

21ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΑΣ



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ



2012-2013

Οι σημειώσεις αυτές προέκυψαν από το σεμινάριο για τις Πρώτες Βοήθειες που πραγματοποιήθηκε στο 21^ο Γυμνάσιο Αθήνας τη σχολική χρονιά 2012-2013 σε συνεργασία με τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό στο πλαίσιο Προγράμματος Αγωγής Υγείας.

Συμμετείχαν οι μαθητές/μαθήτριες:

Γιώργη Αλεξάνδρα

Δελή Μπεδιχέ

Ελσαρκάουι Μάγδα

Κάγια Φωτεινή

Κιόρρι Σταυρούλα

Κλαρίδη Βαρβάρα

Κόλλια Σταυρούλα

Κότσι Κρισίλντα

Λέση Παρασκευή

Λίνδος Χρήστος

Λόγκιν Αλίνα

Λόνσκα Νταϊάνα

Λούζι Αλέσια

Μαλικιάι Χριστίνα

Μέρο Αρετή

Μπάκου Κατερίνα

Μπαρδόση Χριστίνα

Νεματσούκ Αντρέι

Νεματσούκ Ιονούτς

Νικολακοπούλου Δανάη

Ντράτσι Χαφέζ

Πρελάι Ειρήνη

Ραντουάν Αμίνα

Χάνα Μόνικα

Υπεύθυνες καθηγήτριες:

Νίκη Γκαβέρα

Νάγια Παπαντωνίου





ΔΥΟ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΡΥΘΡΟ ΣΤΑΥΡΟ

Ο **Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός** είναι ο μεγαλύτερος μη κυβερνητικός οργανισμός στην Ελλάδα με σύνθετο έργο που βασίζεται στην εθελοντική δράση και την άμεση ανταπόκριση των πολιτών. Κινητοποιείται στοχεύοντας πάντα στην ανακούφιση του ανθρώπινου πόνου σε περιόδους πολέμου και ειρήνης, στηρίζοντας τραυματίες, ασθενείς, πρόσφυγες, ηλικιωμένους, ανθρώπους με οικονομικές δυσκολίες και άτομα από κάθε ευάλωτη ομάδα του πληθυσμού. Η δράση του έχει συνδεθεί με την επαγρύπνηση, την αλληλεγγύη και τη φιλαλληλία και είναι συνώνυμη της αφιλοκερδούς προσφοράς και της ανιδιοτέλειας.

Από το 1877 έως σήμερα, ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός συνεχίζει άκοπα να επιτελεί το ανθρωπιστικό του έργο φροντίζοντας τις πιο αδύναμες πληθυσμιακές ομάδες της χώρας. Σε συνεργασία με άλλους θεσμικούς φορείς, κρατικούς και μη, ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός είναι στο πλευρό κάθε ανθρώπου, οικογένειας ή ομάδας που αντιμετωπίζει δυσκολίες χωρίς να θέτει φυλετικά, εθνικά ή οικονομικής κατάστασης όρια στη δράση του. Παράλληλα, όταν και όποτε υπάρχει ανάγκη στο εξωτερικό, ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός ενεργοποιείται σε συνεργασία με τους Εθνικούς Συλλόγους άλλων χωρών για την αποστολή διεθνούς βοήθειας.

ΠΗΓΗ: <http://www.redcross.gr/default.asp?pid=7&la=1>

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

Λυκαβηττού 1, 106 72 Αθήνα

Τηλ.: 210-3613848

e-mail: informatics@redcross.gr

Ιστοσελίδα: www.redcross.gr

Η Τηλεφωνική Γραμμή Πληροφόρησης & Υποστήριξης Προσφύγων
λειτουργεί στα πλαίσια του **Πολυδύναμου Κέντρου Κοινωνικής Στήριξης και
Ενσωμάτωσης Προσφύγων,**
του **ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ,**
προγράμματος το οποίο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Προσφύγων και
το Υπουργείο Υγείας.

Το τηλέφωνο της γραμμής είναι: **210 5140 440**



ΓΕΝΙΚΑ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΩ ΟΤΑΝ ΣΥΜΒΕΙ ΕΝΑ ΑΤΥΧΗΜΑ

1. Μένω ψύχραιμος.
2. Είναι ασφαλές να πλησιάσω;
3. Τι έχει συμβεί;
4. Φωνάζω κάποιον ενήλικα.

