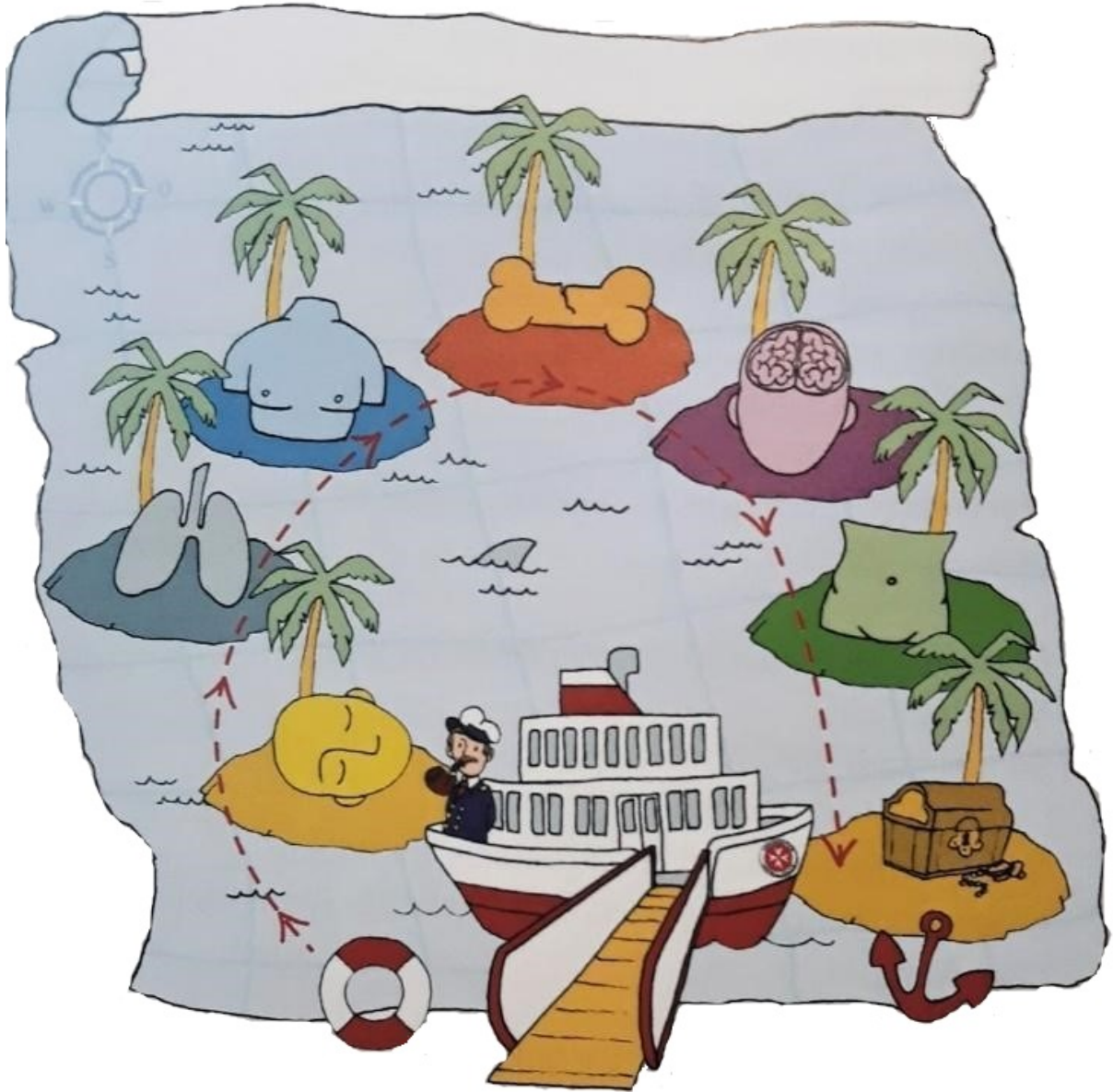


Εγχειρίδιο πρώτων βοηθειών



EUinAid

YOUTH IN FIRST AID



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Content

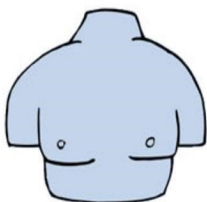
1. Τι είναι σημαντικό στις Πρώτες Βοήθειες	4
Ασφάλεια και πώς να ενεργείτε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης	4
Αναφορά έκτακτης ανάγκης επιτόπου	4
Βοήθεια επιτόπου (μέτρα για το άτομο και την υποστήριξη)	5



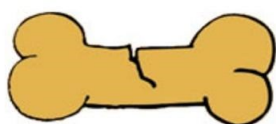
2. Το άτομο δεν ξυπνάει	6
Θέση ανάνηψης	6
Ιδιαιτερότητες για επιληπτικές κρίσεις	7



3. Απώλεια αναπνοής	8
Καρδιοπνευμονική Ανάνηψη (CPR)	8



4. Προβλήματα στο στήθος	10
Ανακοπή καρδιάς	10
Άσθμα	11
Δάγκωμα από έντομο στην περιοχή του λαιμού	11
Οι αεραγωγοί φράσσονται από ένα αντικείμενο	11



5. Τραυματισμοί	12
Θεραπεία	12
Αντιδρώντας σε ανοιχτές πληγές, σπασμένα κόκαλα, εγκαύματα, ρινορραγία, αντικείμενο στο μάτι	13



6. Προβλήματα στο κεφάλι

Εγκεφαλικό Επεισόδιο

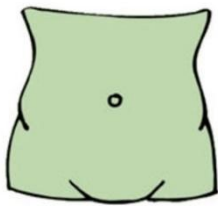
Θερμοπληξία

Τα σημάδια θερμικής εξάντλησης είναι:

- Μυϊκές κράμπες
- Βαριά εφίδρωση
- Χλωμό ή κρύο δέρμα
- Αδυναμία ή/και σύγχυση
- Ζάλη, ναυτία ή έμετος
- Πονοκέφαλος
- Γρήγορος καρδιακός παλμός

Εκτός από αυτά τα συμπτώματα, προειδοποιητικά σημάδια θερμοπληξίας περιλαμβάνουν επίσης:

- Πυρετός
- Ξεπλυμένο ή κόκκινο δέρμα
- Έλλειψη εφίδρωσης
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Λιποθυμία



7. Προβλήματα στην κοιλιά

Υπογλυκαιμία (χαμηλά επίπεδα σακχάρων στο αίμα)

Δηλητηρίαση



8. Πρόληψη καταστάσεων έκτακτης ανάγκης και διασφάλιση της ασφάλειάς σας

14

14

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

15

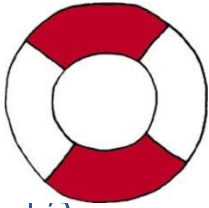
15

16

16

16

17



1. Τι είναι σημαντικό στις Πρώτες Βοήθειες

Ασφάλεια και πώς να ενεργείτε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

Το να παραμείνεις ήρεμος είναι το πιο σημαντικό όταν βοηθάς σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Με αυτόν τον τρόπο, το άτομο που υποφέρει είναι λιγότερο πιθανό να είναι (ακόμη πιο) νευρικό και φοβισμένο.

Προσπαθήστε να αποκτήσετε μια επισκόπηση και να εξετάσετε τη θέση της έκτακτης ανάγκης για να μάθετε την αιτία και τον αριθμό των ατόμων που εμπλέκονται και πώς συμπεριφέρονται.

Η δεύτερη προτεραιότητα είναι να προσέξετε την ασφάλειά σας, ειδικά στα ατυχήματα υψηλής τάσης και αερίου πρέπει αμέσως να κάνετε μια κλήση έκτακτης ανάγκης για να σιγουρευτείτε ότι δεν διακινδυνεύετε τη ζωή σας.

