο.

Όλη αυτή η διαδικασία στοιχίζει περίπου 800 ευρώ. Η αμοιβή του ναυαγοσώστη κυμαίνεται από 1000 έως 2000 ευρώ το μήνα, για 7ωρο ωράριο, ενώ του εξασφαλίζουν και τη διαμονή.

Σύμφωνα με το διευθυντή της ΕΝΑΚ, σε κάθε πισίνα θα πρέπει να υπάρχει, όπως ορίζει ο νόμος, επόπτης ασφαλείας, δηλαδή επαγγελματίας ναυαγοσώστης. Καθένας έχει το δικαίωμα αυτό, να το ζητεί και να το διεκδικεί.

**Μάριος Ανδρέου**  
**Παιδίατρος, Υπεύθυνος ΚΠΜ**  
**2102913533—6944500700**