ΠΩΣ ΘΑ ΕΛΕΓΞΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΠΟΙΟΥ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ;

- Έχει αισθήσεις;
- Αναπνέει;
- Χάνει πολύ αίμα;
- Χτύπησε δυνατά στο κεφάλι;
- Έχει χτυπήσει στη σπονδυλική στήλη;
- Έχει κάταγμα στο μηρό;
- Έχει άλλα τραύματα, εγκαύματα ...

ΟΤΑΝ ΚΑΛΩ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΤΗΣΩ ΒΟΗΘΕΙΑ

ΠΡΕΠΕΙ:

Να είμαι ψύχραιμος και να δώσω όλα τα στοιχεία που έχουν σχέση με το ατύχημα, δηλαδή:

- Ποιος;
- Τι;
- Πού;
- Πότε;
- Πόσοι;

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

- Κάλεσε έναν ενήλικα.
- Προσπάθησε να έχεις το θύμα ξαπλωμένο στο έδαφος.
- Προσπάθησε να το ηρεμήσεις.
- Φρόντισε να το διατηρήσεις ζεστό.

166 ή 122

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΦΑΡΜΑΚΑ

- Φυσιολογικός ορός
- Πασσίπνο -αντιπυρετικό
- Αντιϊσταμινική αλοιφή
- Οινόπνευμα
- Οξυζενέ
- Ενεργός άνθρακας

ΥΛΙΚΑ

- Επίδεσμοι
- Γάζες αποστειρωμένες
- Γάζες βαζελινούχες
- Τραυμαπλάστ-Λευκοπλάστ
- Βαμβάκι
- Ξηρός πάγος
- Γάντια
- Μαντηλάκι τεχνητής αναπνοής
- Ψαλίδι
- Λαβίδα
- Θερμόμετρο
- Σύριγγες
- Φακός
- Νάρθηκες
- Παραμάνες

ΔΙΑΣΕΙΣΗ

ΠΟΤΕ ΥΠΟΨΙΑΖΟΜΑΙ ΔΙΑΣΕΙΣΗ;

Όταν το άτομο:

- Πονάει στο κεφάλι του
- Είναι χλωμό
- Δε θυμάται
- Νυστάζει
- Ζαλίζεται
- Θέλει να κάνει εμετό
- Δεν επικοινωνεί καλά
- Έχει αστάθεια στο βάδισμα

ΤΙ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΥΠΟΨΙΑΖΟΜΑΙ

ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΔΙΑΣΕΙΣΗ

Φωνάζω κάποιον ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- Του λέω να μείνει ακίνητος.
- Ελέγχω την επαφή του με το περιβάλλον.
- Πρέπει να πάει στο νοσοκομείο αν υπάρχει πονοκέφαλος, σύγχυση, απώλεια αισθήσεων, εμετός.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΑΠΟ ΤΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΩ ΑΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΩ;

Αιμορραγία

Μόλυνση

Καταπληξία (σοκ)

ΠΟΤΕ ΥΠΟΨΙΑΖΟΜΑΙ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

Όταν το άτομο:

- ζαλίζεται
- είναι χλωμό
- ο σφυγμός του είναι γρήγορος και αδύναμος
- διψάει
- δε βλέπει καλά
- βουίζουν τ' αυτιά του
- δεν αναπνέει φυσιολογικά
- έχει ψυχρό ιδρωμένο δέρμα
- είναι ανήσυχο
- μπορεί να χάσει τις αισθήσεις του

ΤΙ ΚΑΝΩ ΣΕ ΑΠΛΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ

- Φοράω γάντια.
- Πλένω το τραύμα με άφθονο τρεχούμενο νερό.
- Στεγνώνω το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα.
- Καλύπτω το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα ή τραυμαπλάστ, αν χρειάζεται.
- Συμβουλευώ για αντιτετανικό ορό ή εμβόλιο, αν χρειάζεται.



