

# ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ



# Τι είναι οι πρώτες βοήθειες;

- Είναι η άμεση προσωρινή βοήθεια που δίνεται σε περίπτωση τραυματισμού, ξαφνικής ασθένειας ή ατυχήματος μέχρι να φτάσει ασθενοφόρο, γιατρός ή κάποιος ειδικός

# Ποιος είναι ο σκοπός των «Πρώτων Βοηθειών»;

- Η διατήρηση της ζωής
- Η πρόληψη επιδείνωσης της κατάστασης
- Η ανακούφιση από τον πόνο

Ποιες είναι οι προϋποθέσεις παροχής «Πρώτων Βοηθειών»;

- Ψυχραιμία
- Γνώση
- Κατάλληλο φαρμακευτικό υλικό



# Τι περιλαμβάνει το φαρμακείο «Πρώτων Βοηθειών»;

## **ΦΑΡΜΑΚΑ:**

Σιρόπι και υπόθετα παρακεταμόλης (Panadol, Depon, Apotel κτλ)

Σιροπι αντιπυρετικό και αντιφλεγμονώδες (Algofren, Ponstan κτλ)

Διαλύματα ηλεκτρολυτών για ενυδάτωση (Almora κτλ)

Σιρόπι για αλλεργίες και κνησμό (Aerius, Xozal, Atarax κτλ)

Κρέμα για τσιμπήματα (Fenistil κτλ)

Κορτιζονούχος κρέμα (Fucicort κτλ.)

Αντιβιοτική κρέμα (Bactroban, Fucidin κτλ.)

Κρέμα ή spray για εγκαύματα από τον ήλιο (Flamigel, Flamispray κτλ.)

## **ΔΙΑΦΟΡΑ:**

Παγοκύστες



## ΥΛΙΚΑ:

- Αποστειρωμένες γάζες
- Βαμβάκι
- Επίδεσμοι
- Αποστειρωμένα γάντια
- Θερμόμετρο
- Τσιμπίδα για αφαίρεση ακίδων κτλ
- Ψαλίδι
- Αυτοκόλλητα επιθέματα
- Σύριγγες των 5 και 10 ml
- Αμπούλες φυσιολογικού ορού



## **ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ:**

- Οινόπνευμα

## **ΔΙΑΦΟΡΑ:**

- Παγοκύστες
- Φακός και μπαταρίες
- Κουβέρτα
- Πετσέτες
- Betadine Solution



# Ποια είναι τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης;



**ΠΡΟΣΟΧΗ!**

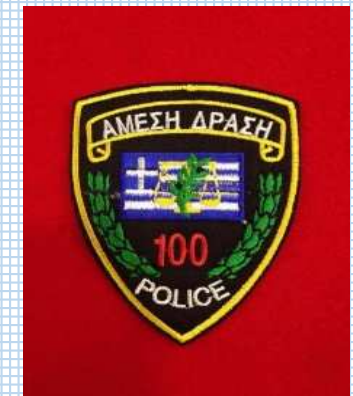
Όταν καλούμε το 166 αναφέρουμε με σαφήνεια:

- Ποιο είναι το πρόβλημα
- Που έγινε
- Πότε έγινε
- Ποιοι είναι οι τραυματίες

**Και ΔΕΝ ΚΛΕΙΝΟΥΜΕ ΠΟΤΕ ΠΡΩΤΟΙ ΤΟ ΑΚΟΥΣΤΙΚΟ!**



Αστυνομία	100
Πυροσβεστική	199
Κέντρο Δηλητηριάσεων	2107793777
Κλήση έκτακτης ανάγκης	112



- Στη συνέχεια θα δούμε τι κάνουμε σε καθεμιά από τις διάφορες περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης στις οποίες μπορεί να είμαστε παρόντες.

# Πώς αντιμετωπίζουμε τις πληγές;

Πλένουμε την πληγή με νερό.

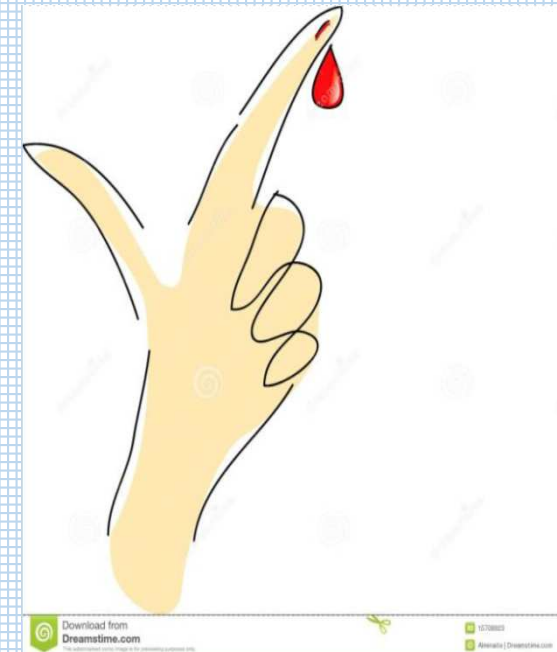
Καθαρίζουμε την πληγή με οξυζενέ και γάζα.

Απολυμαίνουμε την πληγή με ιώδιο-Betadine.

