

Γενικές πληροφορίες

1. Ορισμός και σημασία των Πρώτων Βοηθειών

Πρώτες βοήθειες είναι οι αρχικές ενέργειες που γίνονται για τη διατήρηση ενός πάσχοντος ατόμου στη ζωή, τη σταθεροποίηση της κατάστασής του και την κατά το δυνατόν ασφαλέστερη μεταφορά του. Η αναγκαιότητα για εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες κάνει τη διαφορά ανάμεσα στη ζωή και στο θάνατο. Η έγκαιρη και σωστή παροχή τους, βελτιώνει την πρόγνωση της επιβίωσης του πάσχοντος.

2. Ενέργειες σε ατύχημα

Η γρήγορη και σωστή αντιμετώπιση του πάσχοντος είναι σημαντική καθώς τα πρώτα λεπτά μετά το ατύχημα είναι αυτά που καθορίζουν την πρόγνωση της αποκατάστασης του.

Αναγνωρίστε το συμβάν, κρατήστε την **ψυχραιμία** σας και **ενεργήστε** ανάλογα.

Εφαρμόστε την ακόλουθη σειρά ενεργειών σε *ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ*:

A-ΣΦΑΛΕΙΑ

(ελέγξτε την ασφάλεια χώρου, τη δική σας και του ατόμου που κινδυνεύει)

A-ΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ

(ελέγξτε αν το άτομο έχει συνείδηση, αν δεν έχει, καλέστε σε βοήθεια)

A-ΕΡΑΓΩΓΟΣ⁷

(ελέγξτε τη βατότητα των αεροφόρων οδών και απελευθερώστε αν χρειαστεί)

Α-ΝΑΠΝΟΗ

(εκτιμήστε το ρυθμό αναπνοών και δώστε αναπνοές διάσωσης⁸ αν χρειαστεί, βλ. κεφάλαιο ΚΑΑ⁹, καλέστε το 166)

Κ-ΥΚΛΟΦΟΡΙΑ

(εκτιμήστε τα σημεία κυκλοφορίας, σταματήστε την εξωτερική αιμορραγία αν υπάρχει και κάνετε θωρακικές συμπίεσεις σε καρδιακή ανακοπή, καλέστε το 166)

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ

το θύμα από **ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ**

Αν εξαιρέσουμε την ασφάλεια, η οποία είναι βασική προϋπόθεση, ο αλγόριθμος αντιμετώπισης πάσχοντος απεικονίζεται ως ακολούθως:

 Συνείδηση	 Αναπνοή	 Κυκλοφορία	τι θα κάνετε;	
				Απεριορισμένη επιμέτρηση τραυματισμών, επιμέτρηση.
				Πλάγιη θέση ανάπνευσης, ελάχιστη βοήθεια.
				Υποστήριξη αναπνοής, επείγουσα τηλεφωνική κλήση 166.
				Επείγουσα τηλεφωνική κλήση 166. Βαραιτικές, αιμορραγίες επι υποστήριξη αναπνοής (ΚΑΑ).

3. Επείγουσα τηλεφωνική κλήση

Σε όλες τις περιπτώσεις στις οποίες η κατάσταση του πάσχοντος θέτει σε κίνδυνο τη ζωή του (π.χ. ξαφνική λιποθυμία, δύσπνοια, σοβαρή αιμορραγία κλπ.), πρέπει να καλέσετε το ΕΚΑΒ στο 166. Εάν υπάρχει εγκλωβισμένο άτομο (π.χ. σε κατάρρευση) ή διατιτραίνον τραύμα¹⁰ από αιχμηρό αντικείμενο ενσφηνωμένο σε μέλος ατόμου (π.χ. από κάγκελα ενσφηνωμένα στο σώμα μαθητή), πρέπει να καλέσετε και την Πυροσβεστική Υπηρεσία στο 199.

Στάδια επείγουσας τηλεφωνικής κλήσης:

ΠΟΙΟΣ τηλεφωνεί. Δώστε το ονοματεπώνυμο και το τηλέφωνό σας

ΤΙ συμβαίνει (π.χ. πώση από σκάλες, ηλεκτροπληξία, τροχαίο)

ΠΟΥ συμβαίνει. Δώστε τη διεύθυνση και τον ακριβή χώρο που βρίσκεται ο πάσχων

ΠΟΣΟΙ κινδυνεύουν. Αναφέρετε τον ακριβή αριθμό ατόμων που κινδυνεύουν

ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ... για τυχόν πληροφορίες που θα σας ζητηθούν

