

# Πρώτες Βοήθειες



# Τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες

Πρώτες Βοήθειες είναι η άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται στο θύμα ενός ατυχήματος ή σε κάποιον που αρρώστησε ξαφνικά, μέχρι την μεταφορά του στο Νοσοκομείο. Σκοπός μας είναι η διατήρηση της ζωής, η πρόληψη της επιδείνωσης της κατάστασης, η ανακούφιση από τον πόνο και η βοήθεια για ανάνηψη.

# Πρωτόκολλο Πρώτων Βοηθειών

1. Διατηρείστε την ψυχραιμία σας και τον αυτοέλεγχό σας.
2. Φροντίστε για την ασφάλειά τη δική σας καθώς και του θύματος. Μερικοί από τους κινδύνους μπορεί να είναι διερχόμενα αυτοκίνητα, λάδια ή καύσιμα στο οδόστρωμα, εκτεθειμένα ηλεκτρικά καλώδια, σπασμένα τζάμια, διαρροή τοξικών αερίων.
3. Αξιολογήστε την κατάσταση του θύματος. (Αν έχει τις αισθήσεις του, αν αναπνέει, αν έχει σφυγμό). Μην μετακινείτε το θύμα, εκτός αν είναι αναγκαίο, για λόγους ασφαλείας.
4. Ζητήστε Βοήθεια από άλλους ανθρώπους που βρίσκονται κοντά.
5. Καλέστε το 166 αν χρειάζεται. Το τηλεφώνημα στο κέντρο πρώτων βοηθειών (ΕΚΑΒ) θα πρέπει να είναι σύντομο αλλά απολύτως σαφές. Από την αρχή θα πρέπει να αναφέρετε το όνομά σας και πληροφορίες για το ακριβές σημείο όπου βρίσκεται το θύμα. Να περιγράψετε ποιο είναι το επείγον περιστατικό, η ηλικία, το φύλο και ο αριθμός των θυμάτων, αν είναι περισσότερα του ενός. Δεν κλείνεται ποτέ πρώτοι το τηλέφωνο αλλά αντιθέτως η κλήση ολοκληρώνεται μόνο όταν το κέντρο επιβεβαιώσει ότι έχουν ληφθεί όλα τα απαραίτητα στοιχεία και ότι αποστέλλεται ασθενοφόρο.

# Τηλεφωνικοί αριθμοί άμεσης βοήθειας

- Στην Ελλάδα, ο αριθμός κλήσης του ΕΚΑΒ είναι το 166, ενώ διεθνείς αριθμοί για επείγοντα είναι το 999 ή το 112. Η κλήση μπορεί να γίνει από σταθερό τηλέφωνο (ακόμα και αν έχει διακοπεί η σύνδεση), από καρτοτηλέφωνο (ακόμα και χωρίς τηλεκάρτα) ή από κινητό (ακόμα και αν αυτό δεν έχει κάρτα SIM ή η περιοχή δεν έχει καλό «σήμα»).



# ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ



- Βάλτε το άτομο να καθίσει με το κεφάλι του ελαφρώς γερμένο μπροστά, Πιέστε τα μαλακά μέρη της μύτης του για 5'-10'. Αν η ρινορραγία δε σταματήσει, εφαρμόστε πρόσθιο επιπωματισμό, με τη βοήθεια λαβίδας και γάζα εμποτισμένη σε οξυζενέ. Οι γάζες πρέπει να αφαιρεθούν μέσα σε 24 ώρες για αποφυγή μόλυνσης. Αν η αιμορραγία συνεχίζεται, φροντίστε για τη μεταφορά στο νοσοκομείο

# ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ



- Πρώτες Βοήθειες εξωτερικών αιμορραγιών. Φορέστε γάντια και πιέστε το σημείο που αιμορραγεί για 5' -10' , με τα δάχτυλα ή την παλάμη σας (άμεση πίεση) Εφαρμόστε γάζες ή καθαρό ύφασμα πάνω στο τραύμα και δέστε με επίδεσμο. Εάν ο επίδεσμος ματώσει τοποθετείστε επιπλέον γάζες και συνεχίστε να δένετε με τον επίδεσμο χωρίς να αφαιρέσετε τις πρώτες γάζες κ.ο.κ. Καλέστε ασθενοφόρο και φροντίστε για άμεση μεταφορά αν έχει χαθεί πολύ αίμα.

# ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ



- Ξαπλώστε και ανυψώστε τα πόδια, για να διευκολύνετε την αιμάτωση του εγκεφάλου, γυρίστε το κεφάλι στο πλάι (για αποφυγή εισρόφησης), χαλαρώστε τα σφιχτά ρούχα (ζώνη, γραβάτα, στηθόδεσμο), αερίστε το χώρο και απομακρύνετε τους περίεργους, ελέγξτε αναπνοή και σφυγμό, όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις, δώστε του να πει υγρά, όταν συνέλθει
- ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να σηκωθεί για 15' περίπου.

# ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ



- Δροσίστε το έγκαυμα για να σας βοηθήσει να απαλύνετε τον πόνο. Κρατήστε την καμένη περιοχή κάτω από δροσερό (όχι κρύο) τρεχούμενο νερό για 10-15 λεπτά ή έως ότου ο πόνος υποχωρήσει. Αλλιώς, εφαρμόστε μια καθαρή πετσέτα νοτισμένη με δροσερό νερό βρύσης.
- Απλώστε ενυδατική κρέμα, λοσιόν αλόη βέρα ή κάποιο τζελ, η οποία μπορεί να προσφέρει ανακούφιση σε ορισμένες περιπτώσεις. Αν χρειάζεται, πάρτε κάποιο παυσίπονο.
- Απευθυνθείτε στο γιατρό σας εάν αναπτύξετε μεγάλες φουσκάλες.
- Ζητήστε ιατρική βοήθεια εάν το έγκαυμα καλύπτει μια μεγάλη περιοχή του σώματος ή αν παρατηρήσετε σημάδια μόλυνσης, όπως το να στάζει υγρό από την πληγή και να έχετε οξύ πόνο, ερυθρότητα και οίδημα.



# ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ



- Αν το θύμα έχει χάσει τις αισθήσεις του, ξαπλώστε το στο πλάι, με το κεφάλι του να στηρίζεται.
- Εφόσον το θύμα διατηρεί τις αισθήσεις του, βοηθήστε το να ξαπλώσει ανάσκελα στο έδαφος και τοποθετήστε ένα μαξιλάρι ή ένα διπλωμένο ύφασμα κάτω από τους αστραγάλους του.
- Αν διαπιστώσετε ότι το θύμα φέρει εγκαύματα με διάμετρο που δεν ξεπερνά τα 5 εκατοστά, τοποθετήστε πάνω τους κομπρέσες με δροσερό νερό ή πάγο τυλιγμένο σε πετσέτα και αφήστε τα εκεί για 5 λεπτά. Στη συνέχεια, σκουπίστε και σκεπάστε τα εγκαύματα με μία γάζα
- Αν διαπιστώσετε πως τα εγκαύματα έχουν διάμετρο που ξεπερνά τα 5 εκατοστά, σκεπάστε τα με μία γάζα. Σε αυτή την περίπτωση, απαγορεύεται να ακουμπήσει στην περιοχή του εγκαύματος νερό, βρεγμένη κομπρέσα ή πετσέτα τυλιγμένη σε πάγο.
- Φροντίστε για τη μεταφορά του θύματος στο πλησιέστερο νοσοκομείο.

# ΤΣΙΜΠΙΜΑ ΦΙΔΙΟΥ



- Όχι πανικός, διότι χειροτερεύει την κατάσταση.
- Αφαίρεση αντικειμένων ή ρούχων που θα μπορούσαν να σφίξουν το μέλος όσο αυτό πρήζεται (π.χ. δαχτυλίδια, ρολόι, βραχιόλια, κτλ)
- Ακινησία του θύματος και ιδιαίτερα του τραυματισμένου μέλους για να καθυστερήσει η εξέλιξη των συμπτωμάτων.
- Οι τομές στο δέρμα και το ρούφηγμα του δηλητηρίου απαγορεύονται διότι επιδεινώνουν την κατάσταση και τα συμπτώματα.
- Ελαφριά επίδεση πάνω και κεντρικά (προς την καρδιά) του οιδήματος με σταδιακή χαλάρωση λόγω του εξελισσόμενου οιδήματος.
- Όχι αντισηπτικά ή πάγος στην περιοχή του τραύματος.
- Όχι χορήγηση στον ασθενή αλκοόλ ή παυσίπονων και άμεση διακομιδή στο νοσοκομείο σε κάθε περίπτωση δήγματος φιδιού οποιουδήποτε είδους.