Καλύπτουμε την πληγή με αυτοκόλλητο επίθεμα ή αποστειρωμένη γάζα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΟΧΙ Βαμβάκι σε ανοιχτή πληγή  
ΟΧΙ Οινόπνευμα σε ανοιχτή πληγή  
ΠΟΤΕ δεν αγγίζουμε το τραύμα με τα δάχτυλά μας

Επαναλαμβάνουμε κατά τα διάρκεια της ημέρας ώσπου να επουλωθεί η πληγή



# Πώς αντιμετωπίζουμε την αιμορραγία;

Πιέζουμε με γάζα ή μαντήλι ή την παλάμη μας πάνω στην πληγή για 10 λεπτά.

Ξαπλώνουμε τον τραυματία και υψώνουμε το τραυματισμένο μέλος.

Δένουμε την πληγή με επίδεσμο.

Μεταφέρουμε τον τραυματία στο νοσοκομείο αν συνεχίζεται η αιμορραγία.



# Πώς αντιμετωπίζουμε την ρινορραγία;



Βάζουμε τον ασθενή να καθίσει με το κεφάλι μπροστά (αν ο ασθενής γυρίσει το κεφάλι προς πίσω, μπορεί να πνιγεί από το αίμα) .

Πιέζουμε με τον δείκτη και τον αντίχειρα τα πτερύγια της μύτης για 10 λεπτά.

Ενώ ο ασθενής κρατά τη μύτη του τοποθετούμε κρύα κομπρέσα στο μέτωπό του.

Μόλις σταματήσει η ρινορραγία καθαρίζουμε με χλιαρό νερό το στόμα και τη μύτη.

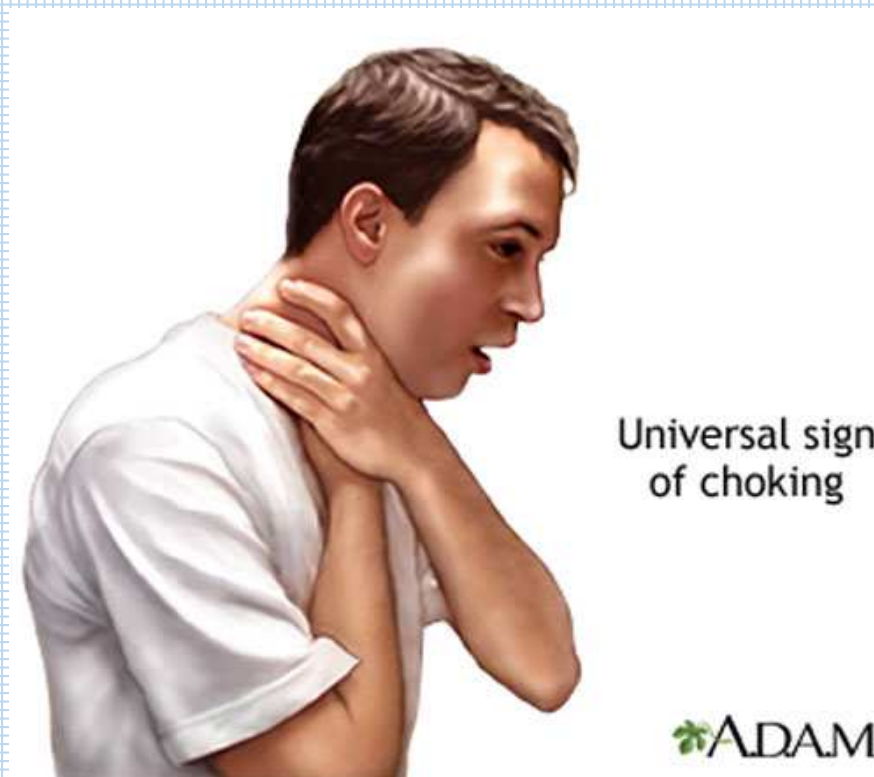
Τοποθετούμε μία γάζα στη μύτη.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Δε φυσάμε τη μύτη.

Αν η ρινορραγία επιμένει μεταφέρουμε τον ασθενή στο νοσοκομείο

# Τι είναι η πνιγμονή;

Η πνιγμονή συμβαίνει όταν ένα ξένο σώμα σφηνωθεί στο πίσω μέρος του λαιμού και με αυτόν τον τρόπο αποφράζει την είσοδο προς την τραχεία. Ένα τέτοιο θύμα μπορεί να εμφανίσει δυσκολίες στην αναπνοή και να μελανιάσει. Εάν έχει τις αισθήσεις του μπορεί να προσπαθήσει να σας δείξει ότι πνίγεται, δείχνοντας ή πιάνοντας τον λαιμό του με τα χέρια του



# Πώς αντιμετωπίζουμε την πνιγμονή σε ένα βρέφος ή νήπιο;

- Κοιτάμε προσεχτικά στο στόμα του βρέφους/νηπίου και αφαιρούμε όποιο αντικείμενο είναι ορατό με τα δάχτυλά μας, στα οποία έχουμε δώσει σχήμα «δρεπανιού» το οποίο θα περάσει από όλη τη στοματική κοιλότητα.
- Ξαπλώνουμε το βρέφος / νήπιο με το πρόσωπο προς τα κάτω πάνω στον βραχίονά μας ή στα πόδια μας. Κρατάμε το κεφάλι χαμηλότερα από το σώμα.
- Δίνουμε 5 μικρά χτυπήματα στην πλάτη ανάμεσα στις ωμοπλάτες με τη βάση της παλάμης.
- Αν δεν καταφέρουμε να αποβάλλουμε το αντικείμενο, γυρίζουμε το βρέφος / νήπιο ανάσκελα, κρατώντας πάλι το κεφάλι χαμηλότερα από το σώμα.
- Κάνουμε 5 πιέσεις στο στήθος (ανάμεσα στις θηλές και λίγο πιο κάτω) με αργό ρυθμό.
- Επαναλαμβάνουμε αν χρειαστεί.