ΤΙ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

- Του ζητάω να ασκήσει πίεση με το χέρι του στο σημείο που αιμορραγεί.
- Φοράω γάντια (αν δεν έχω, χρησιμοποιώ έστω σακούλες).
- Ασκώ πίεση στο σημείο χρησιμοποιώντας υφάσματα (π.χ. πετσέτες, έως τρία) τα οποία σταθεροποιώ με επιδέσμους δένοντας σφιχτά (χωρίς να αφαιρώ τα προηγούμενα επιθέματα όταν προσθέτω το επόμενο).
- Τον μεταφέρω στο νοσοκομείο ή καλώ ασθενοφόρο ανάλογα με τη σοβαρότητα του περιστατικού.



ΑΙΧΜΗΡΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

- Δεν αφαιρώ ποτέ τα αιχμηρά αντικείμενα (π.χ. καρφιά, κομμάτια από γυαλί) που υπάρχουν στο τραύμα γιατί μπορεί να προκληθεί μεγάλη αιμορραγία.
- Σταθεροποιώ γάζες γύρω από το αιχμηρό αντικείμενο.
- Τον μεταφέρω στο γιατρό για να του τα αφαιρέσει.

ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ

- Του ζητάω να καθίσει.
- Του ζητάω να γείρει το κεφάλι του προς τα εμπρός και να πιέσει τη μύτη του στο σημείο που αρχίζει το οστό.
- Αν η αιμορραγία επιμένει φτιάχνω ρολό με μια γάζα (όχι βαμβάκι), την εμποτίζω με οξυζενέ και ταμπονάρω το ρουθούνι (με το άκρο να προεξέχει) για μία ώρα.



ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΣΦΗΚΑΣ – ΜΕΛΙΣΣΑΣ

- Αφαιρώ το κεντρί με επιφανειακές κινήσεις χρησιμοποιώντας ένα αντικείμενο π.χ. δαχτυλίδι για το σκοπό αυτό.
- Τοποθετώ πάγο (τυλιγμένο σε ύφασμα – ποτέ απευθείας στο δέρμα για δέκα συνεχόμενα λεπτά, το πολύ και μετά επαναλαμβάνω).
- Αφαιρώ ό,τι σφίγγει την περιοχή.
- Πλένω με νερό και στεγνώνω την περιοχή.
- Βάζω αντιϊσταμινική αλοιφή.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΕΙ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

- αν το πρήξιμο εξαπλώνεται ή εμφανιστούν εξανθήματα
- αν εμφανιστεί πρήξιμο στα βλέφαρα
- αν έχει δύσπνοια
- αν το τσίμπημα είναι κοντά σε αεροφόρο οδό (μύτη, στόμα, λαιμός).

ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΦΙΔΙΟΥ

Το άτομο που το έχει δαγκώσει φίδι:

- ιδρώνει
- ζαλίζεται
- το μέλος του πονάει, πρήζεται, κοκκινίζει ή μελανιάζει
- έχει μεταλλική γεύση στο στόμα
- μουδιάζει
- θολώνει η όρασή του
- διαταράσσεται ο σφυγμός και η αναπνοή του.

ΤΙ ΚΑΝΩ

Φωνάζω κάποιον ενήλικα

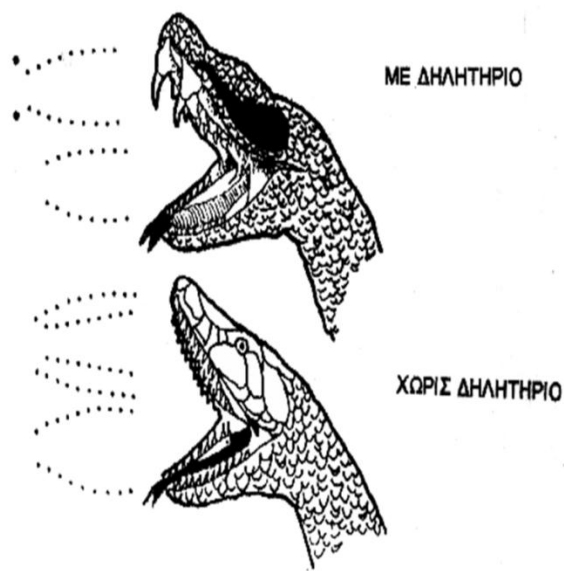
Αν είμαι μόνος μου:

- Του λέω να μείνει ακίνητος.
- Διατηρώ το μέλος που έχει δαγκωθεί κάτω απ' το επίπεδο της καρδιάς.
- Καθαρίζω την περιοχή με νερό.
- Πρέπει να πάει στο νοσοκομείο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Μπορώ να αναγνωρίσω από το αποτύπωμα στο δέρμα αν το φίδι είχε δηλητήριο ή όχι.

