

2008: Έτος Πρόληψης



Μαργαρίτα Αντωνάκη
Γενική Διευθύντρια

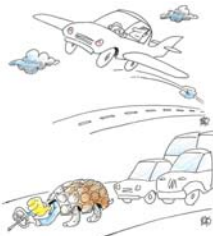




Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΟΧΑΙΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

1. Φοράτε πάντα τη **ΖΩΝΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**.

Ακόμη και το ασφαλέστερο αυτοκίνητο αδυνατεί, σε περίπτωση ατυχήματος, να προστατεύσει τους επιβάτες, που δεν φορούν τη ζώνη ασφαλείας. Οι αερόσακοι προστατεύουν **μόνο** σε συνδυασμό με τις ζώνες ασφαλείας. Η σύγκρουση, ακόμη και με μόλις 40 χλμ. μπορεί να είναι θανατηφόρα.



2. **ΚΡΑΤΑΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ**. Μην παραβιάζετε τον **ΚΩΔΙΚΑ ΟΔΙΚΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ** (Κ.Ο.Κ) και προσπερνάτε μόνο από αριστερά, χωρίς να μπαίνετε ποτέ στο αντίθετο ρεύμα.

3. Μην αναπτύσσετε **ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ**, αλλά ούτε να κινείστε με πολύ χαμηλές, που εμποδίζουν την κυκλοφορία και τους άλλους οδηγούς.

4. Οδήγηση και **ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ** συνέπειες του οποίου είναι



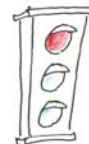
ΑΛΚΟΟΛ αποτελούν εκρηκτικό συνδυασμό, οι ανυπολόγιστες.

5. Η χρήση του **ΚΙΝΗΤΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ** (ακόμη και με blue tooth ή ανοικτή ακρόαση) κατά την οδήγηση, αποσπά επικίνδυνα την προσοχή του οδηγού. Μιλήστε στο κινητό σας, όταν είστε σταματημένοι.



6. Δέστε καλά τα **ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑΚΙ**. Ενεργοποιήστε, επίσης, το **ΚΛΕΙΔΩΜΑ ΤΗΣ ΠΟΡΤΑΣ** ώστε να μην ανοίγει από μέσα.

7. **ΣΥΝΤΗΡΕΙΤΕ** σωστά και τακτικά το όχημά σας. Ενεργητική του ασφάλεια. Πριν ταξιδέψετε, κάντε



Η κακή συντήρηση έχει άμεσο αντίκτυπο στην έναν επιπλέον έλεγχο.

8. Μην παραβιάζετε ποτέ τα σήματα κυκλοφορίας και

ιδίως το κόκκινο φανάρι.

9. Να ελέγχετε συχνά την **πίεση** των ελαστικών **κοψίματα** και να τα ανανεώνετε έγκαιρα. **αλυσίδες**.

του αυτοκινήτου σας και τυχόν βαθιά. Μην κυκλοφορείτε ποτέ σε χιόνια ή πάγο, χωρίς

10. Μην ξεχνάτε ότι η **ΣΩΣΤΗ ΟΔΗΓΗΣΗ** απαιτεί γνώση, σύνεση, υπευθυνότητα και σεβασμό στους άλλους.



Με την πρόληψη κερδίζεις το παιχνίδι της ζωής!



ΕΝΩΣΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ



Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΔΙΚΥΚΛΩΝ

1. Μην παραλείπετε **ποτέ** να φοράτε το **ΚΡΑΝΟΣ** σας.

2. Φοράτε ειδικά **ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΓΥΑΛΙΑ**. Τα μάτια σας είναι εκτεθειμένα σε σοβαρούς τραυματισμούς.



3. Χρησιμοποιείτε **πάντα** τα **ΦΩΤΑ ΠΟΡΕΙΑΣ** ακόμα και την ημέρα.

4. Τοποθετήστε **ΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ** πάνω στο δίκυκλο (ποδήλατο, μοτοποδήλατο, μοτοσικλέτα).



