



## ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ



### ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

1. Ανοίγουμε τον αεραγωγό με υπερέκταση της κεφαλής (**ΟΧΙ** εάν υπάρχει υποψία τραύματος του αυχένα)

2. Έλεγχος για ύπαρξη αναπνοής:

→ **ΝΑΙ**: Καλούμε το **112/199** και Πρώτους Βοηθούς ή Νοσηλευτή και τοποθετούμε σε θέση ανάντησης

→ **ΟΧΙ**: Καλούμε το **112/199** και Πρώτους Βοηθούς ή Νοσηλευτή και αρχίζουμε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) μέχρι να έρθει Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής (ΑΕΔ)



Θέση ανάντησης

### ΚΑΡΠΑ:

▪ **30 θωρακικές συμπίεσεις** βάθους 5-6cm με συχνότητα 100-120/λεπτό

▪ **2 εμφυσέςεις**

Συνέχιση του κύκλου 30 θωρακικών συμπίεσεων / 2 εμφυσέςεις μέχρι να συνέλθει το άτομο ή να φτάσει βοήθεια ή εξαντληθεί ο παροχέας πρώτων βοηθειών (αν δε θέλετε ή δεν μπορείτε να δώσετε τεχνητές αναπνοές, μπορείτε να κάνετε μόνο καρδιακές μαλάξεις!)

### ΠΛΗΓΗ Ή ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ



1. Φοράμε τα γάντια σε καθαρά χέρια

2. Αφαιρούμε ή κόβουμε προσεχτικά ότι καλύπτει την πληγή (π.χ. ρούχα)

3. Εφαρμόζουμε εξωτερική πίεση χρησιμοποιώντας αποστειρωμένες γάζες και ανυψώνουμε το μέλος πάνω από το επίπεδο της καρδιάς εάν είναι δυνατόν

4. Συμβουλεύουμε το άτομο να καθίσει ή να ξαπλώσει εάν η αιμορραγία είναι μεγάλη

5. Στερεώνουμε με επίδεσμο επιπλέον γάζες πάνω από το σημείο της αιμορραγίας και καλούμε βοήθεια

*\*Σε περίπτωση που υπάρχει ξένο σώμα στο τραύμα **ΜΗΝ** το αφαιρέσετε. Καλέστε Βοήθεια!*



### ΜΙΚΡΗ ΠΛΗΓΗ Ή ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

1. Φοράμε τα γάντια σε καθαρά χέρια

2. Ξεπλένουμε με καθαρό νερό την πληγή και καθαρίζουμε με αντισηπτικά μαντηλάκια

3. Τοποθετούμε αδιάβροχο πλαστικό επίδεσμο (τσιρότο). Κρατάμε την πληγή στεγνή και καθαρή

## ΕΓΚΑΥΜΑ



1. Φοράμε τα γάντια σε καθαρά χέρια
2. Τοποθετούμε την περιοχή του εγκαύματος κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό για **τουλάχιστον 10 λεπτά** και ανυψώνουμε το τραυματισμένο μέλος. Αν το έγκαυμα οφείλεται σε χημικά, ενεργούμε όπως πιο πάνω για **τουλάχιστον 20 λεπτά**
3. Καλούμε για βοήθεια
4. Καθ' όσο δροσίζουμε το έγκαυμα αφαιρούμε προσεχτικά από την περιοχή **γύρω** από το έγκαυμα, τυχόν ρουχισμό ή κοσμήματα πριν αρχίσει να πρήζεται. **ΔΕΝ αφαιρούμε οτιδήποτε έχει κολλήσει πάνω στο έγκαυμα !**

5. Καλύπτουμε με αποστειρωμένη γάζα, στερεώνουμε με επίδεσμο και συνοδεύουμε το άτομο σε επαγγελματία υγείας ή στο νοσοκομείο ανάλογα με τη σοβαρότητα

*Σε επιπόλαια εγκαύματα ή ζεματίσματα δροσίζουμε με καθαρό νερό την περιοχή και τοποθετούμε αλοιφή για εγκαύματα (μη φαρμακευτική). ΜΗΝ επαλείψετε με οτιδήποτε άλλο.*



## ΥΠΟΨΙΑ ΚΑΤΑΓΜΑΤΟΣ

1. Καλούμε για βοήθεια
2. **Εάν** υπάρχει εμφανές σημείο αιμορραγίας, εφαρμόζουμε πίεση στη **γύρω** περιοχή με αποστειρωμένη γάζα και στερεώνουμε με επίδεσμο (αφού φορέσουμε γάντια σε καθαρά χέρια)
3. Υποστηρίζουμε και ακινητοποιούμε το τραυματισμένο μέλος με χρήση τριγωνικού επίδεσμου. Δένουμε τους κόμπους στην υγιή πλευρά



## ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΟΦΘΑΛΜΩΝ

1. Τοποθετούμε γάντια σε καθαρά χέρια
2. Αφαιρούμε τυχόν ξένο σώμα από τα μάτια ξεπλένοντάς το με καθαρό /αποστειρωμένο νερό ή φυσιολογικό ορό ή με τη χρήση βρεγμένου μαντηλιού **ΔΕΝ αφαιρούμε οτιδήποτε έχει κολλήσει ή σφηνωθεί!**



3. Σε κάκωση από χημικά τοποθετούμε το μάτι κάτω από τρεχούμενο νερό για **τουλάχιστον 10 λεπτά** (ξέπλυμα μέσα και έξω από τα βλέφαρα) και κλείνουμε το μάτι με οφθαλμικό επίθεμα και επίδεσμο μέχρι να οδηγηθεί το άτομο στο νοσοκομείο. Καλό θα ήταν να κρατήσουμε την ονομασία ή τη συσκευασία του χημικού και να τα παραδώσουμε στο ιατρικό προσωπικό

## ΠΡΟΣΟΧΗ !

Σε όλες τις περιπτώσεις κράτησε την **ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ** σου!!!

**ΜΗΝ** προσφέρεις Πρώτες Βοήθειες εάν δεν είσαι κατάλληλα εκπαιδευμένος ή πιστεύεις ότι δεν μπορείς να το κάνεις!

**ΠΡΙΝ** αρχίσεις να δίνεις τις Πρώτες Βοήθειες βεβαιώσου πρώτα για τη δική σου ασφάλεια!!

Σε κάθε περίπτωση θα ήταν επιθυμητό να ζητήσεις τη βοήθεια του/της Νοσηλευτικού Λειτουργού του Πανεπιστημίου (τηλ. **2289-5270/ - 5280**) ή ενός Πρώτου Βοηθού και να ενημερώσεις για το συμβάν τον Τομέα Ασφάλειας και Υγείας