

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΜΗΜΑ Δ' ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΕΙΓΟΝ

Αθήνα, 10.10.2017

Αρ. πρωτ.: Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/Γ.Π.οικ.76186

Σχετ.73310

Ταχ. Διεύθυνση : Αριστοτέλους 17
Ταχ. Κώδικας : 101 87
Πληροφορίες : Στρ.Χατζηχαραλάμπους
: Ελ. Νησιώτη
Τηλέφωνο : 213-2161623,1617
Φαξ : 2132161919
E-mail : pfy4@moh.gov.gr

ΠΡΟΣ : ΟΠΩΣ Ο ΠΙΝΑΚΑΣ
ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

ΘΕΜΑ: Παγκόσμια Ημέρα Όρασης (World Sight day)_12 Οκτωβρίου 2017, με θέμα «Δώστε στη όραση αξία» (make vision count).

ΣΧΕΤ: 1. Το με αριθμ. Γ3δ/ΔΦ4.3,ΦΑΥ9.2016/οικ.9350/8.2.2016 (ΑΔΑ: 7ΦΗ9465ΦΥΟ-ΟΟ2) έγγραφο της Δ/νσης Π.Φ.Υ. και Πρόληψης, με θέμα «Υπενθύμιση του αρ. πρωτ. Γ3δ/ΔΦΑΥ9/Γ.Π/οικ.60005/05-08-2015 ΑΔΑ:6Μ9Ε465ΦΥΟ-ΤΦ8 εγγράφου, με θέμα «Καθορισμός ενιαίων διαδικασιών έκδοσης Εγκυκλίων για Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες / Εβδομάδες για θέματα υγείας».

2. Το υπ'αριθμ. 744/28.09.2017) έγγραφο της Εθνικής Ομοσπονδίας Τυφλών.

Η Δ/νση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης, στο πλαίσιο της **Παγκόσμιας Ημέρας Όρασης (World Sight day)**, όπως αυτή έχει καθιερωθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και είναι η δεύτερη Πέμπτη κάθε Οκτώβρη, που για το έτος 2017, είναι η **12^η Οκτωβρίου 2017**, ενημερώνει για τα ακόλουθα:

Α. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) και ο Διεθνής Οργανισμός για την Πρόληψη της Τυφλότητας (IAPB), συνεχίζοντας για πέμπτο έτος την υλοποίηση του Παγκόσμιου Σχεδίου Δράσης 2014-2019 για την Πρόληψη της Τυφλότητας, με γενικό θέμα **«Οικουμενική Υγεία των Οφθαλμών»** (Universal Eye Health), θέτει για το 2017, το μήνυμα **«Δώστε στην όραση αξία» (make vision count)**, επιδιώκοντας να ευαισθητοποιήσει το ευρύ κοινό για το πρόβλημα της μερικής ή ολικής απώλειας της όρασης -τυφλότητας, ως ένα διεθνές ζήτημα δημόσιας υγείας.

Μέσω ενημερωτικών εκστρατειών και δράσεων, σε παγκόσμιο επίπεδο, με αφορμή την εν λόγω Παγκόσμια Ημέρα, επιδιώκεται η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού σε θέματα φροντίδας και υγείας των οφθαλμών και προαγωγής της όρασης.

Επισημαίνεται η αναγκαιότητα για ιδιαίτερη μέριμνα σε ευάλωτες ομάδες πληθυσμού νέους, παιδιά, ηλικιωμένους, άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη, ενώ τονίζεται ότι το 80% των προβλημάτων – διαταραχών της όρασης είναι δυνατόν να αποφευχθεί ή και να προληφθεί, με την λήψη κατάλληλων μέτρων πρόληψης.

Β. Η όραση είναι μία αίσθηση που σχετίζεται με διάφορες παραμέτρους, οι οποίες συνδέονται με την κατάσταση του οφθαλμού και της οπτικής του ικανότητας, την παθολογία αυτού, την ύπαρξη βλαβών ή διαταραχών, το φυσικό περιβάλλον, την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση με τις στάσεις και τις κοινωνικές συμπεριφορές, τις γνώσεις και τις εμπειρίες κάθε ανθρώπου, καθώς και τις ιδιαιτερότητες της κάθε στιγμής.

Η λήψη κατάλληλων μέτρων προάσπισης της υγείας των οφθαλμών, πρόληψης διαφόρων παθήσεων, καθώς και η αποφυγή παραγόντων κινδύνου που είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε σοβαρές βλάβες ή και σε σημαντική απώλεια της όρασης, είναι καθοριστικοί σε κάθε επίπεδο της καθημερινής μας ζωής.

Γ. Στο πλαίσιο προαγωγής της σφαιρικής υγείας του οφθαλμού και της όρασης, ιδιαίτερη σημασία διαδραματίζει η πρόληψη και η αντιμετώπιση των ατυχημάτων και των τραυματισμών που επηρεάζουν τους οφθαλμούς και την όραση.

Στην κατεύθυνση αυτή, η Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης/ Τμήμα Αγωγής Υγείας και Πρόληψης σε συνεργασία με την Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών (Ε.Ο.Τ.), και την Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθών (Π.Ε.Α.), διαμόρφωσε κείμενο, με θέμα, **«Ατυχήματα και τραυματισμοί που επηρεάζουν τα μάτια και την όραση – Πρόληψη και αντιμετώπιση»**, το οποίο παρατίθεται σε ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ, όπου παρέχονται χρήσιμες οδηγίες – συμβουλές σχετικά με το εν λόγω θέμα. (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ)

Ιδιαίτερα τονίζεται η πρόληψη και η αντιμετώπιση τραυματισμών στην περιοχή των οφθαλμών καθώς και οι συχνότερες αιτίες που τους προκαλούν και που είναι δυνατόν να επηρεάσουν σε σοβαρό βαθμό τα επίπεδα όρασης του ατόμου (π.χ. μικροτραυματισμοί, τραύματα από ακτινοβολία, από χημικές ουσίες, διαπεραστικά τραύματα, κ.α.)

Επίσης, γίνεται αναφορά στην πρόληψη των καταστάσεων αυτών σε παιδιά και ενήλικες με τη λήψη κατάλληλων προστατευτικών μέτρων, ανάλογα με τον χώρο και το περιβάλλον που τα άτομα ενεργούν, π.χ. στο σχολείο, στο σπίτι, στον κήπο, στην εργασία, στην οδήγηση, σε δημόσιους χώρους, στην άθληση, στο παιχνίδι, κ.λ.π., καθώς και στη διαμόρφωση συμπεριφορών που προστατεύουν και προάγουν την υγεία και την λειτουργικότητα της όρασης.

