



# ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ – ΚΑΡΠΑ - ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΜΑΤΟΥ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ : ΕΟΠΥΔ (ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΥΡΟΣΒΕΣΗΣ-ΔΙΑΣΩΣΗΣ)

**ΓΙΟΡΜΕΖΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ**

ΕΠΙΜ. Α΄ ΕΣΥ , ΓΕΝΙΚΗΣ/ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Π.Ι.ΒΡΑΧΝΕΪΚΩΝ – Κ.Υ. ΚΑΤΩ ΑΧΑΪΑΣ



# ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Όταν είμαστε με τους φίλους, τους συμμαθητές μου ή ακόμη και με μεγαλύτερης ηλικίας άτομα, μπορεί κάποιος ξαφνικά:

- να αρρωστήσει ή
- να πάθει κάποιο ατύχημα

σε αυτή την περίπτωση είναι σημαντικό **να ξέρουμε πως να βοηθήσουμε** μέχρι να έρθει κάποιος ειδικός.

Αυτό είναι που ονομάζουμε **πρώτες βοήθειες**.

**Θα ήταν καλό να έχει ο καθένας τη δυνατότητα για παροχή απλών πρώτων βοηθειών!**

# ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Πρώτες βοήθειες είναι **η φροντίδα** που δίνεται **γρήγορα** στο άτομο που τη χρειάζεται μετά από ένα ατύχημα ή ξαφνική αρρώστια μέχρι να έχει ιατρική φροντίδα.

Οι **πρώτες βοήθειες έχουν μεγάλη σημασία** γιατί:

- Τα προβλήματα υγείας είναι συχνά στο σπίτι, στον δρόμο αλλά και στο περιβάλλον του σχολείου
- Τα ατυχήματα είναι συχνά και καθένας από εμάς έχει γίνει τουλάχιστον μια φορά μάρτυρας ενός ατυχήματος.
- Ποτέ δεν είναι δυνατόν να φθάσει αμέσως η ιατρική βοήθεια στον αυτοκινητόδρομο, στο σπίτι μας ή στο σχολείο.
- Μερικές φορές, είναι καθοριστικά για τη ζωή του ανθρώπου τα πρώτα λεπτά μετά το συμβάν.

# ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

- Χρειάζεται να έχουμε ψυχραιμία.
- Τονώνουμε το ηθικό του ατόμου.
- Φροντίζουμε να μην μαζευτούν πολλά άτομα τριγύρω, που απλά κοιτάνε από περιέργεια.
- Φροντίζουμε το άτομο να είναι σε καλή θερμοκρασία. Αν χρειαστεί, το τυλίγουμε με ένα μπουφάν ή μια ζακέτα.
- Δεν προσπαθούμε να δώσουμε υγρά, όταν το άτομο είναι λιπόθυμο και δεν έχει τις αισθήσεις του.

# ΚΑΛΟΥΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

**Αν υπάρξει επείγουσα ανάγκη χρειάζεται να ξέρουμε ποιον πρέπει να ειδοποιήσουμε.**

Αμέσως ειδοποιούμε τον πιο κοντινό ενήλικα, που μπορούμε να βρούμε. Κάποιος μπορεί να τρέξει ή να ενημερώσουμε με το τηλέφωνο.

**Θυμόμαστε όμως ότι δεν αφήνουμε ποτέ μόνο το άτομο που παρουσίασε το πρόβλημα.**

## **Μερικά απαραίτητα τηλέφωνα**

- Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (166)
- Κέντρο Δηλητηριάσεων (210-77.93.777)
- Άμεση Δράση (100)
- Πυροσβεστική Υπηρεσία (199)
- Διεθνής Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης (112)

**Σε κάθε μια από τις καταστάσεις που αναφέρονται παρακάτω ειδοποιώ αμέσως!**

## ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ : Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΑΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- **Δεν αγγίζουμε ποτέ με γυμνά χέρια** το αίμα ή τα άλλα σωματικά υγρά (π.χ. σίελο, έμετο κλπ.)
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάποιο ύφασμα (π.χ. πουλόβερ) ή να τυλίξουμε το χέρι μας σε πλαστική σακούλα.

# ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

**Αν δούμε αίμα να τρέχει πρέπει να το σταματήσουμε.**

- Ο καλύτερος τρόπος να γίνει αυτό είναι να πιέσουμε το σημείο ή την περιοχή που αιμορραγεί με ένα ύφασμα.
- Αν δεν υπάρχει κάποιο ύφασμα μπορούμε να πιέσουμε με το χέρι μας, που θα έχουμε τυλίξει με κάτι πλαστικό.
- Εάν το ύφασμα «γεμίσει» με αίμα, δεν το αφαιρούμε. Προσθέτουμε και άλλο ύφασμα επάνω του.
- Συνεχίζουμε να πιέζουμε σταθερά, μέχρι να έρθει βοήθεια, εάν πρόκειται για μεγάλη αιμορραγία.

# ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

- Είναι προτιμότερο το άτομο που αιμορραγεί να είναι ξαπλωμένο κάτω ή καθισμένο.
- Αν γίνεται, σηκώστε ψηλά το μέλος που αιμορραγεί, πάνω από το επίπεδο της καρδιάς. Αυτό θα περιορίσει την απώλεια αίματος.
- Σκεπάστε το άτομο με μια κουβέρτα ή ένα παλτό.
- Αν υπάρχει αντικείμενο μέσα στην πληγή, **μην το απομακρύνετε.**





# ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

- Εφόσον το άτομο ξαναβρεί τις αισθήσεις του, κρατήστε το ξαπλωμένο για 10-15 λεπτά.
- Εάν δεν ξαναβρεί τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει, τοποθετήστε τον ξαπλωμένο στο αριστερό πλάι, ώστε να μην εμποδίζεται η αναπνοή του και να αναπνέει ελεύθερα.



