

έμαδε **πρώτες βοήθειες** παρακολουδώντας το πρόγραμμα



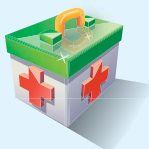
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ

Ημερομηνία

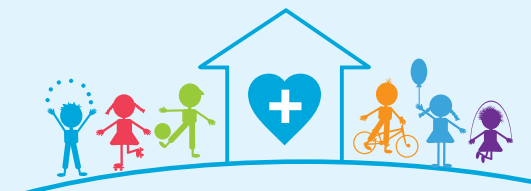
Υπεύθυνος

Με αυτό το πρόγραμμα έμαθα:

-  τι είναι πρώτες βοήθειες,
-  να καλώ το 166,
-  να αντιμετωπίζω κατάγματα,
-  να αντιμετωπίζω εγκαύματα,
-  να αντιμετωπίζω ηλεκτροπληξία,
-  να αντιμετωπίζω ρινορραγίες και αιμορραγίες,
-  να αντιμετωπίζω την πνιγμονή,
-  να ελέγχω για ανάσα,
-  να τοποθετώ σε θέση ανάνηψης.



ΕΝΕ
ΕΝΩΣΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
www.enne.gr



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ

...και οι πρώτες βοήθειες
γίνονται παιχνίδι!



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσανατολισμός στον Ανθρώπινο



ΕΣΠΑ
2007-2013
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

ΕΝΕ
ΕΝΩΣΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ

www.schoolhealth.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Μαθήματα υγείας που σώζουν ζωές!

Οι πρώτες βοήθειες έχουν στόχο την προσπάθεια να σωθεί μια ζωή. Προσφέρω πρώτες βοήθειες όταν γνωρίζω τι πρέπει να κάνω και όταν είμαι ψύχραιμος. Οι πρώτες βοήθειες σώζουν ζωές όταν δοθούν με σωστό τρόπο.

Οι πρώτες βοήθειες είναι χρήσιμες, γιατί θύμα μπορεί οποιαδήποτε στιγμή να γίνουμε εμείς, οι γονείς μας και οποιοσδήποτε άνθρωπος είναι γύρω μας. Οι πρώτες βοήθειες σε βοηθούν:

- Να σώσεις μια ζωή,
- Να προλάβεις την επέκταση μιας βλάβης,
- Να βελτιώσεις ή να σταθεροποιήσεις την κατάσταση ενός θύματος,
- Να τον ανακουφίσεις από τον πόνο.

Μπορείς να κάνεις την διαφορά. Οι πρώτες βοήθειες θα σε βοηθήσουν να παραμείνεις ασφαλής βοηθώντας τους άλλους. **Είσαι έτοιμος να βοηθήσεις;**

Πρώτες Βοήθειες: Μύθοι και Πραγματικότητα

Μύθος: Οι πρώτες βοήθειες δίνονται μόνο από ενήλικους.

Πραγματικότητα: Όχι, οι πρώτες βοήθειες δίνονται από οποιονδήποτε γνωρίζει και έχει παρακολουθήσει μαθήματα πρώτων βοηθειών.

Μύθος: Η παροχή πρώτων βοηθειών περιλαμβάνει φάρμακα και ενέσεις.

Πραγματικότητα: Όχι, οι ενέργειες αυτές δεν αφορούν τις πρώτες βοήθειες. Στις πρώτες βοήθειες αντιμετωπίζουμε ένα περιστατικό με τα διαθέσιμα μέσα μέχρι να το αναλάβει εξειδικευμένη ομάδα.

Μύθος: Οι πρώτες βοήθειες περιορίζονται μόνο στην παροχή βοήθειας στο θύμα.

Πραγματικότητα: Όχι, πρώτες βοήθειες θεωρούνται όλες οι ενέργειες όπως το να καλέσουμε βοήθεια, να βοηθήσουμε το θύμα κ.λ.π.

Μύθος: Η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες είναι δύσκολη.

Πραγματικότητα: Όχι, η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες είναι κατανοητή και απλή. Δεν περιλαμβάνει ιατρικές ορολογίες ή πράξεις και μπορεί να την παρακολουθήσει ο οποιοσδήποτε.

Μύθος: Οι πρώτες βοήθειες προϋποθέτουν οργανωμένο φαρμακείο.

Πραγματικότητα: Όχι, στις πρώτες βοήθειες μαθαίνουμε να ενεργούμε με ό,τι υλικά διαθέτουμε εκείνη τη στιγμή.

Ο κοινωνικός ρόλος της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος (Ε.Ν.Ε.)