Δ. Υπενθυμίζεται, επίσης, ότι αντίστοιχα για το έτος 2015, εκδόθηκε η υπ' αριθμ. Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/Γ.Π.61783/5.10.2015, (ΑΔΑ: ΩΓΑΓ465ΦΥΟ-30Α), εγκύκλιος, της Δ/σης Π.Φ.Υ & Πρόληψης, με θέμα, «**Παγκόσμια Ημέρα Όρασης (World Sight day)_8 Οκτωβρίου 2015, με θέμα «Φροντίδα οφθαλμών για όλους» (Eye care for all)**», στην οποία γίνεται αναφορά σε οδηγίες – κατευθύνσεις για την ανεξάρτητη και ισότιμη ένταξη των Ατόμων με Προβλήματα Όρασης (τυφλών και μερικώς βλεπόντων), με συμβουλές για παρεμβάσεις στο χώρο, την ορθή επικοινωνία και συμπεριφορά προς τα άτομα με προβλήματα όρασης και για το έτος 2016 εκδόθηκε η υπ' αριθμ. Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/Γ.Π.75339/10.10.2016, (ΑΔΑ: ΩΘΠΖ465ΦΥΟ-ΑΣ9), εγκύκλιος, με θέμα «**Παγκόσμια Ημέρα Όρασης (World Sight day)_13 Οκτωβρίου 2016, με θέμα «Μαζί πιο δυνατό» (Stronger Together)**», στην οποία παρέχονται χρήσιμες οδηγίες – συμβουλές για την υγιεινή και φροντίδα των ματιών, την ορθή και ασφαλή χρήση καλλυντικών, φακών επαφής και γυαλιών, την προστασία από αλλεργίες, κ.α., προκειμένου να ενημερωθούν οι πολίτες, τα άτομα με σοβαρά προβλήματα όρασης (π.χ. τυφλότητα, κ.α) και οι οικογένειές τους, καθώς και φορείς και υπηρεσίες.

Ε. Σε συνέχεια των ανωτέρω, προτείνεται ενδεικτικά η ανάπτυξη, οργάνωση και υλοποίηση των ακόλουθων ενεργειών και δράσεων:

- Ενημέρωση- πληροφόρηση και ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης /πολιτών, παιδιών, εφήβων, εκπαιδευτικών, επαγγελματιών υγείας και διάφορων κατηγοριών ευπαθών ομάδων πληθυσμού/ πολιτών, για τον προληπτικό έλεγχο της όρασης και της οπτικής λειτουργίας, τις θεραπευτικές παρεμβάσεις, την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, τις υπηρεσίες αποκατάστασης και ψυχοκοινωνικής στήριξης για άτομα με προβλήματα όρασης, καθώς και σε θέματα πρόληψης και αντιμετώπισης ατυχημάτων και τραυματισμών που επηρεάζουν τα μάτια και την όραση.
- Επιμόρφωση επαγγελματιών υγείας καθώς και άλλων στελεχών αρμόδιων υπηρεσιών στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα που απασχολούνται σε δομές και υπηρεσίες σχετικές με την διάγνωση και φροντίδα των οφθαλμολογικών παθήσεων, καθώς και της πρόληψης των σχετικών ατυχημάτων. Επίσης, ανάλογες δράσεις επιμόρφωσης δύνανται να υλοποιηθούν σε φορείς, Μονάδες Υγείας και Προγράμματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και ιδιαίτερα στο πλαίσιο των Δημοσίων Δομών παροχής υπηρεσιών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, σε υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας της Τοπικής και Περιφερειακής Αυτοδιοίκησης, καθώς και στις υπηρεσίες και τις σχολικές μονάδες

Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά και οι νέοι στις αιτίες των προβλημάτων όρασης που μπορούν να προληφθούν, να διαγνωστούν και έγκαιρα να θεραπευτούν (π.χ. μυωπία, αστιγματισμός, ατυχήματα, κ.α.), στην απόκτηση δεξιοτήτων για την υγιεινή φροντίδα των οφθαλμών και της όρασης καθώς και της πρόληψης σχετικών ατυχημάτων και τραυματισμών.

Οι εν λόγω δράσεις, προτείνεται να αναπτυχθούν με την συνεργασία τοπικών και περιφερειακών φορέων και υπηρεσιών και των κατά τόπους Ιατρικών Συλλόγων, Οφθαλμολογικών Εταιρειών ή άλλων αρμόδιων επιστημονικών και επαγγελματικών Φορέων, Συλλόγων Ασθενών και Περιφερειακών Υπηρεσιών συναρμόδιων Υπουργείων κ.α., προκειμένου να επιμορφωθούν σε θέματα φροντίδας της υγείας των οφθαλμών, των θεραπευτικών παρεμβάσεων καθώς και της ευρύτερης ευαισθητοποίησης των πολιτών για την αναγκαιότητα της πρόληψης και της θεραπείας.

- Ανάπτυξη πρωτοβουλιών για διαμόρφωση καλών πρακτικών, δημοσιοποίηση φωτογραφιών με στόχο την ανάδειξη των επιπτώσεων των προβλημάτων όρασης στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων, την αναγκαιότητα της έγκαιρης διάγνωσης και της θεραπευτικής παρέμβασης για την διαχείριση των προβλημάτων όρασης που μπορούν να προληφθούν και να αντιμετωπιστούν.

Ειδικότερα, ενδεικτικά προτείνεται:

- Ανάρτηση αφισών και διανομή ενημερωτικού υλικού και εντύπων με οδηγίες, παροτρύνσεις και συμβουλές προς τους πολίτες αλλά και προς ειδικότερες ομάδες πληθυσμού, όπως γονείς, νέους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες υγείας, κ.α.
- Ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού σε ιστοσελίδες Φορέων, ώστε οι ενδιαφερόμενοι πολίτες να έχουν την δυνατότητα αναζήτησης συμβουλών σχετικά με τα προβλήματα όρασης, τις παθήσεις των οφθαλμών που δύνανται να προληφθούν, να αντιμετωπιστούν και να ιαθούν καθώς και της πρόληψης σχετικών ατυχημάτων και τραυματισμών.
- Προβολή των μηνυμάτων και των στόχων της εκστρατείας για την Παγκόσμια Ημέρα Όρασης, με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του πληθυσμού, μέσω των δελτίων ειδήσεων και της διοργάνωσης ειδικών εκπομπών.
- Αξιοποίηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπου τα συμμετέχοντα μέλη έχουν την δυνατότητα να συζητούν, να μοιράζονται εμπειρίες και φωτογραφίες/video, με στόχο τη διάχυση πληροφορίας σχετικά με τα προβλήματα όρασης και τις

παθήσεις των οφθαλμών καθώς και των παραγόντων κινδύνου που οδηγούν σε ατυχήματα και τραυματισμούς των ματιών και της πρόληψης αυτών.

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η ανάπτυξη διαλόγου – κατάθεσης ερωτημάτων προς φορείς υγείας, ή άλλους αρμόδιους φορείς σχετικά με τους ανωτέρω θεματικούς άξονες.

ΣΤ. Προκειμένου να οργανωθούν και να υλοποιηθούν οι εν λόγω δράσεις και ενέργειες, προτείνεται οι αρμόδιοι επαγγελματίες υγείας, όπως οφθαλμίατροι, γενικοί ιατροί, παθολόγοι, ιατροί δημόσιας υγείας, νοσηλευτές –τριες επισκέπτες-τριες υγείας, οπτικοί-οπτομέτρες κ.α., να συνεργαστούν σε κάθε επίπεδο με φορείς, υπηρεσίες, Νοσοκομεία, Μονάδες Υγείας της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Φορείς Κοινωνικής Φροντίδας, ΟΤΑ, Συλλόγους, Μ.Κ.Ο. προσανατολισμένες σε θέματα πρόληψης, διάγνωσης, θεραπευτικής διαχείρισης και αποκατάστασης παθήσεων και καταστάσεων που οδηγούν σε σοβαρά προβλήματα όρασης.

Ζ. Οι ενδιαφερόμενοι φορείς και επαγγελματίες υγείας δύνανται να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες για θέματα τυφλότητας, στους ακόλουθους ιστότοπους.