Μόλις αποκτήσετε μια επισκόπηση, θα πρέπει να κοιτάξετε για αυτούς τους κινδύνους:

- Απελευθέρωση αερίου ή άλλων επικίνδυνων ουσιών
- Δηλητήρια επαφής
- Φωτιά
- Υψηλή τάση
- Πυκνή κυκλοφορία
- Κίνδυνο μόλυνσης
- Κίνδυνο πνιγμού σε ύδατα υψηλού ρεύματος ή λόγω διάρρηξης πάγου

Πρώτες βοήθειες εννοούμε τα αρχικά μέτρα για την αποτροπή ή τον μετριασμό κινδύνων ή προβλημάτων υγείας μέχρι η επαγγελματική βοήθεια (γιατρός, ασθενοφόρο) να φτάσει. Αυτά περιλαμβάνουν σωτήρια μέτρα έκτακτης ανάγκης, την ασφάλιση του τόπου του ατυχήματος, την έκκληση για βοήθεια και τη φροντίδα των τραυματιών.

Αναφορά έκτακτης ανάγκης επιτόπου

Σημαντικοί αριθμοί για να καλέσετε βοήθεια:

Ασθενοφόρο: 100 or 112

Αστυνομία: 101 or 112

Πυροσβεστική: 101 or 112

Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης: 112



Πώς να αναφέρετε

Εάν το περιστατικό είναι σοβαρό, πρέπει να:

- Αξιολογήστε για τον κίνδυνο και να κάνετε την περιοχή ασφαλή εάν είναι δυνατόν
- Καλέσετε το 112 για βοήθεια έκτακτης ανάγκης

Όταν λέτε στην υπηρεσία έκτακτης ανάγκης για ένα περιστατικό, δώστε το όνομα και τον αριθμό τηλεφώνου σας. Δώστε όλες τις πληροφορίες εν συντομία και καθαρά. Πρέπει να πείτε αυτές τις λεπτομέρειες::

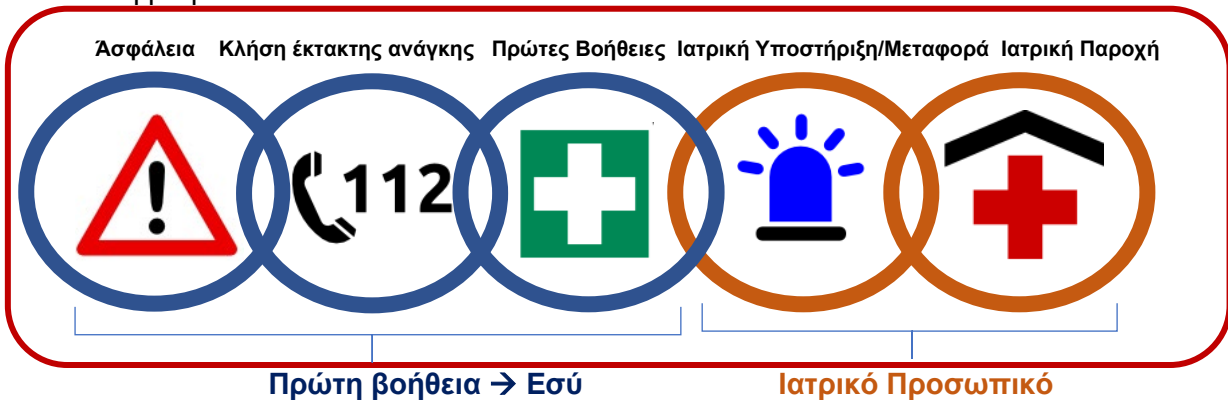
- Κατάσταση (τι έχει συμβεί)
- Τοποθεσία (ακριβώς πού και πώς να φτάσετε)
- Αριθμός τραυματιών (θυμάτων)
- Κίνδυνοι παρόντες (πραγματικοί και δυνητικοί)
- Απαιτούμενες υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης

Στη συνέχεια, οι πάροχοι υπηρεσιών μπορούν να έχουν ακόμα ερωτήσεις ή οδηγίες για εσάς, οπότε μην το κλείσετε πολύ γρήγορα.

Βοήθεια επιτόπου (μέτρα για το άτομο και την υποστήριξη)

Η γρήγορη ιατρική βοήθεια είναι ιδιαίτερα απαραίτητη όταν οι άνθρωποι τραυματίζονται ή είναι έντονα άρρωστοι, ανίσθητοι ή χωρίς αναπνοή και κυκλοφορία. Η κλήση έκτακτης ανάγκης πρέπει να γίνει το συντομότερο δυνατόν.

Η **Αλυσίδα Επιβίωσης** δείχνει τα επιμέρους βήματα για να εξασφαλίσει την καλύτερη δυνατή βοήθεια:

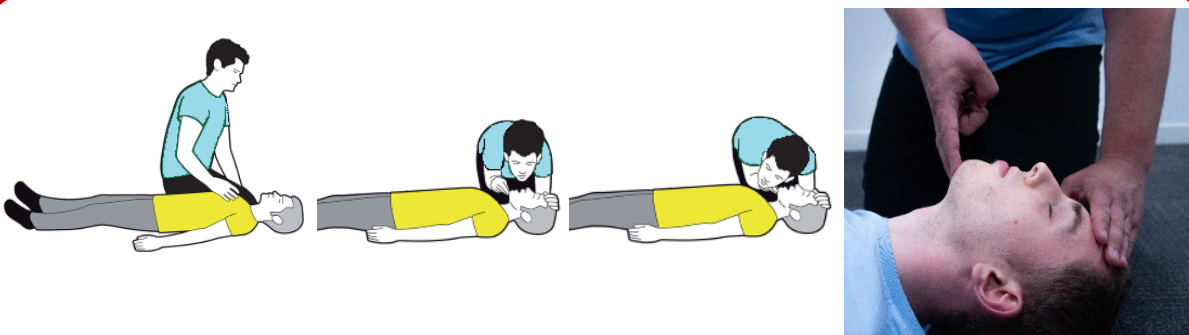


Βασικά μέτρα

Για να μπορέσετε να βοηθήσετε ένα άτομο σε ένα ατύχημα, θα πρέπει να εκτελέσετε έναν έλεγχο έκτακτης ανάγκης.

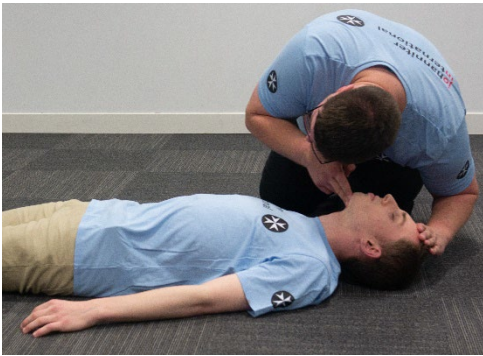
Ελέγξτε αν το άτομο έχει τις αισθήσεις του: Μιλήστε δυνατά μαζί τους και ελέγξτε τις αντιδράσεις.

Καθαρίστε τους αεραγωγούς: Τεντώστε το κεφάλι προς τα πίσω με το ένα χέρι στο μέτωπό τους και ένα κάτω από το πηγούνι. Όταν τεντώσετε πλήρως το κεφάλι προς τα πίσω, τραβήξτε το πηγούνι προς τα πάνω ώστε η χαλαρή γλώσσα να μην μπορεί να εμποδίσει τους αεραγωγούς και το άτομο μπορεί να αναπνεύσει.



