

Παρουσίαση Μαθήματος: Πρώτες Βοήθειες Απώλεια Συνείδησης & Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

Τάξη: Α΄ ΕΠΑ.Λ.

Διάρκεια: 75 λεπτά

Διδακτική Μέθοδος: Μικτή (παρουσίαση – επίδειξη –
βιωματική εξάσκηση)

 ΚΟΥΤΟΥΞΙΔΗ ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΕ87.03



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ❤️

Βασική Υποστήριξη Ζωτικών Λειτουργιών

«Κάθε λεπτό μετράει – μάθε να σώζεις μια ζωή»

Η βασική υποστήριξη ζωτικών λειτουργιών αποτελεί το θεμέλιο της άμεσης ιατρικής βοήθειας. Οι δεξιότητες που θα αποκτήσετε σήμερα μπορεί να σώσουν μια ζωή – ίσως και τη ζωή ενός δικού σας ανθρώπου.

📄 ΚΟΥΤΟΥΞΙΔΗ ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΕ87.03





Στόχοι Μαθήματος

Μετά την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα έχουν αναπτύξει κρίσιμες δεξιότητες που μπορούν να εφαρμόσουν σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης:

01

Αναγνώριση Κρίσιμων Σημαδιών

Αναγνωρίζουν άμεσα τα σημάδια απώλειας συνείδησης και απουσίας σφυγμού σε πάσχοντα άτομο.

03

Πρακτική Εκτέλεση ΚΑΡΠΑ

Εκτελούν σωστά βασική Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση με την κατάλληλη τεχνική και ρυθμό.

02

Εφαρμογή Πρωτοκόλλου

Περιγράφουν και εφαρμόζουν με ακρίβεια τα βήματα αξιολόγησης και παροχής πρώτων βοηθειών.

04

Ψυχραιμία & Ασφάλεια

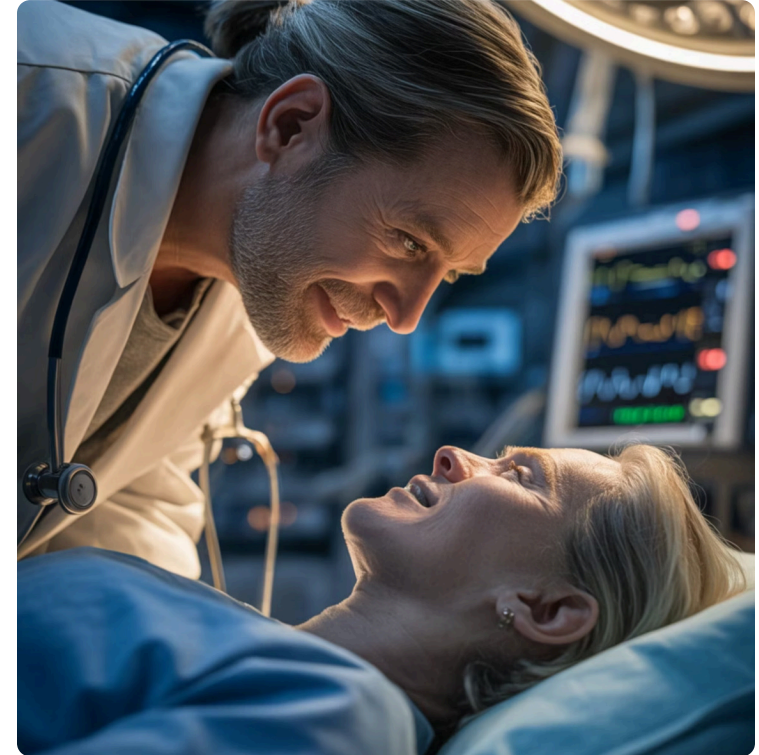
Δρουν με ψυχραιμία, αυτοπεποίθηση και προσοχή στην ασφάλεια όλων των εμπλεκομένων.