Καλύτερα να μεταφέρω και το (νεκρό) φίδι στο νοσοκομείο για αναγνώριση.



ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΣΚΟΡΠΙΟΥ

Το άτομο που το έχει δαγκώσει σκορπιός πονάει και πρήζεται στο σημείο εκείνο.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Τοποθετώ πάγο (τυλιγμένο σε ύφασμα - ποτέ απευθείας στο δέρμα για δέκα συνεχόμενα λεπτά, το πολύ και μετά επαναλαμβάνω).
- Αφαιρώ ό,τι σφίγγει την περιοχή.
- Βάζω αντιϊσταμινική αλοιφή.
- Τον μεταφέρω στο γιατρό.

ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΤΣΟΥΧΤΡΑΣ - ΜΕΔΟΥΣΑΣ

Το άτομο πονάει και πρήζεται στο σημείο εκείνο.

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Καθαρίζω την περιοχή με νερό ή ξύδι για να απομακρύνω τις κύστεις.
- Στεγνώνω την περιοχή.
- Βάζω αντιϊσταμινική αλοιφή.

ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΔΡΑΚΑΙΝΑΣ – ΣΜΕΡΝΑΣ- ΣΚΟΡΤΙΝΑΣ

ΤΙ ΚΑΝΩ

- Του ζητάω να βάλει το μέλος του σε λεκάνη με ζεστό νερό για 30 λεπτά.
- Τον μεταφέρω στο γιατρό.

ΔΑΓΚΩΜΑ ΣΚΥΛΟΥ

ΚΙΝΔΥΝΕΥΩ από τέτανο και λύσα

ΤΙ ΚΑΝΩ

Φωνάζω κάποιον ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- Δεν αγγίζω το τραύμα με γυμνά χέρια ή με ρούχα αλλά μόνο με γάντια ή σακούλες.
- Αφαιρώ τα ρούχα.
- Καθαρίζω την περιοχή με τρεχούμενο νερό και πράσινο σαπούνι για δέκα λεπτά.
- Στεγνώνω την περιοχή με αποστειρωμένη γάζα.
- Βάζω στο τραύμα 2-3 σταγόνες με αποστειρωμένη γάζα.
- Συγκεντρώνω πληροφορίες για το σκύλο - δεν τον διώχνω, τον παρατηρώ για δέκα μέρες.
Ήταν ιδιαίτερα επιθετικός; Είχε πολύ σάλιο; Είχε κόκκινα μάτια; Δάγκωνε σίδερα; Φοβόταν το νερό;.
- Μεταφέρω το θύμα στο γιατρό.

ΑΛΛΕΡΓΙΑ

ΣΕ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΛΛΕΡΓΙΑΣ:

Καλώ κάποιον ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- Πλένω με νερό και σαπούνι (σε αλλεργία από φυτά).
- Ανακουφίζω τον κνησμό με επάλειψη ταλκ ή ξυδόνερου σε αναλογία δύο μέρη νερού και ένα μέρος ξύδι.
- Συμβουλεύω να πάρει το αντιϊσταμινικό φάρμακό του.
- Διακόπτω την τροφή ή το φάρμακο που προκάλεσε την αλλεργία.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Τα παιδιά που έχουν αλλεργία πρέπει να ενημερώσουν το δάσκαλό τους και να έχουν μαζί τους τα φάρμακά τους

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

ΕΛΕΓΧΩ το βαθμό (πόσο σοβαρό) και την έκταση (πόσο μεγάλο) του εγκαύματος. Κατά κανόνα, ένα έγκαυμα που έχει μέγεθος παλάμης ή που είναι στο πρόσωπο, πρέπει να το δει γιατρός.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΕ ΜΙΚΡΟ ΣΕ ΕΚΤΑΣΗ ΕΓΚΑΥΜΑ

- Ρίχνω νερό για 10' λεπτά. Αν στην περιοχή υπάρχουν ρούχα δεν προσπαθώ να τα αφαιρέσω πριν ρίξω νερό και ξεκολλήσουν μόνα τους.
- Αφαιρώ ό,τι πιέζει το σημείο.
- Περιποιούμαι ανάλογα με το βαθμό του εγκαύματος.

ΠΡΩΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ: Βάζω ενυδατική αλοιφή.

ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΒΑΘΜΟΥ: Δεν σπάζω τις φουσκάλες (εκτός αν κινδυνεύουν να σπάσουν μόνες τους και στην περίπτωση αυτή το κάνω χρησιμοποιώντας αποστειρωμένη βελόνα και τρυπώντας δύο φορές στη βάση της φουσκάλας).

Αν σπάσουν, καλύπτω την περιοχή με βαζελινούχο γάζα και από πάνω με κοινή αποστειρωμένη γάζα.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΥΡΓΚΑΓΙΑΣ:

- Τρέχω αμέσως έξω από το σπίτι και δεν γυρνώ πίσω για κανένα λόγο.
- Αν δυσκολεύομαι να αναπνεύσω, καλύπτω τη μύτη και το στόμα μου με κάποιο ύφασμα, γονατίζω και προχωρώ μπουσουλώντας.
- Δεν προσπαθώ να βρω το ζωάκι μου για να το πάρω μαζί μου. Αφού βγω ενημερώνω τους πυροσβέστες .
- Κατεβαίνω από τις σκάλες και όχι από το ασανσέρ.

ΗΛΙΑΣΗ

ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΠΑΘΕ ΗΛΙΑΣΗ

- Έχει πονοκέφαλο
- Ζαλίζεται
- Μπορεί να κάνει εμετό
- Το πρόσωπο του είναι ζεστό και κόκκινο
- Έχει πυρετό
- Μπορεί να χάσει τις αισθήσεις του

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ:

Φωνάζω έναν ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- Τον βάζω στη σκιά, σε ημικαθιστή θέση.
- Του αφαιρώ τα πολλά ρούχα.
- Του βάζω κρύες κομπρέσες (μέτωπο, αυχέννας).
- Του δίνω να πει νερό.

ΚΑΚΩΣΕΙΣ

ΚΑΝΟΝΕΣ ΟΤΑΝ ΔΕΝΩ ΕΝΑ ΜΕΛΟΣ

- Αφαιρώ βραχιόλια και ρολόγια πριν δέσω.
- Ξεκινάω απ' το κέντρο της άρθρωσης και δένω επάνω και κάτω χιαστί.
- Δένω από το εσωτερικό του μέλους προς το εξωτερικό.
- Δένω απ' το λεπτότερο τμήμα του μέλους προς το παχύτερο.
- Καθώς δένω κρατάω τον επίδεσμο τυλιγμένο κοντά στο δέρμα.
- Δεν σφίγγω: το μέλος δεν πρέπει να μουδιάζει ή να μελανιάζει.
- Ελέγχω ότι το μέλος αιματώνεται σωστά:
 - ✓ Η πρώτη φάλαγγα του μικρού μου δάχτυλου πρέπει να χωράει ανάμεσα στον επίδεσμο και το δέρμα του θύματος.
 - ✓ Αν πιέσω το νύχι στο δεμένο μέλος, το χρώμα θα πρέπει να επανέρχεται σύντομα.
- Αν πρόκειται για χέρι, ακινητοποιώ το μέλος στηρίζοντάς το με μια θηλιά πάνω στο σώμα.



ΘΛΑΣΗ

Στο σημείο εκείνο το άτομο:

- πονάει
- μελανιάζει

ΤΙ ΚΑΝΩ:

- Διατηρώ το μέλος ακίνητο.
- Βάζω ψυχρά επιθέματα για δέκα λεπτά (π.χ. μια βρεγμένη πετσέτα).

ΑΙΜΑΤΩΜΑ

Στο σημείο εκείνο το άτομο:

- πονάει
- πρήζεται
- συγκεντρώνεται αίμα κάτω απ' το δέρμα

ΤΙ ΚΑΝΩ:

- Διατηρώ το μέλος ακίνητο.
- Βάζω πάγο για 10-20 λεπτά (τυλιγμένο σε ύφασμα - ποτέ απευθείας στο δέρμα για δέκα συνεχόμενα λεπτά, το πολύ και μετά επαναλαμβάνω).