# ΑΛΛΕΡΓΙΚΟ ΣΟΚ



- Αν βιώσετε μια έντονη αλλεργική αντίδραση, είναι σημαντικό να μείνετε συγκεντρωμένοι και ήρεμοι. Εξηγήστε σε όποιον είναι κοντά σας τι ακριβώς συνέβη, ποιο νομίζετε ότι είναι το αλλεργιογόνο και περιγράψτε τα συμπτώματά σας. Εάν βοηθάτε κάποιον άλλον που βιώνει μια αλλεργική αντίδραση, είναι σημαντικό να τον ενθαρρύνετε να παραμείνει ήρεμος. Για καλύτερη αντιμετώπιση της κατάστασης αφού παρέχετε τις πρώτες βοήθειες, καλέστε το 166.
- Πολλοί άνθρωποι που διαγιγνώσκονται με σοβαρές αλλεργίες, παίρνουν μια συνταγή για ένεση επινεφρίνης, την οποία έχουν συνήθως κοντά τους. Αν αρχίσετε να βιώνετε το αναφυλακτικό σοκ, κάντε στον εαυτό σας την ένεση αμέσως. Είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι αυτό το φάρμακο σας γλιτώνει χρόνο, αλλά όχι τη ζωή. Ακόμα και μετά από την ένεση επινεφρίνης, θα πρέπει να ζητήσετε άμεση ιατρική βοήθεια.

# ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΠΡΟΣΒΟΛΗ

- Καλούμε ασθενοφόρο.
- Βάζουμε τον πάσχοντα να καθίσει άνετα.
- Αν ο πάσχων διατηρεί τις αισθήσεις του, του δίνουμε υπογλώσσια χαπάκια.
- Διατηρείστε τους αεραγωγούς ανοικτούς.
- Κρατήστε τον ασθενή ζεστό, σκεπάζοντας τον με μια κουβέρτα.



# ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ



- Καλέστε αμέσως το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (166).
- Οδηγήστε τον να ξαπλώσει σε ένα κρεβάτι. Με αυτόν τον τρόπο διευκολύνεται η παροχή αίματος στον εγκέφαλο.
- Μην τον αφήσετε να φάει ή να πει οτιδήποτε.
- Εάν χάσει τις αισθήσεις του, αρχίστε την παροχή πρώτων βοηθειών και ξεκινήσετε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση εφόσον γνωρίζετε.
- Είναι πολύ σημαντικό για άτομα που έχουν συμπτώματα εγκεφαλικού να εισαχθούν στο νοσοκομείο όσο το δυνατό πιο γρήγορα. Συνήθως, οι ασθενείς θα πρέπει να βρεθούν στο νοσοκομείο μέσα σε 3 ώρες από την εκδήλωση των συμπτωμάτων.

# ΚΡΙΣΗ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ



- Εάν ο πάσχων έχει τις αισθήσεις του:
  - Τοποθετήστε τον πάσχοντα σε αναπαυτική θέση καθιστό ή ξαπλωμένο.
  - Δώστε του να φάει ή να πει κάτι γλυκό.
  - Εάν βελτιώνεται συνεχίστε να του δίνετε περισσότερη ζάχαρη.
  - Αφήστε τον να ξεκουραστεί μέχρι να επανέλθει τελείως.
  - Εάν δεν βελτιώνεται καλέστε ασθενοφόρο ή μεταφέρετε τον γρήγορα σε νοσοκομείο.
- Εάν ο πάσχων δεν έχει τις αισθήσεις του:
  - ΜΗΝ προσπαθήσετε να του δώσετε κάτι γλυκό.
  - Ελέγξτε αν ο πάσχων αναπνέει και έχει σφυγμούς, για την περίπτωση που χρειάζεται να του παραχθεί τεχνητή αναπνοή.
  - Καλέστε αμέσως ασθενοφόρο ή μεταφέρετε τον σε νοσοκομείο.