Εισαγωγή στις Πρώτες Βοήθειες

Οι πρώτες βοήθειες αποτελούν την άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται σε άτομο που τραυματίστηκε ή αρρώστησε ξαφνικά, μέχρι να φτάσει η επαγγελματική ιατρική βοήθεια.

Βασικός στόχος: Να διατηρηθεί ο πάσχων **στη ζωή** και να αποφευχθεί η επιδείνωση της κατάστασής του μέχρι την άφιξη του ασθενοφόρου ή τη μεταφορά σε νοσοκομείο.

Σήμερα θα εστιάσουμε σε μία από τις πιο κρίσιμες καταστάσεις: πώς ενεργούμε όταν κάποιος χάνει τις αισθήσεις του ή σταματά να αναπνέει. Αυτές οι γνώσεις μπορεί να σώσουν ζωές.



Απώλεια Συνείδησης

Η απώλεια συνείδησης είναι μια κατάσταση κατά την οποία το άτομο δεν ανταποκρίνεται σε εξωτερικά ερεθίσματα όπως φωνή, άγγιγμα ή πόνο. Πρόκειται για επείγουσα ιατρική κατάσταση που απαιτεί άμεση αντίδραση.

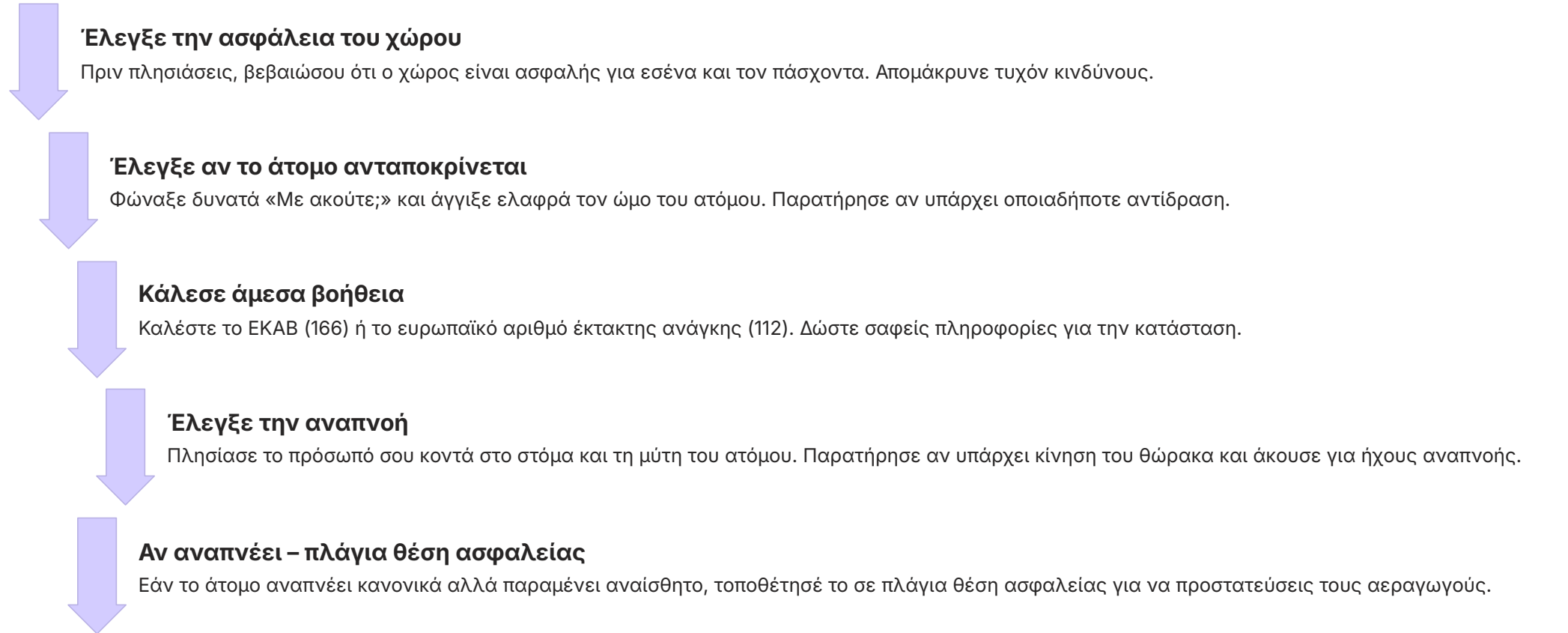
Κύριες Αιτίες Απώλειας Συνείδησης

- **Καρδιακή ανακοπή** – διακοπή της λειτουργίας της καρδιάς
- **Τραυματισμός κεφαλής** – χτύπημα ή πτώση με κρανιοεγκεφαλική κάκωση
- **Εγκεφαλικό επεισόδιο** – διακοπή της παροχής αίματος στον εγκέφαλο
- **Χαμηλή αρτηριακή πίεση** – ανεπαρκής παροχή αίματος στον εγκέφαλο
- **Υπογλυκαιμία** – επικίνδυνη πτώση του σακχάρου στο αίμα
- **Καταπληξία (σοκ)** – ανεπάρκεια της κυκλοφορίας του αίματος



Ενέργειες σε Απώλεια Συνείδησης

