

## Να τρώτε υγιεινά και να γυμναζέστε

Να τρώτε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, όσπρια, και ζυμαρικά από ατοφίο άγνο αλεύρι, σύμφωνα με το Canada's Food Guide to Healthy Living.



Λιγότερη κατανάλωση στα λιπαρά φαγητά, αλάτι, καφεΐνη, οίονοπνευματώδη ποτά, και επεξεργασμένα φαγητά.

Κάνετε γυμναστική 30 λεπτά την ημέρα, όπως περπάτημα, χορός, ποδηλατό, κηπευτικά ή ανεβασμα σκαλας

Η καλή διατροφή μας, με την γυμναστική, θα σας βοηθήσουν να αισθανεστε καλά, να ενισχυσετε τους μυς και τα κοκκαλα σας, και να εχετε περισσότερη ενεργεια.

## Προληψη Εγκληματος

Μην ανοιγετε την πορτα σας σε ξενους

Αναφερετε οποιοδηποτε υποπτο που βλεπετε στο κτιριο

Να περπατατε σε περιοχες που ειναι καλα φωτεισμενες.

Μην κρατατε μεγαλες σακουλες ή τσαντες

Να περπατατε στην ακρη του πεζοδρομιου, και μακρια απο στενα δρομακια και εισοδους



## Προληψη κακομεταχηρησης

Υπαρχουν πολλα ειδη κακομεταχειρησης οπως, σωματικος, ψυχολογικος, οικονομικος, και ερωτικος. Εαν εσεις ή καποιος γνωστος σας ειναι θυμα κακομεταχηρησης, ζητηστε βοηθεια.

Μπορειτα να μιλεισετε με τον κοινωνικο σας λειτουργο, τον επιστατην σας, ή στην αστυνομια



Se περιπτωση αναγκης

Χρησιμοποιηστε το σηστημα απαντησης του St. Paul's: Το προσωρικο ασφαλειας θα ftasei mesa se 5 λεπτα. Η τηλεφωνηστε στο 911

## ΣΚΟΠΟΣ

Το St. Paul's ειναι μια οχι-κερδοσκωπικη οργανωση αφιερωμενη στη βελτιωση ποιτητας της ζωης των ηληκιωμενων στις κοινοτητες που εξηπερετουμε, προσφεροντας τις υπηρεσιες μας και την στεγαση με ενα προσωιτο, επαγγελματικο και προοδευτικο τροπο.

Για περισσοτερες πληροφοριες, τηλεφωνηστε την

Κα. Health and Safety Coordinator

St. Paul's L'Amoreaux Centre

3333 Finch Ave. East

Scarborough, Ontario M1W 2R9

[www.splc.ca](http://www.splc.ca)

Phone: 416-493-3333

Fax: 416-493-3391

E-mail: [diane@splc.ca](mailto:diane@splc.ca)



Community Services  
and Housing

# Πληροφοριες για την υγεια σας και την ασφαλια σας

Το St. Paul's ενδιαφereται για την υγεια και την ασφαλεια των πελατων, επισκεπτων, και του προσωπικου. Αναφερομε μερικες αξιολογες πληροφοριες σχετικα με την υγεια και την ασφαλεια

### Υγιεινες συνηθειες

Πλενετε τα χερια σας τουλαχιστον 15'' με νερο και σαπουνι – ειναι ο ποιο αποτελεσματικος τροπος να αποφευγουμε την μεταδωση μικροβιων



Να σκεπαζεται το στομα σας οταν βηχετε. Βοηθαει την αποφυγη μεταδωσης μικροβιων.

### Προληψη Ατυχηματος

Να κρατατε τα διαμερισματα τακτοποιημενα, και τους διαδρομους αδειους

Να καθαριζετε υγρα απ'το πατωμα αμεσως

Να εισαστε συγουροι οτι οι διαδρομοι και οι σκαλες ειναι φωτεινες

Να βαζετε στην μπανιερα ενα λαστιχενιο χαλακι

Τοποθετειτε ολα τα πραγματα κουζινας, κατσαρολες και ταψια σε μερος που να τα βρισκετε ευκολα

Χρησιμοποιητε ενα σταθερο σκαμνακι (με ασφαλες καγκελο) για πραγματα που ειναι ψηλα.



ΠΟΤΕ μην προσπαθησετε να σηκωσετε καποιον που εχει πεσει. Τηλεφωνηστε στις πρωτες βοηθειες.

### Αποφυγη ηλεκτρικων ατυχηματων

Οι ηλεκτρικες συσκευες δεν πρεπει να χρησιμοποιουντε στο μπανιο, στο πλυσταριο, η κοντα στην βρυση της κουζινας

Μικρες συσκευες θερμανσης πρεπει να ειναι μακρια απο ρουχα, κουρτινες η απο μερη που περπαταμε.

Συσκευες με χαλασμενο καλωδιο δεν πρεπει να χρησιμοποιουντε



Βγαζετε απο την μπριζα συσκευες οπως τοστιερα και σιδερο μετα απο καθε χρησιμοποηση

Βγαζετε την μπριζα της τοστιερες προτου την καθαρισετε. Ποτε μη βαζετε πιρουνι στην τοστιερα για να βγαλετε το ψωμι οταν ειναι στην μπριζα.

### Προληψη για φωτια και καψιμο

Μη καπνιζετε στο κρεβατι και μη πετατε τα αποτσιγαρα στο καλαθι αχρηστων

Ηλεκτρικα καλωδια δεν πρεπει να ειναι κατω απο χαλια

Τα χερουλια της κατσαρολας πρεπει να ειναι προς τα μεσα οταν ειναι πανω στην ηλεκτρικη κουζινα

Η θερμοκρασια απο την ηλεκτρικη κουβερτα και απο θερμαντικο μαξιλαρι, πρεπει να ειναι στο χαμηλο

Παντα ανοιγετε πρωτα το κρυο νερο, και το κλεινετε τελευταια οταν γεμιζετε την μπανιερα



### Ασφαλεια στον δρομο

#### Σαν Πεζος

Διασχιζετε τον δρομο σε περιοχες με φωτα και διαβαση για πεζους, και οχι στην μεση του δρομου μεταξυ παρκκαρισμενων αυτοκινητων. Μην διασχιζετε τον δρομο παρανομα.

Να ειστε σιγουροι οτι οι οδηγοι σας βλεπουν, προτου περασετε απεναντι

Περαστε απεναντι οταν η κυκλοφορια εχει σταματησει εντελως

Οταν ειστε στα φωτα περαστε απεναντι οταν αρχιζει το πρασινο χρωμα (οχι πιο νωρις)

Μη διασχιζετε τον δρομο με κοκκινα φωτα



Ποτε μη διασχιζετε τον δρομο οταν το φως αναβοσβηνει (με το κοκκινο χερι).

#### Σαν Οδηγος

Εχετε υπομονη, περισσοτερο με τους ηλικιωμενους πεζους που χρειαζοντε περισσοτερο χρονο να περασουν απεναντι

Παντα να κοιτατε για πεζους, προπαντων οταν πατε να γυρισετε

Να θυμαστε, να ειστε σε επιφιλακη και να πηγαινετε σιγα οταν βρισκεστε σε κατοικημενες περιοχες και σε περιοχες με σχολεια.

