

# Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	13
----------------	----

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.

<b>ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ</b> .....	17
----------------------------------	----

1. Ορισμός και σημασία των Πρώτων Βοηθειών .....	17
2. Ενέργειες σε ατύχημα .....	17
3. Επείγουσα τηλεφωνική κλήση .....	19
4. Ενέργειες σε πυρκαγιά .....	19
5. Ενέργειες σε τροχαίο ατύχημα .....	20
6. Ενέργειες σε θαλάσσιο ατύχημα .....	21
7. Γενικές οδηγίες σε έκτακτη ανάγκη .....	23
8. Χαρακτηριστικά παιδικής ανάπτυξης .....	24

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.

<b>ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΖΩΗΣ</b> .....	25
-------------------------------------	----

1. Εκτίμηση της κατάστασης του πάσχοντος .....	25
2. Βασική υποστήριξη ζωής (ΚΑΑ) .....	26
3. Θέση ανάνηψης .....	34
4. Απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα (ΠΝΙΓΜΟΝΗ) .....	36
5. Πνιγμός .....	37

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.

#### **ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑ (υπογκαιμικό shock) ..... 39**

1. Εξωτερική αιμορραγία ..... 39
2. Εσωτερική αιμορραγία ..... 41

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.

#### **ΤΡΑΥΜΑΤΑ ..... 43**

1. Κλειστά τραύματα (μώλωπες, εκχυμώσεις) ..... 43
2. Ανοιχτά τραύματα ..... 44
  - α) Εκδορές, αμυχές, τομές ..... 44
  - β) Διατιτραίνον τραύμα ..... 45
  - γ) Ακρωτηριασμός ..... 46

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.

#### **ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ ..... 47**

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.

#### **ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ..... 49**

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7.

#### **ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ..... 53**

1. Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις ..... 53
2. Κακώσεις ματιού ..... 55
3. Κακώσεις μύτης ..... 55
4. Οδοντικές κακώσεις ..... 56

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8.

#### **ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ ..... 57**

1. Σημασία σωστής ακινητοποίησης και μεταφοράς τραυματία ..... 57
2. Ακινητοποίηση και μεταφορά τραυματία: Τεχνικές δεξιότητες ..... 58
3. Θέσεις ασφαλείας σε επείγοντα περιστατικά ..... 62

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9.

<b>ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ</b> .....	63
1. Λιποθυμία .....	63
2. Προβλήματα συνδεδεμένα με τη ζέστη .....	64
3. Προβλήματα συνδεδεμένα με το κρύο .....	65
4. Άσθμα .....	66
5. Επιληπτική κρίση – Σπασμοί .....	66
6. Έμφραγμα του μυοκαρδίου .....	67
7. Τσίμπημα εντόμων .....	67
8. Δάγκωμα ζώων .....	68
9. Διαβητικές κρίσεις .....	69
10. Αναφυλαξία (αλλεργική αντίδραση) .....	70
11. Μηνιγγίτις .....	71
12. Δηλητηρίαση .....	71

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10.

<b>ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ</b> .....	73
Φαρμακείο για Σχολεία .....	75
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> .....	77
<b>ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ</b> .....	81