Διεθνείς ιστότοποι:

- www.iapb.org/advocacy/world-sight-day

Ιστότοποι στην Ελλάδα :

- Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών www.eoty.gr
- Πανελλήνιος Σύνδεσμος Τυφλών www.pst.gr
- Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών www.keat.gr
- Φάρος Τυφλών της Ελλάδος www.fte.org.gr
- Κέντρο Σκύλοι Οδηγοί Ελλάδας www.greekguidedogs.gr
- Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθών www.retina.gr(Ενημερωτικά έντυπα για πρόληψη, αποκατάσταση και ψυχοκοινωνική στήριξη και σπάνιες παθήσεις για ΑμΠΟ).
- Σωματείο Ατόμων με Αναπηρία Όρασης Ν. Μαγνησίας "ΜΑΓΝΗΤΕΣ ΤΥΦΛΟΙ" www.maty.gr

Η. Οι αποδέκτες της παρούσας εγκυκλίου, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις υπηρεσίες και τους εποπτευόμενους Φορείς όπως και κάθε άλλο συνεργαζόμενο Φορέα, για την προώθηση των αναφερομένων κατά περίπτωση ενεργειών.

Επίσης, το Γραφείο Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων του Υπουργείου Υγείας, παρακαλείται όπως εκδώσει δελτίο τύπου προκειμένου να ενημερώσει σχετικά όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης.

Το παρόν έγγραφο αναρτάται στην ιστοσελίδα του Υπουργείου, στον άξονα «Υγεία» και στην ενότητα «Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας/Δράσεις και Προγράμματα Αγωγής Υγείας /Παγκόσμιες Ημέρες για την Υγεία».

Ο ΑΝ. ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΒΑΡΔΑΡΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

1. Προεδρία της Δημοκρατίας , Βασ. Γεωργίου Β΄2, 10028 Αθήνα
2. Βουλή των Ελλήνων, Βασ. Σοφίας 2-6, 10021 Αθήνα
3. Ακαδημία Αθηνών, Ελ. Βενιζέλου 28, 10679 Αθήνα
4. Υπουργεία, Δ/σεις Διοικητικού, (για ενημέρωση υπηρεσιών και εποπτευόμενων φορέων)
5. Υπουργείο Υγείας
 - α) Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες, Γραφ. κ.κ. Διοικητών (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι εποπτευόμενους φορείς τους).
 - β) Όλους τους εποπτευόμενους Φορείς, ΝΠΙΔ & ΝΠΔΔ
 - γ) Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων Υγείας, Γραφ. κ. Διοικητή
 - δ) Ε.Ο.Π.Υ.Υ., Αποστόλου Παύλου 12, Γραφ. κ. Προέδρου, 15123 Μαρούσι Αττικής
 - ε) Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Παπαδιαμαντοπούλου και Θηβών 1, τ.κ. 11527, Αθήνα
 - στ) ΣΕΥΥΠ Γραφ. κ. Γεν. Επιθεωρητή
 - ζ) ΚΕΕΛΠΝΟ, Γραφ. κ. Προέδρου, Αγράφων 3-5, 15123 Μαρούσι Αττικής
 - η) Γραφ. Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων
 - ι) Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης
6. ΕΣΔΥ Γραφ. κ. Κοσμήτορος, Λ. Αλεξάνδρας 196, τ.κ. 11521, Αθήνα
7. Όλα τα ΑΕΙ και ΤΕΙ της Χώρας (για ενημέρωση Σχολών και Τμημάτων)
8. Γ.Ε.Σ. Δ/ση Υγειονομικού Λ. Κανελλοπούλου Π. 1 & Κατεχάκη , τ.κ. 11525, Αθήνα.

9. Γ.Ε.Α. Δ/νση Υγειονομικού Π. Κανελλοπούλου 3, τ.κ. 11525, Αθήνα
10. Γ.Ε.Ν. Δ/νση Υγειονομικού, Δεινοκράτους 70, τ.κ. 11521, Αθήνα
11. Περιφέρειες της Χώρας, Γραφ. κ.κ. Περιφερειαρχών (για ενημέρωση των αρμόδιων υπηρεσιών των Π.Ε.)
12. Αποκεντρωμένες Διοικήσεις, Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (για ενημέρωση ΟΤΑ)
13. Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (Κ.Ε.Δ.Ε.) , Γ. Γενναδίου 8. 10678 Αθήνα
14. Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων – Προαγωγής Υγείας, Παλαιολόγου 9 15124, Μαρούσι Αττικής
15. Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος, Πειραιώς 134, 11854 Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
16. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος Πλουτάρχου 3, και Υψηλάντους, 19675, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
17. Πανελλήνια Ένωση Ιατρών Δημόσιας Υγείας ΕΣΥ Λ. Αλεξάνδρας 215, 11623 Αθήνα
18. Ιατρική Εταιρεία Αθηνών, Μαιάνδρου 23 τ.κ.11525 Αθήνα (Ενημέρωση Επιστημονικών Εταιρειών)
19. Ελληνική Ομοσπονδία Οφθαλμολογικών Εταιρειών, Ορμινίου 5, τ.κ. 11520, Ιλίσια , Αθήνα (με την παράκληση να ενημερωθούν οι εταιρείες Μέλη)
20. Ελληνική Οφθαλμολογική Εταιρεία , Ορμινίου 5, τ.κ. 11520, Ιλίσια , Αθήνα (με παράκληση να ενημερωθούν τα Μέλη)
21. Διαρκής Ιερά Σύνοδος Εκκλησίας της Ελλάδος, Ι. Γενναδίου 14,11521 Αθήνα (για ενημέρωση Ι.Μ.)
22. Πανελλήνια Ένωση Οπτικών και Οπτομετρών, Μενάνδρου 49, τ.κ. 10437, Αθήνα
23. Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδας, Βασ. Σοφίας 47, τ.κ. 10676, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
24. Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών –των, Αρ. Παππά 2, τ.κ. 11521, Αθήνα,(ενημέρωση Μελών)
25. Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών –τριών, Παπαρηγοπούλου 15, τ.κ. 10561, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
26. Σύλλογος Εποπτών Δημόσιας Υγείας, Γλάδστωνος 10, τ.κ.10667, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
27. Συνήγορος του Πολίτη, Χαλκοκονδύλη 17 , τ.κ.10432 , Αθήνα
28. Ε.Ε.Σ. Λυκαβηττού 1, 10672 Αθήνα
29. Ι.Κ.Α. Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής, Αγίου Κωνσταντίνου 8, 10241 Αθήνα