**Προσοχή!! Αν προηγήθηκε τραυματισμός μην μετακινήσετε το άτομο από τη θέση του.**

# ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΣΤΟ ΑΥΤΙ

## Τι πρέπει να κάνουμε:

Εάν πρόκειται για **ζωντανό έντομο**:

- Το άτομο μπορεί να γυρίσει το κεφάλι του στο πλάι, έχοντας το αυτί με το έντομο προς τα πάνω.
- Ρίξτε λίγο νερό μέσα στο αυτί και τραβήξτε το πτερύγιο του αυτιού προς τα πίσω και πάνω. Το έντομο θα βγει έξω. Απομακρύνετε το.

**Αν πρόκειται για κάποιο αντικείμενο μέσα στο αυτί, μην επιχειρήσετε να το βγάλετε. Απαιτείται ιατρική αντιμετώπιση.**

# ΜΑΤΙΑ

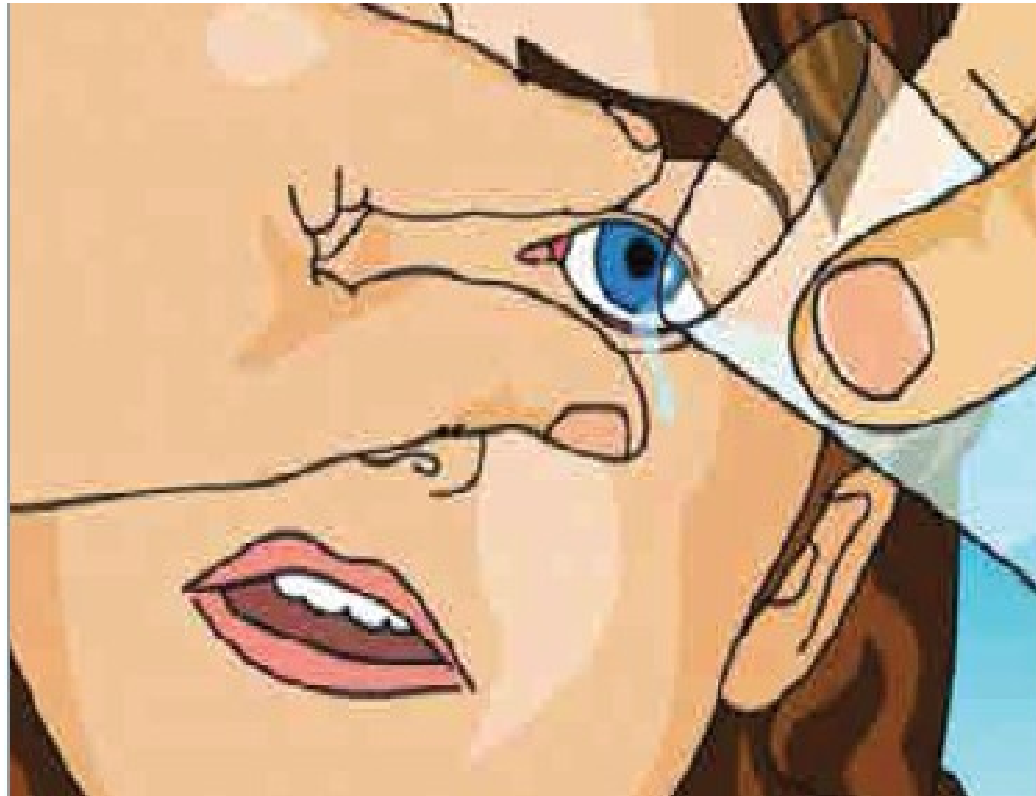
Ο πιο συχνός τραυματισμός στο μάτι είναι από κάποιο αντικείμενο π.χ. γυαλιά, μολύβι κλπ. ή όταν ένα μικρό σωματίδιο ή χημική ουσία μπει μέσα στο μάτι.

## Τι πρέπει να κάνουμε:

- Εμποδίζουμε το άτομο να «τρίψει» τα μάτια του ή να μετακινήσει το αντικείμενο.
- Δεν αγγίζουμε το μάτι και δεν πιέζουμε.
- Η έντονη δακρύρροια (τα πολλά δάκρυα που τρέχουν) βοηθά να απομακρυνθούν από το μάτι μικρά σωματίδια (π.χ. σκόνη).
- Το άτομο μπορεί να ξαπλώσει, να γυρίσει το κεφάλι του προς τη μεριά του τραυματισμένου ματιού **και να ρίξουμε νερό** μαλακά μέσα στο μάτι , ώστε το σωματίδιο να βγει.
- Αν το σωματίδιο δεν βγει και το μάτι πονάει, βοηθάει να κλείσουμε το βλέφαρο με κάποιο καθαρό ύφασμα.

# ΜΑΤΙΑ

Μπορούμε να ρίξουμε νερό μαλακά μέσα στο μάτι



# ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ (ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ ΑΠΌ ΤΗ ΜΥΤΗ)

Αιμορραγία από την μύτη μπορεί να προκληθεί από τραύμα, αλλεργία, ξηρότητα , μετά από «φύσημα» ή «σκάλισμα» της μύτης.

