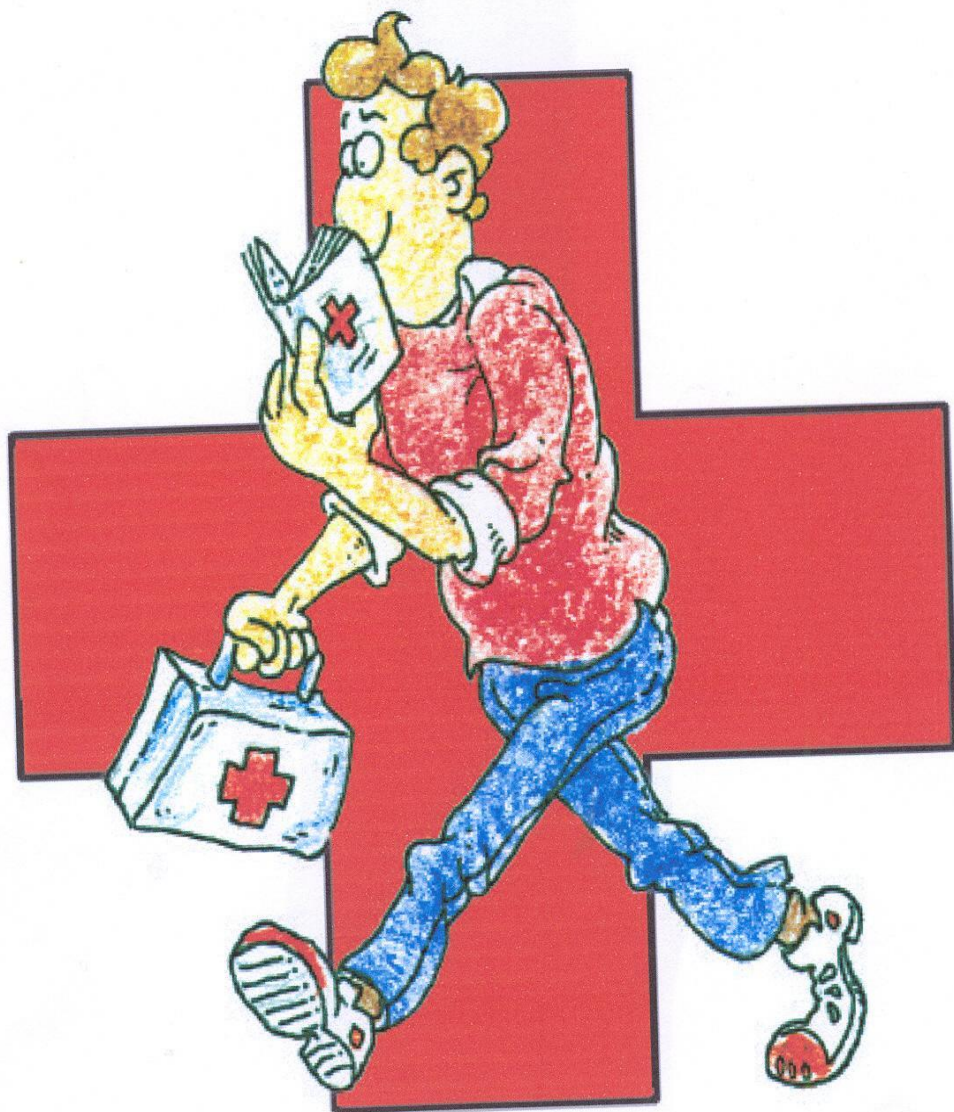
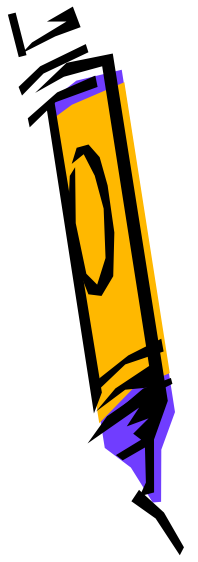


ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ «ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ»

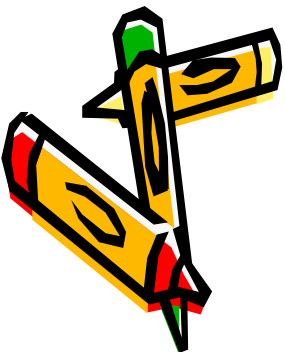
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ



1. Μένω ψύχραιμος/η
2. Φροντίζω για την ασφάλεια τη δική μου και του θύματος
3. Ζητάω βοήθεια
4. Καλώ ασθενοφόρο αν χρειάζεται
5. Δίνω Πρώτες Βοήθειες



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

...



ΤΙ ΘΑ ΕΛΕΓΞΩ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΥ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ;

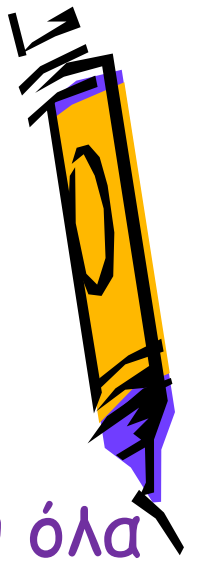


- 🔍 Έχει αισθήσεις;
- 🔍 Αναπνέει;
- 🔍 Χάνει αίμα;
- 🔍 Χτύπησε δυνατά στο κεφάλι;
- 🔍 Έχει χτυπήσει στη σπονδυλική στήλη;
- 🔍 Έχει κάταγμα στο μηρό;
- 🔍 Έχει άλλα τραύματα, εγκαύματα

...






ΠΩΣ ΚΑΛΩ ΤΟ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ



ΠΡΕΠΕΙ:

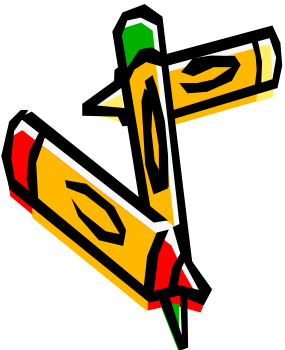
Να είμαι **ψύχραιμος** και να δώσω όλα τα στοιχεία :

-  Ποιος είμαι;
-  Τι έγινε;
-  Πού;
-  Πότε;
-  Πόσα θύματα;

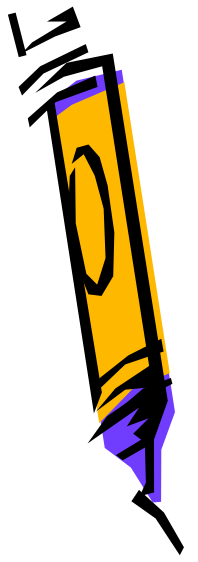


ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μη κλείσεις πρώτος
το τηλέφωνο!



ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ



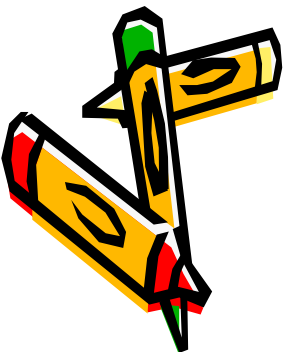
 Κάλεσε έναν ενήλικα

 Προσπάθησε να έχεις το θύμα
ξαπλωμένο στο έδαφος

 Μην το μετακινείς

 Προσπάθησε να το ηρεμήσεις

 Φρόντισε να το διατηρήσεις ζεστό



ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΦΑΡΜΑΚΑ:

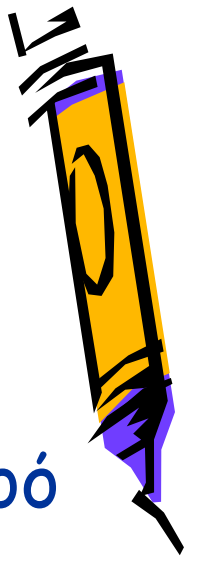
Παυσίπονο- αντιπυρετικό
Αντιβιοτική αλοιφή
Αντιϊσταμινική αλοιφή

ΥΛΙΚΑ:

Φυσιολογικός ορός
Επίδεσμοι
Βαμβάκι
Γάζες αποστειρωμένες
Γάζες εγκαυμάτων
Τραυμαπλάστ
Λευκοπλάστ
Ξηρός πάγος
Αντισηπτικό
Σύριγγες μιας χρήσης
Φακός
Γάντια μιας χρήσης
Ψαλίδι
Λαβίδα
Θερμόμετρο
Παραμάνες
Μάσκα τεχνητής αναπνοής



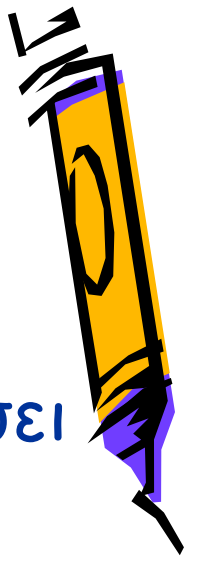
ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΩ;



1. Πλύνε το τραύμα με άφθονο νερό
2. Στέγνωσέ το
3. Κάλυψέ το με γάζα ή τραυμαπλάστ
4. Φόρεσε γάντια αν πρέπει να φροντίσεις το τραύμα κάποιου άλλου



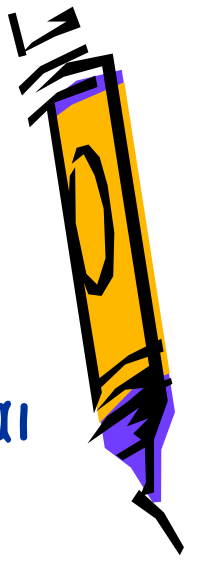
ΠΩΣ ΘΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΩ ΜΙΑ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ



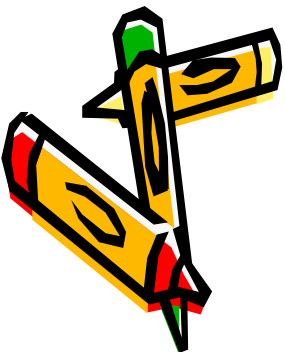
1. Ζήτη από τον τραυματία να καθίσει
2. Βάλε γάντια
3. Πίεσε το σημείο που αιμορραγεί, με την παλάμη σου, με γάζα ή καθαρό ύφασμα, για 10 λεπτά.
4. Ενθάρρυνε τον τραυματία
5. Κάλεσε το 166, αν η αιμορραγία δεν σταματάει



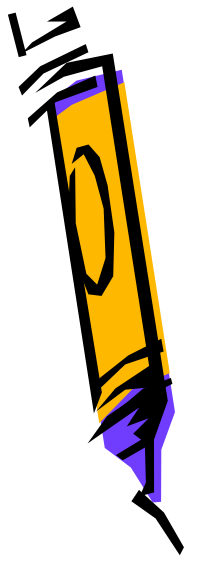
ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΩ ΜΙΑ ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ;



1. Ζήτη από το άτομο να καθίσει και να σκύψει ελαφρά το κεφάλι του
2. Βάλε γάντια
3. Πίεσε τα ρουθούνια του για 10'
4. Ενθάρρυνε το άτομο
5. Αν δε σταματήσει, πίεσε για άλλα 10'



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΕ ΕΓΚΑΥΜΑ ΜΙΚΡΗΣ ΕΚΤΑΣΗΣ



- 👍 Βάλε δροσερό νερό για 10' λεπτά
- 👍 Αφαίρεσε κοσμήματα και ό,τι σφίγγει γύρω από το σημείο του εγκαύματος
- 👍 Κάλυψε το έγκαυμα αν υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης



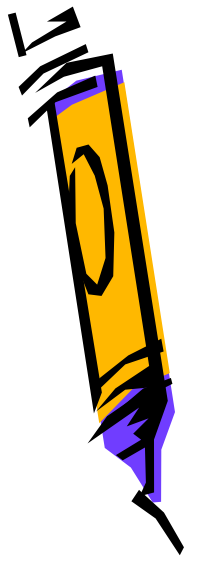
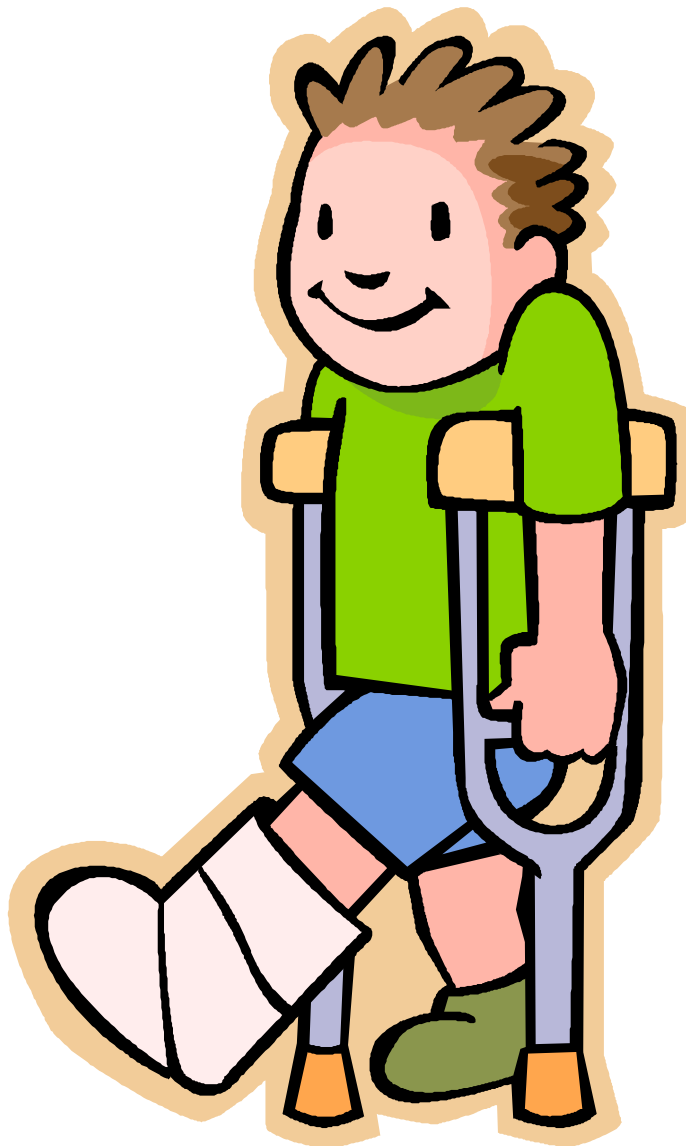
ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΘΩ ΕΓΚΑΥΜΑ:



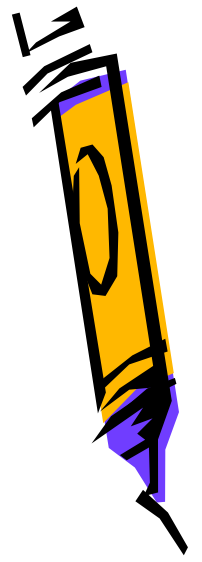
- ✚ Δεν παίζω με σπέρτα, αναπτήρες και εύφλεκτα υλικά
- ✚ Ρυθμίζω το νερό της βρύσης πριν κάνω μπάνιο
- ✚ Δεν κάθομαι πολλές ώρες στον ήλιο
- ✚ Δε μαγειρεύω ποτέ μόνος μου, χωρίς την παρουσία κάποιου μεγάλου



Μυοσκελετικές κακώσεις



ΠΟΤΕ ΥΠΟΨΙΑΖΟΜΑΙ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΠΑΘΕ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ



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

Τι θα κάνω:

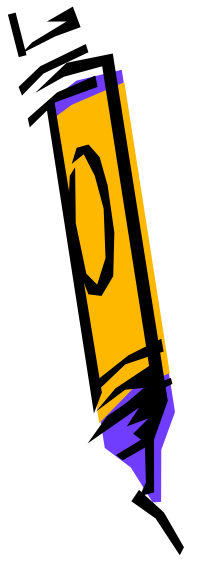
Φωνάζω έναν ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- ⚠ Βάζω ψυχρά επιθέματα
- ⚠ Ακινητοποιώ το μέλος
- ⚠ Φροντίζω να πάει στο νοσοκομείο αν πονάει πολύ



ΕΞΑΡΘΗΜΑ



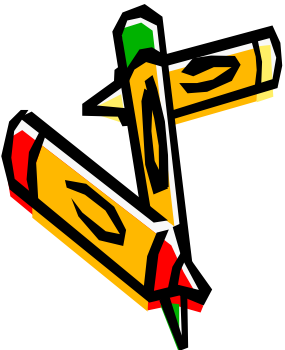
- ☹ Πονάει
- ☹ Πρήζεται
- ☹ Μελανιάζει
- ☹ Παραμορφώνεται
- ☹ Δεν μπορεί να το κουνήσει

Τι πρέπει να κάνω;

Φωνάζω κάποιον ενήλικα

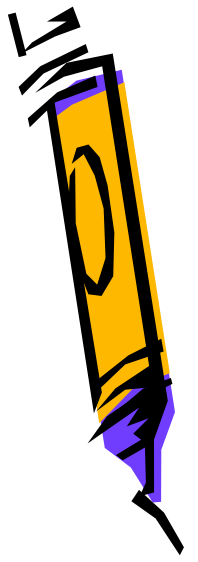
Αν είμαι μόνος μου:

👍 Διατηρώ τη θέση που ανακουφίζει



**ΠΡΕΠΕΙ να πάει
στο νοσοκομείο για ανάταξη**

ΠΟΤΕ ΥΠΟΨΙΑΖΟΜΑΙ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΣΤΑΣΕ ΤΟ ΧΕΡΙ Ή ΤΟ ΠΟΔΙ ΤΟΥ



- ➡ Πονάει πολύ!!!
- ➡ Πρήζεται και μελανιάζει
- ➡ Είναι παραμορφωμένο
- ➡ Δεν μπορεί να κάνει κινήσεις

Τι θα κάνω:

Φωνάζω έναν ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- ➡ Διατηρώ ακίνητο το μέλος
- ➡ Τοποθετώ ψυχρά επιθέματα



Πρέπει να πάει
στο νοσοκομείο

ΠΟΤΕ ΥΠΟΨΙΑΖΟΜΑΙ ΔΙΑΣΕΙΣΗ

Όταν το άτομο που χτύπησε:

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



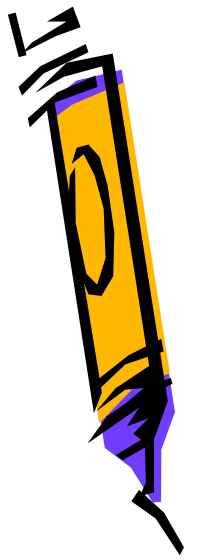
ΤΙ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΔΙΑΣΕΙΣΗ

👍 Φωνάζω κάποιον ενήλικα

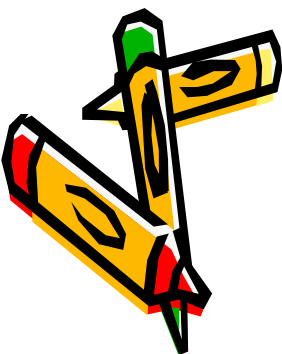
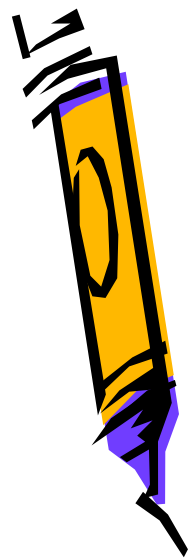
Αν είμαι μόνος μου:

- 👍 Του λέω να μείνει ακίνητος
- 👍 Ελέγχω την επαφή του με το περιβάλλον

👍 Πρέπει να πάει στο νοσοκομείο αν υπάρχει πονοκέφαλος, σύγχυση, εμετός, απώλεια αισθήσεων



Δαγκώματα Τσιμπήματα ζώων



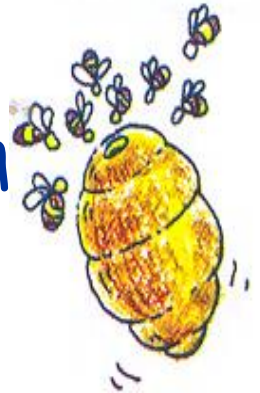
ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΩ ΔΑΓΚΩΜΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ



Δεν ενοχλώ τα ζώα



Δεν πλησιάζω τις φωλιές τους



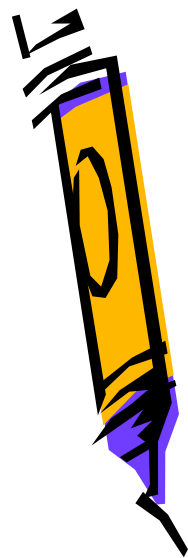
Απομακρύνω τα σκουπίδια επειδή
ελκύουν τα έντομα

Προσέχω όταν πίνω αναψυκτικά ή
τρώω παγωτό



Αποφεύγω τα έντονα αρώματα





ΣΕ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΛΛΕΡΓΙΑΣ

Καλώ κάποιον ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

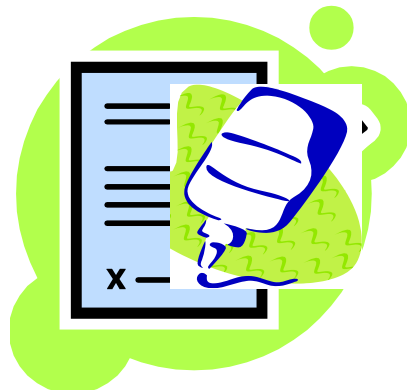
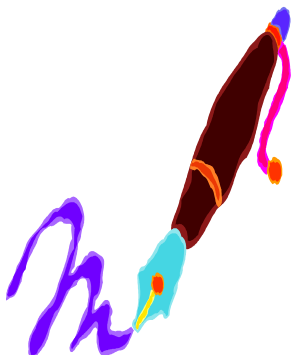
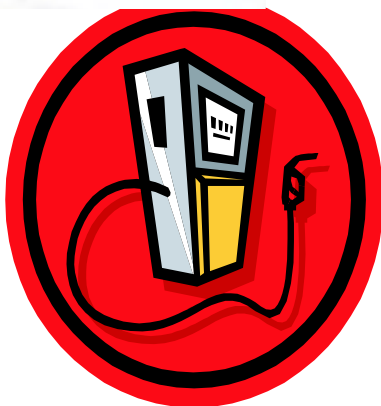
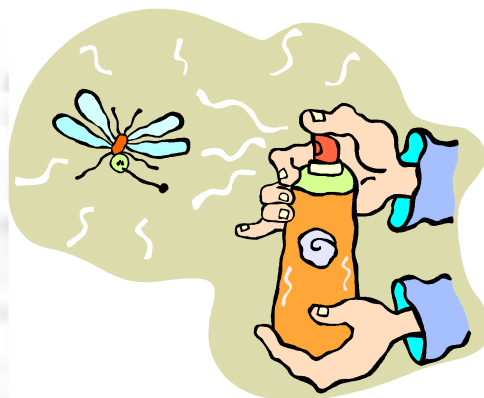
- ❗ Πλένω με νερό και σαπούνι τοπικά (σε αλλεργία από φυτά, κ.λ.π)
- ❗ Διακόπτω την τροφή ή το φάρμακο που προκάλεσε την αλλεργία

ΠΡΟΣΟΧΗ

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



ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ ΘΑ ΠΑΘΩ ΕΑΝ ΦΑΩ Ή ΕΙΣΤΠΝΕΥΣΩ:



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ

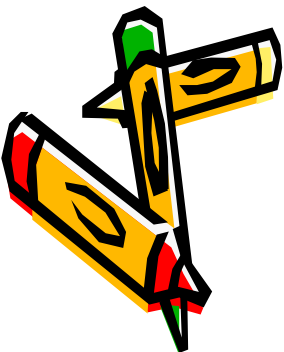
📌 Μένω ψύχραιμος

📌 Τηλεφωνώ αμέσως στο
Κέντρο Δηλητηριάσεων
210 - 77-93-777

📌 Παίρνω το μπουκάλι ή το κουτί
με το φάρμακο κοντά στο
τηλέφωνο

📌 Απαντώ σε ό,τι με ρωτούν

📌 Ακολουθώ τις συμβουλές που
θα μου δώσουν



ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ



☠ Δεν παίζω ποτέ με φάρμακα, εντομοκτόνα, απορρυπαντικά και καλλυντικά

☠ Προσέχω τα μικρότερα παιδιά

☠ Παίρνω **ΜΟΝΟ** τα φάρμακα που μου έδωσε ο γιατρός



☠ Δεν παίρνω ή δίνω φάρμακα στο σκοτάδι

☠ Ξέρω ότι το τσιγάρο και το αλκοόλ βλάπτουν



ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ



- ☠ Δεν τρώω φαγητό που έχει μείνει πολλές ώρες έξω από το ψυγείο
- ☠ Αν η τροφή μυρίζει άσχημα ή έχει παράξενη όψη δεν τρώω
- ☠ Πλένω σχολαστικά φρούτα και λαχανικά
- ☠ Ελέγχω την ημερομηνία λήξης στις συσκευασίες
- ☠ Δεν παίρνω τίποτα από αγνώστους