30. Γενική Γραμματεία Μέσων Ενημέρωσης – Γενική Γραμματεία Ενημέρωσης και Επικοινωνίας :
- α) Για λογαριασμό Δημόσιας Τηλεόρασης β) Για λογαριασμό Δημόσιας Ραδιοφωνίας Αλεξάνδρου Πάντου και Φραγκούδη 11, 10163 Αθήνα (δύο (2) αντίγραφα του εγγράφου).
32. MEGA CHANNEL, Λεωφ. Μεσογείων 117 και Ρούσου 4 ,11525 Αθήνα
33. ANTENNA, Κηφισίας 10-12, 15125 Μαρούσι Αττικής
34. ALPHA TV, 40^ο χλμ Αττικής Οδού (Σ.Ε.Α. Μεσογείων , Κτίριο 6) Κάντζα Αττικής
35. STAR CHANNEL,Βιλτανιώτη 36, 14564 Κάτω Κηφισιά Αττικής
36. ΑΘΗΝΑ 9,83 FM, Πειραιώς 100, 11854 Αθήνα
37. ANTENNA 97,2 FM, Κηφισίας 10-123 15125 Μαρούσι Αττικής
38. SKAI 100,3 FM, Φαληρέως 2 και Εθνάρχου Μακαρίου, 18547 Ν. Φάληρο Αττικής.
39. ΕΣΗΕΑ Ακαδημίας 20, 10671, Αθήνα
40. Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (Ε.Σ.Α.μεΑ) Λεωφ. Ελ. Βενιζέλου 236, τ.κ.16341 (Με την υποχρέωση να ενημερώσουν τους Συλλόγους Μέλη)
41. Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών Βερανζέρου 31, τ.κ. 10432 Αθήνα
42. Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθειών (Π.Ε.Α.) Βερανζέρου 14, 2^{ος} όροφος , τ.κ. 10432, Αθήνα.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γραφ. κ. Υπουργού Υγείας
2. Γραφ. κ. Αν. Υπουργού
3. Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (3)
4. Γραφ. κ.κ. Προϊσταμένων Γεν. Δ/σεων (3)
5. Δ/σεις και Αυτοτελή Τμήματα του Υπουργείου
6. Δ/ση Δημόσιας Υγείας
7. Δνση Π.Φ.Υ & Πρόληψης

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΑ ΜΑΤΙΑ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Στο πλαίσιο προαγωγής της υγείας του οφθαλμού και διατήρησης της όρασης, ιδιαίτερη σημασία διαδραματίζει η πρόληψη και η αντιμετώπιση των ατυχημάτων και των τραυματισμών που επηρεάζουν τα μάτια και την όραση.

Η όραση είναι μία αισθητική λειτουργία που σχετίζεται με διάφορες παραμέτρους, οι οποίες συνδέονται με την κατάσταση του οφθαλμού και της οπτικής του ικανότητας, την παθολογία αυτού, την ύπαρξη βλαβών ή διαταραχών, το φυσικό περιβάλλον, την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση με τις στάσεις και τις κοινωνικές συμπεριφορές, τις γνώσεις και τις εμπειρίες κάθε ανθρώπου, καθώς και τις ιδιαιτερότητες της κάθε στιγμής.

Για την πρόληψη των ατυχημάτων και των τραυματισμών, που επηρεάζουν τους οφθαλμούς και την όραση, καθώς και για την έγκαιρη αντιμετώπισή τους, είναι απαραίτητο να λαμβάνονται υπόψη σε προσωπικό ή και σε συλλογικό επίπεδο, διάφορες συμβουλές και οδηγίες οι οποίες εξειδικεύονται σε διάφορους τομείς της καθημερινότητας και που αναφέρονται ενδεικτικά ως ακολούθως:

1) ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ

Οι περισσότεροι μικροτραυματισμοί των ματιών είναι δυνατόν να αποφευχθούν, αρκεί να ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα, τόσο στο μικρό όσο και στο μακρο περιβάλλον που διαβιούν οι άνθρωποι.

A) ΜΙΚΡΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Συνηθισμένο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν όλοι οι άνθρωποι κάποια στιγμή είναι οι μικροτραυματισμοί των ματιών. Αυτό συμβαίνει με την είσοδο ξένων σωμάτων εντός των οφθαλμών που είναι δυνατόν κατά κύριο λόγο να βρίσκονται στον αέρα ή να εκτοξεύονται προς το πρόσωπο.

Τέτοια ξένα σώματα, μπορεί να είναι κόκκοι άμμου, σταγονίδια μωγιάς, σκουριά, σκόνη, στάχτες, ρινίσματα, μικρά κομμάτια ξύλου, σταγονίδια από ψεκαζόμενα υγρά (π.χ. εντομοκτόνα) κλπ., ανάλογα με το περιβάλλον που βρίσκεται το άτομο και την εργασία που κάνει τη συγκεκριμένη στιγμή. Συνήθως προκαλείται έντονος πόνος (τσούξιμο: οφείλεται στο τραυματισμό), ιδιαίτερα όταν ανοιγοκλείνουν τα βλέφαρα και εκκρίνονται δάκρυα.

Προκειμένου να προληφθούν τέτοιες καταστάσεις και όταν το περιβάλλον είναι επιβαρυνμένο από τέτοια ξένα σωματίδια, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούνται προστατευτικά γυαλιά (π.χ. ηλίου) κατά προτίμηση κλειστού τύπου, δηλαδή που προστατεύουν περιμετρικά το μάτι. Επίσης, είναι δυνατόν να καλυφθούν τα μάτια σε επείγουσες καταστάσεις με κατά το δυνατό καθαρό ύφασμα ή ρούχο.

Αντιμετώπιση των μικροτραυματισμών:

1. Αρχικά, αφήστε τα δάκρυα που τρέχουν στο μάτι για να το ξεπλύνουν και ίσως να απομακρύνουν το ξένο σώμα.
2. Να αποφεύγετε το τρίψιμο του ματιού με τα χέρια, διότι υπάρχει κίνδυνος περαιτέρω τραυματισμού του οφθαλμού.
3. Εάν δεν απομακρυνθεί το ξένο σώμα και αυτό εξακολουθεί να είναι ορατό στο βολβό του ματιού ή στο βλέφαρο, προσπαθήστε να το απομακρύνετε προς την έξω πλευρά με ένα καθαρό χαρτομάντιλο.
4. Ζητήστε τη βοήθεια άλλου ατόμου για να ελέγξει εάν απομακρύνθηκε το ξένο σώμα ή για να βοηθήσει στην απομάκρυνση αυτού κάτω από τα βλέφαρα και τοποθετήστε σταγόνες φυσιολογικού ορού ή φυσιολογικών δακρύων για να ξεπλύνετε τον οφθαλμό.
5. Σε περίπτωση που εξακολουθεί η αίσθηση του πόνου και της παρουσίας του ξένου σώματος, ιδίως κάτω από τα βλέφαρα, επισκεφθείτε άμεσα φορέα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας ή Εξωτερικά ιατρεία Νοσοκομείου ή Οφθαλμίατρο για την αφαίρεσή του.
6. Ζητήστε την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή (κολλύριο, αλοιφή), για την αντιμετώπιση των μικροτραυματισμών και των μολύνσεων.

