



100

100

Τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες?

ΟΡΙΣΜΟΣ

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.



Ποιος καλείται να παράσχει τις Πρώτες Βοήθειες?

Δυνητικά όλοι οι παρευρισκόμενοι στο σημείο
του ατυχήματος μπορούν να δώσουν Πρώτες
Βοήθειες.

Φαρμακείο Πρώτων Βοηθειών

Φάρμακα

1. Οινόπνευμα
2. Οξυζενέ
3. Αντισηπτικό
4. Παυσίπονο-αντιπυρετικό
5. Αντιϊσταμινική αλοιφή
6. Φυσιολογικός ορός (NaCl 0,9%)
7. Κορτιζόνη
8. Ψυκτικό σπρέι
9. Σπρέι για τραύματα & εγκαύματα(αιμοστατικό)



Υλικά:



Αριθμοί Έκτακτης Ανάγκης



166

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ)



112

Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης



100

Άμεση Δράση



199

Πυροσβεστική



108

Λιμενικό



**210
7793777**

Κέντρο Δηλητηριάσεων

Η ΚΛΗΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΕΚΑΒ 166 ή 112 ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

- Ποιος καλεί;
- Τι περιστατικό έχει συμβεί;
- Που έγινε το περιστατικό;
- Πόσα είναι τα θύματα;
- Πότε έγινε;
- Άλλες σημαντικές πληροφορίες.
- Κλείνουμε τελευταίοι το τηλέφωνο.

Τι πρέπει να προσέξω προτού προσφέρω τις Πρώτες Βοήθειες

- ΕΜΕΝΑ - Για να βοηθήσω κάποιον πρέπει να εξασφαλίσω τη δική μου σωματική ακαιρεότητα.

Πώς?

- Έλεγχος του χώρου του ατυχήματος

ΕΙΔΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

- Αιμορραγίες
- Ρινορραγίες
- Ηλεκτροπληξία
- Πνιγμός
- Πνιγμονή
- Κακώσεις αρθρώσεων
- Εγκαύματα
- Επιληψία
- Λιποθυμία
- Υποθερμία
- Τσιμπήματα από έντομα
- Δηλητηρίαση

Αιμορραγίες

Αιμορραγία ονομάζουμε την απώλεια αίματος λόγω ρήξης του αγγείου που προκαλείται από τραυματισμό .

Η απώλεια μπορεί να είναι **εξωτερική ή εσωτερική**.

Η εξωτερική αιμορραγία διακρίνεται σε

- **Αρτηριακή** (κόκκινο ζωηρό χρώμα αίματος , έξοδος αίματος με πίδακα όπως οι σφίξεις της καρδιάς),
- **Φλεβική** (κόκκινο χρώμα αίματος με έξοδο αίματος),
- **Τριχοειδική** (πολύ απλή έξοδος αίματος που πολλές φορές σταματάει και μόνη της).

Αντιμετώπιση εξωτερικής αιμορραγίας

- Άμεση πίεση στο σημείο με ένα επίθεμα, μια αποστειρωμένη γάζα, με ένα οποιοδήποτε ύφασμα-πανί.



Αντιμετώπιση εξωτερικής αιμορραγίας

Εάν ματώσει το πρώτο επίθεμα και είναι τελείως μούσκεμα από το αίμα, αφαιρούμε και βάζουμε άλλο στεγνό.

Αυτό γίνεται μόνο για το πρώτο και μοναδικό επίθεμα και όχι στα παιδιά.

Εάν συνεχίζει να ματώνει το επίθεμα προσθέτουμε και άλλο από επάνω. Δεν αφαιρούμε πλέον κανένα άλλο.

Επίδεση του επιθέματος με έναν επίδεσμο.