# ΜΕΘΗ



- Προσεξτε ιδιαίτερα το διαιτολόγιο σας, το οποίο θα πρέπει να είναι πολύ ελαφρύ. Συνεχίστε να πίνετε πολλά υγρά (νερό) και να καταναλώνεται υδατανθρακες, όπως μακαρόνια, πατάτες, ρύζι ψωμί.
- Ρίχνετε τον χυμό ενός λεμονιού σε ένα φλιτζάνι καφέ και το πίνετε
- Καταναλώστε κοτόσουπα
- Φάτε δύο κουταλιές μέλη ανά μισή ώρα μέχρι να αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα.
- Ποτέ καφέ μετά από αλκοόλ. Ο καφές είναι πολύ καλός συνδυασμός με παρακεταμόλη (π.χ. deron, ranadol κ.α) γιατί επιταχύνει την αναλγητική δράση για τον απλό πονοκέφαλο, όχι από τη μέθη.
- Όχι στην ζάχαρη
- Μία κουταλιά ελαιόλαδου έπειτα από έντονη κατανάλωση αλκοόλ ηρεμεί το στομάχι.
  - Το καλύτερο όλων θα ήταν βέβαια να αποφεύγουμε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

# ΚΑΚΩΣΕΙΣ



## ΚΛΕΙΣΤΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

- Τοποθετείστε ψυχρά επιθέματα για 10 λεπτά. Ακίνητοποιείτε με ελαστικό επίδεσμο , ανυψώστε το τραυματισμένο μέλος λίγο πιο πάνω από το επίπεδο της καρδιάς και χορηγείτε παυσίπονο σε περίπτωση πόνου.

## ΑΝΟΙΧΤΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

- Αν ο τραυματίας έχει χάσει τις αισθήσεις του, κάνει εμετό ή βγάζει αίμα από το στόμα, ξαπλώστε τον στο πλάι. Διαφορετικά, βάλτε τον να ξαπλώσει ανάσκελα και φροντίστε τα πόδια του να είναι 20-30 εκ. ψηλότερα από το έδαφος.
  - Αν είστε απολύτως σίγουροι πως δεν έχει υποστεί τραυματισμό στο κεφάλι, τον αυχένα ή τη σπονδυλική στήλη, γυρίστε απαλά το κεφάλι του στο πλάι, ώστε να απομακρύνετε το ενδεχόμενο πνιγμού σε περίπτωση που κάνει εμετό.
- - Καλέστε και περιμένετε ιατρική βοήθεια



# ΠΝΙΓΜΟΝΗ



- Ρωτάμε "Είσαι καλά;" Αν μας απαντήσει ή βήχει τότε παροτρύνουμε το θύμα να βήξει.
- Αν δεν μας απαντά και δείχνει ότι πνίγεται τότε πρέπει άμεσα να κάνουμε δύο πολύ απλές ενέργειες. Πρώτη φάση : δίνουμε πέντε χτυπήματα στην πλάτη. Τα χτυπήματα αυτά γίνονται στο κέντρο της πλάτης ανάμεσα από τις ωμοπλάτες και με φορά προς τα επάνω. Δεύτερη φάση : Αν τα χτυπήματα αυτά δεν ήταν αποτελεσματικά τότε προχωράμε στην επόμενη κίνηση που είναι πέντε κοιλιακές ωθήσεις. Οι κοιλιακές ωθήσεις γίνονται ακριβώς πάνω από τον αφαλό. Ερχόμαστε πίσω από το θύμα και με το ένα μας χέρι εντοπίζουμε τον αφαλό του, αφού έχουμε βρει το σημείο πάμε ακριβώς μία μπουνιά επάνω και με το άλλο χέρι αγκαλιάζουμε την μπουνιά μας όταν λοιπόν πάρουμε την σωστή αυτή θέση κάνουμε κοιλιακές ωθήσεις προς τα εμάς και επάνω.
- Αυτή την διαδικασία ακολουθούμε κυκλικά 5 ραχιαίες πλήξεις – 5 κοιλιακές ωθήσεις μέχρις ότου το ξένο σώμα βγει.
- Αν το θύμα μας καταρρεύσει τότε θα χρειαστεί Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης.

# ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Το φαρμακείο του σχολείου θα πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής:

- Φυσιολογικός ορός
- Πασίλινο/Αντιπυρετικό
- Αντιισταμινική αλοιφή
- Ενεργός άνθρακας για δηλητηρίαση πεπτικού συστήματος
- Οινόπνευμα
- Οξυζενέ
- Αλοιφή για εγκαύματα
- Επίδεσμοι
- Βαμβάκι
- Γάζες αποστειρωμένες
- Γάζες εγκαυμάτων
- Τραυμαπλάστ
- Ξηρός πάγος
- Σύριγγες μιας χρήσης
- Γάντια
- Ψαλίδι
- Θερμόμετρο



**Φαρμακείο  
Πρώτων Βοηθειών**