Β) ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΜΑΤΙΟΥ

Τα συνηθέστερα τραύματα που συμβαίνουν στο εξωτερικό του ματιού είναι:

1. **Τραύματα (κοψίματα) περιμετρικά του ματιού:** Είναι πληγές που προκαλούνται από διάφορα αίτια π.χ. από χτυπήματα, από αιχμηρά αντικείμενα κλπ. Στην περίπτωση μικρής αιμορραγίας από επιπόλαιο τραύμα, φροντίστε για τον καθαρισμό και την αντισηψία της πληγής, προσπαθώντας να αποφευχθεί κάποια βλάβη στο βολβό του ματιού (κλείσιμο του ματιού με επίδεσμο). Όταν πρόκειται για μεγάλα τραύματα κοντά στο μάτι, είναι απαραίτητο να επισκεφθείτε άμεσα υπηρεσία πρώτων βοηθειών – εξωτερικών ιατρείων, **αφού καλύψετε το τραύμα με καθαρό ύφασμα**, προκειμένου να γίνει άμεση αντιμετώπιση και να αποφευχθούν πιθανές βλάβες στο βολβό.
2. **Τραύματα στα οστά γύρω από τα μάτια:** Συνήθως προκαλούνται από ισχυρά χτυπήματα π.χ. από πτώσεις, οδικές συγκρούσεις (τροχαία), από χτυπήματα τρίτων προσώπων, εργατικά ατυχήματα κλπ. Τέτοια τραύματα στα οστά του ματιού, μπορεί να οδηγήσουν σε διπλωπία, γεγονός που οφείλεται σε βλάβες των μυών που κινούν το βολβό και οδηγεί στην αδυναμία συντονισμού αυτών ως προς το αντικείμενο που παρατηρούν. Το ίδιο μπορεί να συμβεί εάν σπάσει κάποιο οστό στην περιοχή αυτή, προκαλώντας παράλληλα και έντονο πόνο.
Σε τέτοιες περιπτώσεις, φροντίστε για το κλείσιμο του ματιού με καθαρό ύφασμα και επισκεφθείτε άμεσα υπηρεσία πρώτων βοηθειών – εξωτερικών ιατρείων, για έγκαιρη αντιμετώπιση.
3. **Τραύματα στον οφθαλμό από διάφορα αντικείμενα:** Οι τραυματισμοί αυτοί συμβαίνουν κατά την εκτέλεση καθημερινών ενεργειών στο σπίτι, στην εργασία, στο σχολείο, κατά την ψυχαγωγία, σε αθλητικές δραστηριότητες κλπ. και είναι

δυνατόν να γίνουν από πτώση, κόψιμο ξύλων, διάφορα εργαλεία και οικιακά αντικείμενα, κλαδιά, σύρματα/σχοινιά κλπ.

Τέτοιοι τραυματισμοί στο μάτι μπορεί να είναι:

- Αιμορραγία από τραυματισμό των αιμοφόρων αγγείων στην ίριδα, που ανάλογα με τη σοβαρότητα είναι δυνατόν να προκληθεί μικρή αιμορραγία που θολώνει την όραση ή μεγαλύτερη, σε ευρύτερη περιοχή μπροστά στον βολβό με πιθανότητα σοβαρότερης απώλειας όρασης.
- Τραυματισμός του φακού, που ίσως προκαλέσει τραυματικό καταρράκτη με σταδιακή απώλεια της όρασης.

Για την έγκαιρη αντιμετώπιση επισκεφθείτε άμεσα υπηρεσία πρώτων βοηθειών – εξωτερικών ιατρείων, αποφεύγοντας κάθε περιττή δραστηριότητα ή επίθεση ξένων υλικών – υγρών στον οφθαλμό.

4. **Τραυματισμοί τύπου αμυγών (γρατζουνιές),** συνήθως παρουσιάζονται στον κερατοειδή χιτώνα χωρίς να υπάρχει αιμορραγία και είναι δυνατόν να προκληθούν από κλαδιά, φακούς επαφής, νύχια παιδιών ή κατοικίδιων ζώων, χτένες, βουρτσάκια για μακιγιάζ ματιών κλπ. Τα τραύματα αυτά στον οφθαλμό, μοιάζουν με αυτά που οφείλονται από την είσοδο ξένων σωμάτων στο μάτι και έχουν την ίδια αντιμετώπιση.
5. **Επαναλαμβανόμενες διαβρώσεις,** οι οποίες συμβαίνουν μετά από γρατζουνιές στον οφθαλμό και εμφανίζονται ως μεταγενέστερες ενοχλήσεις. Συνήθως προκαλούν ξαφνικό πόνο στους οφθαλμούς τη νύχτα, ερεθισμό και εκροή δακρύων με το ξύπνημα. Τα συμπτώματα αυτά εξαφανίζονται μετά από λίγες ώρες και επανέρχονται τη νύχτα, ενώ οφείλονται σε καθυστέρηση επούλωσης του κερατοειδή.

Απαιτείται επίσκεψη στον οφθαλμίατρο για χορήγηση αντιβιοτικών κολλυρίων ή αλοιφών.

Γ) ΔΙΑΠΕΡΑΣΤΙΚΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ

Τα διαπεραστικά τραύματα, είναι τα λιγότερο συχνά από όλες τις κατηγορίες τραυμάτων, αλλά τα περισσότερα επικίνδυνα, διότι μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ή ανεπανόρθωτες βλάβες στον οφθαλμό, καθώς και απώλεια όρασης σε μεγάλο βαθμό ή ακόμα και τύφλωση. Απαιτούν άμεση ιατρική αντιμετώπιση (χειρουργική) με συνήθως θετικά αποτελέσματα ανάλογα με το τραύμα.

Οι πιο συχνές αιτίες πρόκλησης τέτοιων τραυμάτων, μπορεί να είναι η χρήση αιχμηρών και κοφτερών αντικειμένων στο σπίτι και στο εργασιακό περιβάλλον, τραυματισμοί από οδικές συγκρούσεις, τραύματα από όπλο, καθώς και από άλλη βίαιη εισαγωγή κυρίως μεταλλικών, γυάλινων και ξύλινων ξένων σωμάτων.

Όταν συμβούν τέτοιου είδους τραύματα, καλέστε άμεση βοήθεια φροντίζοντας πρωταρχικά να:

- Καλύψτε το τραυματισμένο μάτι με έναν επίδεσμο ή καθαρό μαντήλι ή με βαμβάκι ανάμεσα σε γάζες.
- **Μην χρησιμοποιήσετε κανενός είδους κολλύριο ή άλλο υγρό.**

- Συγκρατήστε τον επίδεσμο που κλείνει το μάτι με άλλον επίδεσμο που δένεται διαγώνια και περιμετρικά στο κεφάλι για στερέωση και διευκόλυνση διακοπής της αιμορραγίας.
- Φροντίστε για την άμεση μεταφορά του τραυματία στο νοσοκομείο με άλλο όχημα (αν δεν υπάρχει ασθενοφόρο), προσεγγίζοντας τον ασθενή με αυτό, αποφεύγοντας τη μετακίνηση του τραυματία προς το όχημα που πιθανόν να είναι μακριά.

Δ) ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΑΠΟ ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Τα τραύματα αυτά είναι λιγότερο συνηθισμένα, όταν όμως συμβούν απαιτούνται κατεπείγουσες πρώτες βοήθειες και άμεση αντιμετώπιση σε νοσοκομείο για να αποφευχθούν σοβαρές βλάβες στην όραση.

Συνήθως προκαλούνται στο σπίτι από χημικές ουσίες καθαριστικών και απολυμαντικών υγρών, κατά τη διάρκεια οικιακών εργασιών ή όταν τα χρησιμοποιούν παιδιά, ιδιαίτερα όταν δε φυλάσσονται σωστά. Η πιο συχνή επικίνδυνη μορφή για τα μάτια είναι τα σπρέι που μπορεί να είναι καθαριστικά επιφανειών, περιποίησης μαλλιών, εντομοκτόνα κλπ. Επίσης, πολύ επικίνδυνα είναι τα χημικά φυτοφάρμακα που χρησιμοποιούνται στον κήπο ή σε αγροτικές εργασίες.