Ίσχαιμη περίδεση

Η ίσχαιμη περίδεση εφαρμόζεται ως εξής:

- Με έναν φαρδύ επίδεσμο ή ένα φαρδύ κομμάτι υφάσματος τυλίγουμε σφιχτά ψηλότερα και κεντρικότερα του σημείου που αιμορραγεί και δένουμε με κόμπο.
- Τοποθετούμε πάνω στο κόμπο ένα κομμάτι ξύλου, ή ένα μαρκαδόρο και σταθεροποιούμε το αντικείμενο με κόμπο.
- Η σωστή επίδεση πονάει τον τραυματία. ☐ Εάν και πάλι δεν σταματήσει και εφόσον έχουμε χώρο εφαρμόζουμε και άλλη ίσχαιμη περίδεση. ☐ Ποτέ δεν αφαιρούμε οτιδήποτε έχουμε εφαρμόσει για έλεγχο της αιμορραγίας.

Ίσχαιμη περίδεση

Εφαρμόζεται εάν η αιμορραγία συνεχίζεται παρά την πίεση που ασκείται στο σημείο.



Αντιμετώπιση εσωτερικής αιμορραγίας

- Η αναγνώριση της εσωτερικής αιμορραγίας γίνεται αρχικά από το είδος του τραυματισμού (τροχαίο, πτώση από ύψος, δυνατή πλήξη, πυροβολισμός, μαχαίρωμα).
- Το δέρμα αλλάζει χρώμα γίνεται ωχροό, κρύο, υγρό.
- Στο τέλος ζαλίζεται, λέει ασυναρτησίες και έχει απώλεια αισθήσεων.
- Η εσωτερική αιμορραγία που μπορεί ραγδαία να εξελιχθεί συνήθως εντοπίζεται στην θωρακική κοιλότητα και στην κοιλιακή χώρα.

Ρινορραγίες

ΕΛΕΓΧΟΣ ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑΣ

- Τοποθετούμε το κεφάλι ελαφρώς γερμένο προς τα μπροστά τόσο όσο να κοιτάει τις μύτες και των δύο παπουτσιών του.
- Πιέζουμε στις ρινικές θαλάμους για 10-15 min.
- Φτύνουμε το αίμα δεν το καταπίνουμε γιατί πιθανόν να προκληθεί εμετός.
- Σε επίμονη ρινορραγία-άμεση μεταφορά σε νοσοκομείο



ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Τραύμα ονομάζεται η λύση της συνέχειας του δέρματος
Τα είδη τραυματισμών είναι :

- Οι εκδορές αφορούν την επιδερμίδα ή και το χόριο.
- Οι τομές (με διάφορα αιχμηρά αντικείμενα)
- Τα διατριταίνοντα (εισχωρούν σε οποιοδήποτε βάθος) .

Πρωταρχικός μας σκοπός είναι να ελέγξουμε την αιμορραγία και μετά να προλάβουμε την επιμόλυνση γιατί το σημείο του τραυματισμού είναι πύλη εισόδου μικροβίων.

Αντιμετώπιση τραύματος (1)

- Ηρεμούμε τον τραυματία και τον βάζουμε να καθίσει.
- Πλένουμε την πληγή με φυσιολογικό ορό ή στην ανάγκη με άφθονο καθαρό νερό.
- Χρησιμοποιούμε για το σκοπό αυτό διπλωμένη γάζα ή βαμβάκι ή στην ανάγκη καθαρό ύφασμα.
- Προσπαθούμε να απομακρύνουμε τα υπολείμματα χρώματος, γυαλιών ή άλλων υλικών.
- Ήρεμες κινήσεις, διότι τα ξένα σώματα μπορεί να εισέλθουν πιο βαθιά στην πληγή.
- Εάν διακρίνουμε ξένα σώματα, τα οποία δεν μπορούμε να απομακρύνουμε απευθυνόμαστε σε νοσοκομείο

Αντιμετώπιση τραύματος (2)

- Αν υπάρχει αιμορραγία, πιέζουμε σταθερά την πληγή με καθαρή και στεγνή γάζα 10-15 λεπτά συνεχώς.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις η πίεση σταματά την αιμορραγία.
- Κατόπιν βάζουμε αντισηπτική ουσία, στεγνή αποστειρωμένη γάζα και κλείνουμε το τραύμα με λευκοπλάστη.
- Δεν καλύπτουμε την πληγή με απλό βαμβάκι, γιατί θα κολλήσει πάνω της και θα είναι δύσκολη η απομάκρυνσή του στην επόμενη αλλαγή.

