

## Το ΕΚΑΒ σας εύχεται ασφαλή ταξίδια και υπενθυμίζει:

### Πώς να καλείτε το **166**:

- Δηλώστε άμεσα τον αριθμό τηλεφώνου (κινητό ή σταθερό) από το οποίο καλείτε.
- Όταν τηλεφωνείτε από κινητό τηλέφωνο πρέπει να πείτε από ποια περιοχή καλείτε (π.χ. πόλη-χωριό, εθνική οδό κλπ.).
- Δώστε την ακριβή διεύθυνση ή τη χιλιομετρική θέση και την κατεύθυνσή σας, την περιοχή και κάποιο χαρακτηριστικό σημείο (π.χ. εκκλησία - σχολείο κλπ.) για να σας βρει πιο εύκολα και πιο γρήγορα το ασθενοφόρο.
- Πείτε πόσοι τραυματίες υπάρχουν (αν πρόκειται για τροχαίο ατύχημα ή άλλο).
- Πριν κλείσετε το τηλέφωνό σας ρωτήστε τον τηλεφωνητή του ΕΚΑΒ αν χρειάζεται κάποια άλλη πληροφορία (ίσως χρειασθεί περισσότερα στοιχεία από αυτά που δώσατε) και μετά κλείστε το τηλέφωνο.

Ο εκνευρισμός και η αναστάτωση σας ίσως είναι δικαιολογημένη, παρ' όλα αυτά προσπαθήστε να μείνετε ψύχραιμοι. Η εριστική συμπεριφορά δεν θα λύσει το πρόβλημά σας. Χρειαζόμαστε τη βοήθειά σας για να σας βοηθήσουμε καλύτερα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην κάνετε φάρσες στο 166, είναι παράνομη και αντικοινωνική ενέργεια. Όταν εσείς θα γελάτε, κάποιος άλλος θα κινδυνεύει αβοήγητος. Μιλήστε στα παιδιά σας γι' αυτό, αξίζει τον κόπο.

**Οδηγούμε με ασφάλεια, προσέχουμε πεζούς και ποδηλάτες, παίρνουμε μέτρα πρόληψης για τη ζέστη και τη θάλασσα.**

- **Δεν καλούμε άσκοπα το 166.**
- **Δεν εμποδίζουμε το ασθενοφόρο.**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΜΕΣΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ  
Ε.Κ.Α.Β. - 166, [www.ekab.gr](http://www.ekab.gr)



Με την υποστήριξη



# ΕΚΑΒ

## Δώστε Προτεραιότητα στην Πρόληψη και την Ασφάλεια



**Άνοιξη και ελληνικό καλοκαίρι:  
εκδρομές, ταξίδια, θάλασσα, φιλικές και  
οικογενειακές συγκεντρώσεις.  
Ας μην ξεχνάμε να τηρούμε τους βασικούς κανόνες  
ασφάλειας, για να μπορούμε να απολαμβάνουμε  
χωρίς «κόστος» ευχάριστες στιγμές.**

## Στο ταξίδι με αυτοκίνητο ή μηχανή

- Φροντίζουμε όλοι οι επιβάτες στο όχημά μας να φορούν ΖΩΝΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ και τα μικρά παιδιά να κάθονται πίσω σε ειδικό κάθισμα.
- Αν είμαστε με μηχανή, όλοι οι επιβαίνοντες φοράμε πάντα ΚΡΑΝΟΣ και ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ.
- Τηρούμε αυστηρά τα ΟΡΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ όσο κι αν βιαζόμαστε να φτάσουμε στον προορισμό μας.
- Δεν οδηγούμε στην Λωρίδα Έκτακτης Ανάγκης (ΛΕΑ), γιατί έτσι εμποδίζουμε την κίνηση των οχημάτων έκτακτης ανάγκης, ενώ διαταράσσουμε την ομαλή ροή της κυκλοφορίας στις άλλες λωρίδες.
- Δεν σταθμεύουμε σε καμία περίπτωση στη ΛΕΑ, παρά μόνον εάν το όχημά μας ακινητοποιηθεί από βλάβη. Σε αυτή την περίπτωση βγαίνουμε από το αυτοκίνητο από την πλευρά του συνοδηγού, τοποθετούμε στο οδόστρωμα σε σχετική απόσταση το ανακλαστικό τρίγωνο και δεν στεκόμαστε ποτέ πίσω από το όχημά μας, αλλά καταφεύγουμε σε σημείο εκτός του δρόμου (π.χ. πίσω από τα στηθαία ασφαλείας), μακριά από την κίνηση, από όπου καλούμε την οδική βοήθεια.
- Δεν οδηγούμε επιθετικά και ΠΑΡΑΧΩΡΟΥΜΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ στα οχήματα που μας προσπερνούν.
- Αν έχουμε πει αλκοόλ, μετά από κάποιο τραπέζι ή συγκέντρωση, δεν οδηγούμε. Αφήνουμε να το κάνει κάποιος νηφάλιος.