Στην εργασία, επικίνδυνες είναι οι χημικές ουσίες για βιομηχανική χρήση, συνήθως σε μη διαλυτή μορφή, καθώς και ο ασβέστης.

Όλες οι ανωτέρω ουσίες προκαλούν έντονο πόνο και εγκαύματα στο βολβό του ματιού.

Ως προς την αντιμετώπιση τέτοιων τραυματισμών, απαιτείται ταχύτητα στην αντίδραση, με στόχο να διαλυθεί και να ξεπλυθεί η χημική ουσία από το μάτι, ώστε να μείνει το λιγότερο δυνατό χρόνο σε αυτό.

Απαιτείται άμεσο πλύσιμο με καθαρό νερό με χρήση μικρής λεκάνης και βρέξιμο των ματιών με τις παλάμες, ή αν είναι νερό βρύσης να πλένεται το μάτι χωρίς πίεση. Ακολουθώσ επισκεφθείτε το συντομότερο μονάδα υγείας για επιπλέον εξειδικευμένη βοήθεια.

Ε) ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΑΠΟ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Η ακτινοβολία είναι από τις σπανιότερες αιτίες τραυματισμού των οφθαλμών και είναι δυνατόν να προέρχεται από έκθεση σε πιθανές πηγές ακτίνων Χ ή υπεριώδους ακτινοβολίας, από τον ήλιο ή από αόρατη ακτινοβολία μετά από διαρροή αυτής στο περιβάλλον π.χ. από βιομηχανικές μονάδες ή εκρήξεις.

Τα πιο συνήθη εγκαύματα προέρχονται από υπεριώδη ακτινοβολία με τις πιο συνηθισμένες πηγές αυτής:

- Αντανάκλαση του φωτός από χιόνι ή νερό.
- Συσκευές οξυγονοκόλλησης.
- Λάμπες τεχνητού ήλιου ή μαυρίσματος.

Συνήθως προκαλείται ενόχληση στα μάτια, όπως με την είσοδο ξένου σώματος και έντονη ροή δακρύων, ενώ με την πάροδο του χρόνου δυσκολεύεται το άνοιγμα των ματιών, εξαιτίας των σπασμών στους μύες των βλεφάρων. Σημαντικό είναι να σημειώσουμε ότι το φως προκαλεί έντονη ενόχληση. Τα συμπτώματα αυτά υποχωρούν σε 2 μέρες, καθώς επουλώνεται η επιφάνεια του βολβού, **ενώ απαιτείται**

άμεση επίσκεψη στον οφθαλμίατρο, προκειμένου να χορηγήσει κατάλληλη θεραπευτική αγωγή.

Απαραίτητη είναι η αποφυγή έκθεσης των ματιών σε έντονο φώς (χρήση γυαλιών ηλίου), η ξεκούραση και η τοποθέτηση κρύων επιθεμάτων στα μάτια.

ΣΤ) ΕΓΚΑΥΜΑ ΑΠΟ ΕΚΚΛΕΙΨΗ ΗΛΙΟΥ

Αυτά προκαλούνται όταν απερίσκεπτα κοιτάζουμε απευθείας τον ήλιο, χωρίς προστατευτικά γυαλιά ηλίου. Η κίνηση αυτή διατρέχει σοβαρό κίνδυνο για την πρόκληση εγκαυμάτων στον αμφιβληστροειδή χιτώνα που είναι στο πίσω μέρος του ματιού. Για να γίνει κατανοητό αυτό, η ακτινοβολία του ηλίου μέσω των φακών των ματιών εστιάζεται και καίει τον αμφιβληστροειδή όπως καίγεται το χαρτί με τη χρήση μεγεθυντικού φακού. Το τραύμα αυτό ονομάζεται «έγκαυμα από έκλειψη».

Τα αποτελέσματα μπορεί να είναι καταστρεπτικά, με πλήρη απώλεια της όρασης και χωρίς θεραπεία.

Η μοναδική πρόληψη είναι η αποφυγή απευθείας κοιτάγματος του ηλίου, ακόμη και με χρήση μαυρισμένων γυαλιών ή φωτογραφικών μηχανών. Σε ημέρες με μεγάλη ηλιακή ακτινοβολία, να φοράτε σκούρα απορροφητικά γυαλιά και καπέλο τύπου τζόκεϊ, που να σκιάζει σε μεγάλο βαθμό το πρόσωπο και τα μάτια, ακόμη και κατά το μπάνιο στη θάλασσα.

II) ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ

Εκτός των ανωτέρω συμβουλών και οδηγιών που συστήνονται για την κατά περίπτωση αντιμετώπιση των ατυχημάτων και των τραυματισμών που επηρεάζουν τους οφθαλμούς και την όραση, καθοριστικό και πρωταρχικό ρόλο διαδραματίζει η πρόληψη μέσω του ελέγχου των σχετικών αιτιών και των παραγόντων κινδύνου.

Αυτό αποτελεί καταρχήν προσωπική ευθύνη για τους ενήλικες, αλλά και ιδιαίτερα ευθύνη των γονιών, των συγγενών, των εκπαιδευτικών κ.α., όταν πρόκειται για παιδιά και εφήβους.

Οι ακόλουθες συστάσεις συμβάλλουν γενικά στην πρόληψη τέτοιων επικίνδυνων καταστάσεων που σχετίζονται με τον οφθαλμό και την όραση.

A) ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

1. Πρόληψη στο σπίτι:

- Χρήση προστατευτικών γυαλιών στις οικιακές εργασίες.
- Προσοχή στη χρήση χημικών ουσιών σε μορφή σπρέι. Συστήνεται να ελέγχετε το στόμιο του σπρέι πριν ψεκάσετε και να το έχετε στραμμένο μακριά από το πρόσωπό σας κατά τον ψεκασμό.
- Προσοχή στη χρήση αιχμηρών αντικειμένων, όπως επίσης και οικιακών εργαλείων και συσκευών (ηλεκτρικών ή μη) με διάφορες προεξοχές που είναι πιθανόν να τραυματίσουν ή να εκτοξεύσουν αντικείμενα ή ουσίες στα μάτια π.χ. μίξερ, τρυπάνια, χερούλια από οικιακά σκεύη κλπ.
- Εντοπίστε, ώστε να απομακρύνετε ή να μαζέψετε ή να διαμορφώσετε κατάλληλα διάφορα διακοσμητικά αντικείμενα, γωνίες από ντουλάπια ή κλαδιά και φύλλα από γλάστρες εσωτερικού χώρου, προκειμένου να αποφευχθούν χτυπήματα των ματιών και να κινήστε με προσοχή και χωρίς αιφνίδιες κινήσεις στο οικιακό περιβάλλον.

2. Πρόληψη στον κήπο:

- Απαραίτητη η χρήση προστατευτικών γυαλιών με περιμετρική κάλυψη των οφθαλμών για κάθε εργασία στον κήπο ή αγροτική ασχολία.
- Προσέξτε όταν κόβετε το χορτάρι με περιστρεφόμενο μηχάνημα.
- Προσέξτε όταν κλαδεύετε δέντρα ή θάμνους με ηλεκτρικά εργαλεία, καθώς και όταν κόβετε ξύλα.
- Προσέξτε όταν βάφετε ή ψεκάζετε φυτά με χημικές ουσίες με ειδικά ψεκαστικά ή με σπρέι.