## Τι πρέπει να κάνουμε:

- Γέρνουμε το κεφάλι μπροστά, ενώ το άτομο κάθεται.
- Κλείνουμε τα ρουθούνια, πιέζοντας στη ρίζα της μύτης, κάτω από τα οστά, με σταθερή πίεση για 10-15 λεπτά.
- Αναπνέουμε από το στόμα.
- Δεν «φυσάμε» τη μύτη, δεν τη σκουπίζουμε, δεν την τρίβουμε.
- Αν η αιμορραγία συνεχίζεται ή υπάρχει κάποιος τραυματισμός, μπορούμε να τοποθετήσουμε πάνω στη μύτη μια παγοκύστη τυλιγμένη σε ύφασμα.

# ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

Δηλητηρίαση μπορεί να συμβεί αν καταπιούμε ή αναπνεύσουμε μια βλαπτική ουσία ή αν αυτή η ουσία έρθει σε επαφή με το δέρμα ή τα μάτια μας.

## Τι πρέπει να κάνουμε:

- **Μην προκαλέσετε εμετό χωρίς οδηγία.**
- Αν η χημική ουσία ήρθε σε επαφή με το δέρμα ή τα μάτια μας, ξεπλένουμε με άφθονο νερό.
- Επικοινωνήστε πολύ γρήγορα με κάποιον ενήλικα ή με τις πρώτες βοήθειες (166).
- Μην πετάξετε, αλλά πάρτε μαζί σας το ύποπτο μπουκάλι με το φάρμακο ή το δηλητήριο, αν βρίσκεται κοντά σας. Μπορεί να χρειαστεί.
- Τηλεφωνούμε στο ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ



# ΔΗΓΜΑΤΑ ΖΩΩΝ

## Τι πρέπει να κάνουμε:

- Κρατήστε την πληγή κάτω από τρεχούμενο νερό για 2-3 λεπτά. Πλύνετε καλά με σαπούνι και νερό.
- Αντιμετωπίστε την αιμορραγία αν υπάρχει.
- Ζητάμε ιατρική βοήθεια .

# ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ (ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΗΓΜΑ)

Πρόκειται για τραυματισμό μιας άρθρωσης. Συνήθως είναι επώδυνος και συνοδεύεται από μώλωπες (μελανιές).

## **Τι πρέπει να κάνουμε:**

- Κρατήστε το μέλος ψηλά αν είναι δυνατόν.
- Βρέξτε ή βάλτε μια κομπρέσα/βρεγμένο ύφασμα με κρύο νερό γύρω-γύρω από την άρθρωση.
- Ανανεώστε την κομπρέσα όταν στεγνώσει ή ζεσταθεί.



# ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ (ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΗΓΜΑ)

Δένουμε το πόδι ελαφρά, δεν θέλουμε να σταματήσουμε την κυκλοφορία του αίματος



# ΚΑΤΑΓΜΑ

Ένα κάταγμα μπορεί να μην είναι από την αρχή φανερό.

## Υποψιασθείτε ένα κάταγμα:

- Αν η περιοχή είναι μελανή ή πολύ επώδυνη με την πίεση.
- Αν το άτομο δεν μπορεί να κουνήσει ή να πατήσει το αντίστοιχο μέλος.
- Η περιοχή αρχίζει να πρήζεται.

# ΚΑΤΑΓΜΑ

Αν υποψιάζεστε κάταγμα, δηλαδή ότι κάποιο κόκκαλο έχει σπάσει....

## **Τι πρέπει να κάνουμε:**

- Φροντίστε το άτομο να είναι ζεστό και άνετο.
- —Μην αφήσετε να χρησιμοποιήσει το τραυματισμένο άκρο.
- —Αν δεν αισθάνεται καλά, μην δώσετε τίποτε να φάει ή να πιεί.
- **Μην πιέζετε και μην κινείτε** όποιο μέλος έχει σπάσει. Θα προκαλέσετε πόνο και θα χειροτερέψετε τις συνθήκες του κατάγματος.
- Ακινητοποιήστε το άκρο.

# ΤΡΑΥΜΑ ΚΕΦΑΛΗΣ ΚΑΙ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Αν κάποιος άτομο χτύπησε στο κεφάλι του, στο πίσω μέρος του λαιμού (αυχέννας), στην πλάτη ή στη μέση του

## Τι πρέπει να κάνουμε:

- **Κρατήστε το άτομο ακίνητο**, ξαπλωμένο στη θέση που το βρήκατε, μέχρι να έρθει ασθενοφόρο.
- **Πρέπει να μεταφερθεί ακινητοποιημένο και με πολλή προσοχή.**
- Φροντίστε το άτομο να είναι ζεστό και άνετο.
- Αν δεν αισθάνεται καλά, μην δώσετε τίποτα να φάει ή να πιεί.

# ΔΟΝΤΙΑ - ΟΥΛΑ

Ένα χτύπημα πάνω στο πρόσωπο μπορεί να έχει σαν συνέπεια:

**Να κουνηθεί ένα δόντι, που παραμένει όμως στη θέση του.**

## **Τι πρέπει να κάνουμε:**

- Μην προσπαθήσετε να επαναφέρετε το δόντι στη σωστή θέση.
- Ειδοποιείστε άμεσα κάποιον ενήλικα. Απαιτείται άμεση οδοντιατρική φροντίδα. Μέσα σε 1 ώρα θα πρέπει ο οδοντίατρος να έχει δει το άτομο.