# Πώς αντιμετωπίζουμε την πνιγμονή σε ένα παιδί ή ενήλικα;

- Υποστηρίζουμε το στήθος του ασθενή με το ένα μας χέρι και τον γέρνουμε καλά μπροστά, έτσι ώστε όταν το αντικείμενο που αποφράζει μετακινηθεί, να βγει προς τα έξω. Δίνουμε έως 5 απότομα χτυπήματα στην πλάτη, ανάμεσα στις ωμοπλάτες.
- Αν αυτή η διαδικασία αποτύχει, εφαρμόζουμε τη μέθοδο Heimlich, δηλαδή:
- Στεκόμαστε πίσω από τον ασθενή.
- Τυλίγουμε τα χέρια μας ενώνοντας τις παλάμες σε γροθιά πάνω από τον αφαλό, στην περιοχή κάτω από τις πλευρές, ώστε να δημιουργήσουμε μια ζώνη πίεσης.
- Πιέζουμε δυνατό τον ασθενή με τις ενωμένες παλάμες μας προς το σώμα μας και προς τα πάνω έως 5 φορές.
- Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία από την αρχή, αν χρειαστεί.





Πώς αντιμετωπίζουμε τις δηλητηριάσεις που έχουν σχέση με το πεπτικό; (για ό,τι δηλαδή ακατάλληλο φτάσει στο στομάχι!)

- Καλούμε το κέντρο δηλητηριάσεων:  
2107793777
- Ακολουθούμε τις οδηγίες που μας δίνουν.
- Φροντίζουμε για τη γρήγορη μεταφορά του ασθενή σε νοσοκομείο.



# Πώς αντιμετωπίζουμε τις δηλητηριάσεις που έχουν σχέση με το αναπνευστικό; (για ό,τι δηλαδή ακατάλληλο εισπνεύσουμε!)

- Ενημερώνουμε κάποιον ότι υπάρχει ασθενής που εισέπνευσε κάτι δηλητηριώδες.
- Παίρνουμε μέτρα προφύλαξης για να μην εκτεθούμε και εμείς στο εισπνεόμενο δηλητήριο.
- Ανοίγουμε διάπλατα παράθυρα και κλείνουμε το σημείο διαρροής, αν μπορούμε, αλλιώς μεταφέρουμε τον ασθενή εκτός του επικίνδυνου πεδίου.
- Ελέγχουμε τα ζωτικά σημεία του πάσχοντα και αν χρειάζεται εφαρμόζουμε ΚΑΡΠΑ.
- Μεταφέρουμε τον ασθενή στο νοσοκομείο



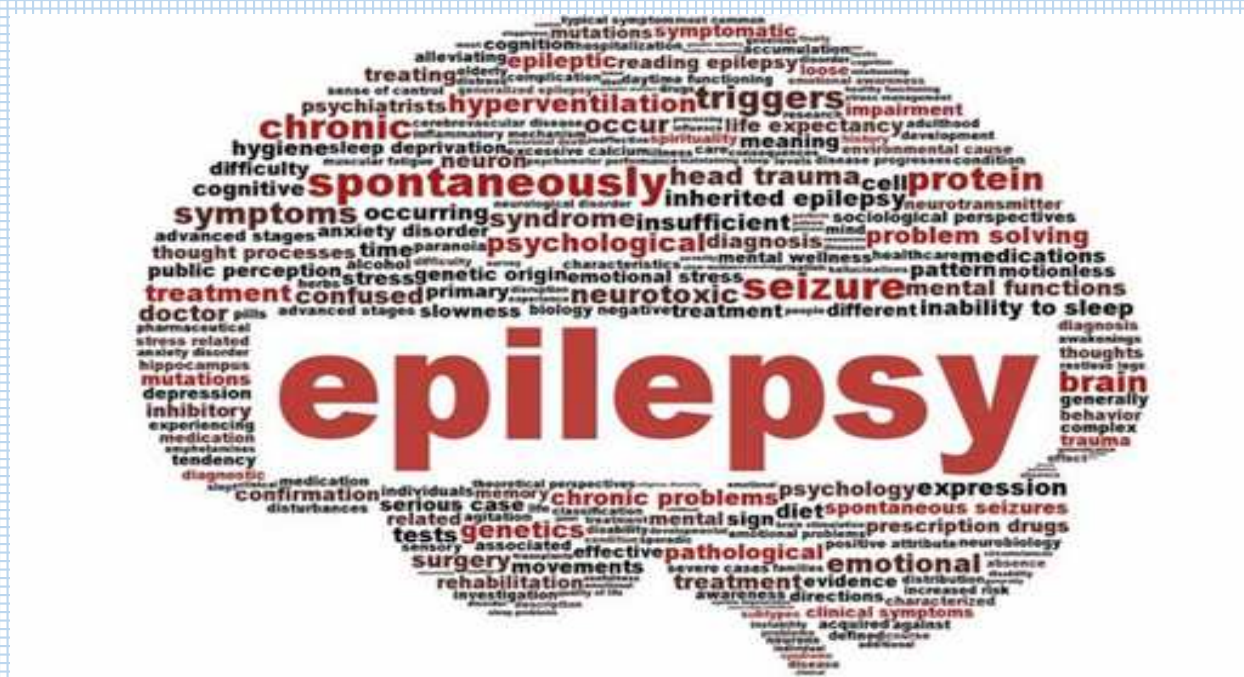
# Πώς αντιμετωπίζουμε τις δηλητηριάσεις που προήλθαν από δερματική επαφή;