Έλεγχος της αναπνοής

Για να ελέγξετε την αναπνοή, θα πρέπει να ακούσετε, να δείτε και να αισθανθείτε. Κρατήστε το κεφάλι στην υπερβολικά τεντωμένη θέση στο πίσω μέρος και βάλτε το κεφάλι σας πάνω από το δικό τους. Κοιτάξτε το στήθος και κρατήστε το κεφάλι σας κοντά στο δικό τους, έτσι ώστε το μάγουλό σας είναι μερικά εκατοστά πάνω από τη μύτη τους. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να ακούσετε την αναπνοή, να την αισθανθείτε στο μάγουλό σας και να το δείτε στην κίνηση του θώρακα.



Κλήση έκτακτης ανάγκης

Εάν το άτομο δεν φαίνεται να έχει συνείδηση και δεν μπορεί να ξυπνήσει, θα πρέπει να κάνετε αμέσως μια κλήση έκτακτης ανάγκης.

Αυτά τα 4 μέτρα λειτουργούν πάντα: έλεγχος των ζωτικών σημείων (παλμός και αναπνοή), κλήση για βοήθεια, φροντίστε για τη θερμοκρασία του σώματος να παραμείνει φυσιολογική και παροχή ψυχολογικής υποστήριξης με παρήγορα λόγια.



Ελέγξτε παλμό και αναπνοή



Καλέστε βοήθεια



Διατηρείστε θερμοκρασία σώματος



Παρηγορήστε



2. Το άτομο δεν ξυπνάει

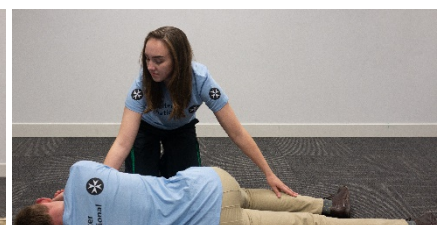
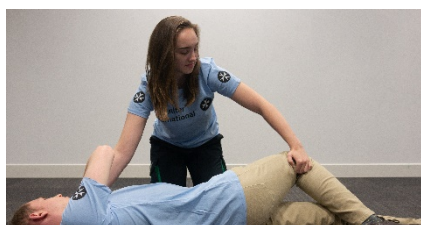
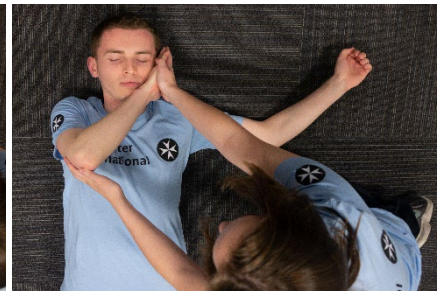
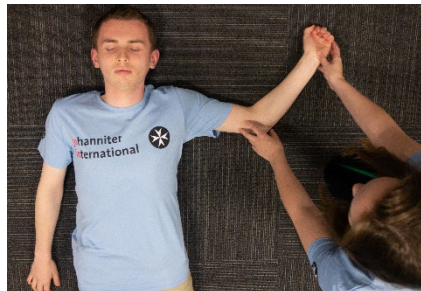
Για να είμαστε σε θέση να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε και να αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μας, χρειαζόμαστε μια άθικτη συνείδηση. Όταν είναι αναίσθητο, ένα άτομο δεν αντιδρά, και πολλά φυσικά αντανακλαστικά αποτυγχάνουν.

Σημάδια: το άτομο δεν ξυπνάει, αναπνέει αλλά δεν ανταποκρίνεται

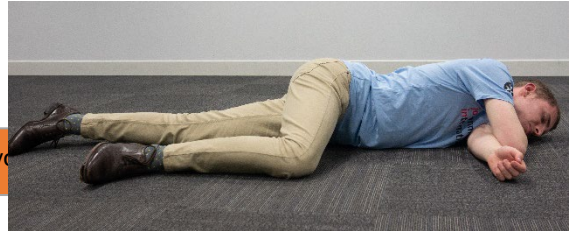
Μέτρα: Έλεγχος έκτακτης ανάγκης, βάλτε το άτομο σε θέση ανάνηψης

Θέση ανάνηψης

- Με το άτομο ξαπλωμένο στο πίσω μέρος, γονατίστε στο πάτωμα στο πλευρό τους.
- Επεκτείνετε το πλησιέστερο χέρι σε σας στο πλάι και βάλτε το χέρι στην άλλη πλευρά κάτω από το πηγούνι τους
- Πάρτε το πόδι στο πλάι μακριά από εσάς και λυγίστε το
- Προσεκτικά κυλήστε το άτομο επάνω στο πλευρό τους με το τράβηγμα στο λυγισμένο γόνατο.
- Το εκτεταμένο χέρι τους θα πρέπει να υποστηρίζει το κεφάλι, και το λυγισμένο γόνατό τους θα σας σταματήσει από το να τους κυλήσετε πολύ μακριά.



Καμία αντίδραση; Καθαρίστε αεραγωγούς Μη κανονική αναπνοή



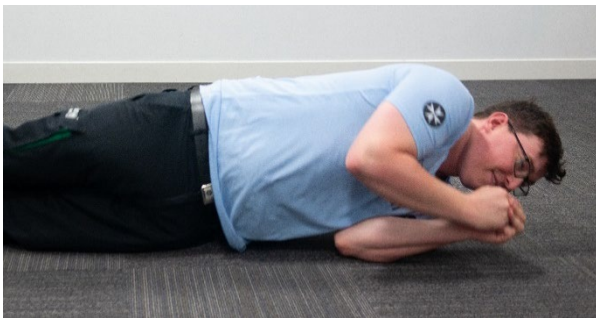
Ιδιαιτερότητες για επιληπτικές κρίσεις

Οι επιληπτικές κρίσεις είναι αποτέλεσμα ανώμαλης εγκεφαλικής δραστηριότητας που μπορεί να προκαλέσει ακούσιες μυϊκές συσπάσεις. Οι επιληπτικές κρίσεις μπορεί να συμβούν ως αποτέλεσμα τραυματισμού στο κεφάλι, ασθενειών του εγκεφάλου, έλλειψης οξυγόνου ή γλυκόζης ή μέσω κατάχρησης ναρκωτικών ή αλκοόλ.

Μια ασθένεια επιληψίας μπορεί επίσης να προκαλέσει επιληπτικές κρίσεις.

Σημάδια:

- Το άτομο πέφτει ξαφνικά στο έδαφος
- Το άτομο πιθανόν να δαγκώσει τη γλώσσα του/της
- Αφρός γύρω από το στόμα μπορεί να προκύψει (με αίμα αν το άτομο δαγκώσει τη γλώσσα)
- Το σώμα του μπορεί να γίνει δύσκαμπτο ή/και άκαμπτο
- Συσπάσεις ή βίαιες σπασμωδικές κινήσεις μπορεί να εμφανιστούν



Μετά από αυτό, παίρνει κάποιο χρόνο, για να ανακτήσει το άτομο τις αισθήσεις του. Όταν περάσει μια επιληπτική κρίση, ο/η ασθενής μπορεί να είναι συγχυσμένος/η και νυσταγμένος.

Πως μπορείτε να βοηθήσετε στη φάση της επιληπτικής κρίσης:

- Αφαιρέστε επικίνδυνα αντικείμενα από την γύρω περιοχή και τοποθετήστε μια μαλακή επιφάνεια ή ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι του ατόμου.
- Αφήστε τους να τρέμουν και μην προσπαθήσετε να τους κρατήσετε σε μια θέση

Πως μπορείτε να βοηθήσετε μετά εφόσον το άτομο δεν μπορεί να ξυπνήσει:

- Βάλτε το άτομο σε θέση ανάνηψης και ελέγξτε τα ζωτικά σημεία.



