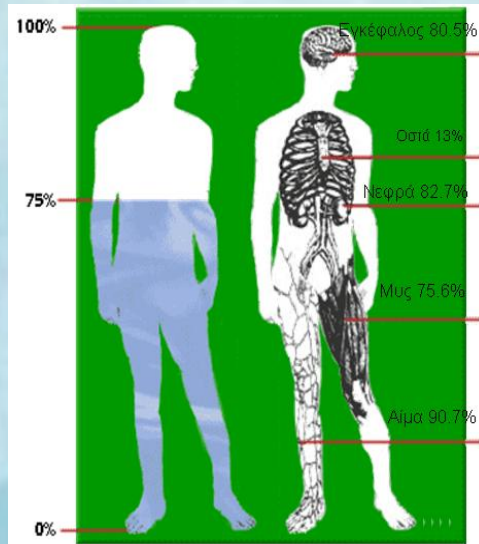


Δημιουργός: Αρ. Σπάθης, Αφραμίδης, Επαμέλεια: Αρ. Μανώλης, Ν. Βελονίτης, Αρ. Ιωάννα Σηπλιγοπούλου, Σκίτσος: Νίκος Κουρμμένος.

### Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ

- ➔ Το νερό είναι ένα από τα πιο συστατικά στοιχεία της ζωής. Χωρίς νερό δε νοείται ζωή.
- ➔ Το 97% του νερού του πλανήτη είναι ωκεάνιο.
- ➔ Το πόσιμο νερό είναι λιγοστό και πρέπει να το προστατεύουμε.
- ➔ Το νερό είναι το κύριο συστατικό όλων των υγρών. Το μητρικό γάλα και οι φρουτοχυμοί περιέχουν 87% νερό.
- ➔ Το σώμα μας χρειάζεται περίπου 8 ποτήρια νερού/ ημέρα.
- ➔ Το 70% περίπου του ανθρώπινου σώματος είναι νερό.



### ΜΟΛΥΝΣΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ

- ➔ Η προστασία του νερού για τη Δημόσια Υγεία είναι ύψιστης σημασίας.
- ➔ Το νερό μολύνεται από μικρόβια που ζουν μέσα στο ίδιο το νερό ή που προέρχονται από το έδαφος, τον αέρα, τα λύματα κ.λπ.
- ➔ Το νερό μολύνεται και ρυπαίνεται εύκολα και μεταδίδεται άμεσα μέσω των συστημάτων ύδρευσης τη μόλυνση και τους παράγοντες ρύπανσης και σε πολλά άτομα. Χαρακτηριστικό των επιδημιών υδρικής προέλευσης είναι η

εκρηκτικότητα και η μεγάλη εξάπλωση τους σε πληθυσμιακή έκταση.

### ΝΟΣΟΙ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΕΣ ΜΕ ΝΕΡΟ

- ➔ Τα κυριότερα νοσήματα που μεταδίδονται με το νερό είναι η μικροβιακή γαστρεντερίτιδα, η λοιμώδης ηπατίτιδα, οι εντεροϊώσεις, λοιμώξεις από κρυπτοσπορίδιο, δερματίτιδα, επιπεφυκίτιδα, σύνδρομο οξέως εμπύρετου νοσήματος, εξωτερική ωτίτιδα, κ.ά.
- ➔ Οι περισσότερες ασθένειες εμφανίζονται ως επιδημίες γιατί το νερό χρησιμοποιείται από όλους μας.

### ΚΑΝΟΝΕΣ ΜΑΚΡΟΣΚΟΠΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΘΑΡΟΤΗΤΑΣ ΝΕΡΟΥ ΜΙΑΣ ΠΙΣΙΝΑΣ

Για να βεβαιωθούμε πως η πισίνα είναι καθαρή, πρέπει:

- ➔ να ακούμε θόρυβο από τις αντλίες και τα φίλτρα νερού ως ένδειξη ότι βρίσκονται σε λειτουργία.
- ➔ να είναι καθαρά τα πλακάκια και οι γύρω χώροι.
- ➔ να μην έχει πρασινίλες στα τοιχώματα.
- ➔ να μην υπάρχουν οσμές στον χώρο γύρω από το νερό. Μια σωστά χλωριωμένη πισίνα δεν έχει οσμές. Δυνατή οσμή χημικών σημαίνει πρόβλημα συντήρησης.
- ➔ να μπορούμε να δούμε καθαρά τον πυθμένα από την επιφάνεια του νερού.



- ➔ Η απάντηση του συντηρητή της πισίνας στην ερώτηση «ποια είναι τα επίπεδα των τιμών του pH;» να κυμαίνεται μεταξύ 7.2-7.8.

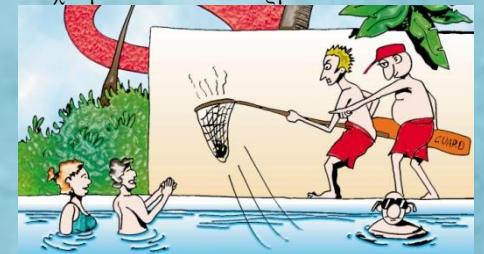
- ➔ Ανεξάρτητα από την εικόνα που έχουμε με βάση τα παραπάνω, επειδή τα μικρόβια είναι άορατα στο γυμνό μάτι, ζητούμε από τον υπεύθυνο να μας δείξει που έχει αναρτήσει το αποτέλεσμα της μικροβιολογικής εξέτασης του νερού της πισίνας. Η εξέταση, βάση νόμου, πρέπει να έχει ημερομηνία το ανώτερο μιας εβδομάδας.

### ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΣΕ ΠΙΣΙΝΑ

- ➔ Ενημερωνόμαστε για τα νοσήματα και τον τρόπο μετάδοσής τους.

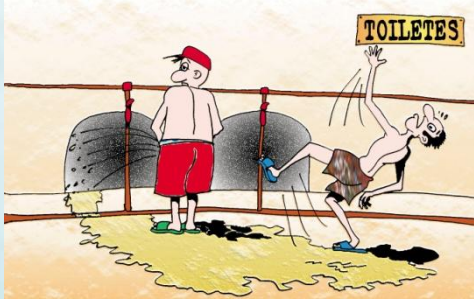


- ➔ Κάνουμε ντους και σαπουνίζουμε τις ευαίσθητες περιοχές πριν και μετά το μπάνιο στην πισίνα.
- ➔ Περνάμε από τους ποδολουτήρες πριν εισέλθουμε στην πισίνα.
- ➔ Φοράμε κολυμβητικό σκουφί για να μην πέφτουν τρίχες στο νερό.
- ➔ Δεν καταπίνουμε το νερό της πισίνας.
- ➔ Δεν κολυμπάμε όταν έχουμε διάρροια και για μια εβδομάδα μετά, για να μην προαλείσουμε γαστρεντερίτιδες στους άλλους λουομένους.
- ➔ Δεν κολυμπάμε μέχρι να θεραπευτούμε αν πάσχουμε από κάποια δερματίτιδα.





➔ Τηρούμε τους κανόνες υγιεινής. Φεύγοντας από την τουαλέτα, κάνουμε ντους και πλένουμε τα χέρια με σαπούνι.



➔ Αλλάζουμε την πάνα του παιδιού πριν μπούμε στο νερό και την ελέγχουμε τακτικά. Αν υπάρξει κένωση βγάζουμε το παιδί αμέσως έξω από το νερό.



### ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

➔ Δεν καταναλώνουμε αλκοόλ πριν την κολύμβηση ή όταν βρισκόμαστε κοντά στο νερό.



➔ Κολυμπάμε 3 ώρες μετά το φαγητό για την αποφυγή εμετού και πηγμού.



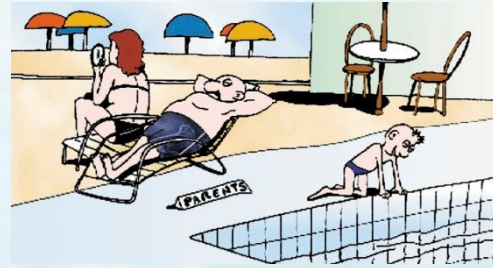
➔ Αποφεύγουμε επικίνδυνα παιχνίδια σε γλιστερά μέρη.



➔ Αν κρυάσουμε, βγαίνουμε από το νερό και σκεπαζόμαστε με πετσέτα.



➔ Ο πνιγμός είναι σιωπηλός. Τα παιδιά πρέπει να επιτηρούνται πάντα και συνεχώς από ενήλικο.



➔ Αφού τελειώσουμε οριστικά το μπάνιο, βάζουμε αντηλιακό με δείκτη προστασίας 30 και άνω και για το επιτρεπόμενο χρονικό διάστημα.



➔ Αν κάποιος κινδυνεύει ειδοποιούμε το ναυαγοσώστη ή καλούμε το 112.



➔ Αν δεν γνωρίζουμε κολύμπι, φοράμε σωσίβιο.



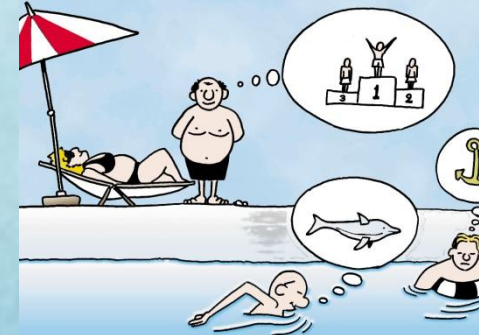
➔ Δε βουτάμε με το κεφάλι στα ρηχά.



➔ Στις νεροτσουλήθρες, ακολουθούμε τις οδηγίες του ναυαγοσώστη.



➔ Κολυμπάμε παράλληλα με την στεριά.



Το φυλλάδιο αποτελεί δράση του "Εθνικού Προγράμματος Ασφάλειας στο Νερό", της Γενικής Γραμματείας Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας, με την αρωγή και στήριξη των φορέων: ΕΟΥΔΑ, ΣΕΕΔΑ, ΠΕΝΕΛΦΑ, ΕΣΔΥ, ΠΙΣ, ΚΕΕΛΠΝΟ, Princess Charlene of Monaco Foundation, International Swimming Hall of Fame, International Awards Giuseppe Sciaccia, A Chance for Children Foundation.