- Το ξέρετε ότι υπάρχουν αρκετά δηλητήρια (εντομοκτόνα, ζιζανιοκτόνα, τρωκτικοκτόνα κτλ.) που έχουν την ικανότητα να διαπερνούν τον φραγμό του δέρματος και απορροφώμενα να προκαλούν στον οργανισμό δηλητηρίαση;
- Σε αυτήν την περίπτωση, παίρνουμε μέτρα δικής μας προφύλαξης (φοράμε γάντια κτλ.) και αφαιρούμε τα ρούχα που έχουν ποτιστεί με το φάρμακο.
- Καθαρίζουμε καλά το δέρμα του ασθενή με νερό και σαπούνι.
- Μεταφέρουμε τον ασθενή στο νοσοκομείο.



# Τι είναι η επιληψία;

Η επιληψία είναι διαταραχή της φυσιολογικής ηλεκτρικής δραστηριότητας του εγκεφάλου.



# Πώς αντιμετωπίζουμε την επιληψία στις «Πρώτες Βοήθειες»;

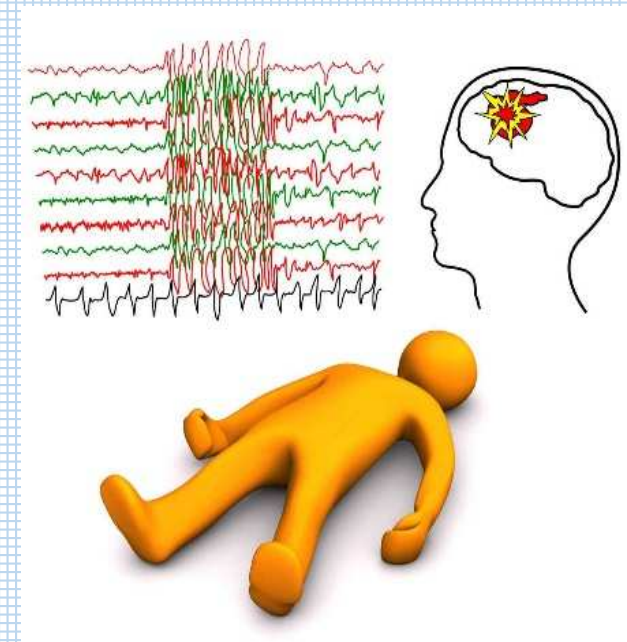
- Τη στιγμή που ο πάσχων πέφτει, προσπαθούμε να τον στηρίξουμε, κάνοντας την πτώση ελαφρότερη και τον ξαπλώνουμε προσεκτικά
- Απομακρύνουμε τυχόν αντικείμενα γύρω από αυτόν
- Χαλαρώνουμε τα ρούχα του γύρω από το λαιμό και βάζουμε κάτι μαλακό κάτω από το κεφάλι του για να μην τραυματισθεί
- Ζητάμε από τους περίεργους παρευρισκόμενους να φύγουν με εξαίρεση αυτούς που θέλουμε να μας βοηθήσουν
- Όταν σταματήσουν οι σπασμοί, τοποθετούμε τον πάσχοντα σε θέση ανάληψης και παραμένουμε κοντά του μέχρι να συνέλθει εντελώς
- Καλούμε ασθενοφόρο μόνο όταν ο πάσχων έχει περισσότερες από μια κρίσεις, αν έχει χτυπήσει κατά τη διάρκεια της κρίσης ή αν για να ξαναβρεί τις αισθήσεις του περνούν περισσότερα από 10-15 λεπτά.

## ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΟΙ ΣΠΑΣΜΟΙ

www.healthnt.com

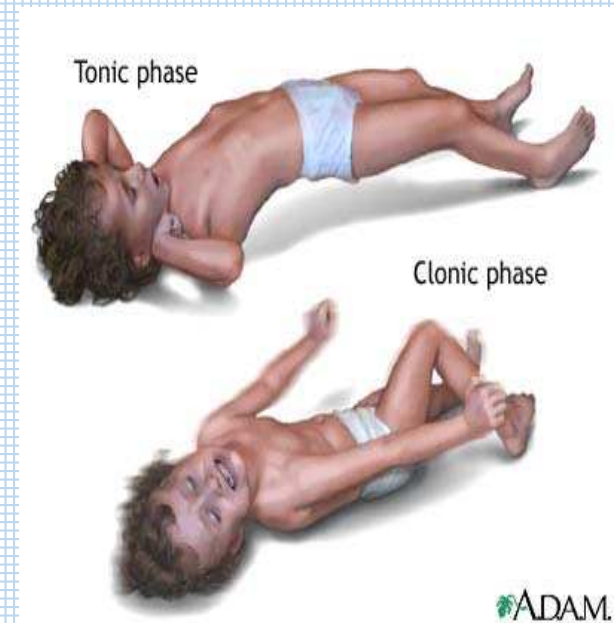


- Δεν τον μετακινούμε παρά μόνο αν κινδυνεύει στη συγκεκριμένη θέση
- Δεν προσπαθούμε να τον ακινητοποιήσουμε κατά τη διάρκεια των σπασμών
- Δεν προσπαθούμε να ανοίξουμε το στόμα και δε βάζουμε τίποτα μέσα σ' αυτό
- Δεν επιχειρούμε να επαναφέρουμε τις αισθήσεις με χαστούκια και τραντάγματα, ο ασθενής θα επανέλθει μόνος του μετά το πέρας της κρίσης.
- Δεν δίνουμε στον πάσχοντα τίποτα να πιεί μέχρι να επανέλθει πλήρως.