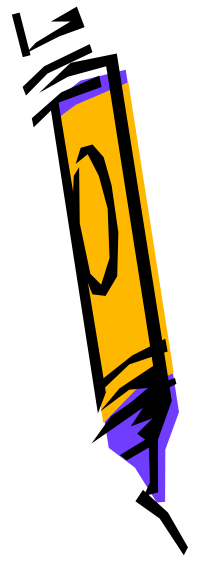
ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΠΑΘΕ ΗΛΙΑΣΗ



- ✿ 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

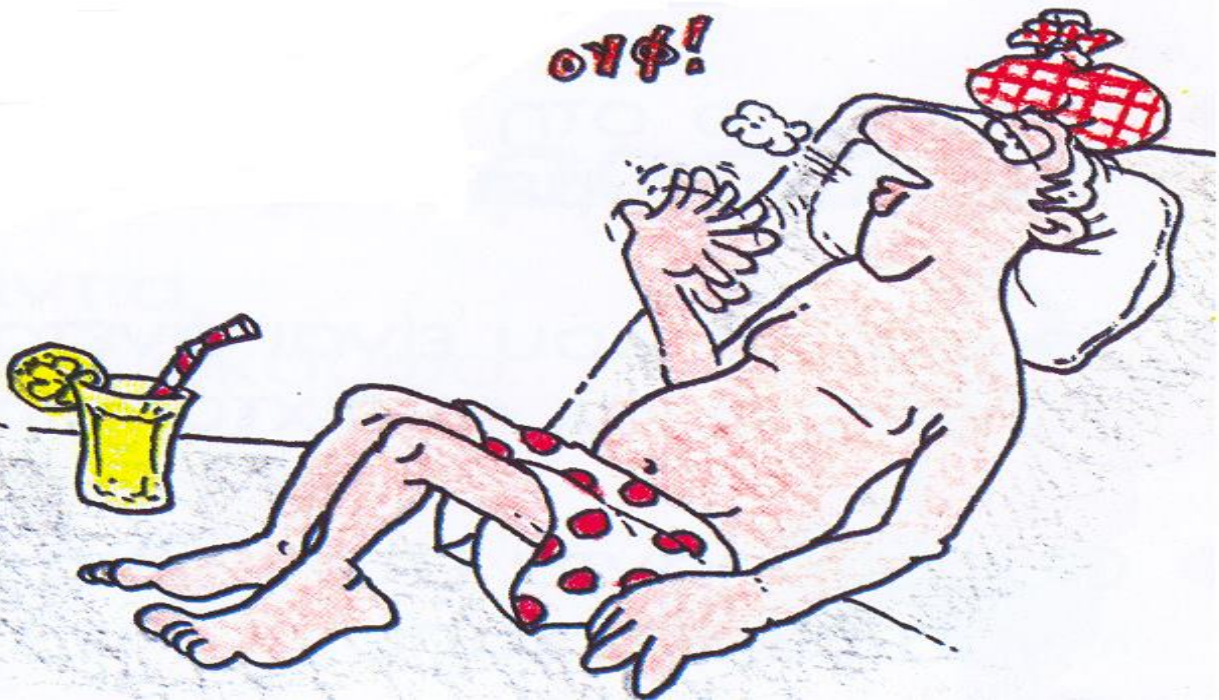
Αν είμαι μόνος μου:

☞ Τον βάζω στη σκιά, σε ημικαθιστή θέση

☞ Του αφαιρώ τα πολλά ρούχα

☞ Του βάζω κρύες κομπρέσες σε μέτωπο και αυχένα

☞ Του δίνω να πει νερό



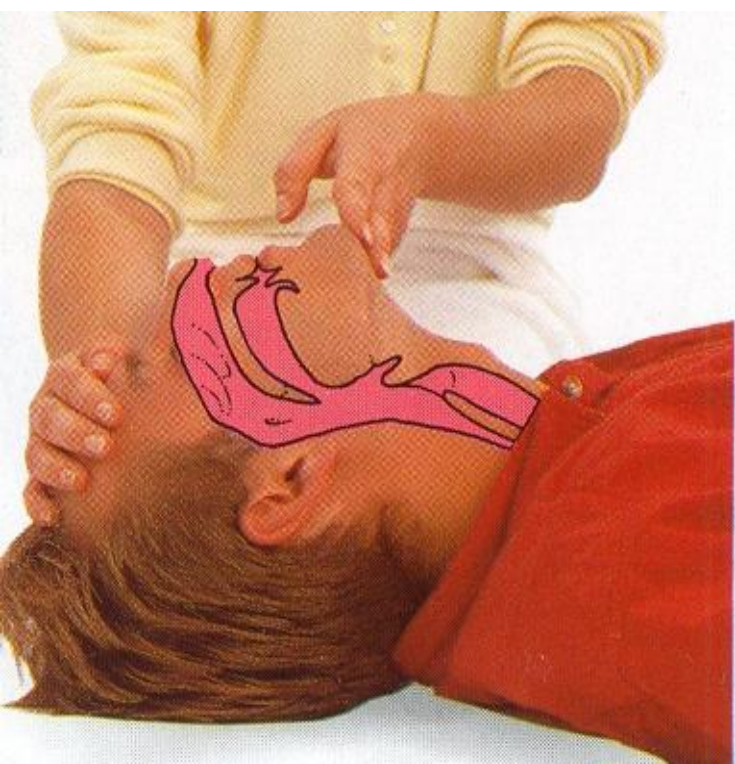
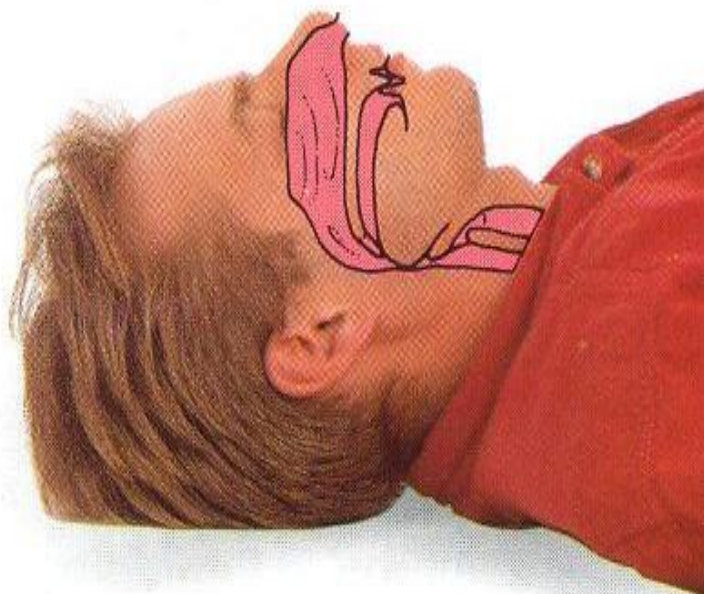
ΟΤΑΝ ΕΧΕΙ ΚΑΥΣΩΝΑ ΠΡΟΣΕΧΩ:



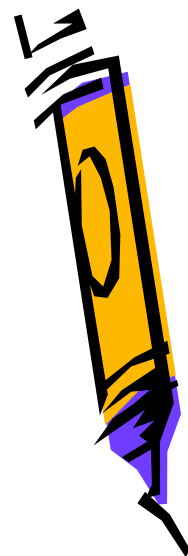
- * Δεν κουράζω το σώμα μου
- * Πίνω χυμούς και πολύ νερό
- * Παραμένω σε δροσερό περιβάλλον
- * Τρώω πολλά φρούτα και λαχανικά
- * Κάνω πολλά ντους στη διάρκεια της ημέρας
- * Τα ρούχα μου είναι άνετα και ανοιχτόχρωμα
- * Φοράω καπέλο και γυαλιά



ΔΙΑΝΟΙΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΠΟΦΡΑΞΗΣ

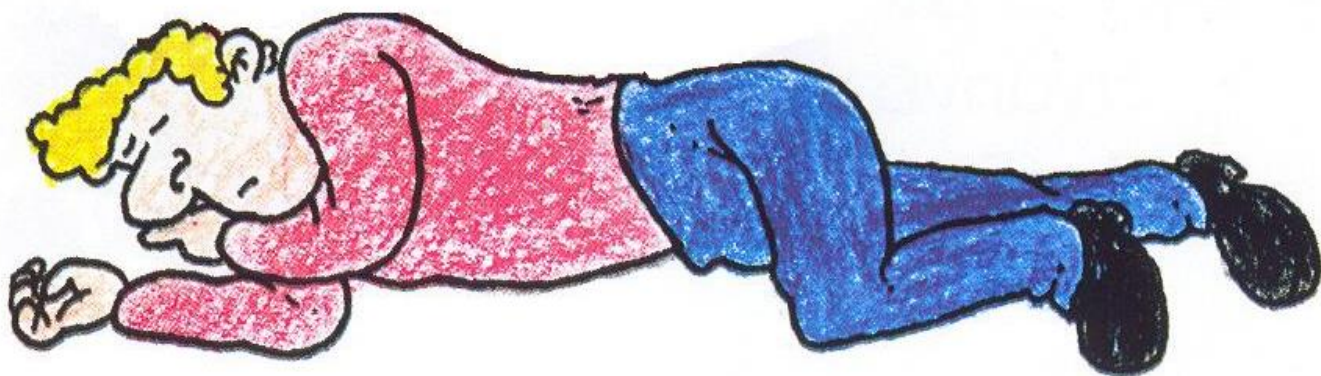


ΟΤΑΝ ΒΡΩ ΑΝΑΙΣΘΗΤΟ ΑΤΟΜΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΒΑΛΩ ΣΕ ΘΕΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



☹️ Για να μην πέσει η γλώσσα του στο πίσω μέρος του λαιμού και εμποδίσει την αναπνοή

☹️ Για να μην κινδυνέψει να πνιγεί από τα υγρά του (σάλιο, εμετός)



ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΛΙΠΟΘΥΜΗΣΕΙ

- 👂 Είναι χλωμός και κρύος
- 👂 Ιδρώνει
- 👂 Ζαλίζεται
- 👂 Βουίζουν τα αυτιά του
- 👂 Έχει τάση για εμετό
- 👂 Νιώθει αδύναμος
- 👂 Δεν βλέπει καλά

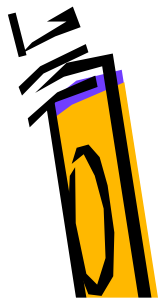


Αν δεν τον βοηθήσω:

Θα χάσει τις αισθήσεις του



ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ



Ασφυκτικό
Περιβάλλον

Έντονα
συναισθήματα

Υπερκόπωση

Πολύωρη ορθοστασία

Καιρικές συνθήκες

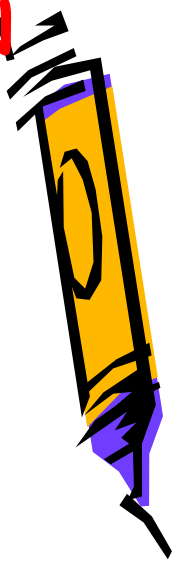
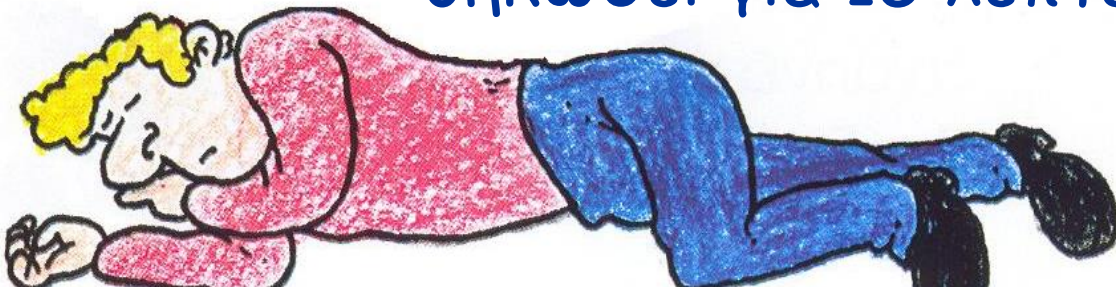