## Πεζοί

- Δεν περπατάμε ΠΟΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΔΡΟΜΟ ή δρόμο ταχείας κυκλοφορίας. Απαγορεύεται ρητά και θέτει σε τεράστιο κίνδυνο τη ζωή μας.
- Όταν οδηγούμε, τηρούμε χαμηλές ταχύτητες και σεβόμαστε τις ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ των πεζών.
- ΔΕΝ ΣΤΑΘΜΕΥΟΥΜΕ σε πεζοδρόμια, διαβάσεις, φανάρια, ράμπες ΑΜΕΑ.
- Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ πεζούς, που μπορεί να κινούνται απρόσεκτα.

## Στη θάλασσα

- Δεν κολυμπάμε ΠΟΤΕ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ.
- Δεν απομακρυνόμαστε από ΤΗΝ ΑΚΤΗ, γιατί η επιστροφή είναι πάντα πιο κουραστική.
- Δεν κολυμπάμε όπου υπάρχουν απαγορευτικές πινακίδες, όταν δεν ξέρουμε τα ρεύματα της περιοχής ή όταν οι καιρικές συνθήκες είναι κακές.
- Περιμένουμε να περάσουν τουλάχιστον 3-4 ώρες για να κολυμπήσουμε μετά από ΦΑΓΗΤΟ ή ΑΛΚΟΟΛ.
- Αν πάθουμε κράμπα δεν χρειάζεται να πανικοβληθούμε. Προσπαθούμε να χαλαρώσουμε το μέλος που πονάει και με αργές κινήσεις κολυμπάμε προς την ακτή.



## Ποδήλατα

- Δεν κυκλοφορούμε ΠΟΤΕ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΔΡΟΜΟ ή δρόμο ταχείας κυκλοφορίας. Απαγορεύεται ρητά και είναι εξαιρετικά επικίνδυνο.
- Όταν οδηγούμε αυτοκίνητο, οφείλουμε να επιδεικνύουμε μεγάλη ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΠΟΔΗΛΑΤΕΣ, που λόγω των διακοπών και του καλού καιρού κατακλύζουν τους δρόμους.
- Φροντίζουμε τόσο εμείς όσο και τα παιδιά στο ποδήλατο να φοράμε πάντα το ειδικό ΚΡΑΝΟΣ (υπενθυμίζουμε ότι είναι υποχρεωτικό και από την Ε.Ε.). Μια απλή πτώση μπορεί να προκαλέσει βαριές κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις.
- Φροντίζουμε να φοράμε ΑΝΟΙΧΤΟΧΡΩΜΑ ρούχα.
- Τοποθετούμε ΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ στοιχεία στο ποδήλατο (πετάλια, τιμόνι, σέλα, ακτίνες) για να είναι ορατό.
- Τοποθετούμε ΠΑΛΛΟΜΕΝΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΦΩΣ στο πίσω μέρος και ΛΕΥΚΟ ΦΩΣ μπροστά στο ποδήλατο.
- Δίνουμε ΣΑΦΕΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ προς το παιδί με τους βασικούς κανόνες συμπεριφοράς στην κυκλοφορία.

## Υψηλές θερμοκρασίες

- Φοράμε πάντα ελαφριά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα, μαζί με ΚΑΠΕΛΟ και γυαλιά ηλίου.
- ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ τη βαριά σωματική εργασία και ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ.
- Τρώμε μικρά και ελαφριά γεύματα, με πολλά φρούτα και λαχανικά και λίγα λιπαρά.
- Πίνουμε ΠΟΛΛΑ ΥΓΡΑ (νερό και χυμούς φρούτων) και αποφεύγουμε το αλκοόλ.
- Προσέχουμε ιδιαίτερα τα βρέφη, τα νεογνά και τους ηλικιωμένους, που δεν μπορούν να αυτοπροστατευθούν.
- Δεν αφήνουμε ποτέ βρέφη ή μικρά παιδιά στο σταθμευμένο αυτοκίνητο όταν επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες, γιατί υπάρχει σοβαρός κίνδυνος θερμοπληξίας.