# ΔΟΝΤΙΑ - ΟΥΛΑ

Ένα χτύπημα πάνω στο πρόσωπο μπορεί να έχει σαν συνέπεια:

**Ένα δόντι να βγει τελείως από τη θέση του:**

## **Τι πρέπει να κάνουμε:**

- Αν υπάρχει αιμορραγία στη θέση του δοντιού, το άτομο πρέπει να δαγκώσει ένα καθαρό διπλωμένο χαρτομάντιλο.
- Μην πετάξετε το δόντι.
- Εάν το δόντι είναι βρώμικο, ξεπλύνετε το με νερό, προσέχοντας να μην το πιάσετε από τη ρίζα. Το δόντι δεν πρέπει να στεγνώσει.
- Ειδοποιείστε γρήγορα κάποιον ενήλικα.

**Ο χρόνος είναι πολύ σημαντικός για την επιβίωση του δοντιού.**

**Μέσα σε μια ώρα πρέπει ο οδοντίατρος να δει το άτομο.**

# ΔΟΝΤΙΑ - ΟΥΛΑ

Ένα χτύπημα πάνω στο πρόσωπο μπορεί να έχει σαν συνέπεια:

## Σπασμένα σιδεράκια δοντιών

### Τι πρέπει να κάνουμε:

- Τυλίξτε τα σπασμένα σιδεράκια μέσα σε μια γάζα/χαρτομάντιλο.
- Μην προσπαθήσετε να βγάλετε σιδεράκια που έχουν καρφωθεί στο μάγουλο, στα ούλα ή στη γλώσσα.
- Ειδοποιείστε πολύ γρήγορα κάποιον ενήλικα.

# ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Τα εγκαύματα μπορεί να προκληθούν με:

- Φωτιά
- Επαφή με καυτά αντικείμενα
- Ζεστά υγρά
- Επαφή με χημικά
- Ηλεκτρισμό
- Ακτινοβολία(π.χ. ήλιος)





# ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

## Τι πρέπει να κάνουμε:

### Κρυώστε το έγκαυμα:

- Εάν μια μικρή επιφάνεια έχει καεί (π.χ. δάκτυλο), κρατείστε τη κάτω από νερό που τρέχει ή βυθίστε τη σε δοχείο με νερό.
- Εάν μεγαλύτερη περιοχή του σώματος έχει καεί, κρυώστε με βρεγμένο ύφασμα. Ξαναβρέχετε το ύφασμα κάθε λίγα λεπτά.
- Το κρύωμα πρέπει να κρατήσει το λιγότερο για 10 λεπτά, γιατί ανακουφίζει από τον πόνο και περιορίζει το βάθος του εγκαύματος.

Μην χρησιμοποιήσετε πάγο

Μην σπάτε τις φυσαλίδες



# ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

## Τι άλλο πρέπει να κάνουμε:

- Κρατήστε το καμένο μέρος (χέρι, πόδι) ψηλότερα για να εμποδίσετε το πρήξιμο.
- Βγάλτε, αν γίνεται, ότι πιθανόν σφίγγει, όπως δακτυλίδια, βραχιόλια.
- Μην χρησιμοποιείτε αλοιφές.
- Αν υπάρχουν ρούχα που έχουν κολλήσει δεν κάνουμε καμία προσπάθεια να τα αφαιρέσουμε.

# ΦΩΤΙΑ ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ

## Τι πρέπει να κάνουμε:

- Ξαπλώστε το άτομο στο πάτωμα με το μέρος που φλέγεται κάτω ,ώστε να σβήσει η φωτιά.
- Σβήστε τη φωτιά σκεπάζοντας με το πρώτο βαρύ μεγάλο ύφασμα που υπάρχει (π.χ. κουβέρτα, πετσέτα, παλτό). Αν είναι βρεγμένο είναι καλύτερα, αλλά μην καθυστερείτε για να το βρέξετε.
- Αν υπάρχει αντιπυρική κουβέρτα ,την προτιμάμε.
- Εμποδίστε το άτομο να τρέξει από τον πανικό του γιατί θα μεγαλώσει τη φλόγα.

# ΗΛΕΚΤΟΠΛΗΞΙΑ

Το ηλεκτρικό ρεύμα μπαίνει στο σώμα από όποιο σημείο επαφής έχει μαζί του.

Η βαρύτητα της βλάβης εξαρτάται από την:

- Τάση του ηλεκτρικού ρεύματος.
- Αγωγιμότητα των ιστών, π.χ. το βρεγμένο δέρμα έχει καλύτερη αγωγιμότητα από το ξηρό.
- Διάρκεια της επαφής.
- Οδό που ακολούθησε και αν πέρασε από ζωτικά όργανα.

# ΗΛΕΚΤΟΠΛΗΞΙΑ

## Τι πρέπει να κάνουμε:

- Διακόπτουμε άμεσα την παροχή ρεύματος, εφόσον είναι εφικτό («κατεβάζουμε» την ασφάλεια).
- **Δεν αγγίζουμε το άτομο μέχρι να διακοπεί το ρεύμα.**
- Αν είναι σε διαρκή επαφή με το ηλεκτρικό ρεύμα, προσπαθούμε να το απομακρύνουμε χρησιμοποιώντας κακούς αγωγούς (ξύλα, λάστιχο). Το σπρώχνουμε δυνατά μακριά.
- Εφόσον το ρεύμα είναι κλειστό και η κατάσταση είναι ασφαλής, πλησιάζουμε το άτομο και ελέγχουμε την κατάστασή του.
- Αν έχει χάσει τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει, το τοποθετούμε ξαπλωμένο στο αριστερό πλάι, ώστε να μην εμποδίζεται η αναπνοή του.
- **Ζητάμε άμεσα ιατρική βοήθεια .**

# ΗΛΕΚΤΟΠΛΗΞΙΑ



# ΠΝΙΓΜΟΣ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ –ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ

Αν κάποιο αντικείμενο περάσει στο λαιμό (στον αεραγωγό) κάποιου ατόμου, τότε **δεν μπορεί να αναπνεύσει ελεύθερα...**

Το χαρακτηριστικό σημείο, σε όλα τα άτομα που δεν μπορούν να αναπνεύσουν ελεύθερα, επειδή κάποιο αντικείμενο έχει περάσει στο λαιμό τους είναι το **κράτημα του λαιμού με το χέρι τους.**



# ΠΝΙΓΜΟΣ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ –ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ

## ▪ ΉΠΙΑ ΑΠΟΦΡΑΞΗ

Θύμα ικανό να μιλήσει , που βήχει και αναπνέει.