ΠΟΤΕ ΥΠΟΨΙΑΖΟΜΑΙ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΠΑΘΕ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ

- Πονάει η άρθρωση
- Πρήζεται
- Μελανιάζει
- Έχει δυσκολία στην κίνηση

Τι θα κάνω:

Φωνάζω έναν ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- Βάζω ψυχρά επιθέματα για 10' - 20'.
- Ακινητοποιώ το μέλος του.
- Επίδεση και ανύψωση σε αναπαυτική θέση.
- Φροντίζω να πάει στο νοσοκομείο.



ΕΞΑΡΘΡΗΜΑ

Το άτομο:

- Πονάει
- Πρήζεται
- Μελανιάζει
- Παραμορφώνεται το μέλος
- Δεν μπορεί να το κουνήσει

Τι θα κάνω:

Φωνάζω κάποιον ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- Βάζω ψυχρά επιθέματα.
- Ακινητοποιώ το μέλος του.
- Φροντίζω να πάει στο νοσοκομείο.



ΠΟΤΕ ΥΠΟΨΙΑΖΟΜΑΙ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΣΠΑΣΕ ΤΟ ΧΕΡΙ Ή ΤΟ ΠΟΔΙ ΤΟΥ

- Πονάει πολύ δυνατά
- Τπρήζεται και μελανιάζει (το μέλος)
- Είναι παραμορφωμένο
- Δεν μπορεί να κάνει φυσιολογικές κινήσεις

Τι θα κάνω:

Φωνάζω έναν ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- Διατηρώ ακίνητο το μέλος.
- Τοποθετώ ψυχρά επιθέματα.
- Δένω από τις δύο παρακείμενες αρθρώσεις.
- Στηρίζω το μέλος αν πρόκειται για χέρι, πάνω στο σώμα του θύματος χρησιμοποιώντας για το σκοπό αυτό επίδεσμο, κασκόλ, φουλάρι, πετσέτα ή ακινητοποιώντας το στο φερμουάρ στο V της μπλούζας του.
Αν το μέλος είναι απομακρυσμένο από τον κορμό, γεμίζω το κενό με πετσέτες ή άλλα υφάσματα.
Αν πρόκειται για πόδι, το στηρίζω στο άλλο πόδι γεμίζοντας το κενό με μαλακά υλικά και δένω στα σφυρά.

- Πρέπει να πάει στο νοσοκομείο.







ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε τραυματισμό της σπονδυλικής στήλης, της λεκάνης ή του μηρού:

ΑΥΣΤΗΡΗ ΑΚΙΝΗΣΙΑ

ΚΑΛΩ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ (βλέπε γενικές οδηγίες σελ. 10)

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ

Τι θα κάνω:

Φωνάζω έναν ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- Μένω ψύχραιμος
- Τηλεφωνώ αμέσως στο **Κέντρο Δηλητηριάσεων**

210 - 77-93-777

- Παίρνω το μπουκάλι ή το κουτί κοντά στο τηλέφωνο
- Απαντώ σε ό,τι με ρωτούν
- Ακολουθώ τις συμβουλές που θα μου δώσουν

ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

ΕΠΙΛΗΨΙΑ

ΤΙ ΘΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

Ασφυκτικό Περιβάλλον

Έντονα συναισθήματα

Υπερκόπωση

Κακή φυσική κατάσταση

Καιρικές συνθήκες

ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ ΟΤΙ

ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΛΙΠΟΘΥΜΗΣΕΙ

- Είναι χλωμός
- Ζαλίζεται
- Βουίζουν τ' αυτιά του
- Έχει τάση για εμετό
- Νιώθει αδύναμος
- Ιδρώνει
- Δεν βλέπει καλά

Αν δεν τον βοηθήσω:

- Θα χάσει τις αισθήσεις του
- Θα έχει λίγους σφυγμούς
- Θα αναπνέει επιπόλαιο

ΠΩΣ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΡΙΝ ΝΑ ΛΙΠΟΘΥΜΗΣΕΙ

- Αν είναι δυνατό, τον βάζω να ξαπλώσει διατηρώντας τα πόδια του ψηλά.
- Αν δεν είναι δυνατό, του ζητάω να καθίσει και να βάλει το κεφάλι του ανάμεσα στα γόνατά του ενώ παράλληλα τον συγκρατώ να μην πέσει (αυτό δεν το εφαρμόζω σε παχύσαρκα άτομα, εγκύους ή μόνος μου στον εαυτό μου).