3. Απώλεια αναπνοής

Όταν δεν υπάρχει αναπνοή, ο εγκέφαλος δεν είναι πλέον επαρκώς εφοδιασμένος με οξυγόνο. Αυτό οδηγεί σε σοβαρή βλάβη στον εγκέφαλο και στη συνέχεια στο θάνατο. Γι' αυτό κάθε λεπτό μετράει. Αν η ανάνηψη γίνεται από το πρώτο λεπτό, οι άνθρωποι έχουν τις καλύτερες πιθανότητες επιβίωσης. Η πιο κοινή αιτία της αναπνευστικής ανακοπής είναι μια καρδιακή προσβολή. Αλλά κάποιος μπορεί επίσης να σταματήσει την αναπνοή λόγω εξωτερικών περιστάσεων, όπως ατυχήματα (ηλεκτρικό ατύχημα, μαζική απώλεια αίματος), υποθερμία (πολύ χαμηλή θερμοκρασία σώματος), δηλητηρίαση ή αλλεργικό σοκ.

Σημάδια: το άτομο δεν ξυπνάει, δεν υπάρχει φυσιολογική αναπνοή

Μέτρα: Έλεγχος έκτακτης ανάγκης, Κλήση έκτακτης ανάγκης, καρδιοπνευμονική ανάνηψη (CPR)

Καρδιοπνευμονική Ανάνηψη (CPR)

Εάν παρατηρήσετε καμία ή μη κανονική αναπνοή κατά τη διάρκεια του ελέγχου έκτακτης ανάγκης, καρδιοπνευμονική ανάνηψη είναι απαραίτητη άμεσα.

Γονατίστε δίπλα από το άτομο στο πάνω μέρος του σώματός του.

Τοποθετήστε την παλάμη σας στη μέση του θώρακα. Βάλτε το δεύτερο χέρι πάνω από το πρώτο χέρι.

Τώρα πιέστε κάθετα με εκτεταμένους βραχίονες 30 φορές πάνω στο στήρνο (περίπου 5 εκατοστά βάθος, 100 φορές το λεπτό)

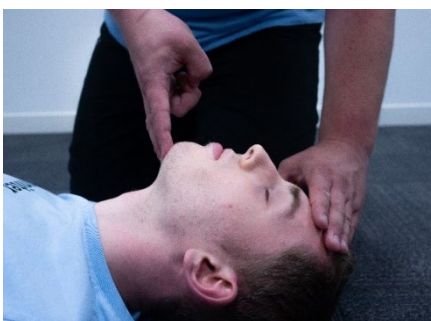
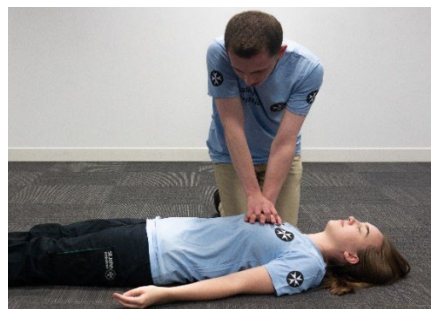
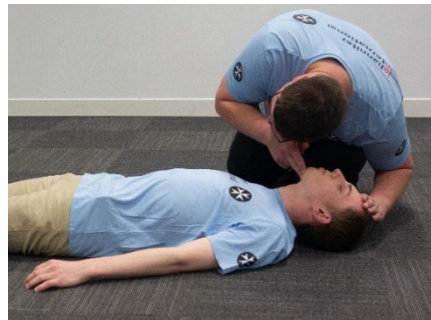
Έπειτα δώστε ανάνηψη στόμα με στόμα δύο φορές: για να γίνει αυτό κλείστε τη μύτη του ατόμου με τον αντίχειρα και το δείκτη.

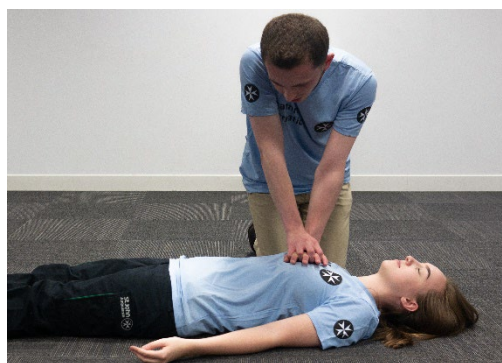
Επεκτείνετε προσεκτικά το κεφάλι προς τα πίσω και τραβήξτε την κάτω γνάθο προς τα πάνω.

Τοποθετείστε το στόμα σας γύρω από το στόμα του ατόμου και αναπνεύστε (μέσω του υφάσματος αναπνοής) για περίπου 1 δευτερόλεπτο.

Επαναλάβετε το για δεύτερη φορά.

Έπειτα συνεχίστε τις συμπιέσεις στο στήθος.





Εάν ένας απινιδωτής είναι κοντά σας, χρησιμοποιήστε τον για την αναζωογόνηση.



Η διεθνής πινακίδα για αυτόματο εξωτερικό απινιδωτή (AED)



Τοποθετήστε τη συσκευή δίπλα στο άτομο και ενεργοποιήστε τη συσκευή. Ακολουθήστε τις φωνητικές οδηγίες. Συνδέστε τα ηλεκτρόδια, η θέση φαίνεται στα σχέδια στο αυτοκόλλητο ηλεκτρόδιο.

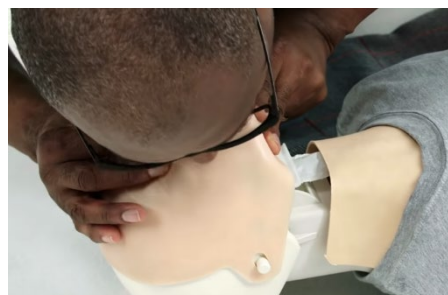
Η συσκευή αναλύει τον καρδιακό ρυθμό και ελέγχει αν είναι απαραίτητο ένα ηλεκτροσόκ. Κανείς δεν πρέπει να αγγίζει το άτομο.

Προσοχή: Αποφύγετε τις αγωγίμες επιφάνειες, τα εκρηκτικά περιβάλλοντα και την επαφή με το νερό.

Για να προκληθεί ένα σοκ, πατήστε το κουμπί που αναβοσβήνει μετά την φωνητική καθοδήγηση.

Στη συνέχεια, ξεκινήστε τις καρδιακές συμπίεσεις και αμέσως στη συνέχεια να κάνετε ανάνηψη στόμα με στόμα.

Εκτελέστε CPR μέχρι το άτομο να αναπνέει και πάλι ή να φτάσει βοήθεια. Εάν ένα δεύτερο πρόσωπο είναι παρόν, το ένα μπορεί να συνεχίσει τη συμπίεση και το άλλο κολλά τα ηλεκτρόδια στο στήθος του προσώπου που υποφέρει.



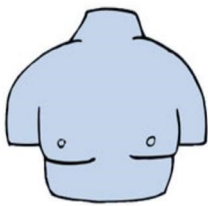
Καμία αντίδραση Καθαρίστε τους αεραγωγούς Μη κανονική αναπνοή

Κλήση έκτακτης ανάγκης Πάρτε τον απινιδωτή 30 CPR and 2 x ανάνηψη στόμα με στόμα

Ειδικές περιπτώσεις με ατυχήματα πνιγμού και τάσης

Όταν θέλετε να βοηθήσετε ανθρώπους που πνίγονται, πρέπει πρώτα να ενημερώσετε έναν ναυαγοσώστη ή να κάνετε την κλήση έκτακτης ανάγκης. Ποτέ μην επιχειρήσετε άμεση διάσωση ενός συνειδητού ατόμου που πνίγεται χωρίς κατάλληλη εκπαίδευση. Να θυμάστε πάντα: ΠΑΡΤΕ ή ΡΙΞΤΕ ένα πλωτό αντικείμενο, αλλά μόνο ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ με κατάρτιση και εξοπλισμό. Εάν μπορείτε να τραβήξετε το άτομο, βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία του σώματος παραμένει σταθερή και τον ελέγξετε τις ζωτικές λειτουργίες. Σε περίπτωση καρδιακής ή αναπνευστικής ανακοπής θα πρέπει να εκτελέσετε CPR (βλ. σελίδα 7).