3. Πρόληψη στην οδήγηση:

- Φορέστε σωστά τη ζώνη ασφαλείας.
- Φορέστε απορροφητικά γυαλιά ηλίου όταν οδηγείτε την ημέρα και κιτρινόχρωμα γυαλιά όταν οδηγείτε τη νύχτα (μειώνουν το εκθαμβωτικό φως του ηλίου και των προβολέων των άλλων οχημάτων).
- Φροντίστε το αυτοκίνητο σας να έχει λεπτό ελασματικό παμπρίζ, επιλέγοντας τη λύση αυτή σε καινούργιο όχημα ή την αντικατάσταση στο παλιό αυτοκίνητό σας.
- Προσέξτε τη χρήση ελαστικών λουριών με άγκιστρα στις άκρες κατά το δέσιμο αποσκευών στη σχάρα του αυτοκινήτου.

4. Πρόληψη στην άθληση:

- Χρησιμοποιείτε προστατευτικά γυαλιά με πλαστικούς φακούς ή τα ανάλογα κατά περίπτωση ειδικά γυαλιά που προτείνονται ανά άθλημα π.χ. κολύμβηση, ιπασία, σκοποβολή κλπ.
- Φορέστε προστατευτικά γυαλιά με κάλυψη περιμετρικά των ματιών, όταν κάνετε τζόκινγκ σε πάρκα και σε δρόμους.
- Φορέστε καπέλο με προστατευτικό γείσο σε παιχνίδια όπως το τένις, βόλεϊ κλπ.
- Επιλέξτε να χρησιμοποιείτε φακούς επαφής.
- Προσέξτε αιχμηρά εργαλεία ή αξεσουάρ αθλητισμού, όταν αυτά χρησιμοποιούνται από πολλά άτομα ταυτόχρονα π.χ. βέλη, μπούμερανγκ, καλάμια ψαρέματος κλπ.

5. Πρόληψη στην εργασία:

- Χρησιμοποιείτε προστατευτικά γυαλιά με κατάλληλους φακούς σε χρώμα και πάχος, ή τα ανάλογα κατά περίπτωση ειδικά γυαλιά που προτείνονται ανά είδος εργασίας που εκτελείτε ή χρήση μηχανήματος που κάνετε, ανάλογα με τις προδιαγραφές.
- Να μην αφαιρείτε τους μηχανισμούς ασφαλείας από τα μηχανήματα, προκειμένου να διευκολυνθεί η εργασία σας, καθώς αυτό είναι επικίνδυνο.
- Προσέξτε τη χρήση βιομηχανικών υγρών και χημικών ουσιών, όταν ψεκάζονται ή εξατμίζονται κατά τη διάρκεια διαφόρων εργασιών.
- Φροντίστε να έχετε πάντα μαζί σας απολυμαντικά κολλύρια ή δάκρυα ή κατάλληλο επιδεσμικό υλικό, καθώς και κοντά στο πεδίο εργασίας ή στο φαρμακείο του εργασιακού χώρου.

Β) «ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ»

1) ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΣΕ ΑΝΟΙΚΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Χρήση μολυβιών και στυλό

Θυμήσου:

- Να κρατάς μακριά από τα μάτια σου το στυλό
- Να κρατάς μακριά από τα μάτια των συμμαθητών σου και άλλων ανθρώπων τα στυλό και τα μολύβια όταν τους τα δίνεις
- Να μην πετάς στυλό και μολύβια στο πρόσωπο άλλων ανθρώπων
- Όταν παρατηρείς τεχνίτες να τροχίζουν μέταλλα, ξύλα ή μάρμαρα να είσαι σε απόσταση ή να φοράς προστατευτικά γυαλιά , καθώς υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.

Παιχνίδια σε ανοιχτό χώρο

Μάθε να προφυλάσσεις τα μάτια σου:

- Όταν παίζεις παιχνίδια με την μπάλα ή μπαλάκια, όπως ποδόσφαιρο, μπάλα, τένις, μπίλιες κ.α.
- Όταν παίζεις παιχνίδια με βελάκια (σε στόχο) βέλη τόξου, αιχμηρά σπαθιά, ξύλα, κλαδιά δέντρων, σύρματα, σχοινιά κ.α.
- Υπάρχουν ειδικά γυαλιά προστασίας για παιχνίδια με κινδύνους, που δεν εμποδίζουν και δε μειώνουν το οπτικό πεδίο.
- Σε αθλήματα με κινδύνους: προμηθευτείτε άθραυστα γυαλιά με καλή στερέωση στο πρόσωπο (ρωτήστε το γυμναστή σας).

Χρήση - πέταγμα αντικειμένων

Πρόσεξε:

- Να μην πετάς πέτρες όταν παίζεις με άλλα παιδιά, ανθρώπους ή ζώα.
- Να μην πετάς κιμωλίες, γομολάστιχες, βιβλία, κασετίνες, μαρκαδόρους, και άλλα σχολικά είδη στους συμμαθητές σου.
- Να μην παίζεις στα χέρια σου σύρματα, αλυσίδες, σούστες, μπρελόκ, κορδόνια κ.α. κοντά στο πρόσωπο άλλων .
- Να χρησιμοποιείς με προσοχή και σωστό τρόπο τα γεωμετρικά όργανα, ή τα διάφορα εργαλεία και αντικείμενα στα εργαστήρια του σχολείου.

Όπλα – Βεγγαλικά

Μάθε να αποφεύγεις και να προφυλάσσεις τον εαυτό σου και τα μάτια σου:

- Από τη χρήση όπλων (κυνηγετικών ή αεροβόλων) από μεγάλους ή από παιδιά που τα περιεργάζονται.
- Από τη χρήση βεγγαλικών και κροτίδων ή φλεγόμενων αντικειμένων.
- Γενικά να θυμάσαι ότι τα αεροβόλα όπλα δεν είναι παιχνίδια και δεν πρέπει να αγοράζονται από γονείς. Υπάρ χει σοβαρός κίνδυνος για πρόκληση ατυχημάτων και θανάτων παιδιών.

Για γονείς:

Δεν πρέπει να υπάρχουν παιχνίδια – όπλα στο σπίτι.

Το παιδί συνηθίζει να απειλεί παίζοντας, με αποτέλεσμα ο φραγμός επικινδυνότητας και προστασίας της ανθρώπινης ζωής να μειώνεται επικίνδυνα.

- Όλα τα ατυχήματα έγιναν με «άδεια» όπλα (που νόμιζαν ότι είναι άδεια)
- Ποτέ παιχνίδια με όπλα

Ποδήλατα – Πατίνια

Θυμήσου να προσέχεις:

- Όταν κάνεις ποδήλατο, υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσεις τα μάτια σου στο τιμόνι, σε εξαρτήματα που βρίσκονται σε αυτό (όπως κουδούνι, σηματάκια), καθώς και σε σπασμένες ακτίνες.
- Όταν κάνεις πατίνι, υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσεις τα μάτια σου σε αντικείμενα που μπορεί να πέσεις επάνω, όπως πινακίδες, κλαδιά δέντρων, κάγκελα κ.α.