# Τι είναι οι παιδικοί πυρετικοί σπασμοί;

Γενικά με τον όρο «σπασμοί» αναφερόμαστε στις ακούσιες συσπάσεις μυών του σώματος, οι οποίες συνοδεύονται συνήθως από διαταραχή ή και απώλεια συνείδησης. Οι σπασμοί που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του πυρετού ονομάζονται πυρετικοί σπασμοί και συμβαίνουν συνήθως σε παιδιά ηλικίας 1 έως 6 ετών



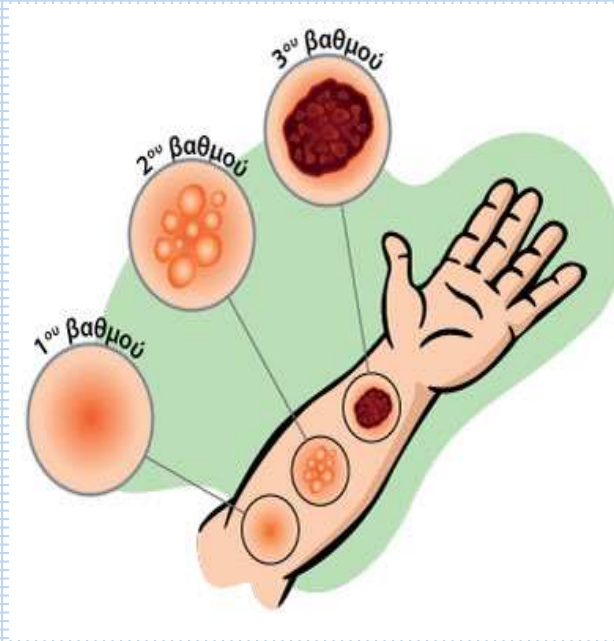
## Πώς αντιμετωπίζουμε τους παιδικούς πυρετικούς σπασμούς στις «Πρώτες Βοήθειες»;

- Τοποθετούμε το παιδί στο πάτωμα, μακριά από αιχμηρά ή σκληρά πράγματα.
- Στρίβουμε το κεφάλι του στο πλάι για να μην πνιγεί σε περίπτωση που κάνει εμετό.
- Κίνδυνος να «καταπιεί την γλώσσα του» δεν υπάρχει και γενικά απαγορεύεται να βάζουμε δάχτυλο ή άλλα αντικείμενα στο στόμα του παιδιού, γιατί αυτό θα προκαλέσει τραυματισμούς.
- Καλούμε ασθενοφόρο ή μεταφέρουμε οι ίδιοι το παιδί στο νοσοκομείο.



# Πώς αντιμετωπίζουμε τα εγκαύματα;

- Αφαιρούμε ότι σφίγγει
- Δροσίζουμε το έγκαυμα με κρύο νερό για 10 λεπτά τουλάχιστον
- Καλύπτουμε το έγκαυμα με γάζα ή καθαρό στεγνό πανί (όχι χνουδωτό)
- **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Δεν χρησιμοποιούμε βαμβάκι
- Δεν αγγίζουμε το έγκαυμα και δεν σπάμε τις φουσκάλες που δημιουργούνται



# Πώς αντιμετωπίζουμε την ηλεκτροπληξία;

- Κλείνουμε τον γενικό διακόπτη
- Απομακρύνουμε με ένα ξύλο ή άλλο μονωτικό υλικό το θύμα από την πηγή ηλεκτρισμού
- Ζητάμε βοήθεια και μεταφέρουμε το θύμα στο νοσοκομείο



# Πώς αντιμετωπίζουμε μώλωπες και πρηξίματα;

- Βάζουμε τον τραυματισμένο να καθίσει άνετα και σηκώνουμε το τραυματισμένο μέλος.
- Εφαρμόζουμε πάγο το συντομότερο δυνατόν στην τραυματισμένη περιοχή και για 15 περίπου λεπτά.
- ΠΡΟΣΟΨΗ! Δεν εφαρμόζουμε τον πάγο απευθείας στην περιοχή, αλλά τυλιγμένο σε καθαρή πετσέτα για την αποφυγή δερματικού εγκαύματος από τον πάγο



# Πώς αντιμετωπίζουμε θλάσεις, διαστρέμματα και κατάγματα;

- Ψυχρά επιθέματα για 10-20 λεπτά
- Επίδεση με ελαστικό επίδεσμο για ακινητοποίηση της άρθρωσης
- Ανάρτηση από το λαιμό, αν πρόκειται για χέρι, ή ανύψωση σε αναπαυτική θέση αν πρόκειται για πόδι
- Πausίπονο αν χρειάζεται
- **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Απαγορεύεται η ανάταξη οστών από μη ειδικό, χρειάζεται μεταφορά στο νοσοκομείο, όπως και στην περίπτωση κατάγματος



# Πώς αντιμετωπίζουμε τα τσιμπήματα;

Εφόσον πρόκειται για τσίμπημα από μέλισσα ή άλλο έντομο που φέρει κεντρί:

- Προσπαθούμε να βγάλουμε το κεντρί, ξύνοντας ελαφρά μπρος-πίσω ό με ένα τσιμπιδάκι προσέχοντας μην το σπάσουμε.
- Πλένουμε την πληγή με σαπούνι και νερό.
- Αλείφουμε με αμμωνία.
- Αν υπάρχει πρήξιμο, βάζουμε πάγο.
- Δίνουμε αναλγητικά για ανακούφιση από τον πόνο.
  