Όταν αντιμετωπίζετε ένα άτομο που έχει χάσει τις αισθήσεις του, είναι κρίσιμο να ακολουθήσετε μια συγκεκριμένη σειρά ενεργειών. Η σωστή σειρά διασφαλίζει τόσο την ασφάλειά σας όσο και την καλύτερη δυνατή φροντίδα για τον πάσχοντα.

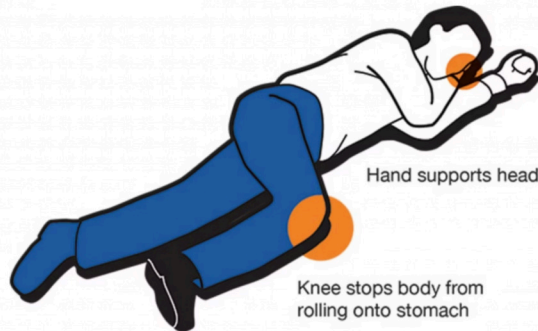


Πλάγια Θέση Ασφαλείας



The Recovery Position

Keep the Airway Clear



Stay with person. If you must leave them alone at any point, or if they are unconscious, put them in this position to keep airway clear and prevent choking.

Γιατί είναι σημαντική;

Η πλάγια θέση ασφαλείας είναι μια ειδική τεχνική τοποθέτησης αναισθητού ατόμου που αναπνέει κανονικά. Εξυπηρετεί δύο κρίσιμους στόχους:

Προστασία από πνιγμό

Αποφεύγεται η εισρόφηση εμετού, αίματος ή σάλιου στους πνεύμονες, που θα μπορούσε να προκαλέσει ασφυξία.

Διατήρηση ανοιχτού αεραγωγού

Η γλώσσα δεν μπορεί να πέσει προς τα πίσω και να φράξει τον λαιμό, διατηρώντας την ελεύθερη αναπνοή.

Σημείωση: Το κεφάλι πρέπει να είναι στραμμένο προς το πλάι και το στόμα ελαφρώς ανοιχτό, επιτρέποντας στα υγρά να αποστραγγίζονται φυσικά.

Βήματα Πλάγιας Θέσης Ασφαλείας

Ακολουθήστε προσεκτικά αυτά τα βήματα για να τοποθετήσετε σωστά έναν αναισθητο πάσχοντα σε πλάγια θέση ασφαλείας. Η σωστή εκτέλεση είναι κρίσιμη για την προστασία του ατόμου.

Γονάτισε δίπλα στο άτομο

Προσέγγισε το άτομο από την πλευρά που θα το γυρίσεις. Βεβαιώσου ότι βρίσκεσαι σε σταθερή και άνετη θέση για να εκτελέσεις τα επόμενα βήματα.