Σε περίπτωση διακοπής ρεύματος, είναι σημαντικό πρώτα να αποσυνδέσετε το τροφοδοτικό για τη δική σας ασφάλεια. Στη συνέχεια, εάν το άτομο δεν αναπνέει, θα πρέπει να γίνει CPR.



4. Προβλήματα στο στήθος

Πόνος στο στήθος μπορεί να υποδεικνύει μια αποτυχία των σημαντικών οργάνων: τις περισσότερες φορές, την καρδιά και τους πνεύμονες. Αυτά μπορεί να καταστραφούν από τραυματισμούς, καθώς και από χρόνιες ή οξείες ασθένειες όπως στηθάγχη Pectoris ή καρδιακή προσβολή.

Σημάδια: Δύσπνοια, πόνος στο στήθος, φόβος και πανικός, ναυτία, έμετος

Μέτρα: βοηθήστε το άτομο να άρει το πάνω μέρος του σώματός του, να χαλαρώσει περιοριστικά ρούχα (κουμπί πουκάμισο, γραβάτα, ζώνη, κ.λπ.). Παρέχετε φρέσκο αέρα, ανοίξτε τα παράθυρα, ηρεμήστε το άτομο και καλέστε για τη βοήθεια

Ανακοπή καρδιάς

Σε περίπτωση καρδιακής προσβολής, υπάρχει ένα μόνιμο κλείσιμο μιας αρτηρίας γύρω από την καρδιά. Η περιοχή της καρδιάς αποκομμένη από τη ροή του αίματος δεν λαμβάνει πλέον οξυγόνο και τελικά πεθαίνει. Αρτηρίες μπορεί να έχουν καταθέσεις λίπους και ασβεστίου και τα οποία έχουν κολλήσει στα τοιχώματα του αγγείου καθιστώντας το περιορισμένο: Όταν τότε θρόμβος αίματος έρχεται στην αρτηρία, μπορεί να κλείσει πλήρως. Μια καρδιακή προσβολή μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ανακοπή ανά πάσα στιγμή. Ορισμένες καρδιακές προσβολές προκαλούν κανένα ή μόνο μικρά συμπτώματα και είναι δύσκολο να παρατηρηθούν.

Μέτρα:

1. Τοποθετήστε το άτομο με το άνω μέρος του σώματος όρθιο για να το βοηθήσει να αναπνεύσει και να μειωθεί η πίεση από την καρδιά

2. Ανοίξτε σφιχτά ρούχα
3. Εξασφαλίστε καθαρό αέρα (ανοιχτά παράθυρα)
4. Τα τέσσερα μέτρα που λειτουργούν πάντα: έλεγχος των ζωτικών σημείων, κάντε την κλήση έκτακτης ανάγκης, εξασφαλίστε ότι η θερμοκρασία σώματος παραμένει φυσιολογική και ότι παρέχετε ψυχολογική υποστήριξη. Επίσης δώστε οδηγίες αναπνοής και σιγουρευτείτε ότι το άτομο αναπνέει αργά και βαθιά

Άσθμα

Το άσθμα είναι μια βρογχική ασθένεια. Όταν το άτομο εισπνέει ουσίες που προκαλούν αλλεργίες (όπως γύρη) έχουν αλλεργική αντίδραση.

Μπορεί να προκληθεί από εξάντληση, κρύο αέρα, γύρη, υψηλά επίπεδα όζοντος, αλλά και από ψυχολογικούς παράγοντες όπως το στρες.

Στο σώμα κάποιου με άσθμα, τρεις αντιδράσεις ενώνονται ταυτόχρονα:

1. Οι βρογχικοί μύες συσπώνται και αυτό ελαχιστοποιεί το μέγεθος των αεραγωγών
2. Ο βρογχικός βλεννογόνος πρήζεται και μεγαλώνει. Αυτό δίνει επίσης λιγότερο χώρο στους αεραγωγούς
3. Η βλέννα απελευθερώνεται και εμποδίζει τον αέρα να ρέει μέσω των αεραγωγών.

Η αναπνοή ειδικά είναι δύσκολη.

Οι άνθρωποι που υποφέρουν κάνουν εντυπωσιακούς θορύβους ενώ αναπνέουν μερικές φορές σκούρο βουητό ή γρύλισμα και ήχους υψηλού σφυρίγματος.

Μέτρα:

- Ζητήστε από το άτομο να αναπνεύσει με έναν ειδικό τρόπο που ονομάζεται "Pursed-lip αναπνοή (PLB)". Αυτή είναι μια τεχνική αναπνοής που συνίσταται στην εκπνοή μέσα από σφιχτά πιεσμένα (τσαντωμένα) χείλη (σαν σφύριγμα) και την εισπνοή μέσω της μύτης με το στόμα κλειστό. Αυτή η τεχνική κάνει την εκπνοή μακρύτερη και ευκολότερη επειδή η κανονική πίεση του εκπνεόμενου αέρα μπορεί να περάσει τη βλέννα ευκολότερα
- εάν το άτομο κατέχει ένα σπρέι για άσθμα θα πρέπει να το παραδώσει σε αυτούς, αν το ζητήσουν

Δάγκωμα από έντομο στην περιοχή του λαιμού

Ένα δάγκωμα εντόμων σε αυτή την περιοχή μπορεί να προκαλέσει οίδημα του τοπικού βλεννογόνου που μπορεί να οδηγήσει σε κρίσιμη συστολή των αεραγωγών (ειδικά στα παιδιά) ή σε ακραίες περιπτώσεις να προκαλέσει αλλεργικό σοκ.

Μέτρα:

- δροσίστε την περιοχή από μέσα και έξω! Εάν το άτομο έχει τις αισθήσεις του και φαίνεται φυσιολογικό, μπορείτε να τους δώσετε παγάκια ή κρύο νερό για να αφήσει στο στόμα τους. Ένα κρύο πανί ή μαντίλι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εξωτερική ψύξη. Εάν έχετε ένα μαξιλάρι ψύξης, το βάλτε σε ένα πανί ή μαντίλι και δροσίστε την περιοχή. Εάν το άτομο είναι αναίσθητο, ψύχεται μόνο το δάγκωμα από το εξωτερικό.

Οι αεραγωγοί φράσσονται από ένα αντικείμενο

Οι αεραγωγοί μπορούν να αποκλειστούν από ένα αντικείμενο κυρίως κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης φαγητού όταν ένα κομμάτι των τροφίμων παίρνει στον αεραγωγό. Τα μικρά παιδιά είναι επίσης πιθανό να εισπνεύσουν μικρά αντικείμενα ενώ παίζουν. Αυτά μπορούν να ταξιδέψουν στη βρογχική περιοχή και δεν έχουν κανένα περαιτέρω σημάδι μετά που θα τελειώσει ο βήχας. Θα πρέπει να δείτε ένα γιατρό σε αυτές τις περιπτώσεις αμέσως.

Μέτρα:

Ζητήστε από το άτομο να βήξει

Αν δεν συμβεί τίποτα: 5 χτυπήματα στην πλάτη μεταξύ των ωμοπλάτων. Χτυπήστε με ένα επίπεδο χέρι επανειλημμένα στην περιοχή μεταξύ των ωμοπλάτων καθώς το άτομο που υποφέρει χαμηλώνει στο πάνω μέρος του σώματός του σε εμπρόσθια θέση.