- Αν γνωρίζουμε ότι το άτομο είναι αλλεργικό στο συγκεκριμένο τσίμπημα και έχει μαζί του την ένεση αδρεναλίνης επείγουσας χορήγησης, τότε την χρησιμοποιούμε αμέσως!



# Πώς αντιμετωπίζουμε δαγκώματα;

**Εφόσον πρόκειται για δάγκωμα από σκύλο ή γάτα:**

- Καθαρίζουμε πολύ καλά την πληγή.
- Αν υπάρχει αιμορραγία, πιέζουμε την πληγή με καθαρό πετσέτα.
- Καθαρίζουμε με οξυζενέ και απολυμαίνουμε με Betadine.
- Καλύπτουμε την πληγή με γάζα, δένουμε με επίδεσμο.
- Ζητούμε ιατρική βοήθειά, για τυχόν αντιτετανική ή αντιλυσσική προστασία!



## Εφόσον πρόκειται για δάγκωμα από φίδι που δεν είναι δηλητηριώδες:

- Ξαπλώνουμε το θύμα, ώστε το δάγκωμα να είναι χαμηλότερα από την καρδιά.
- Καθαρίζουμε την πληγή με νερό και σαπούνι.
- Καθαρίζουμε με οξυζενϋ και απολυμαίνουμε με Betadine.
- Καλύπτουμε την πληγή με γάζα και δένουμε με επίδεσμο.
- Ζητούμε ιατρική βοήθεια.



## Εφόσον πρόκειται για δάγκωμα από φίδι που είναι δηλητηριώδες (π.χ. οχιά):

- Ξαπλώνουμε το θύμα, ώστε το δάγκωμα να είναι χαμηλότερα από την καρδιά.
- Ακινητοποιούμε το θύμα.
- Με ένα κομμάτι ύφασμα δένουμε 10 εκατοστά πάνω από το δάγκωμα προς την καρδιά.
- Μεταφέρουμε το θύμα στο νοσοκομείο και ζητούμε ιατρική βοήθεια.





# Πώς αντιμετωπίζουμε τη διάσειση;

Η **διάσειση** προκαλείται μετά από τραυματισμό ή έντονο τράνταγμα στο κεφάλι. Γι' αυτό και πρέπει να κάνουμε τα εξής:

- Ακινητοποιούμε τον πάσχοντα.
- Διατηρούμε ανοιχτές τις αεροφόρους οδούς.
- Ελέγχουμε κάθε 10 λεπτά την αναπνοή και το σφυγμό για το βαθμό ανταπόκρισης του πάσχοντα.
- Φροντίζουμε για τη μεταφορά του στο νοσοκομείο αν δεν ανταποκρίνεται και εμφανίζει υπνηλία, σύγχυση, έμετο.
- Παρακολουθούμε τον πάσχοντα τουλάχιστον για 48 ώρες.



# Πώς αντιμετωπίζουμε την λιποθυμία;

**Λιποθυμία** είναι η σύντομη απώλεια των αισθήσεων που οφείλεται σε προσωρινή μείωση της αιματικής ροής προς τον εγκέφαλο. Συνήθως η ανάνηψη είναι γρήγορη και πλήρης. Αυτό που πρέπει να κάνουμε σε περίπτωση λιποθυμίας είναι:

- Ξαπλώνουμε και ανυψώνουμε τα πόδια του ασθενούς, για να διευκολύνουμε την αιμάτωση του εγκεφάλου
- Γυρίζουμε το κεφάλι στο πλάι (για αποφυγή εισρόφησης)
- Χαλαρώνουμε τα σφιχτά ρούχα (ζώνη, γραβάτα, στηθόδεσμο...)
- Αερίζουμε τον χώρο και απομακρύνουμε τους περίεργους
- Ελέγχουμε αναπνοή και σφυγμό
- Όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις, του δίνουμε να πιει υγρά.
- Όταν συνέλθει ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να σηκωθεί για 15



# Τι είναι το αλλεργικό σοκ;

Το αλλεργικό σοκ είναι μία ακραία αντίδραση του οργανισμού, που οφείλεται σε υπερευαισθησία του ανοσοποιητικού συστήματος απέναντι σε μία ουσία (λ.χ. κάποια τροφή ή φάρμακο). Εκδηλώνεται συνήθως ξαφνικά, μέσα σε χρονικό διάστημα που κυμαίνεται από μερικά δευτερόλεπτα έως δύο ώρες. Θεωρείται επείγον περιστατικό, καθώς οδηγεί συχνά σε καρδιακή και αναπνευστική ανεπάρκεια.