ΠΩΣ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΛΙΠΟΘΥΜΗΣΕΙ

Καλώ κάποιον ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

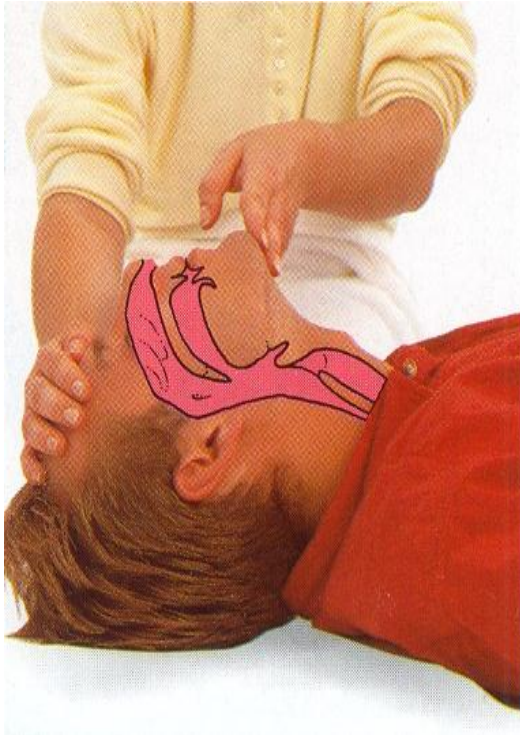
- Τον βάζω σε θέση ανάνηψης.
- Ανοίγω τα παράθυρα.
- Απομακρύνω τους περίεργους.
- Όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις του, τού δίνω να πιει νερό.

Όταν συνέλθει, ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να σηκωθεί για 15' περίπου

ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

- Ελέγχω τις αισθήσεις:
«είσαι καλά»; και ζητάω τη βοήθεια των περαστικών.
- Ανοίγω τον αεραγωγό:(σηκώνω το πηγούνι τεντώνω το κεφάλι).
- Ελέγχω για φυσιολογική αναπνοή για 10" (ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΝΙΩΘΩ).
- Τηλεφωνώ στο 166 ή στο 112.