## ▪ ΣΟΒΑΡΗ ΑΠΟΦΡΑΞΗ

Το θύμα δεν μπορεί να μιλήσει , έχει αδύναμο βήχα και παρουσιάζει αγωνιώδη αναπνοή ή δεν μπορεί να αναπνεύσει.



# ΠΝΙΓΜΟΣ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ –ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ

## Τι πρέπει να κάνουμε:

- Ο **δυνατός βήχας** είναι αποτελεσματικότερος από οποιαδήποτε προσπάθεια. Αν το άτομο βήχει, μην επιχειρήσετε τίποτε. Το ενθαρρύνουμε λέγοντας του «**ΒΗΞΕ ΔΥΝΑΤΑ**»
- Αν το άτομο διατηρεί τις αισθήσεις του, ξεκινήστε αμέσως **χτυπήματα στην πλάτη** και στη συνέχεια τον **χειρισμό Heimlich** μέχρι να απομακρυνθεί το ξένο σώμα από τον αεραγωγό.
- Επαναλάβετε τη διαδικασία με τα χτυπήματα στην πλάτη και στη συνέχεια τον χειρισμό Heimlich μέχρι το αντικείμενο να εξέλθει με το βήχα ή άτομο να αρχίσει να αναπνέει.
- Αν το άτομο χάσει τις αισθήσεις του, το ξαπλώνουμε ανάσκελα και ξεκινάμε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

# ΠΝΙΓΜΟΣ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ –ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ

## ▪ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ

- Με το ένα χέρι σταθεροποιούμε – υποστηρίζουμε το θώρακα του θύματος και διατηρούμε το θύμα σκυμμένο μπροστά
- Δίνουμε 5 **κοφτά** χτυπήματα στην πλάτη του θύματος , ανάμεσα στις ωμοπλάτες ,με την παλάμη του άλλου χεριού μας



# ΠΝΙΓΜΟΣ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ –ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ

## Χειρισμός Heimlich

- Στεκόμαστε πίσω από το άτομο και τοποθετούμε τους βραχίονες κάτω από τις μασχάλες του, με τέτοιο τρόπο ώστε τα χέρια μας να περιβάλλουν τον θώρακα του ατόμου.
- Ακουμπάμε το άτομο επάνω μας, με την πλάτη του στο σώμα μας.
- Τοποθετούμε τη γροθιά μας, με τον αντίχειρα πάνω στην κοιλιά του, ακριβώς πάνω από τον ομφαλό του. Δεν τοποθετούμε το χέρι μας ακριβώς πάνω στο κατώτερο άκρο του κεντρικού οστού του θώρακα (στέρνο).
- Κρατάμε τη γροθιά μας με το άλλο μας χέρι.
- Πιέζουμε γρήγορα και απότομα, με κατεύθυνση πίσω και πάνω, **πέντε φορές**.

# ΠΝΙΓΜΟΣ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ – ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ

## Χειρισμός Heimlich



# ΠΝΙΓΜΟΣ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ – ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ



# ΠΝΙΓΜΟΣ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ – ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ

## ήπια απόφραξη

προτρέψτε στο θύμα να βήξει: **ΒΗΞΕ**



## πλήρης απόφραξη

- ▶ χορηγήστε **5** χτυπήματα στην πλάτη
- ▶ χορηγήστε **5** κοιλιακές ωθήσεις
- ▶ επαναλάβετε από την αρχή τις δεξιότητες



# ΠΝΙΓΜΟΣ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ –ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ

- Εάν το θύμα χάσει τις αισθήσεις του , το ξαπλώνουμε προσεκτικά και ξεκινάμε **ΚΑΡΠΑ**
- Εάν το θύμα **επανέλθει** μετά από συμπίεσεις χρειάζεται έλεγχο για τυχόν εσωτερικές βλάβες που μπορεί να προέλθουν από τις συμπίεσεις και φυσικά πάμε στο νοσοκομείο.

# ΕΓΚΑΙΡΗ ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΡΠΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΡΕΥΡΙΣΚΟΜΕΝΟΥΣ

- Εξοικονόμηση χρόνου
- Μπορεί να αυξήσει από **2 έως 4 φορές** τις πιθανότητες επιβίωσης



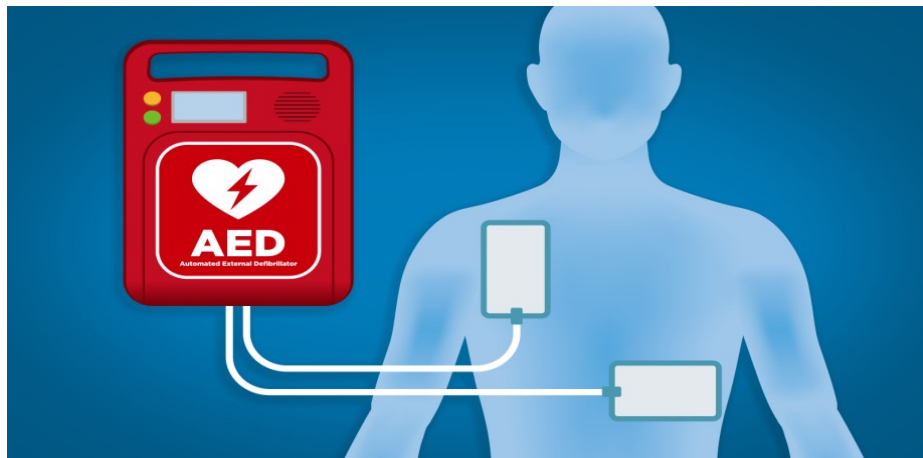
# ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ (ΚΑΡΠΑ)