1

Πιάσε το απομακρυσμένο γόνατο

Λύγισε το απομακρυσμένο πόδι του ατόμου στο γόνατο, κρατώντας το πόδι επίπεδο στο έδαφος. Θα χρησιμοποιήσεις αυτό το γόνατο ως μοχλό για να γυρίσεις το άτομο.

3

Ρύθμισε το κεφάλι

Βεβαιώσου ότι το κεφάλι είναι ελαφρώς προς τα πίσω (υπερέκταση) και το στόμα ελαφρώς ανοιχτό για να διατηρηθεί ανοιχτός ο αεραγωγός και να αποστραγγίζονται τα υγρά.

5

6

Τοποθέτησε το χέρι κάτω από το μάγουλο

Φέρε τον πιο κοντινό βραχίονα του ατόμου πάνω από το κεφάλι του, με την παλάμη προς τα πάνω, και τοποθέτησε το χέρι κάτω από το μάγουλο για να στηρίζει το κεφάλι.

Γύρισε το άτομο προς το πλάι

Χρησιμοποιώντας το γόνατο και τον ώμο, γύρισε απαλά αλλά σταθερά το άτομο προς το πλάι σου μέχρι να βρεθεί σε πλάγια θέση.

Έλεγξε συνεχώς την αναπνοή

Παρακολούθησε προσεκτικά και συνεχώς την αναπνοή του ατόμου μέχρι να φτάσει το ασθενοφόρο. Αν σταματήσει η αναπνοή, γύρισε το άτομο ανάσκελα και ξεκίνησε ΚΑΡΠΑ.



Οπτική Αναπαράσταση Πλάγιας Θέσης



Η πλάγια θέση ασφαλείας πρέπει να εφαρμόζεται μόνο όταν το άτομο:

Είναι αναισθητο

Δεν ανταποκρίνεται σε φωνή ή άγγιγμα

Αναπνέει κανονικά

Υπάρχει ορατή κίνηση θώρακα και ακούγεται/αισθάνεται αναπνοή

Δεν υπάρχει τραύμα

Δεν υπάρχει υποψία κάκωσης σπονδυλικής στήλης ή μείζονος τραυματισμού

📌 Σημαντικές Συμβουλές Ασφαλείας:

📄 ΚΟΥΤΟΥΞΙΔΗ ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΕ87.03

Αν το Άτομο Δεν Αναπνέει

ΚΡΙΣΙΜΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Εάν το άτομο είναι αναίσθητο και δεν αναπνέει κανονικά (ή καθόλου), τότε πρόκειται για επείγουσα ιατρική κατάσταση που απαιτεί άμεση δράση.

1

Επιβεβαιώσε την απουσία αναπνοής

Παρατήρησε προσεκτικά την κίνηση του θώρακα, άκουσε για ήχους αναπνοής και αίσθησου την παρουσία αέρα κοντά στο στόμα/μύτη για **όχι περισσότερο από 10 δευτερόλεπτα**.

2

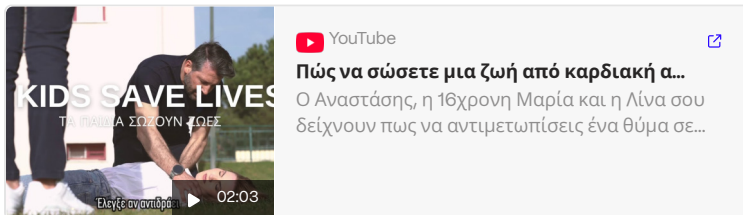
Κάλεσε βοήθεια άμεσα

Καλέστε το **166 (ΕΚΑΒ)** ή **112 (ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης)**. Δώστε σαφείς πληροφορίες: διεύθυνση, κατάσταση παθόντος, τι συνέβη.