Χημικά φάρμακα – θερμά αντικείμενα

Θυμήσου και μάθε να προφυλάσσεις τα μάτια σου:

- Από επικίνδυνες χημικές ουσίες όπως αυτές που βρίσκονται σε γεωργικά φάρμακα, σκόνες απορρυπαντικών, καυστικά υγρά (χλωρίνη, νέφτι, οινόπνευμα κ.α.)
- Από διάφορα φάρμακα που είναι σε σκόνη ή ψεκάζονται και που μπορεί να ερεθίσουν τα μάτια.
- Από διάφορα θερμά αντικείμενα όπως μεγάλα σκεύη κουζίνας, τσιγάρα, ασβέστη κ.α.
- Προσοχή με πειράματα στο σχολείο (Φυσική-Χημεία). Ζήτησε από το δάσκαλό σου γυαλιά προστασίας και προστατευτικό χώρισμα (διαφανή).

Για δασκάλους:

Προμηθευτείτε όλα τα σύνεργα προστασίας (γυαλιά-χωρίσματα-πυροσβεστήρες) για επιδείξεις πειραμάτων Φυσικής-Χημείας.

Προσέξτε όταν χρησιμοποιείτε φιάλες ποτού (κρασιού- αναψυκτικών κλπ.) που δεν είναι σφραγισμένες, γιατί μπορεί να έχουν γεμιστεί με άλλο περιεχόμενο (απορρυπαντικά).

Για γονείς:

Ποτέ απορρυπαντικά σε άδειες φιάλες ποτών ή αναψυκτικών.

Η αλλαγή ταμπέλας δεν προστατεύει από λάθη!

Τροχαία ατυχήματα

Θυμήσου:

- Να κοιτάς προσεκτικά στο δρόμο όταν θέλεις να τον διασχίσεις και να μη βιάζεσαι.
- Να μην πλησιάζεις σπασμένα γυαλιά ή κατεστραμμένα αντικείμενα που έχουν μεταλλικές ή ξύλινες προεξοχές.
- Να μην περπατάς ανάμεσα σε αυτοκίνητα και μηχανάκια ή να παίζεις στο δρόμο.
- Να φοράς πάντα ζώνη όπου και να κάθεσαι (μπροστά ή πίσω), πρόσεξε σε στενά πεζοδρόμια, σε βροχή, τις ομπρέλες των περαστικών.

Διάφορα γεωργικά εργαλεία – Κατοικίδια ζώα ή του αγρού**Θυμήσου να προφυλάσσεις τα μάτια σου:**

- Από αιχμηρά γεωργικά εργαλεία όπως, τσουγκράνες, τσάπες, κλαδευτήρια, βέργες, αξίνες, τσεκούρια κ.α.
- Από διάφορα εξαρτήματα μεγάλων γεωργικών μηχανημάτων (ιδιαίτερα μεγάλου βάρους και κοφτερά).
- Από τα ζώακια που έχεις στο σπίτι ή βρίσκονται στους αγρούς
Πρόσεξε όταν παίζεις μαζί τους τα νύχια τους, την ουρά που κουνάνε, το τίναγμα των ποδιών, και όταν τα χαϊδεύεις να μη βάζεις τα χέρια στα μάτια σου.

Φυτά- Δέντρα**Θυμήσου να προφυλάσσεις τα μάτια σου:**

- Από τα χαμηλά κλαδιά των δέντρων και τα μυτερά φύλλα των θάμνων και φυτών.
- Από τη γύρη των λουλουδιών, το χνούδι των φύλλων, τη σκόνη που βρίσκεται στα κλαδιά και τους κορμούς των δέντρων (προκαλούν ερεθισμό στα μάτια, αλλεργίες κ.α.)

2. ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**Γωνίες και άκρες επίπλων****Μάθε να προφυλάσσεις τα μάτια σου:**

- Από τα έπιπλα που βρίσκονται στο σπίτι και προεξέχουν σημαντικά όπως γωνίες σε τραπέζια, άκρες που εξέχουν σε καρέκλες, κρεμάστρες, καθώς και πόμολα και κλειδιά σε πόρτες, φωτιστικά κ.α.

Αιχμηρά αντικείμενα**Μάθε να προφυλάσσεις τα μάτια σου:**

- Από διάφορα αιχμηρά αντικείμενα που βρίσκονται στο περιβάλλον σου, όπως ψαλίδια, μαχαιρία, πιρούνια, κεραίες ραδιοφώνου, εργαλεία κατασκευών ή της κουζίνας, κ.α.

Ακατάλληλα παιχνίδια και τρόπος γρήσης αυτών**Θυμήσου να προσέχεις:**

- **Παιχνίδια:** Όταν παίζεις διάφορα παιχνίδια στο σπίτι, μόνος σου ή με παρέα φίλων, αδέρφια κ.α. να αποφεύγεις να πλησιάζεις στα μάτια σου ή των άλλων αιχμηρά πιόνια, γωνίες από σκληρές καρτέλες, συρματάκια ή εξαρτήματα μηχανικά κ.α., να μην πετάς πράγματα προς το πρόσωπο των άλλων όπως ζάρια, πλαστελίνες, ξυλάκια, μαρκαδόρους κ.α.
- Ότι δεν είναι ο χώρος του σπιτιού για να παίζεις παιχνίδια που παίζονται σε ανοικτούς χώρους (πάρκα, αυλές, δρόμους κ.α.) όπως κυνηγητό, μήλα, κ.α., καθώς υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος στα μάτια από χτυπήματα σε εμπόδια (χαλιά, έπιπλα, καλώδια κ.α.)

ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**Θυμήσου:**

- Να κάθεσαι σε αρκετή απόσταση από την οθόνη της τηλεόρασης ή του υπολογιστή.
- Ο υπολογιστής να διαθέτει προστασία οθόνης.
- Να αποφεύγεις να παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Να φροντίζεις την υγιεινή των ματιών σου (να τα πλένεις προσεκτικά, να μην τα πλησιάζεις με τα δάκτυλά σου, να τα προστατεύεις από σκόνες, ή θερμά αντικείμενα κ.α.)
- Να ξεκουράζεις τα μάτια σου αλλάζοντας εικόνες, αλλάζοντας απόσταση από τα αντικείμενα που βλέπεις, κινώντας τα και κοιτώντας κάτι μακριά για λίγα δευτερόλεπτα.
- Να ενημερώνεις τους γονείς ή τους δασκάλους σου, όταν νιώθεις ότι δε βλέπεις καλά ή καθαρά ή όταν έχεις διάφορες ενοχλήσεις στα μάτια (π.χ. τσούζουν, είναι κόκκινα, δακρύζουν, βλέπεις διπλά, κουράζεσαι εύκολα, ζαλίζεσαι, σκοτεινιάζουν απότομα κ.α.)
- Να επισκέπτεσαι συχνά τον οφθαλμίατρο όταν υποψιάζεσαι κάποιο πρόβλημα στην όρασή σου, ή να την παρακολουθείς όταν έχεις ήδη κάποιο σοβαρό πρόβλημα.
- Ότι δεν είναι ντροπή να φοράς γυαλιά.
- Να μάθεις τις Βασικές Πρώτες Βοήθειες για να αντιμετωπίσεις ατυχήματα στα μάτια σου.
- Να μάθεις να βοηθάς τα παιδιά ή τους ανθρώπους που έχουν σοβαρά προβλήματα όρασης με το σωστό τρόπο.

Πηγή:

1. **Υγιεινή Φροντίδα του Οφθαλμού και της Όρασης, Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθών (ΠΕΑ) , τεύχος 25, Αθήνα 2001**
2. **«ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ» - Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ) Πρόγραμμα πρόληψης προβλημάτων όρασης και τυφλότητας «ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ», 2001**