Αν δεν συμβεί τίποτα: 5 άνω Κοιλιακές ωθήσεις (μανούβρα Heimlich)

- Τοποθετηθείτε πίσω από το άτομο.
- Τοποθετείστε τα μπράτσα σας γύρω από τη μέση του.
- Κάντε μια γροθιά και τοποθετείστε την ακριβώς πάνω από τον αφαλό με το δείκτη προς τα μέσα.
- Πιάστε τη γροθιά με το άλλο σας χέρι και σπρώξτε το προς τα μέσα και προς τα πάνω ταυτόχρονα. Εκτελέστε πέντε από αυτές τις κοιλιακές ωθήσεις.
- Δώστε πέντε χτυπήματα στην πλάτη με επίπεδο χέρι ξανά.



Επαναλάβετε τις κοιλιακές ωθήσεις και χτυπήματα μέχρι το αντικείμενο να αποβληθεί και το άτομο να αναπνεύσει ή να βήξει.

5. Τραυματισμοί

Θεραπεία

Η πρώτη ερώτηση με τραυματισμούς είναι: **Υπάρχουν πληγές;** Συνοδεύονται από τρεις κινδύνους: πόνο, απώλεια αίματος και λοιμώξεις.

Σημαντικό για πληγές: Φοράτε γάντια για να προστατευθείτε. Στη συνέχεια, εφαρμόστε έναν επίδεσμο από κατάλληλο υλικό ο οποίος να είναι αποστειρωμένος.

Σε σοβαρά αιμορραγικές πληγές, το τραυματισμένο χέρι ή τραυματισμένο πόδι κρατιέται ψηλά, και η αρτηρία τροφοδοσίας συμπιέζεται όσο το δυνατόν περισσότερο. Στη συνέχεια, βάλτε σε έναν επίδεσμο πίεσης.

Μήπως το προσβεβλημένο άτομο έχει χλωμό, κρύο δέρμα, ζάλη, ναυτία και αργό ή πολύ γρήγορο παλμό; Μπορεί να είναι σε κατάσταση σοκ. Εάν δεν υπάρχουν προβλήματα στο στήθος και δεν υπάρχουν σοβαροί άλλοι τραυματισμοί, το άτομο θα πρέπει να διατηρείται επίπεδο και τα πόδια να σηκώνονται ελαφρώς.

Τα ξένα αντικείμενα σε πληγές θα πρέπει - αν είναι δυνατόν - να αφαιρούνται προσεκτικά με σιμπιδάκια. Για μεγαλύτερα και πιο σφιχτά συσκευασμένα ξένα αντικείμενα, ο επίδεσμος μπορεί να τοποθετηθεί πάνω του, έτσι ώστε η αναπλήρωση μειώνει την πίεση στο αντικείμενο.

Το δεύτερο σημαντικό ερώτημα με τραυματισμούς είναι: **Μήπως το άτομο έχει οίδημα και πόνο στους μύς, τα οστά ή τις αρθρώσεις;** Εάν ναι, αυτά τα μέρη του σώματος πρέπει να διατηρούνται όσο το δυνατόν πιο ακίνητοι και να ψύχονται με παγοκύστη.

Ελέγξτε επανειλημμένα τα ζωτικά σημεία, μην ξεχνάτε την κλήση έκτακτης ανάγκης, ελέγξτε τη θερμοκρασία του σώματος και δώστε ψυχολογική υποστήριξη με παρηγορητικά λόγια.

Υπάρχουν 3 τύποι τραυμάτων: μηχανικές, θερμικές και χημικές πληγές. Οι μηχανικοί τραυματισμοί περιλαμβάνουν εκδορές, τσιμπήματα, κοψίματα, παρακέντηση και τραυματισμούς στα οστά και τις αρθρώσεις. Οι θερμικές πληγές είναι εγκαύματα και κρουοπαγήματα. Χημικά τραύματα (ή χημικά εγκαύματα) προκαλούνται από οξέα ή βάσεις.

Αντιδρώντας σε ανοιχτές πληγές, σπασμένα κόκαλα, εγκαύματα, ρινορραγία, αντικείμενο στο μάτι

Σημεία	Μέτρα
Ανοικτή πληγή: <ul style="list-style-type: none"> - Αιμορραγία ή έκκριση - Δερματική πληγή 	<ul style="list-style-type: none"> - Βάλτε επιδέσμους
Σπασμένο Οστό <ul style="list-style-type: none"> - Πόνος - Πρήξιμο 	<ul style="list-style-type: none"> - Ασφαλίστε το και βεβαιωθείτε ότι δεν έχει μετακινηθεί - Αφαιρέστε τα περιοριστικά εξαρτήματα όπως τα κοσμήματα
Θερμικό έγκαυμα <ul style="list-style-type: none"> - Ερυθρότητα - Φουσκάλες - Μούδιασμα, σκληρό και χλωμό δέρμα (τραυματισμοί κατάψυξης/ κρουοπαγήματα) 	<ul style="list-style-type: none"> - Δροσερό / ζεστό για κρουοπαγήματα - βάλτε έναν επίδεσμο πάνω από την περιοχή για να μείνει χωρίς μικρόβια - αφήστε νερό να τρέξει πάνω από την περιοχή
Χημικό έγκαυμα <ul style="list-style-type: none"> - πρήξιμο των ανώτερων στρωμάτων του δέρματος και ενδεχομένως φλεγμονώδη ερυθρότητα (βασικά εγκαύματα) - απολέπιση του δέρματος (Οξίνα εγκαύματα) 	<ul style="list-style-type: none"> - καλέστε το κέντρο πληροφοριών για δηλητήρια ή πραγματοποιήστε κλήση έκτακτης ανάγκης <p style="text-align: right;">Κέντρο πληροφοριών για δηλητήρια στην Κύπρο: 1401</p>

Αιμορραγία από την μύτη:

- ζητήστε από το άτομο να γείρει το κεφάλι προς τα εμπρός
- Κλείστε και τα δύο ρουθούνια πιέζοντας τα σταθερά μαζί για 5-10 λεπτά
- δροσίστε το μέτωπο και το λαιμό με τους υγρά μαντίλια ή τα τυλιγμένα δροσερά μαξιλάρια

Αντικείμενο στο μάτι:

- μπορείτε να αφαιρέσετε μικρά αντικείμενα όπως έντομα ή σκόνη και άμμο μόνοι σας
- αφήστε άλλα αντικείμενα να αφαιρεθούν από οφθαλμίατρο

Αντικείμενο στο κάτω βλέφαρο:

- ζητήστε από το άτομο να κοιτάξει προς τα πάνω
- τραβήξτε το βλέφαρο προς τα κάτω προσεκτικά ώστε να δείτε το εσωτερικό
- με συμπιεστή ένα υγρό μαντίλι μπορείτε να τρυπήσετε το εσωτερικό του βλέφαρου από την εξωτερική γωνία προς τη μύτη

Αντικείμενο στο άνω βλέφαρο:

- ζητήστε από το άτομο να ανοιγοκλείνει τα μάτια του δυνατά και συχνά
- τραβήξτε απαλά το άνω βλέφαρο προς τα κάτω, πάνω από το κάτω βλέφαρο, έτσι ώστε το αντικείμενο να μπορεί να σκουπιστεί στο κάτω βλέφαρο



6. Προβλήματα στο κεφάλι

Συχνά, τα προβλήματα στο κεφάλι μπορούν να φανούν μέσα από εξωτερικούς τραυματισμούς σε αυτή την περιοχή. Οι άνθρωποι που υποφέρουν παραπονιούνται επίσης για πονοκεφάλους, έχουν δυσκολίες στον έλεγχο του σώματός τους, έχουν απώλεια μνήμης ή ακόμα και παράλυση από το ένα μισό του σώματος.