3

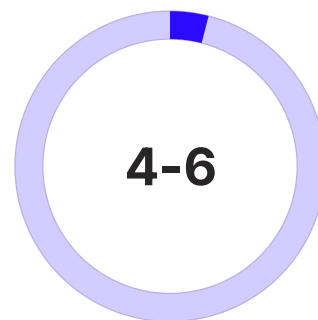
Ξεκίνα ΚΑΡΠΑ αμέσως

Μην περιμένετε το ασθενοφόρο. **Κάθε λεπτό χωρίς καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση μειώνει κατά 10% τις πιθανότητες επιβίωσης**. Η άμεση δράση σας μπορεί να σώσει μια ζωή.

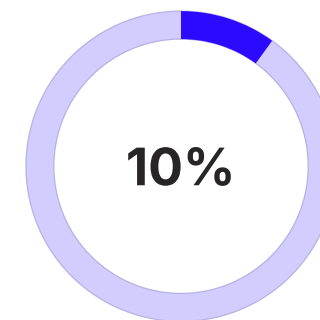


Η Κρισιμότητα της Άμεσης Δράσης

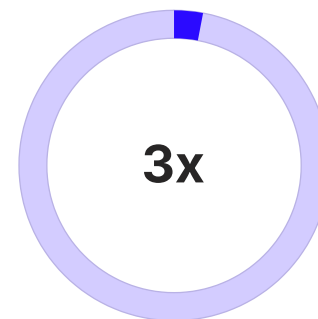
Όταν κάποιος σταματά να αναπνέει, ο εγκέφαλος αρχίζει να πεθαίνει μετά από μόλις **4-6 λεπτά** χωρίς οξυγόνο. Η άμεση έναρξη της Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) είναι η μόνη ελπίδα επιβίωσης.



Λεπτά μέχρι μη αναστρέψιμη βλάβη εγκεφάλου



Μείωση πιθανοτήτων επιβίωσης ανά λεπτό χωρίς ΚΑΡΠΑ



Μεγαλύτερες πιθανότητες επιβίωσης με άμεση ΚΑΡΠΑ

Θυμηθείτε: Αν δεν υπάρχει αναπνοή → καλέστε άμεσα το **166 ή 112** και ξεκινήστε θωρακικές συμπιέσεις αμέσως.

Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

Τι είναι η ΚΑΡΠΑ;

Η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) είναι μια διαδικασία έκτακτης ανάγκης που συνδυάζει θωρακικές συμπίεσεις και τεχνητή αναπνοή για να διατηρηθεί η ροή του αίματος και του οξυγόνου στο σώμα όταν η καρδιά έχει σταματήσει.

Βασικός σκοπός: Να διατηρηθεί η κυκλοφορία του αίματος και η παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο και τα ζωτικά όργανα μέχρι να φτάσει το ασθενοφόρο με εξειδικευμένο εξοπλισμό.



Τα 5 Βασικά Βήματα

- 1 Θέση θύματος**
 Τοποθετήστε το άτομο ανάσκελα σε σκληρή, επίπεδη επιφάνεια (όχι σε κρεβάτι ή μαλακό έδαφος).
- 2 Θέση χεριών**
 Τοποθετήστε τα χέρια σας στο κέντρο του θώρακα, μεταξύ των θηλών, το ένα πάνω στο άλλο.
- 3 Θωρακικές συμπίεσεις**
 Εκτελέστε 30 συμπίεσεις με ρυθμό 100-120 ανά λεπτό και βάθος 5-6 εκατοστά.
- 4 Εμφυσησεις**
 Εκτελέστε 2 εμφυσησεις στόμα με στόμα (αν έχετε εκπαιδευτεί και αισθάνεστε άνετα).
- 5 Επανάληψη κύκλων**
 Συνεχίστε τους κύκλους 30 συμπίεσεων : 2 εμφυσησεις μέχρι να φτάσει βοήθεια ή το άτομο να αρχίσει να αναπνέει.