4. Ενέργειες σε πυρκαγιά

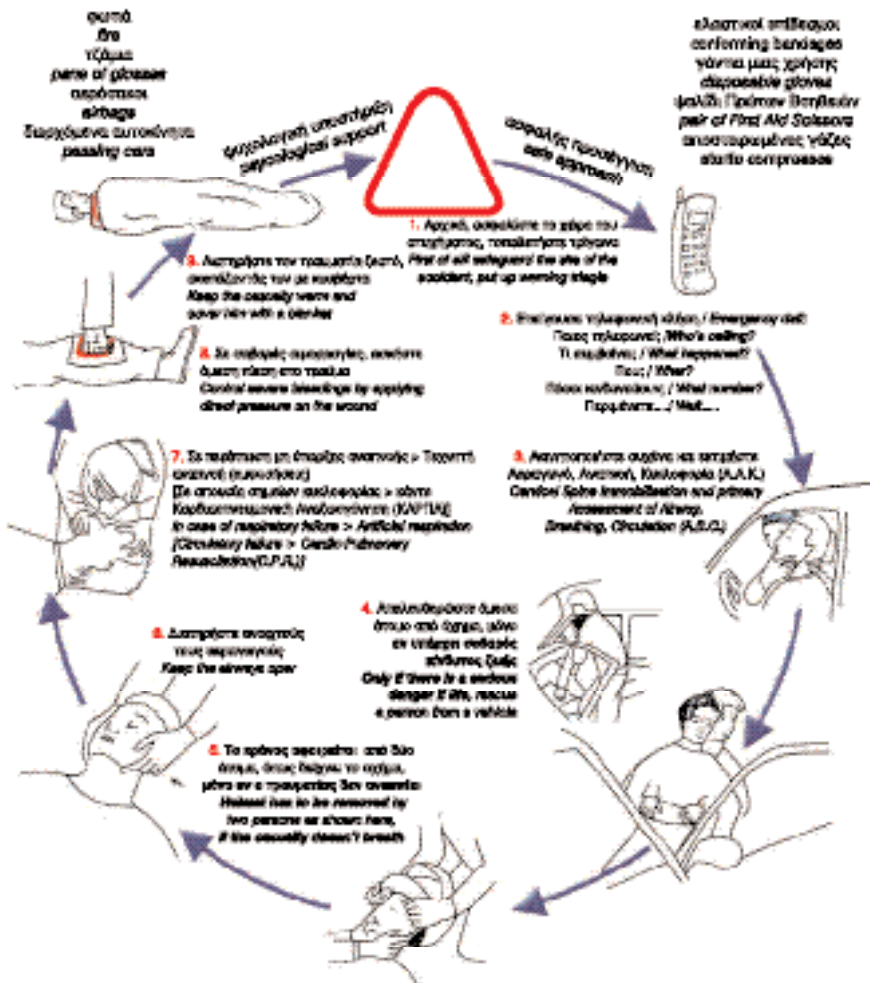
- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- Προσπαθήστε για άμεση κατάσβεση χρησιμοποιώντας πυροσβεστήρα και στοχεύοντας κατευθείαν επάνω στα φλεγόμενα αντικείμενα.
- Καλέστε την Πυροσβεστική Υπηρεσία (199).
- Βγάλτε γρήγορα έξω τους ανθρώπους.
- Απομακρυνθείτε κλείνοντας, αλλά όχι κλειδώνοντας τις πόρτες.

Εάν εγκλωβιστείτε από τη φωτιά...

- Σφραγίστε τις χαραμάδες σε πόρτες και παράθυρα.
- Καλέστε σε βοήθεια από το παράθυρο.
- Αναπνεύστε σκύβοντας έξω από παράθυρο ή ξαπλώστε στο πάτωμα μακριά από τις φλόγες μέχρι να ακούσετε τους διασώστες.
- Μετακινηθείτε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Προσπαθήστε να διαφύγετε διατηρώντας θέση όσο το δυνατό χαμηλά στο πάτωμα, έχοντας βρεγμένο πανί στο πρόσωπο.
- Αν έχουν πάρει φωτιά τα ρούχα σας μην τρέχετε (δυναμώνει η φλόγα από το οξυγόνο), πέστε και «ρολάρετε» στο πάτωμα.

- Κάντε το ίδιο σε άτομο που φλέγονται τα ρούχα του ή σκεπάστε το με κουβέρτα.
- Μην αφαιρέσετε καμένα ρούχα από άτομο με βαριάς μορφής εγκαύματα.