- **ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ** , για να διατηρηθεί η ροή του αίματος
- **ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ** , για να μεταφερθεί οξυγόνο στους πνεύμονες
- **ΣΤΟΧΟΣ** η αποφυγή της καταστροφής ζωτικών οργάνων όπως ο εγκέφαλος και η καρδιά
- Η ΚΑΡΠΑ από μόνη της συνήθως δεν επαναφέρει την καρδιακή λειτουργία. Βοηθά στο να είναι αποτελεσματική η απινίδωση

# ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ

- Η καρδιά μπορεί να σταματήσει **αιφνίδια** (καρδιακή ανακοπή) λόγω ενός ανώμαλου καρδιακού ρυθμού.
- Ο απινιδωτής μεταφέρει ελεγχόμενη ηλεκτρική ενέργεια στην καρδιά με σκοπό να ανατάξει την αρρυθμία και να **επαναφέρει** την καρδιακή λειτουργία.
- Το ηλεκτρικό ερέθισμα μεταφέρεται από την καρδιά στον απινιδωτή μέσω 2 αυτοκόλλητων ηλεκτροδίων. Μέσω των ίδιων ηλεκτροδίων μεταφέρεται στο θύμα το ηλεκτρικό σοκ (**εφόσον ενδείκνυται**)

# ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ



# ΕΓΚΑΙΡΗ ΑΠΙΝΙΔΩΣΗ ΓΙΑ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

- Η πιθανότητα επιτυχίας **μειώνεται** περίπου **10%** για **κάθε λεπτό** που περνάει μετά την κατάρρευση και την ανύπαρκτη ή μη αποτελεσματική ΚΑΡΠΑ
- Η απινίδωση εντός 3-5 λεπτών από την κατάρρευση **αυξάνει** την πιθανότητα επιβίωσης στο 50-70%
- Η χρήση του αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή κάνει την απινίδωση **εφικτή** από κάθε παρευρισκόμενο

# Η ΑΛΥΣΙΔΑ ΤΗΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ



# ΚΑΡΠΑ

- **ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

- Θύματος
- Δική μας και παρευρισκόμενων

- **ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΘΥΜΑΤΟΣ –ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙ??**

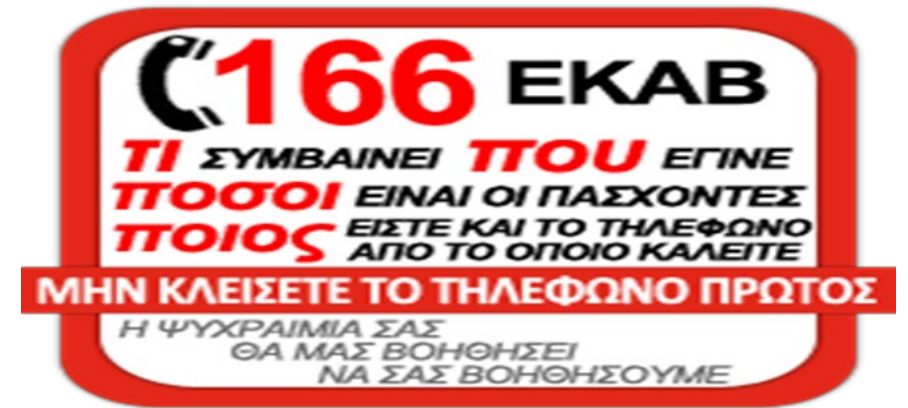
- **ΝΑΙ**- τον αφήνουμε στη θέση του ,εφόσον είναι ασφαλής , προσπαθούμε να μάθουμε ποιο είναι το πρόβλημα, καλούμε βοήθεια , επαναξιολογούμε
- **ΌΧΙ** –ελέγχουμε την **αναπνοή** του
- **ΚΟΙΤΑΞΕ** για κινήσεις θώρακα
- **ΑΚΟΥΣΤΕ** στο στόμα για αναπνευστικούς ήχους
- **ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΤΕ** την αναπνοή του πάσχοντα στο μάγουλο σας

# ΕΓΚΑΙΡΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ

- Αν υποπτευόμαστε ότι το θύμα έχει σοβαρά συμπτώματα που μπορεί να οδηγήσουν σε καρδιακή ανακοπή ή αν έχει συμβεί καρδιακή ανακοπή καλούμε αμέσως βοήθεια στο **166** (ΕΚΑΒ) ή **112** (διεθνής αριθμός)
- Μη ανταπόκριση και μη ύπαρξη φυσιολογικής αναπνοής

# ΚΛΗΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

- 112 ή 166
- Σαφείς πληροφορίες
- Ενημερώστε ότι διενεργείτε ΚΑΡΠΑ
- **Σημαντικό** καλέστε δίπλα άλλους παρευρισκόμενους και αν είστε μόνος μιλήστε με ΕΚΑΒ σε **ανοιχτή ακρόαση** από το κινητό σας ενώ κάνετε ΚΑΡΠΑ και μην κλείνετε ποτέ πρώτοι το τηλέφωνο!!!!
- Στείλτε να φέρουν τον απινιδωτή η πηγαίνετε οι ίδιοι εφόσον βρίσκεται πολύ κοντά σας!!!





# ΔΙΑΝΟΙΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ

- Τοποθετούμε το θύμα ανάσκελα
  - Τοποθετούμε την παλάμη μας στο μέτωπο του πάσχοντα και εκτείνουμε ήπια το κεφάλι προς τα πίσω με τα δάκτυλα του άλλου χεριού τα οποία έχουμε τοποθετήσει στο πηγούνι του
  - **ΚΟΙΤΑΞΕ** για κινήσεις θώρακα
  - **ΑΚΟΥΣΤΕ** στο στόμα για αναπνευστικούς ήχους
  - **ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΤΕ** την αναπνοή του πάσχοντα στο μάγουλο σας
- 
- \* Ελέγχουμε **λιγότερο** από 10 δευτερόλεπτα
  - \* Επί αμφιβολίας θεωρούμε ότι έχει καρδιακή ανακοπή και ξεκινάμε ΚΑΡΠΑ

# ΔΙΑΝΟΙΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ



Άνοιγμα αεραγωγού  
με ανύψωση κεφαλής.



Κλειστός αεραγωγός



Ανοιχτός αεραγωγός

# ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ (ΚΑΡΠΑ)



# ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ (ΜΑΛΑΞΕΙΣ)

- Γονατίζουμε κοντά στο θύμα
- Τοποθετούμε το άκρο της παλάμης του ενός χεριού στο κέντρο του θώρακα (κάτω ήμισυ στέρνου)
- Τοποθετούμε το άλλο χέρι πάνω από το πρώτο και πλέξτε τα δάκτυλα των δυο χεριών
- Κρατάμε τα χέρια τεντωμένα



# ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ (ΜΑΛΑΞΕΙΣ)

- Τοποθετούμε το σώμα μας πάνω από το θώρακα του θύματος και πιέζουμε το στέρνο σε βάθος 5- 6εκ.
- Μετά από κάθε συμπίεση απελευθερώνουμε την πίεση από τον θώρακα χωρίς να χάνεται η επαφή μεταξύ χεριών σας και θώρακα θύματος
- Εφαρμόζουμε 30 θωρακικές συμπίεσεις / 2 εμφυσησεις
- Ρυθμός :**100 με 120 το λεπτό**



# ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ (ΦΙΛΙ ΖΩΗΣ)

- Παίρνουμε μια φυσιολογική εισπνοή και τοποθετούμε τα χείλη μας γύρω από το στόμα του θύματος , βεβαιωνόμαστε ότι έχουν σφραγίσει καλά και κλείνουμε την μύτη του θύματος
- Φυσάμε σταθερά μέσα στο στόμα του θύματος παρατηρώντας το στήθος του να ανεβαίνει
- Απομακρύνουμε το στόμα μας παρατηρώντας το στήθος του θύματος να κατεβαίνει
- Επαναλαμβάνουμε
- Δεν διακόπτουμε τις θωρακικές συμπίεσεις πάνω από 10 δευτερόλεπτα
- Συνεχίζουμε τις θωρακικές συμπίεσεις / εμφυσήσεις με αναλογία 30 / 2
- Εάν μετά την πρώτη εμφύσηση διάσωσης δεν ανασηκώνεται ο θώρακας ελέγχουμε για απόφραξη αεραγωγού

# ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ ( ΦΙΛΙ ΖΩΗΣ )



# ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ

- Ενεργοποιούμε τον απινιδωτή
- Μερικοί ενεργοποιούνται αυτόματα όταν ανοίξετε το καπάκι ενώ σε άλλους πατάμε το **ON**
- Αφαιρούμε τα ρούχα από τον θώρακα
- Συνδέουμε τα ηλεκτρόδια στο γυμνό θώρακα





# ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ

- Εάν υπάρχουν 2 ανανήπτες οι συμπίεσεις δεν διακόπτονται
- Η συσκευασία των ηλεκτροδίων δείχνει τη **σωστή** θέση τοποθέτησης
- Κάτω από αριστερή μασχάλη και κάτω από δεξιά κλείδα δίπλα στο στήρνο
- **Απομακρυνόμαστε** κατά τη διάρκεια της ανάλυσης



# ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ

- Εάν ενδείκνυται απινίδωση ,χορηγούμε αφού **πρώτα βεβαιωθούμε** ότι κανείς δεν αγγίζει το θύμα
- Πιέζουμε το **κουμπί απινίδωσης**
- Υπάρχουν και απινιδωτές που χορηγούν αυτόματα απινίδωση εφόσον ενδείκνυται



# ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ

- Άμεσα ξαναξεκινάμε ΚΑΡΠΑ
- Συνεχίζουμε **ακολουθώντας** τις φωνητικές οδηγίες του απινιδωτή
- Αν **δεν** ενδείκνυται απινίδωση **συνεχίζουμε** ΚΑΡΠΑ



# ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ - ΑΣΦΑΛΕΙΑ

## ▪ ΑΝΑΝΗΠΤΗΣ

Δεν αγγίζουμε το θύμα κατά τη διάρκεια της ανάλυσης ρυθμού , φόρτισης ή χορήγησης απινίδωσης

## ▪ ΠΑΡΕΥΡΙΣΚΟΜΕΝΟΙ

Ασφαλές Περιβάλλον ( π.χ. στεγνό πάτωμα )

Φωνάζουμε «**ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΘΕΙΤΕ**» , κυρίως κατά τη χορήγηση απινίδωσης