Οδηγίες για Θωρακικές Συμπιέσεις



Σωστή Θέση Χεριών

Τοποθετήστε τη **φτέρνα του ενός χεριού στο κέντρο του θώρακα** (στο κάτω μισό του στέρνου). Τοποθετήστε το άλλο χέρι απευθείας πάνω από το πρώτο. Διασταυρώστε τα δάχτυλα και βεβαιωθείτε ότι δεν ασκείτε πίεση στα πλευρά.



Βάθος Συμπιέσης

Πιέστε το θώρακα προς τα κάτω τουλάχιστον **5 εκατοστά**, αλλά όχι περισσότερο από **6 εκατοστά**. Χρησιμοποιήστε το βάρος του σώματός σας, όχι μόνο τη δύναμη των χεριών σας. Κρατήστε τα χέρια ευθεία.



Ρυθμός Συμπιέσεων

Εκτελέστε συμπιέσεις με ρυθμό **100-120 φορές ανά λεπτό**. Ένα χρήσιμο tip: αυτός είναι ο ρυθμός του τραγουδιού "Stayin' Alive" των Bee Gees 🎵



Πλήρης Αποσυμπίεση

Μετά από κάθε συμπίεση, αφήστε το θώρακα να επανέλθει πλήρως στη φυσική του θέση. Μην σγκώνετε τα χέρια σας από το θώρακα, αλλά αφήστε το να ανασηκωθεί εντελώς.

Εμφυσησεις Στόμα με Στόμα

Πότε & Πώς να Εκτελέσετε Εμφυσησεις

Οι εμφυσησεις στόμα με στόμα εκτελούνται μόνο αν έχετε εκπαιδευτεί στην τεχνική και αισθάνεστε άνετα να την εφαρμόσετε. Αν δεν είστε σίγουροι, συνεχίστε μόνο με θωρακικές συμπίεσεις.

01

Ανοιξτε τον αεραγωγό

Ανασηκώστε το πηγούνι προς τα πάνω και πιέστε απαλά το μέτωπο προς τα πίσω για να ανοίξετε τον αεραγωγό.

02

Κλείστε τη μύτη

Πιέστε απαλά τη μύτη του ατόμου με το δείκτη και τον αντίχειρα για να κλείσει πλήρως.

03

Εκτελέστε την εμφύσηση

Πάρτε μια κανονική ανάσα, καλύψτε πλήρως το στόμα του ατόμου με το δικό σας στόμα και φυσήξτε σταθερά για περίπου 1 δευτερόλεπτο.

04

Παρατηρήστε το θώρακα

Βεβαιωθείτε ότι βλέπετε το θώρακα να ανασηκώνεται. Αν δεν ανασηκωθεί, ελέγξτε ξανά τη θέση του κεφαλιού και επαναλάβετε.



Σημαντικό: Κάθε εμφύσηση πρέπει να διαρκεί περίπου **1 δευτερόλεπτο** και πρέπει να βλέπετε το στήθος να ανασηκώνεται. Μην φυσήξετε με υπερβολική δύναμη - αυτό μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα στο στομάχι.

Εναλλακτική: Αν δεν αισθάνεστε άνετα με εμφυσησεις στόμα με στόμα, μπορείτε να εκτελέσετε ΚΑΡΠΑ μόνο με θωρακικές συμπίεσεις. Αυτό είναι καλύτερο από το να μην κάνετε τίποτα!

Βιωματική Εξάσκηση στην Τάξη



🕒 ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 10 ΛΕΠΤΑ

Ανάθεση Ρόλων & Πρακτική Άσκηση

Τώρα είναι η σειρά σας να εξασκηθείτε στις δεξιότητες που μάθατε! Η πρακτική εξάσκηση είναι απαραίτητη για να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση και να μπορέσετε να δράσετε αποτελεσματικά σε μια πραγματική έκτακτη ανάγκη.



Ομάδα Α: Διασώστες

Παίζουν τον ρόλο του ατόμου που παρέχει πρώτες βοήθειες.