Το πρόγραμμα «Αγωγή Υγείας μέσω του Σχολείου, της Οικογένειας, της Κοινότητας» υλοποιείται από την Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδος στο πλαίσιο του κοινωνικού της ρόλου. Το έργο υλοποιείται από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας σε 200 τουλάχιστον δημοτικά σχολεία της Αττικής και της Θεσσαλονίκης.



Τι πρέπει να ξέρεις

Θυμάμαι πάντα:

Παραμένω ασφαλής
όταν βοηθάω άλλους



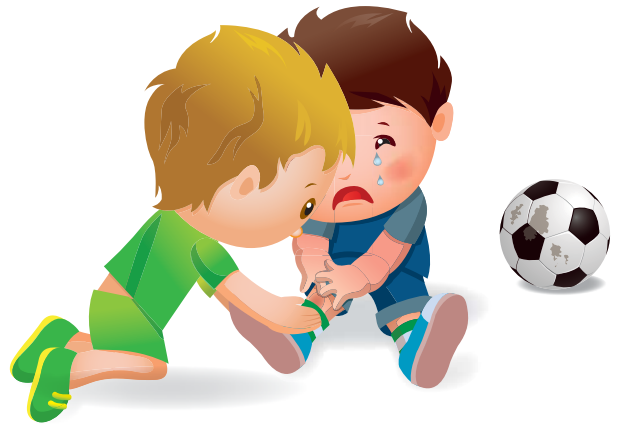
- ✓ Πριν προσφέρω πρώτες βοήθειες: Βλέπω, σκέφτομαι, ενεργώ
- ✓ Φρόντισε για την ασφάλεια τη δική σου καθώς και του θύματος

Καλώ για βοήθεια



- ✓ Ψάξε έναν μεγάλο να βοηθήσει
- ✓ Αν χρειάζεσαι ασθενοφόρο κάλεσε το 166
- ✓ Περιέγραψε ψύχραιμα που βρίσκεσαι, ποιος είναι ο τραυματίας και τι έγινε

Αν κάποιος έχει χτύπημα - κάταγμα ...



- ✓ Πες στο θύμα να παραμείνει ακίνητο.
- ✓ Σταθεροποιήσε το τραυματισμένο άκρο και στερέωσέ το μαζί με το γερό, χρησιμοποιώντας μαντήλι ή μαξιλάρι
- ✓ Ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166



Αν έχει ματώσει η μύτη κάποιου ...

- ✓ Κάθισε το θύμα και γείρε το κεφάλι του προς τα εμπρός.
- ✓ Πίεσε το μαλακό μέρος της μύτης για 10 λεπτά
- ✓ Αν το αίμα δεν σταματήσει, ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166

Αν κάποιος έχει αιμορραγία...



- ✓ Πίεσε σταθερά πάνω στο σημείο που βγαίνει το αίμα με μια γάζα ή μια καθαρή μπλούζα ή πετσέτα
- ✓ Συνέχισε να πιέζεις για 10 λεπτά
- ✓ Ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166

Αν κάποιος έχει έγκαυμα...



- ✓ Βάλε το έγκαυμα κάτω από κρύο νερό, για τουλάχιστον 10 λεπτά
- ✓ Ειδοποίησε έναν μεγάλο
- ✓ Αν το έγκαυμα είναι σοβαρό κάλεσε το 166

Αν κάποιος παθαίνει ηλεκτροπληξία...



- ✓ Δεν ακουμπάς ποτέ το θύμα όταν τον «χτυπά» το ρεύμα
- ✓ Κλείσε το γενικό διακόπτη
- ✓ Απομάκρυνε με το ξύλινο ή πλαστικό κοντάρι της σκούπας το θύμα από την πηγή του ηλεκτρισμού
- ✓ Ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166



Αν κάποιος πνίγεται από φαγητό...

- ✓ Στάσου στο πλάι και ελαφρά πίσω από το θύμα
- ✓ Δώσε 5 χτυπήματα με την παλάμη σου στο κέντρο της πλάτης του
- ✓ Αν το ξένο σώμα δεν βγει ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166

Αν κάποιος είναι αναίσθητος και θέλεις να ελέγξεις ότι αναπνέει...



- ✓ Ανύψωσε το πηγούνι του και γύρε το κεφάλι του προς τα πίσω
- ✓ Πλησίασε το μάγουλό σου, στο στόμα του θύματος και άκουσε την αναπνοή του, δες αν κινείται το στήθος του και αν βγαίνει αέρας (ακούω - βλέπω - αισθάνομαι)
- ✓ Εάν δεν αναπνέει ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166



Αν κάποιος είναι αναίσθητος και αναπνέει...

- ✓ Γύρισε το θύμα στο πλάι
- ✓ Γύρε το κεφάλι του προς τα πίσω (θέση ανάνηψης)
- ✓ Ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166