Τα πιο σημαντικά βήματα που μπορείτε να πάρετε για να βοηθήσετε είναι: κρατήστε το κεφάλι τους ψηλά και ελέγξτε τα ζωτικά σημεία, κάντε την κλήση έκτακτης ανάγκης, διατηρήστε τη θερμοκρασία του σώματος κανονική και να τους φροντίζετε με παρήγορο λόγο.

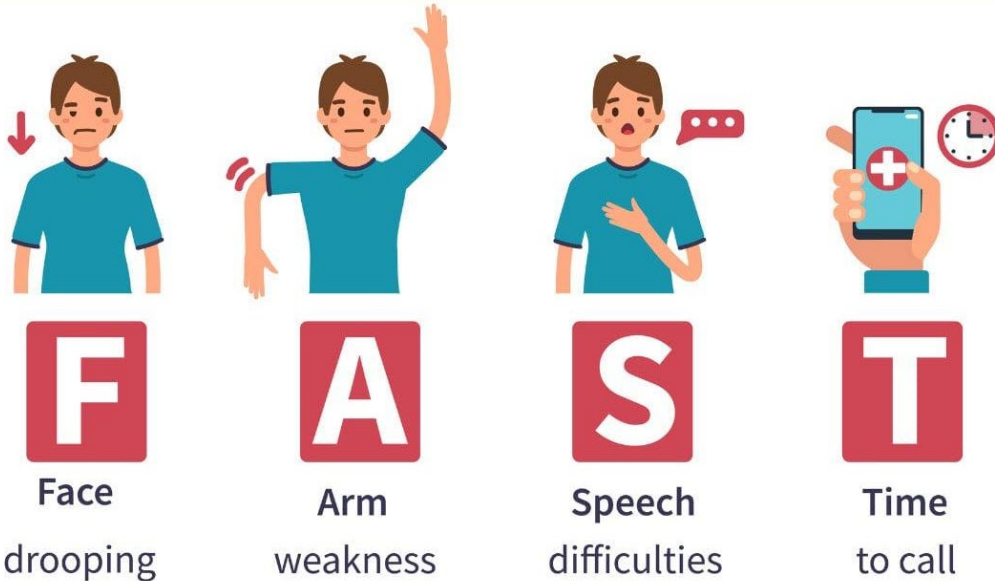
Εγκεφαλικό Επεισόδιο

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο προκαλεί στο 80-90% όλων των περιπτώσεων ένα κλείσιμο της αρτηρίας του εγκεφάλου. Στις υπόλοιπες περιπτώσεις μια εγκεφαλική αρτηρία αιμορραγεί στον εγκέφαλο.

Η χρόνια υψηλή αρτηριακή πίεση ή αρτηρίες με ασβέστη είναι οι κύριοι παράγοντες ρίσκου.

Μερικές φορές τα σημάδια ενός εγκεφαλικού επεισοδίου μπορεί να γίνουν αισθητά πριν από το πραγματικό εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι κύριοι προειδοποιητικοί παράγοντες κινδύνων είναι ζάλη, ρινορραγία που υποδεικνύει υψηλή αρτηριακή πίεση και σπάνια επίσης έντονος πονοκέφαλος.

Η φράση **FAST** μπορεί να σας βοηθήσει να υποπτευθείτε ένα εγκεφαλικό επεισόδιο:



Face: Ζητήστε από το άτομο να χαμογελάσει και να δείξει τα δόντια του

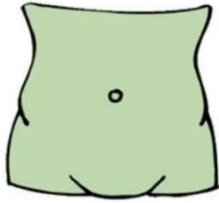
Arms: Ζητήστε από το άτομο να τεντώσουν τα χέρια τους μπροστά με τις παλάμες να δείχνουν προς τα πάνω.

Speech: Αφήστε το άτομο να επαναλάβει μια πρόταση, δίνοντας προσοχή σε μια θολωμένη προφορά.

Time: Σε ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, κάθε λεπτό μετρά. Κάντε την κλήση έκτακτης ανάγκης. Μην περιμένετε να βελτιωθεί η κατάσταση από μόνη της.

Θερμοπληξία

<p>Τα σημάδια θερμικής εξάντλησης είναι:</p> <ul style="list-style-type: none">• Μυϊκές κράμπες• Βαριά εφίδρωση• Χλωμό ή κρύο δέρμα• Αδυναμία ή/και σύγχυση• Ζάλη, ναυτία ή έμετος• Πονοκέφαλος• Γρήγορος καρδιακός παλμός <p>Εκτός από αυτά τα συμπτώματα, προειδοποιητικά σημάδια θερμοπληξίας περιλαμβάνουν επίσης:</p> <ul style="list-style-type: none">• Πυρετός• Ξεπλυμένο ή κόκκινο δέρμα• Έλλειψη εφίδρωσης• Δυσκολία στην αναπνοή• Λιποθυμία• Σπασμοί	<p>Μέτρα:</p> <ul style="list-style-type: none">• Πάρτε το άτομο από τη θερμότητα γρήγορα και τοποθετήστε το σε μια δροσερή θέση, ή τουλάχιστον σκιά.• Βγάλτε κάθε σφιχτό ή επιπλέον ρούχο.• Βάλτε δροσερές πετσέτες στο κεφάλι ή κάντε το ένα δροσερό μπάνιο. Αυτό θα βοηθήσει στη ρύθμιση και τη μείωση της εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματός του.• Δώστε στο άτομο υγρά για να πιεί, όπως νερό ή ένα αθλητικό ποτό. Δεν πρέπει να τα καταβροχθίζει, αλλά να πίνει γουλιάς. Μην δίνετε υγρά με καφεΐνη ή αλκοόλ.
---	--



7. Προβλήματα στην κοιλιά

Σε περίπτωση πόνου ή τραυματισμού στην κοιλιά, δώστε στο άτομο ένα ρολό γόνατος ή λαιμού για να ανακουφίσετε τον πόνο. Τοποθετώντας ένα παραγέμισμα κάτω από το λαιμό ή τα γόνατα βοηθά με τις κράμπες.

Ακόμα κι αν παίρνει πολύ - μερικές φορές είναι καλύτερο για το άτομο να κάνει εμετό. Εάν το άτομο πρέπει να κάνει εμετό, μπορείτε να βοηθήσετε παρέχοντας ιδιωτικότητα και φρέσκο νερό.

Για ανοιχτούς κοιλιακούς τραυματισμούς, το τραύμα πρέπει να παρέχεται, γι' αυτό βλ. Κεφάλαιο 5, σελίδα 11.

Θυμηθείτε τα τέσσερα μέτρα που λειτουργούν πάντα: τον έλεγχο των ζωτικών σημείων, την κλήση έκτακτης ανάγκης, φροντίστε τη θερμοκρασία και παρέχετε άνεση.

Υπάρχουν δύο ειδικές περιπτώσεις που εξετάζουμε: Υπογλυκαιμία και Δηλητηρίαση

Υπογλυκαιμία (χαμηλά επίπεδα σακχάρων στο αίμα)

Σημάδια:

- Σύγχυση, διέγερση και ευερεθιστότητα
- Αδυναμία
- Κρύο, υγρό δέρμα
- Επιθετικότητα
- Υπνηλία που μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ανταπόκρισης εάν η κατάσταση δεν αντιμετωπιστεί

Μέτρα:

Όταν υποψιάζεστε χαμηλό σάκχαρο στο αίμα, παρέχετε στον άτομο γλυκόζη, ζαχαρούχα ποτά ή ζαχαρούχα τρόφιμα, εάν εξακολουθούν να αντιδρούν κανονικά. Εάν το άτομο δεν έχει σαφώς επίγνωση, βάλτε το στη θέση ανάνηψης και να κάντε κλήση έκτακτης ανάγκης.