# Πώς αντιμετωπίζουμε το αλλεργικό σοκ;

- Καλούμε αμέσως ιατρική βοήθεια
- Βάζουμε τον άρρωστο να ξαπλώσει
- Ψάχνουμε το άτομο αν έχει μαζί του ένεση αδρεναλίνης και την κάνουμε, αν χρειαστεί
- Αν το άτομο αρχίσει να βήχει, υπάρχει ο κίνδυνος να κάνει εμετό. Στην περίπτωση αυτή, γυρίζουμε το κεφάλι του στο πλάι, για να μην πνιγεί
- Σε περίπτωση που ο άρρωστος λιποθυμήσει, πρέπει να ελέγχουμε αν έχει σφυγμό, καθώς και την αναπνοή του. Η επόμενη κίνηση είναι, αν χρειαστεί, είναι να προχωρήσουμε σε τεχνητή αναπνοή



# Πώς αντιμετωπίζουμε τη στηθάγχη, το έμφραγμα και την ανακοπή καρδιάς;

**Αν πιστεύουμε ότι κάποιος αντιμετωπίζει ένα από τα παραπάνω σοβαρά καρδιακά επεισόδια, τότε ακολουθούμε τα ακόλουθα βήματα:**

- Αναζητούμε επείγουσα ιατρική βοήθεια
- Δίνουμε στον άρρωστο να μασήσει ασπιρίνη
- Αν χάσει τις αισθήσεις του εφαρμόζουμε ΚΑΡΠ.Α.
- Κρατάμε τον ασθενή ζεστό
- Αν δεν μπορεί να έρθει ασθενοφόρο, μεταφέρουμε επείγοντως τον ασθενή στο νοσοκομείο



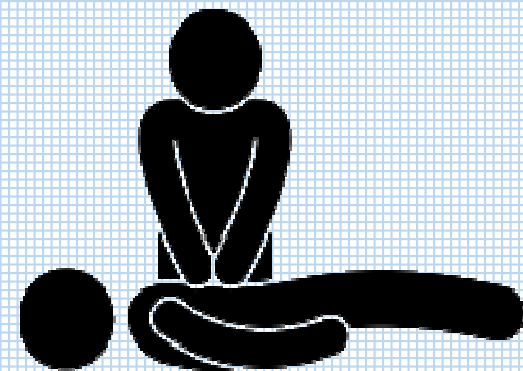
# Τι είναι η ΚΑΡ.Π.Α. και πότε την εφαρμόζουμε;

Ο συνδυασμός στερνικών συμπίεσεων και τεχνητής αναπνοής είναι γνωστός ως «καρδιοπνευμονική ανάνηψη» (ΚΑΡ.Π.Α)

ΚΑΡ.Π.Α. εφαρμόζεται σε άτομο με απώλεια των αισθήσεων (αναίσθητο) το οποίο δεν αναπνέει ή εμφανίζει έντονο ρόγχο. Αυτό συμβαίνει σε περίπτωση ασφυξίας ή καρδιακής ανακοπής.

Η βασική αρχή ( αλυσίδα επιβίωσης) είναι:

- 1. Έγκαιρη κλήση του ΕΚΑΒ (166)
- 2. Έγκαιρη έναρξη της βασικής ΚΑΡ.Π.Α



# Ποια είναι τα βήματα της ΚΑΡΠ.Α.;

- Φροντίζουμε για την ασφάλεια τη δική μας και του θύματος
- Ελέγχουμε αν το θύμα αντιδρά, ρωτώντας το δυνατά «είσαι καλά; είσαι καλά;» και κουνώντας ελαφρά τους ώμους του
- Εάν δεν αντιδρά: Φωνάζουμε για βοήθεια κάποιον από τους περαστικούς
- Απελευθερώνουμε τους αεραγωγούς, εκτείνοντας το κεφάλι προς τα πίσω και ανυψώνοντας την κάτω γνάθο
- Αν δεν ακούμε, δεν αισθανόμαστε τον αέρα και δεν βλέπουμε τον θώρακα να ανεβοκατεβαίνει ενώ ταυτόχρονα υπάρχει κυάνωση, τότε καλούμε το 166



- Ξεκινάμε αμέσως τις στερνικές συμπιέσεις (30 στερνικές συμπιέσεις) προκειμένου να αποκατασταθεί η καρδιακή λειτουργία του θύματος
- ΠΡΟΣΟΧΗ: Για να κάνουμε συμπιέσεις:
- Τοποθετούμε τη βάση της παλάμης στο κέντρο του στέρνου. Ακουμπάμε από πάνω την άλλη μας παλάμη, πλέκουμε τα δάχτυλα των δύο χεριών μεταξύ τους και πιέζουμε το στήθος, έχοντας τα χέρια σας τεντωμένα και χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος μας, έτσι ώστε κάθε φορά να υποχωρεί το στήθος κατά 4-5 εκατοστά.





## Δίνουμε δύο διαδοχικές εμφυσέςεις (τεχνητή αναπνοή)

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Για να κάνουμε σε κάποιον τεχνητή αναπνοή, τεντώνουμε το κεφάλι του προς τα πίσω, ανασηκώστε το πιγούνι, κλείνουμε τη μύτη του, παίρνουμε μία ανάσα, εφαρμόζουμε το στόμα μας στο στόμα του θύματος και φυσάμε σταθερά και απαλά. Βλέπουμε το στήθος να ανεβαίνει. Μόλις το στήθος επανέλθει, δίνουμε δεύτερη εμφύσηση κατά τον ίδιο τρόπο.