5. Όταν ταξιδεύετε, αποφύγετε να φοράτε **ΣΚΟΥΡΟΧΡΩΜΑ ΡΟΥΧΑ**. Προτιμήστε τα ανοιχτόχρωμα, έτσι ώστε να είστε ορατοί από τους άλλους οδηγούς. Ακόμη καλύτερα, με φωσφορίζουσες ταινίες.

6. Φροντίστε το **ΝΤΥΣΙΜΟ** σας, ανεξαρτήτως εποχής, έτσι ώστε να προστατεύεται ολόκληρο το σώμα σας από ενδεχόμενους κινδύνους (πτώσεις, καιρικά φαινόμενα κ.λπ.).

7. Αν δεν συντρέχει ειδικός λόγος, προσπαθήστε να **ΜΗΝ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ ΒΡΑΔΥ** και όταν είναι σε εξέλιξη **ΕΝΤΟΝΑ ΚΑΙΡΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ** (π.χ. έντονες χιονοπτώσεις, καταιγίδες, θύελλες κ.λπ.).

8. **ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΕΡΝΑΤΕ ποτέ** από δεξιά τα προπορευόμενα οχήματα.

Με την πρόληψη κερδίζεις
το παιχνίδι της ζωής!



9. Μην κάνετε **ΑΠΟΤΟΜΟΥΣ** και **ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΤΙΚΟΥΣ ΕΛΙΓΜΟΥΣ**.

10. Μην ξεχνάτε ότι στηρίζετε πάνω σε δύο τροχούς με **ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΥΠΑΘΗ** κι ότι για «προφυλακτήρα» έχετε το σώμα σας!





Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΖΩΗΣ

Το υπέρτατο αγαθό είναι η Υγεία μας! Η Πρόληψη εξουδετερώνει τον κίνδυνο! Ακολουθήστε 10 απλές Οδηγίες και απολαύστε μια ζωή γεμάτη Υγεία!

1. Βελτιώστε τη διατροφή σας! Ακολουθήστε τη «Μεσογειακή» διατροφή! Επιλέξτε ελαιόλαδο, ποικιλίες λαχανικών, φρούτων και όσπρια! Περιορίστε τις ποσότητες κρέατος, αντικαθιστώντας το με ψάρια, πουλερικά και κουνέλι.

2. Ασκηθείτε! Προσπαθήστε για 30 λεπτά με μέτρια ένταση,



να ασκηθείτε έστω και τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.



3. Προσέχετε πάντα το βάρος σας!

Φροντίστε να βρίσκεστε κοντά στο φυσιολογικό βάρος ανάλογα με το ύψος και την ηλικία σας.

4. Περιορίστε το άγχος! Το στρες βλάπτει σοβαρά την υγεία, γι' αυτό μάθετε πώς να χαλαρώνετε. Σκεφθείτε θετικά!

5. Να κοιμάστε καλά! Η ανάπαυση και ο καλός ύπνος, ιδίως το βράδυ, ωφελεί τα μέγιστα και προστατεύει από πολλές διαταραχές και νοσήματα. Εξαιρετικά ωφέλιμος είναι και ο μεσημεριανός ύπνος.



6. Κόψτε το κάπνισμα! Πάρτε την απόφαση διακοπής και τηρήστε την. Εάν χρειασθείτε βοήθεια, απευθυνθείτε στα ιατρεία διακοπής καπνίσματος, που λειτουργούν σε νοσοκομεία και κέντρα υγείας.

7. Μην πίνετε πολύ! Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ σε όχι περισσότερα από 2-3 ποτά την ημέρα.

8. Προσοχή στα συμπληρώματα διατροφής! Τα συμπληρώματα δεν υποκαθιστούν την τροφή, ενώ η κατάχρηση μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα υγείας. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, για το το συμπλήρωμα που τυχόν χρειάζεσθε.

9. Τα εμβόλια δεν είναι μόνο για παιδιά! Και οι ενήλικοι χρειάζονται εμβόλια (π.χ. πνευμονιόκοκκου, αντιγριπικό). Συζητήστε με τον γιατρό σας, που θα σας συστήσει, τι πρέπει να κάνετε.



