

Συμβουλές στα
άτομα 3ης ηλικίας
για την πρόληψη
των πνιγμών στο
υδάτινο περιβάλλον



ΚΟΛΥΜΠΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΥΔΑΤΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



- 1** Αξιολογώ τις κολυμβητικές μου ικανότητες και δεν εξαντλώ ποτέ τα όρια της αντοχής μου
- 2** Κολυμπώ μαζί με κάποιον άλλο ή σε παραλία με ναυαγοσώστη
- 3** Δεν κολυμπώ μετά από φαγητό ή ποτό
- 4** Εάν έχω χρόνια προβλήματα ή παίρνω φάρμακα συμβουλευόμαι τον Ιατρό μου
- 5** Δεν μπαίνω ή βγαίνω απότομα στο νερό, αλλά προοδευτικά και με στάσεις



Το κολύμπι προσφέρει σωματική και ψυχική ΥΓΕΙΑ... **ΚΟΛΥΜΠΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

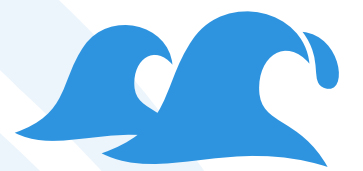
 **ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟ 112**



Advice
to the elderly
to prevent
drowning in water



SWIM SAFELY IN WATER



- 1** I evaluate my swimming skills and never reach the limits of my endurance
- 2** I always swim together with someone else or at a beach with a lifeguard
- 3** I do not swim immediately after eating or drinking
- 4** I consult my doctor if I have chronic health problems or if I am taking medication
- 5** I do not enter or exit abruptly from the water, but I enter progressively and with stops



Swimming promotes physical and mental wellbeing... **SWIM SAFELY**

In case of emergency

 **CALL 112**



REPUBLIC OF CYPRUS
MINISTRY OF HEALTH

Medical and Public Health Services
Unit for Surveillance and Control of Communicable Diseases

Conseils aux
personnes âgées
pour éviter les
noyades dans l'eau



NAGER EN TOUTE SECURITE DANS L'EAU



- 1** J'évalue mes compétences en natation et je n'atteins jamais les limites de mon endurance
- 2** Je nage toujours avec quelqu'un d'autre ou sur une plage avec un sauveteur
- 3** Je ne nage pas immédiatement après avoir mangé ou bu
- 4** Je consulte mon médecin si j'ai des problèmes de santé chroniques ou si je prends des médicaments
- 5** Je n'entre pas ou ne sors pas brusquement de l'eau, mais j'y entre progressivement et avec des arrêts



La natation favorise le bien-être physique et mental... **NAGEZ EN TOUTE SECURITE**

En cas d'urgence,

 **APPELEZ le 112**



République de Chypre
Ministère de la Santé

Services Médicaux et de Santé Publique
Unité de surveillance et de contrôle des maladies transmissibles

Hinweise für ältere
Menschen zur
Vorbeugung des
Ertrinkens in Meer
und Schwimmbädern



Sicheres Schwimmen im wasser



- 1** Ich schätze meine Schwimmfähigkeiten ein und überschreite nie die Grenzen meiner Ausdauer
- 2** Ich schwimme immer mit jemand anderem oder am Strand mit einem Rettungsschwimmer
- 3** Ich schwimme nie unmittelbar nach dem Essen oder Trinken
- 4** Ich konsultiere meinen Arzt, wenn ich chronische Gesundheitsprobleme habe oder wenn Medikamente einnehme
- 5** Ich betrete oder verlasse das Wasser nicht plötzlich, sondern schrittweise und mit Pausen



Schwimmen fördert das körperliche und geistige
Wohlbefinden... **SICHER SCHWIMMEN**

In Notfällen rufen Sie die

 **Nummer 112**



REPUBLIK ZYPERN
GESUNDHEITSMINISTERIUM

Medizinische und öffentliche Gesundheitsdienste
Einheit für Überwachung und Kontrolle
übertragbarer Krankheiten