Συνεχίζουμε με κύκλους 30 στερνικές συμπιέσεις, 2 εμφυσέςεις μέχρι την άφιξη του ασθενοφόρου, την ανάνηψη του ατόμου ή την δική μας εξάντληση



Πώς αποφεύγουμε τα ατυχήματα στην καθημερινή ζωή;

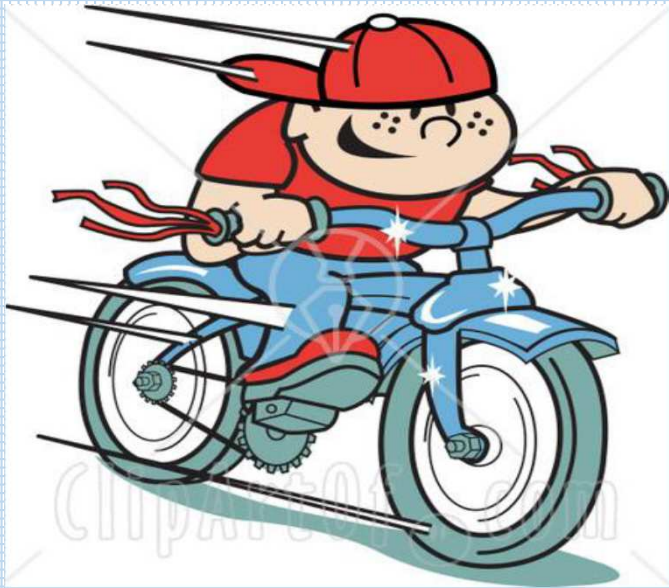
- ΠΟΛΛΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΣΟΒΑΡΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΗΓΟΥΝ ΣΕ ΣΟΒΑΡΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ Ή ΘΑΝΑΤΟ!
- ΓΙ' ΑΥΤΟ: ΕΓΩ ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ!



KEEP  
CALM  
AND  
TAKE CARE OF  
YOURSELF

# ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ:

**ΛΑΘΟΣ**



**ΣΩΣΤΟ**



# ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ:

ΛΑΘΟΣ



ΣΩΣΤΟ



# ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ:

**ΛΑΘΟΣ**



**ΣΩΣΤΟ**

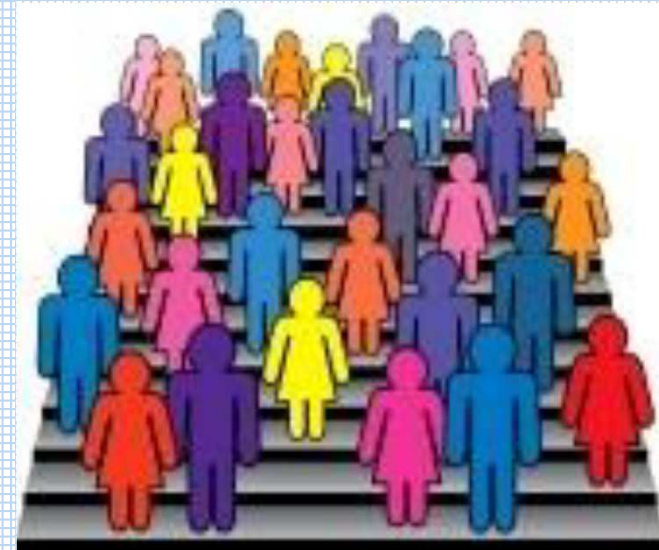


# ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ:

**ΛΑΘΟΣ**



**ΣΩΣΤΟ**



# ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ:

**ΛΑΘΟΣ**



**ΣΩΣΤΟ**



# ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ:

**ΛΑΘΟΣ**



**ΣΩΣΤΟ**





# Με ποια «γιατροσόφια» οι παλιοί αντιμετώπιζαν τα ατυχήματα;

**ΚΥΡΙΩΣ ΤΟ ΕΚΑΝΑΝ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΦΥΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ:**

Π.χ. για την επούλωση των εγκαυμάτων χρησιμοποιούσαν αλόη βέρα ή κεραλοιφή ή μέλι ή ασβεσταλοιφή!



Π.χ. για την επούλωση των κοψιμάτων χρησιμοποιούσαν τσιγαρόχαρτο ή τριμμένο πιπέρι!



Π.χ. για την αντιμετώπιση των μελανιών χρησιμοποιούσαν επιθέματα από κοπανισμένα φύλλα μαϊντανού!



Π.χ. για την αντιμετώπιση της ρινορραγίας έβαζαν μέσα στο ρουθούνι λίγο βαμβάκι εμποτισμένο με σταγόνες λεμονιού!



Π.χ. για την αντιμετώπιση των τσιμπημάτων χρησιμοποιούσαν αμμωνία ή ξίδι ή χυμό από φρέσκο κρεμμυδάκι!



Π.χ. για την επούλωση των πληγών χρησιμοποιούσαν λάδι από σπαθόχορτο!



## **ΜΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Γ΄ ΤΑΞΗΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΟΞΑΡΕΣ:**

1. Αντωνουσάκη Κωνσταντίνα
2. Βαβουράκη Μαρία
3. Βογιατζής Γιάννης
4. Καλλονάκη Ελένη
5. Κουφάκης Κώστας
6. Μπαρτολίνι Ντέα
7. Μπράντις Μαρία
8. Ξερουδάκη Ευριδίκη
9. Παπαδαντωνάκης – Αυσιδης Αιθέρας
10. Πολοσηφάκη Δώρα
11. Τσούρι Έρσα

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: Κουλεντιανού Ματίνα ΠΕ02**