ΠΩΣ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΛΙΠΟΘΥΜΗΣΕΙ

Καλώ κάποιον ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου:

- 👍 Τον βάζω σε θέση ανάνηψης
- 👍 Χαλαρώνω τα ρούχα του
- 👍 Ανοίγω τα παράθυρα
- 👍 Απομακρύνω τους περίεργους
- 👍 Ελέγχω αναπνοή και σφυγμό
- 👍 Όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις του, δίνω να πει νερό
- 👍 Όταν συνέλθει, **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να σηκωθεί για 15 λεπτά



ΠΩΣ ΒΟΗΘΑΩ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΠΝΙΓΕΤΑΙ



Αν μπορεί να μιλήσει
να βήξει
να αναπνεύσει

- Τον παροτρύνω να βήξει: **ΒΗΞΕ!**



ΠΩΣ ΒΟΗΘΑΩ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΠΝΙΓΕΤΑΙ

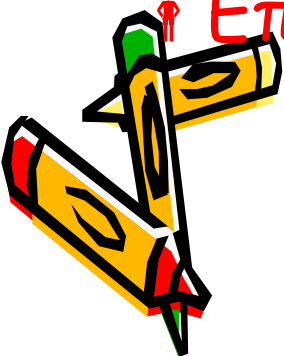
Αν δεν μπορεί να βήξει
να μιλήσει
να αναπνεύσει

Ενημερώνω κάποιον ενήλικα
και δίνω πρώτες βοήθειες

† Δίνω 5 χτυπήματα ανάμεσα
στις ωμοπλάτες

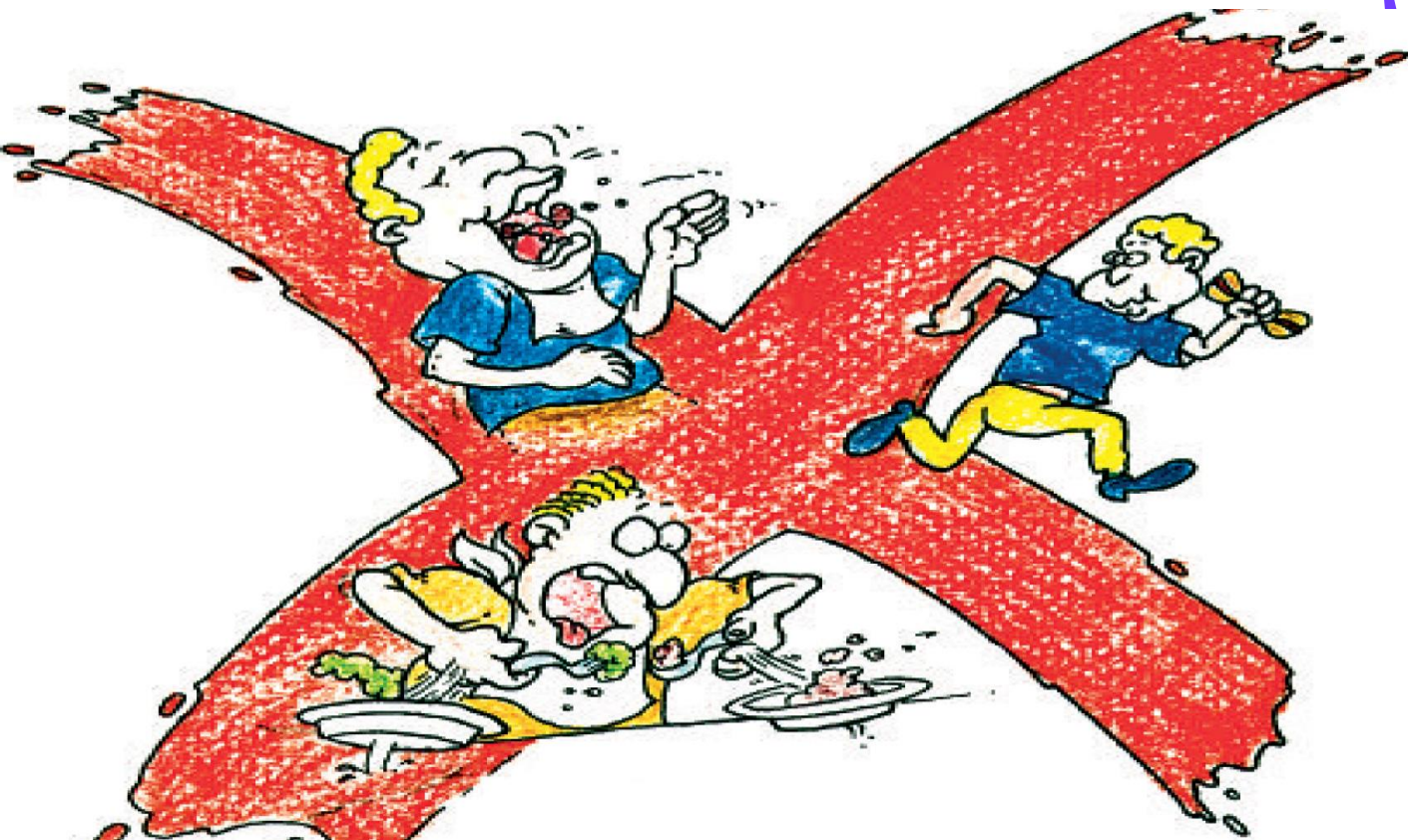
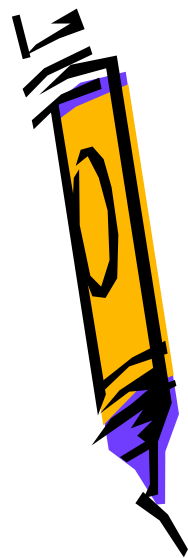
† Κάνω 5 κοιλιακές ωθήσεις