5. Ενέργειες σε τροχαίο ατύχημα



"Καλύτερα να προλαμβάνεις, παρά να θεραπεύεις"
"it's better to prevent than to heal"

Επισημάνσεις:
Επισημάνσεις:
Καταστομία Φωνής (ΠΕ 11)
Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας
Σε Εισαίο Λύκειο Παράματι,
Ασκήρ. Δημοκρατίας
Σ. Μ. Κισσού 188 63 Πάρος

ΦΟΡΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ: Centers of Cooperation

6. Ενέργειες σε θαλάσσιο ατύχημα

Ατομική ασφάλεια σε επιβατηγά πλοία:

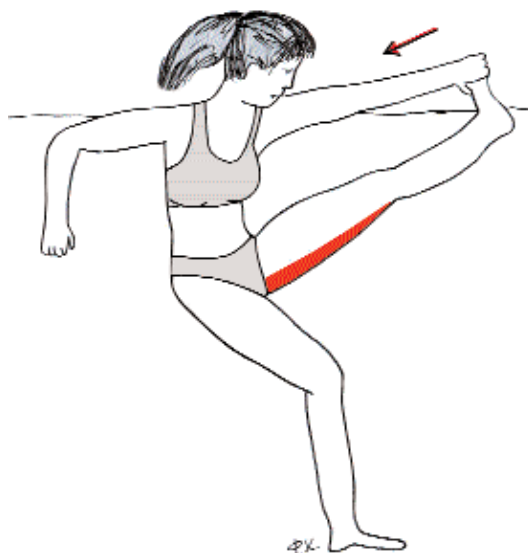
- Ενημερωθείτε για τα σήματα κινδύνου που χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.
- Ενημερωθείτε για τη χρήση των ατομικών σωσιβίων.
- Ενημερωθείτε πού βρίσκονται οι χώροι συγκέντρωσης επιβατών και οι σταθμοί επιβίβασης στις σωσίβιες λέμβους. Όλα τα παραπάνω βρίσκονται σε ειδικό πίνακα στην πόρτα της καμπίνας σας, καθώς και σε κάθε σαρόνι/τραπεζαρία του πλοίου.
- Μη χάσετε ποτέ την ψυχραιμία σας, μην πανικοβληθείτε (κίνδυνος τραυματισμού), ακολουθήστε τις οδηγίες που θα δοθούν, πειθαρχήστε! Σε περίπτωση εγκατάλειψης του πλοίου αποφύγετε να έρθετε σε επαφή με το νερό, εάν αυτό είναι δυνατόν. Αν όμως βρεθείτε στο νερό προσπαθήστε να μείνετε ομάδες, να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας, να διατηρήσετε κλειστούς τους αγκώνες και τα γόνατα (όσο μπορείτε), για πρόληψη της υποθερμίας. Μη βγάζετε κανένα ρούχο από πάνω σας.

Αν βρεθείτε σε κίνδυνο:

- Μην πανικοβληθείτε!
- Ζητήστε βοήθεια
- Πάρτε βαθιές εισπνοές και ηρεμήστε

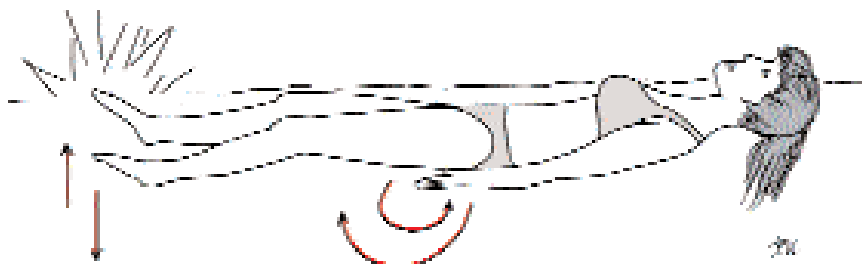
Πάθατε κράμπα;

Κάντε διάταση του μυός!