Υπευθυνότητες:

- Αξιολόγηση της κατάστασης
- Έλεγχος συνείδησης και αναπνοής
- Εκτέλεση θωρακικών συμπίεσεων
- Κλήση βοήθειας (προσοποίηση)



Ομάδα Β: Πάσχοντες

Παίζουν τον ρόλο του ατόμου που χρειάζεται βοήθεια.

Υπευθυνότητες:

- Προσομοίωση απώλειας συνείδησης
- Παραμονή ακίνητοι και αντιδραστικοί
- Παροχή ανατροφοδότησης στην Ομάδα Α
- Εναλλαγή ρόλων

Στόχος Δραστηριότητας

Οι μαθητές θα εξασκηθούν στην:

1. Αναγνώριση απώλειας συνείδησης
2. Αξιολόγηση της αναπνοής
3. Τοποθέτηση σε πλάγια θέση ασφαλείας (αν αναπνέει)
4. Έναρξη ΚΑΡΠΑ με σωστή τεχνική (χωρίς επαφή στόμα με στόμα)



Σημείωση Ασφαλείας: Η εξάσκηση γίνεται σε ομοίωμα ή με πολύ ελαφριές, συμβολικές κινήσεις - ΠΟΤΕ με πραγματικές θωρακικές συμπίεσεις σε πραγματικό άτομο!

Τι Μάθαμε Σήμερα

Ας ανακεφαλαιώσουμε τα κύρια σημεία του μαθήματός μας. Αυτές οι γνώσεις και δεξιότητες μπορεί κάποια μέρα να σώσουν μια ζωή.

Αξιολόγηση Συνειδησης & Αναπνοής

Μάθαμε πώς να ελέγχουμε αν ένα άτομο είναι συνειδητό και αν αναπνέει κανονικά. Αυτό είναι το πρώτο και πιο κρίσιμο βήμα σε κάθε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

- Έλεγχος ασφάλειας χώρου
- Έλεγχος ανταπόκρισης με φωνή και άγγιγμα
- Αξιολόγηση αναπνοής για 10 δευτερόλεπτα

Πλάγια Θέση Ασφαλείας

Μάθαμε πώς να τοποθετούμε τον πάσχοντα σε πλάγια θέση ασφαλείας όταν είναι αναισθητός αλλά αναπνέει. Αυτή η θέση προστατεύει τον αεραγωγό και αποτρέπει τον πνιγμό.

- Σωστή τεχνική τοποθέτησης
- Διατήρηση ανοιχτού αεραγωγού
- Συνεχής παρακολούθηση της αναπνοής

Βασική ΚΑΡΠΑ

Μάθαμε πώς να εκτελούμε τα βασικά βήματα της Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης με σωστή τεχνική, ρυθμό και βάθος συμπίεσεων.

- **30 θωρακικές συμπίεσεις** (100-120/λεπτό, βάθος 5-6 εκ.)
- **2 εμφυσησεις** (αν είστε εκπαιδευμένοι)
- **Συνεχής επανάληψη** κύκλων μέχρι να έρθει βοήθεια

Το πιο σημαντικό μάθημα: Η ψυχραιμία, η γνώση και η άμεση δράση σώζουν ζωές. Μην φοβάστε να βοηθήσετε - η προσπάθειά σας μπορεί να κάνει τη διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου.

Ερωτήσεις Κατανόησης



Ας δοκιμάσουμε τις γνώσεις που αποκτήσατε σήμερα!

1

Ερώτηση 1

Ποια είναι τα πρώτα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε όταν βρείτε ένα άτομο που φαίνεται να έχει χάσει τις αισθήσεις του;

Σκεφτείτε τη σωστή σειρά ενεργειών από την προσέγγιση μέχρι την απόφαση για την επόμενη κίνηση.