† Επαναλαμβάνω τους κύκλους

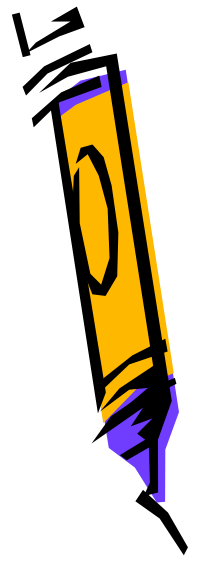


ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΝΙΓΜΟΝΗΣ

- ☺ Μασάω καλά μικρές ποσότητες τροφής
- ☺ Τρώω αργά
- ☺ Δεν περπατώ, τρέχω ή παίζω όταν τρώω
- ☺ Δεν γελώ με γεμάτο στόμα
- ☺ Δεν βάζω αντικείμενα στο στόμα



ΠΩΣ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΕΠΙΛΗΨΙΑ:



Καλώ κάποιον ενήλικα

Αν είμαι μόνος μου

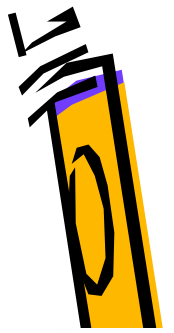
- ≡ Τον προστατεύω από χτυπήματα
- ≡ Βάζω κάτι μαλακό κάτω από το κεφάλι του
- ≡ Χαλαρώνω τα ρούχα του
- ≡ Μετά τους σπασμούς τον τοποθετώ σε θέση ανάληψης

 Καλώ το ασθενοφόρο όταν:

Εμφανίζει συνεχόμενες κρίσεις
Είναι αναισθητός πάνω από 10'
Εμφανίζει σπασμούς για πρώτη φορά

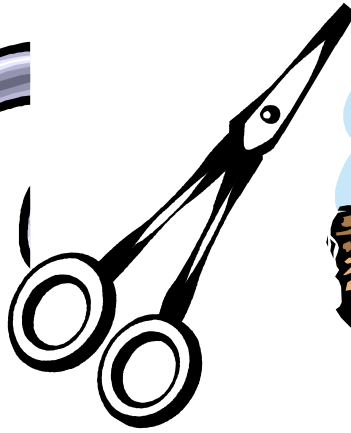
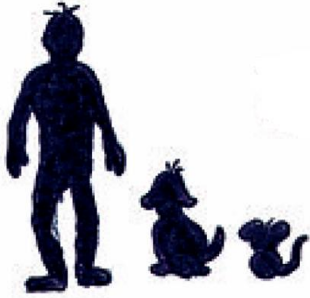


ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ

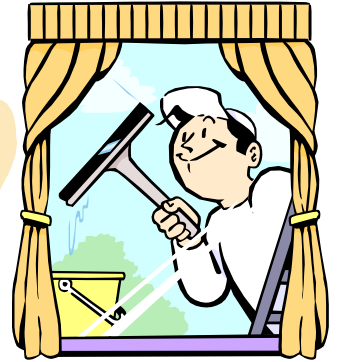


Καλοί αγωγοί και κακοί αγωγοί

⚡ Καλοί αγωγοί:



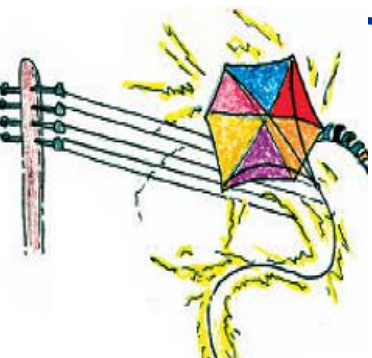
😊 Κακοί αγωγοί:



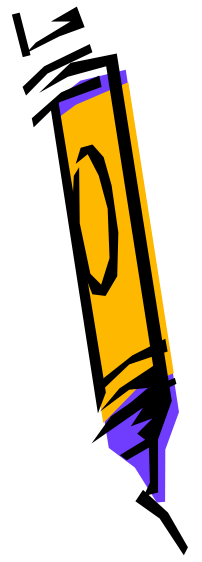
ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΘΩ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ:



- 👤 Δεν παίζω με τις πρίζες
 - 👤 Δεν πιάνω διακόπτες και πρίζες με βρεγμένα χέρια
 - 👤 Δεν περνώ καλώδια κάτω από πόρτες και χαλιά
 - 👤 Όταν χαλάσει ένα καλώδιο πρέπει να αντικατασταθεί
 - 👤 Δεν ακουμπώ απογυμνωμένα καλώδια
 - 👤 Δεν κάνω μπάνιο με αναμμένο θερμοσίφωνα
 - 👤 Δεν πλησιάζω εκεί όπου η τάση του ρεύματος είναι υψηλή
- Δεν πετάω χαρταετούς κοντά σε ηλεκτροφόρα καλώδια



ΠΝΙΓΜΟΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

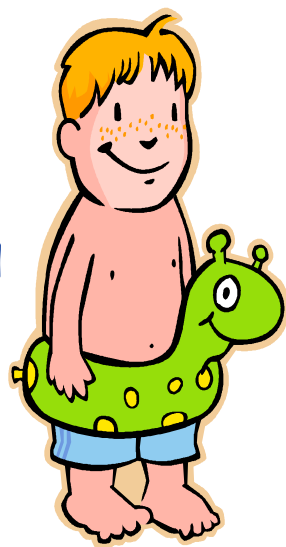










Πρώτες Βοήθειες:

- Μην επιχειρήσεις να βγάλεις έξω κάποιον που πνίγεται
- Φώναξε δυνατά για βοήθεια
- Ρίξε κάτι για να πιαστεί



ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΝΙΓΩ:



-  Κολυμπώ αφού έχουν περάσει 3 ώρες από το φαγητό
-  Δεν κολυμπώ κουρασμένος ή άρρωστος
-  Φοράω τα βοηθητικά κολύμβησης
-  Δεν κολυμπώ όταν ο καιρός είναι άσχημος
-  Δεν κολυμπάω ποτέ μόνος μου
-  Πριν κάνω βουτιές βεβαιώνομαι ότι το νερό έχει αρκετό βάθος
-  Δεν κυνηγώ την μπάλα ή το φουσκωτό, όταν τα παρασύρει ο αέρας
-  Δεν κολυμπώ πολύ μακριά από την παραλία