Δηλητηρίαση

Σημάδια:

Τα δηλητήρια που εισήλθαν στο σώμα μέσω του στόματος και απελευθερώνονται στο πεπτικό σύστημα επιδεικνύουν πόνο στο στομάχι, ναυτία και έμετο, αλλαγή στη συμπεριφορά και διαταραγμένη συνείδηση.

Παράλληλα με την κλήση έκτακτης ανάγκης, μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με το κέντρο πληροφοριών για δηλητήρια (διαφορετικός αριθμό ανά περιφέρεια).

Μέτρα:

- Προστατέψτε τον εαυτό σας και τους άλλους: φορέστε γάντια μονής κατεύθυνσης
- Ασφαλίστε τυχόν υπολείμματα της δηλητηριώδους ουσίας και παραδώστε τα στην υπηρεσία διάσωσης
- Παράλληλα με την κλήση έκτακτης ανάγκης, μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με το κέντρο πληροφοριών για δηλητήρια (διαφορετικός αριθμό ανά περιφέρεια).
- Αντιδράστε σε οποιαδήποτε διαταραχή των ζωτικών σημείων του ατόμου ενώ περιμένετε (αλλαγή συνείδησης) βλέπε κεφάλαιο 2 "το άτομο δεν ξυπνά" για αυτό



8. Πρόληψη καταστάσεων έκτακτης ανάγκης και διασφάλιση της ασφάλειάς σας

Με τη λήψη προληπτικών μέτρων, οι περισσότερες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης μπορούν να προληφθούν. Ένας υγιεινός τρόπος ζωής, ο εξοπλισμός ασφαλείας και ο προσεκτικός σχεδιασμός βοηθούν στην αποφυγή ακραίων καταστάσεων.



Το άτομο δεν ξυπνά

Η απώλεια συνείδησης μπορεί να προληφθεί στις περισσότερες περιπτώσεις εάν αποτρέψετε τις αιτίες.

- Αποφύγετε τραυματισμούς στο κεφάλι φορώντας κράνος
- Αποφύγετε την θερμοπληξία φορώντας καπέλο και πιείτε αρκετά, τρώτε αρκετό αλάτι και φοράτε ρούχα που επιτρέπουν την κυκλοφορία του αέρα
- Αποτρέψτε τα ατυχήματα κολύμβησης με το να μην πηδάτε με το κεφάλι πρώτο σε άγνωστο νερό και να μην κολυμπάτε με γεμάτο στομάχι
- Αποφύγετε τις ωθήσεις της επιληψίας όπως τις γρήγορες φωτεινές λάμπες και το οινόπνευμα.



Απώλεια αναπνοής

Επίσης, εδώ είναι καλύτερο να αποφευχθούν οι αιτίες όπως η ακραία ψυχολογική ή σωματική εξάντληση ή βάρη εάν μια ασθένεια καρδιακής κυκλοφορίας έχει διαγνωστεί.



Προβλήματα στο στήθος

- Αποφύγετε την πιθανότητα εύρεσης αντικειμένων στους αεραγωγούς. Πολύ απλά: είτε φάτε είτε μιλήστε

- Για να αποφύγετε τσιμπήματα εντόμων στο λαιμό πίνετε μόνο από ποτήρια, ώστε να μπορείτε να δείτε τι είναι σε αυτό, καλύψτε το ποτήρι σας όταν δεν πίνετε, ελέγξτε τα τσιμπήματα όταν βάζετε τρόφιμα στο στόμα σας

Αποφύγετε το βρογχικό άσθμα:

- Μην καπνίζετε ή μένετε σε δωμάτια γεμάτα καπνό,
- Αποφύγετε τη σκληρή σωματική εργασία κατά τη διάρκεια υψηλών επιπέδων όζοντος και υγρού κρύου αέρα
- Μεταφέρετε μαζί σας το συνταγογραφούμενο φάρμακο και ένα σετ έκτακτης ανάγκης

Αποφύγετε μια καρδιακή προσβολή και άλλες διαταραχές του καρδιο-κυκλοφορικού συστήματος:

- Εξαλείψτε τους παραγόντες κινδύνου όπως το άγχος, το κάπνισμα και το υπερβολικό βάρος
- Ασκηθείτε και κάντε προπόνηση αντοχής



Τραυματισμοί

Αποφύγετε τους αθλητικούς τραυματισμούς:

- Κάντε μια προθέρμανση πριν ξεκινήσετε την κανονική δραστηριότητα
- Πάρτε τον πόνο στα σοβαρά ως προειδοποιητικό σημάδι
- Μην προπονείστε όταν είστε άρρωστοι με λοίμωξη
- Φοράτε κατάλληλα προστατευτικά και όχι πολύ σφιχτά ρούχα

Αποφύγετε κρυοπαγήματα:

- Όταν κρυώνετε, αφαιρέστε τα βρεγμένα εμποτισμένα ρούχα
- Μην φοράτε πολύ σφιχτά ρούχα που αφήνουν χώρο για αέρα
- Προστατέψτε ειδικά τη μύτη, τα πόδια και τα δάχτυλα από το κρύο



Προβλήματα στο κεφάλι

- Αποφύγετε τραυματισμούς στο κεφάλι φορώντας ένα κατάλληλο κράνος
 - Αποφύγετε ένα εγκεφαλικό επεισόδιο λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη τα σημάδια έγκαιρης προειδοποίησης: ζάλη, ρινορραγία που υποδεικνύει υψηλή αρτηριακή πίεση, καθώς και πιο σπάνια εντατικός πονοκέφαλος
 - Επειδή η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι ο κύριος κίνδυνος, πρέπει να αποφευχθεί.
- Αποφύγετε το αλάτι και την καφεΐνη



Προβλήματα στην κοιλιά

- Αποφύγετε τα χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα από όταν διαγνώστηκε ο διαβήτης
- Διανείμετε τα γεύματά σας σε 5 φορές την ημέρα

- Να έχετε πάντα μαζί σας γλυκόζη/δεξτρόζη για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης



Δική σας ασφάλεια

Αυτό είναι το πώς μπορείτε να αποφύγετε τους κινδύνους για τον εαυτό σας και άλλους πρώτους βοηθούς:

- Να θυμάστε πάντα να αποκτάτε μια γενική εικόνα της σκηνής έκτακτης ανάγκης, να την ασφαλίσετε και να πραγματοποιήσετε μια κλήση έκτακτης ανάγκης
- Με τα δηλητήρια επαφής: χρησιμοποιήστε μονόδρομα γάντια και αναζωογονήστε το πρόσωπο χρησιμοποιώντας τα εργαλεία
- Όταν βοηθάτε σε ένα ατύχημα κολύμβησης: αν θέλετε να κάνετε μια προσπάθεια διάσωσης πριν να φτάσει η ομάδα διάσωσης, προσοχή στο ρεύμα, μην πηδήξετε με το κεφάλι πρώτα σε άγνωστο νερό
- Όταν απελευθερώνονται αέρια ή επικίνδυνες ουσίες: μείνετε μακριά από σπινθήρες και φωτιά. Αν μυρίζετε αέριο σε ένα σπίτι, μην χτυπάτε το κουδούνι αλλά προειδοποιείτε τους κατοίκους φωνάζοντας.
- Σε περιπτώσεις υποψίας ύπαρξης διοξειδίου του άνθρακα, όπως στα κελάρια κρασιού, τα σιλό και τους βόθρους, η διάσωση μπορεί να γίνει μόνο με προστατευτική μάσκα και θα πρέπει να αφηθεί στους επαγγελματίες.