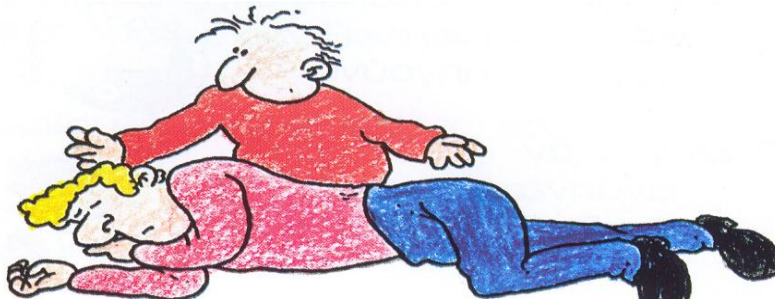


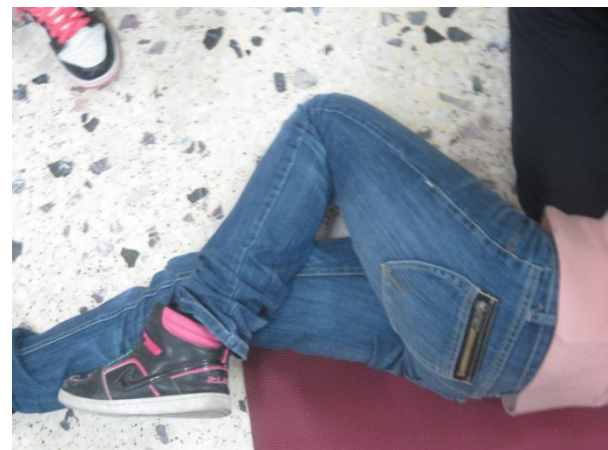


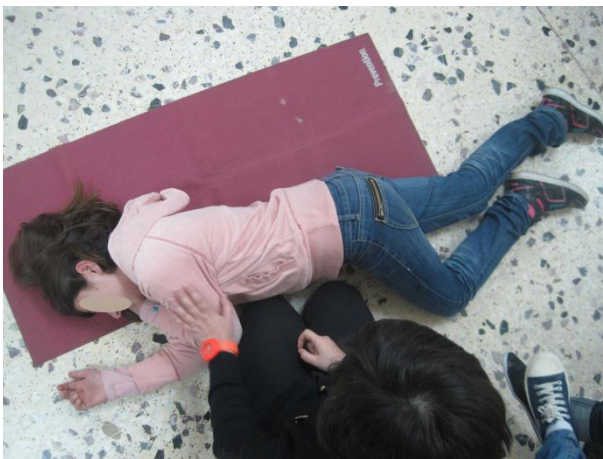
ΟΤΑΝ ΒΡΩ ΚΑΠΟΙΟΝ ΑΝΑΙΣΘΗΤΟ

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟΝ ΒΑΛΩ ΣΕ ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ ΓΙΑ ΝΑ:

- Μην πέσει η γλώσσα του στο πίσω μέρος του λαιμού.
- Μην πνιγεί από τα υγρά του (σάλιο).







ΠΩΣ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΕΠΙΛΗΨΙΑ:

Καλώ κάποιον ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- Βάζω κάτι μαλακό κάτω από το κεφάλι του.
- Χαλαρώνω τα ρούχα του.
- Απομακρύνω τους περίεργους.
- Μετά τους σπασμούς τον τοποθετώ σε θέση ανάνηψης.
- Καλώ το ασθενοφόρο όταν:
 - ✓ Εμφανίζει συνεχόμενες κρίσεις
 - ✓ Είναι αναίσθητος πάνω από 10'
 - ✓ Εμφανίζει σπασμούς για πρώτη φορά

ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ

ΤΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΟΤΑΝ ΠΑΘΕΙ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ

Αμέσως

Τοπικά

Έγκαυμα

Ηλεκτρικό

στίγμα

Γενικά

Βουητά στ' αυτιά

Μούδιασμα

Ιλίγγους

Διαταραχές στο σφυγμό

Σοκ

Σπασμούς

Τραύματα από την εκτίναξη

Αργότερα:

Βλάβες Νωτιαίου μυελού

Ψυχικές διαταραχές

Βλάβες των νεφρών

Καταρράκτη

Τι θα κάνω:

Φωνάζω έναν ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- ΔΙΑΚΟΠΤΩ ΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΡΕΥΜΑΤΟΣ (κατεβάζω το γενικό διακόπτη).
- Τον απομακρύνω από τον τόπο του ατυχήματος.
- Τον μεταφέρω στο νοσοκομείο.

ΤΙΝΙΓΜΟΝΗ

ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΩ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΠΝΙΓΕΤΑΙ

- Τον καθησυχάζω και τον παροτρύνω να βήξει
Αν δεν μπορεί να βήξει, να μιλήσει, να αναπνεύσει:
- Δίνω 5 χτυπήματα στην πλάτη ανάμεσα στις ωμοπλάτες.
- Κάνω 5 κοιλιακές ωθήσεις με το ένα χέρι γροθιά και το άλλο να πιέζει.



ΑΝ ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΠΝΙΓΟΜΑΙ

Προσπαθώ να βγάλω το ξένο σώμα, πιέζοντας το στομάχι μου στην ράχη μιας καρέκλας ή στο μπράτσο μιας πολυθρόνας.



ΠΝΙΓΜΟΣ

ΠΝΙΓΜΟΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Τι θα κάνω:

- Δεν επιχειρώ να βγάλω έξω κάποιον που πνίγεται.
- Φωνάζω δυνατά για βοήθεια.
- Δίνω κάτι για να πιαστεί το θύμα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΓΕΝΙΚΑ	9
ΔΙΑΣΕΙΣΗ	15
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ	19
ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ	25
ΑΛΛΕΡΓΙΑ	31
ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ	35
ΗΛΙΑΣΗ	39
ΚΑΚΩΣΕΙΣ	43
ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ	55
ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ	59
ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ	59
ΕΠΙΛΗΨΙΑ	59
ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ	69
ΠΝΙΓΜΟΝΗ	73
ΠΝΙΓΜΟΣ	77