10. Έγκαιρος έλεγχος! Οι προληπτικές εξετάσεις σώζουν ζωές! Η έγκαιρη διάγνωση ορισμένων παθήσεων στα αρχικά τους στάδια, οδηγεί στην αποτελεσματική θεραπεία τους όπως π.χ. P.S.A. για τον καρκίνο του προστάτη, Pap Test για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας. Ο προ-γραμματισμός και η επιλογή των εξετάσεων πρέπει να γίνεται ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το ιστορικό του κάθε ατόμου, ενώ μετά τα 40 συνιστάται ετήσιος γενικός έλεγχος.

Με την πρόληψη κερδίζεις το παιχνίδι της ζωής!



ΕΝΩΣΗ
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ
ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ
ΕΛΛΑΔΟΣ



Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

1. Μην αφήνετε τις ηλεκτρικές συσκευές στην **κατάσταση «αναμονής»** και σβήνετε τα φώτα των δωματίων, που δεν χρησιμοποιείτε. Σπαταλάτε ευρώ και ενέργεια, χωρίς λόγο! Μια μικρή, κακή, καθημερινή συνήθεια είναι, που μπορείτε άκοπα όμως να την αλλάξετε.

2. Μην πετάτε σκουπίδια στον δρόμο, όπως δεν τα πετάτε στο σαλόνι σας! Συχνά δεν φταίει μόνον το Κράτος, αλλά και εμείς!

3. Χρησιμοποιείτε λάμπες **χαμηλής** κατανάλωσης. Έχουν πολύ χαμηλότερη κατανάλωση και πολύ μακρύτερη ζωή.

4. Ανακυκλώνετε χαρτιά, γυαλιά, πλαστικά, συσκευές. Πρακτικές εξοικονόμησης ενέργειας και δεν σας αλλαγή παλιών συνηθειών. Σε μερικές περιπτώσεις σωστά, μπορείτε να έχετε κι ένα μικρό έσοδο, όπως χαρτιού και του αλουμινίου.

Είναι μια από τις σημαντικότερες κοστίζει τίποτα, εκτός από την μάλιστα, αν οργανωθείτε από την ανακύκλωση του

5. Κάνετε **οικονομία στο νερό** (καζανάκι, ξύρισμα, μπανιέρα, πλύσιμο μπαλκονιών και πότισμα φυτών), προτού στερέψουν οι πηγές και πούμε «το νερό νεράκι»!

6. Μην εκτυπώνετε κείμενα από τον υπολογιστή σας, αν δεν είναι απολύτως απαραίτητο. Κι αν είναι για δική σας εσωτερική, προσωρινή χρήση, τυπώστε σε ήδη χρησιμοποιημένα από τη μία πλευρά χαρτιά.

7. Μην κάνετε **κατάχρηση κλιματιστικών** και θερμοσίφωνα, παρά μόνον, όταν πραγματικά τα χρειάζεστε. Είναι από τις πιο ενεργοβόρες και ευρωβόρες συσκευές!

8. Οδηγείτε οικονομικά, χωρίς ραλιτζδικές επιταχύνσεις και απότομα φρεναρίσματα. Κι αν αντικαταστήσετε το αυτοκίνητό σας, με ένα υβριδικό, θα βοηθήσετε σημαντικά και την τσέπη σας και το περιβάλλον και την εξοικονόμηση ενέργειας.

9. Μην χρησιμοποιείτε **πλαστικές σακούλες**. Είναι η «κατάρρα» της εποχής μας!

10. Πρασινίστε τα μπαλκόνια, τις βεράντες και τις ταράτσες. Το αρχικό, λογικό έτσι κι αλλιώς κόστος, θα το γλιτώσετε από τη μείωση της θερμοκρασίας και του ψύχους και θα βοηθήσετε να αναπνέουμε όλοι καλύτερα!



Με την πρόληψη κερδίζεις το παιχνίδι της ζωής!



ΕΝΩΣΗ
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ
ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ
ΕΛΛΑΔΟΣ



Ευχαριστώ για την προσοχή σας

**Μαργαρίτα Αντωνάκη
Γενική Διευθύντρια**