2

Ερώτηση 2

Πότε ακριβώς πρέπει να εφαρμόσουμε Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ);

Ποιες είναι οι προϋποθέσεις που πρέπει να πληρούνται για να ξεκινήσουμε ΚΑΡΠΑ;

3

Ερώτηση 3

Ποιος είναι ο σωστός ρυθμός και το σωστό βάθος των θωρακικών συμπίεσεων κατά την εκτέλεση ΚΑΡΠΑ;

Αναφέρετε συγκεκριμένους αριθμούς για τον ρυθμό (συμπίεσεις/λεπτό) και το βάθος (εκατοστά).

Απαντήσεις Ερωτήσεων

Ας δούμε τις σωστές απαντήσεις και ας διευκρινίσουμε τυχόν παρανοήσεις. Πόσες απαντήσεις βρήκατε σωστές;

1 Απάντηση 1: Βήματα σε Απώλεια Συνείδησης

Η σωστή σειρά ενεργειών είναι:

1. **Έλεγχος ασφάλειας του χώρου** – Βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να πλησιάσετε
2. **Έλεγχος συνείδησης** – Φωνάξτε και αγγίξτε ελαφρά τον ώμο του ατόμου
3. **Κλήση βοήθειας** – Καλέστε το 166 ή 112 άμεσα
4. **Έλεγχος αναπνοής** – Ελέγξτε αν αναπνέει για έως 10 δευτερόλεπτα
5. **Πλάγια θέση ασφαλείας** – Αν αναπνέει κανονικά, τοποθετήστε το άτομο στο πλάι

2 Απάντηση 2: Πότε Εφαρμόζουμε ΚΑΡΠΑ

Εφαρμόζουμε ΚΑΡΠΑ όταν το άτομο:

- Είναι **αναίσθητο** (δεν ανταποκρίνεται σε ερεθίσματα)
- **Δεν αναπνέει** κανονικά ή καθόλου
- **Δεν έχει σφυγμό** (όμως ως μη επαγγελματίας μπορείτε να αρχίσετε ΚΑΡΠΑ μόνο με βάση την απουσία αναπνοής)

Σημείωση: Μην περιμένετε το ασθενοφόρο - ξεκινήστε άμεσα!

3 Απάντηση 3: Ρυθμός & Βάθος Συμπιέσεων

Οι σωστές παράμετροι για τις θωρακικές συμπιέσεις είναι:

- **Ρυθμός:** 100-120 συμπιέσεις ανά λεπτό (ρυθμός τραγουδιού "Stayin' Alive")
- **Βάθος:** 5-6 εκατοστά (τουλάχιστον 5 εκ., όχι περισσότερο από 6 εκ.)
- **Αναλογία:** 30 συμπιέσεις : 2 εμφυσήσεις (ή μόνο συμπιέσεις αν δεν είστε εκπαιδευμένοι)

Θυμηθείτε: Πλήρης αποσυμπίωση του θώρακα μεταξύ των συμπιέσεων!



«Όταν γνωρίζεις Πρώτες Βοήθειες, κρατάς τη ζωή στα χέρια σου.»

Σήμερα αποκτήσατε γνώσεις και δεξιότητες που μπορεί κάποια μέρα να σώσουν μια ζωή. Η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες δεν είναι απλώς ένα μάθημα - είναι μια ευθύνη και ένα προνόμιο. Κάθε άνθρωπος που γνωρίζει πώς να παρέχει βασική υποστήριξη ζωτικών λειτουργιών γίνεται ένας σιωπηλός ήρωας της κοινότητάς του.

80%

Καρδιακές ανακοπές
συμβαίνουν εκτός νοσοκομείου

10%

Ποσοστό επιβίωσης
χωρίς άμεση ΚΑΡΠΑ

3x

Αύξηση επιβίωσης
με άμεση παρέμβαση

Θυμηθείτε: Σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, **η δική σας δράση μπορεί να κάνει τη διαφορά**. Μη φοβάστε να βοηθήσετε - κάθε προσπάθεια είναι πολύτιμη. Η γνώση σώζει ζωές, αλλά μόνο όταν εφαρμόζεται. Είστε έτοιμοι!