

# Πρόληψη ατυχημάτων - Πρώτες βοήθειες

---

Σήμερα, τα ατυχήματα είναι το πιο σημαντικό πρόβλημα υγείας στα παιδιά και τους νέους. Ο όρος "ατύχημα" περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τροχαία ατυχήματα, πνιγμό, πτώσεις, εγκαύματα, δηλητηρίαση κ.τ.λ. Είναι ένα μεγάλο πρόβλημα για τον τομέα της υγείας, το οικονομικό και ψυχολογικό κόστος είναι ανησυχητικό για την ανθρώπινη ζωή. Τα παιδιά, ειδικά τα αγόρια, είναι πιο ευάλωτα σε ατυχήματα (Κάραρη, 2006). Σύμφωνα με τα στοιχεία του Ινστιτούτου Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής, το σημαντικότερο πρόβλημα υγείας των παιδιών αλλά και των νέων ατόμων είναι τα ατυχήματα (Σκούρου, 2013).

---

---

## Παιδικά ατυχήματα

- Εγκαύματα
- Πτώσεις
- τραυματισμοί
- δηλητηριάσεις

### Εγκαύματα

Εγκαύμα είναι η βλάβη του δέρματος από την επίδραση της θερμότητας. Η θερμότητα μπορεί να είναι αέρια, υγρή ή και στερεή (Γιαννάς, 2015). Επίσης, μπορεί να προέρχεται από χημικές ουσίες, ηλεκτρικό ρεύμα, ακτινοβολία. Τα εγκαύματα αποτελούν την δεύτερη κατά σειρά αιτία θανάτων στην Ε.Ε.

Τα εγκαύματα διακρίνονται σε:

Εγκαύματα πρώτου βαθμού, όταν έχει καταστραφεί μόνο η επιδερμίδα και το δέρμα είναι κόκκινο χωρίς την παρουσία φυσαλίδων.

Εγκαύματα δευτέρου βαθμού, όταν έχει καταστραφεί το δέρμα και το χωρίο το ανώτερο μέρος αυτού έχει φουσκάλες.

Εγκαύματα τρίτου βαθμού, όταν έχει καταστραφεί όλο το πάχος του δέρματος μέχρι το υποδόριο, το δέρμα είναι άσπρο ή μαύρο και ζαρωμένο.

### Πρώτες βοήθειες και Αντιμετώπιση

Για τα εγκαύματα 1<sup>ου</sup> βαθμού:

- απομακρύνουμε το θύμα από την εστία θερμότητας
- βγάζουμε τα ρούχα από την περιοχή που έχει καεί
- ρίχνουμε δροσερό νερό για 5 λεπτά τουλάχιστον

**Δεν βάζουμε πάνω στο καμένο δέρμα αλάτι, οδοντόκρεμα, βούτυρο κ.τ.λ.**

Για τα εγκαύματα 2<sup>ου</sup> & 3<sup>ου</sup> βαθμού:

-καλούμε ιατρική βοήθεια

-απομακρύνουμε ρούχα κοσμήματα από την καμένη περιοχή

-κρατάμε το θύμα ξαπλωμένο με την καμένη περιοχή σηκωμένη

-ρίχνουμε τρεχούμενο δροσερό νερό μέχρι να έρθει ιατρική βοήθεια

-δεν σπάμε τις φουσκάλες

## Πτώσεις και Τραυματισμοί

Πτώση είναι η ακούσια ή εκούσια πτώση στο έδαφος.

Τραύμα είναι η βίαιη καταστροφή ιστών εσωτερική ή εξωτερική.

## Πρώτες βοήθειες και Αντιμετώπιση

Αντιμετώπιση πληγών:

Αν πρόκειται για μια απλή πληγή την καθαρίζουμε με οξυζενέ ή φυσιολογικό ορό. Σε περίπτωση όμως που το δέρμα έχει τραυματιστεί με σκουριασμένη επιφάνεια κάνουμε αντιτετανικό εμβόλιο.

Στραμπουλήγματα:

Ακινητοποιούμε το μέλος και βάζουμε πάγο. Αν υπάρχει υποψία για κάταγμα ή σπασίμο απευθυνόμαστε αμέσως στον ειδικό για ακτινογραφία. Αποφεύγουμε απότομες κινήσεις.

Άνοιγμα μύτης:

Γέρνουμε το κεφάλι μπροστά, πιέζουμε με τον δείκτη και τον αντίχειρα την μύτη για περίπου 5 λεπτά.

## **Δηλητηρίαση**

Δηλητηρίαση είναι η βλάβη σε ανατομικά στοιχεία και στην λειτουργία του οργανισμού μετά από την κατάποση τοξικών υγρών ή στερεών.

### **Πρώτες βοήθειες και Αντιμετώπιση**

- ελέγχουμε τον ρυθμό της αναπνοής
- ελέγχουμε το χρώμα του δέρματος
- καλούμε ιατρική βοήθεια αμέσως
- άμεση διακομιδή του θύματος σε εφημερεύον νοσοκομείο

### **Βιβλιογραφία**

Κάραρη Φ., (2006), ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 5- 14 ΕΤΩΝ ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΚΙΛΚΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΝΤΑΕΤΙΑ.

Σκούρου Ε., (2013), Παιδικά Ατυχήματα στο σχολείο και στο σπίτι.

Φίλος Κ., Κανάρης Χ., Παπαδόπουλος Γ., (2006), ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Επείγουσα προνοσοκομειακή ιατρική.