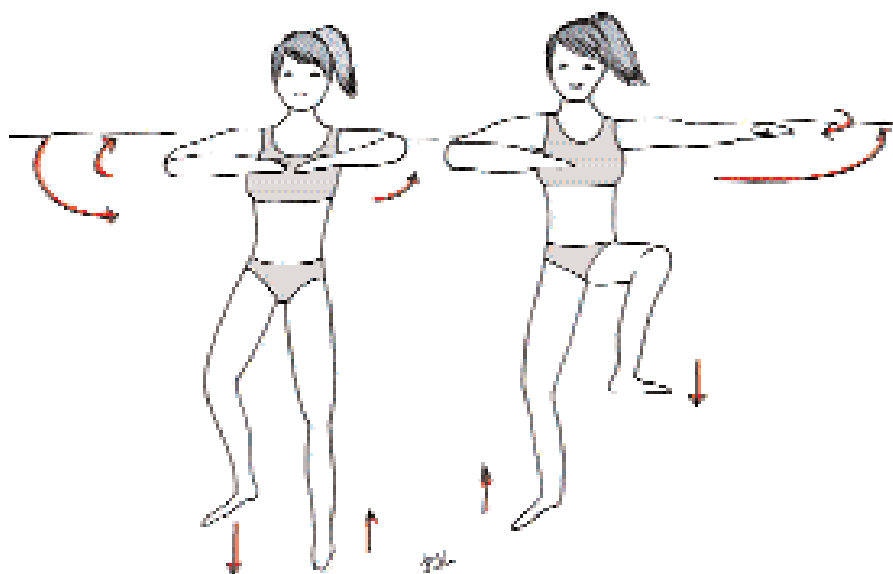
Κουραστήκατε;

Κολυμπήστε ανάσκελα, με ημικυκλική κίνηση των χεριών.



Νιώθετε ότι «βουλιάζετε»;

Ανεβοκατεβάζετε τα πόδια σας, κάνοντας κυκλικές κινήσεις των χεριών.



7. Γενικές οδηγίες σε έκτακτη ανάγκη

- Θυμηθείτε: η καλύτερη προστασία είναι η πρόληψη!
- Θυμηθείτε: δεν είστε επαγγελματίες!
- Ζητήστε βοήθεια από τους ειδικούς (199, 100, 166).
- Προσπαθήστε να εφαρμόσετε ψύχραιμα τις οδηγίες που δίνονται από τους εμπλεκόμενους φορείς.
- Μάθετε να πειθαρχείτε στις εντολές.
- Προστατέψτε τον εαυτό σας (λάβετε μέτρα για τη δική σας ασφάλεια)!
- Σιγουρευτείτε για την ασφάλεια σας και την ασφάλεια των άλλων.
- Ποτέ μην υπερεκτιμήσετε τις δυνάμεις σας!
- Ποτέ μη “νομίζετε” ότι τα ξέρετε όλα!
- Σε άτομο που χρειάζεται βοήθεια μιλήστε ήρεμα, κάντε το να νιώσει ασφαλές (“όλα θα πάνε καλά...”).
- Ελάτε για λίγο στη θέση του ατόμου που κινδυνεύει, και θα καταλάβετε πιο γρήγορα τι περιμένει να ακούσει από εσάς.
- Αν δεν είστε ψύχραιμοι, αν φοβάστε, αν νιώθετε ανασφάλεια, μην κάνετε τίποτε, απομακρυνθείτε και προσπαθήστε να ηρεμήσετε εσείς οι ίδιοι.
- Απομακρύνετε όλους όσους παρεμποδίζουν το έργο των σωστικών συνεργείων.
- Οριοθετήστε χώρους ασφαλείας.

8. Χαρακτηριστικά παιδικής ανάπτυξης

Γνωρίζοντας τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της παιδικής ανάπτυξης καθώς και τις διαφορές στα ζωτικά σημεία ανά ηλικία, γίνεται πιο εύκολο το έργο σας στην παροχή των Πρώτων Βοηθειών.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

- Όσο μικρότερο είναι το παιδί, τόσο μεγαλύτερη είναι η δυσαναλογία κρανίου – προσώπου.
- Μεγαλύτερο μέγεθος γλώσσας και πιο πρόσθια θέση αεραγωγού.
- Ελάχιστο σωματικό λίπος.
- Αυξημένη ελαστικότητα συνδετικού ιστού.
- Σκελετός όχι επαρκώς ασβεστοποιημένος (ελαστικός).
- Γρήγορη απώλεια θερμότητας.
- Δύσκολη επικοινωνία για αξιολόγηση.
- Ευπάθεια σε μεταβολές θερμοκρασίας.

Ζωτικά σημεία ανά ηλικία (APLS)

Ηλικία έτη	Αναπνοές/ Λεπτό	Σφυγμοί/ Λεπτό
<1	30 – 40	110 – 160
1 – 2	25 – 35	100 – 150
2 – 5	25 – 30	95 – 140
5 – 12	20 – 25	80 – 120
>12	15 – 20	60 – 100