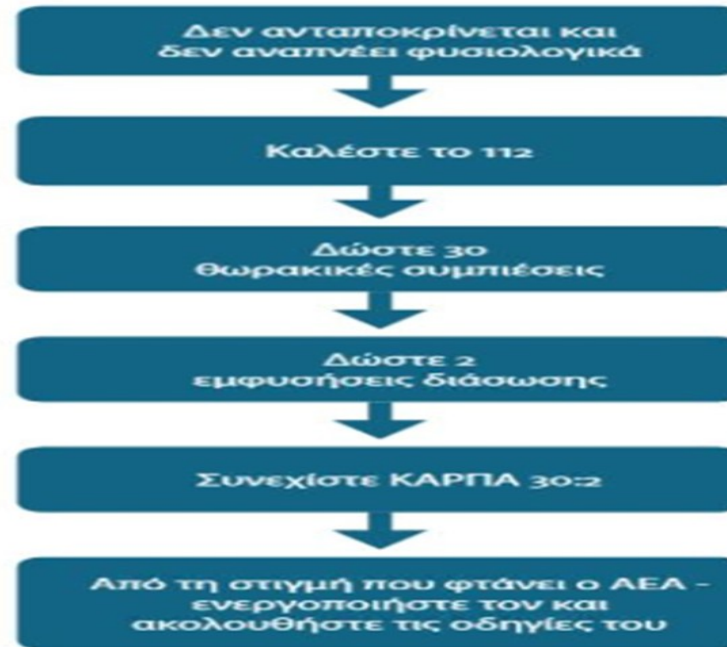
# ΚΑΡΠΑ - ΠΙΘΑΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- **ΒΡΕΓΜΕΝΟΣ ΘΩΡΑΚΑΣ** → ταχύ στέγνωμα θώρακα
- **ΤΡΙΧΩΤΟΣ ΘΩΡΑΚΑΣ** → Ίσως ξύρισμα – κούρεμα τριχοφυΐας , χωρίς να χάνεται πολύτιμος χρόνος
- **ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ** → αφαίρεση
- **ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ** → αφαίρεση μεταλλικών κοσμημάτων που έρχονται σε επαφή με τα ηλεκτρόδια του απινιδωτή

# ΚΑΡΠΑ - ΠΟΤΕ ΣΤΑΜΑΤΑΜΕ ;

- Όταν μας το πει ένας επαγγελματίας υγείας
- Όταν είμαστε σίγουροι ότι το θύμα ξυπνάει , κινείται , ανοίγει τα μάτια του αναπνέει κανονικά
- Έχουμε εξαντληθεί
- Εάν υπάρχουν δύο οι περισσότεροι ανανήπτες πρέπει να εναλλάσσονται κάθε 2 λεπτά

## ΚΑΡΠΑ ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ



Αναπνέει αλλά δεν ανταποκρίνεται??? ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ





# ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ

- Σε **αναίσθητο** θύμα - που δεν ανταποκρίνεται
- Βοηθά στη διατήρηση ανοικτού αεραγωγού σε αναίσθητο θύμα που αναπνέει και προλαμβάνει την απόφραξη του από τη γλώσσα , ενώ ταυτόχρονα επιτρέπει την έξοδο /εκροή υγρών από το στόμα
- **Επαναξιολογούμε** συχνά την αναπνοή . Κάθε 1 λεπτό , για το πολύ 10 δευτερόλεπτα

# ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ

- **Αφαιρούμε** τα γυαλιά του θύματος ,εάν υπάρχουν
- Γονατίζουμε δίπλα του και βεβαιωνόμαστε ότι τα πόδια είναι σε **ευθεία** γραμμή
- Τοποθετούμε το ευρισκόμενο προς την πλευρά μας χέρι του θύματος σε **ορθή** γωνία με το σώμα του και τον αγκώνα λυγισμένο με την παλάμη προς τα πάνω
- Φέρνουμε το **απομακρυσμένο** χέρι του θύματος **πάνω** από το στήθος του , κρατώντας το με το δικό μας , παλάμη με παλάμη και το τοποθετούμε στο μάγουλο ,πλησιέστερα προς την πλευρά μας

# ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ

- Με το άλλο μας χέρι πιάνουμε και ανασηκώνουμε **το πόδι** του θύματος που βρίσκεται μακριά μας , λίγο πάνω από το γόνατο , διατηρώντας το πέλμα σε επαφή με το έδαφος
- Κρατώντας **το χέρι** του θύματος σε επαφή με το μάγουλο του , τραβάμε το απομακρυσμένο πόδι του θύματος , ώστε να κυλήσει στο πλάι προς το μέρος μας .
- Ο αγκώνας του απομακρυσμένου χεριού πρέπει να **ακουμπά** στο άλλο χέρι ή στο έδαφος



# ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ

- Χωρίς να μετακινήσουμε το χέρι μας , διορθώνουμε το υπερκείμενο πόδι του θύματος , ώστε το ισχίο και το γόνατο να είναι λυγισμένα σε ορθή γωνία
- **Εκτείνουμε το κεφάλι** προς τα πίσω για να διασφαλιστεί ότι ο αεραγωγός είναι **ανοικτός**
- Διορθώνουμε το χέρι του θύματος που βρίσκεται κάτω από το μάγουλο , εάν χρειάζεται για να διατηρηθεί η έκταση της κεφαλής

# ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ



# ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ

Εάν το θύμα σταματήσει να αναπνέει το σπρώχνουμε να κυλήσει – επανέλθει σε ύπτια θέση και ξεκινάμε **ΚΑΡΠΑ**



# ΠΝΙΓΜΟΣ ΣΕ ΝΕΡΟ

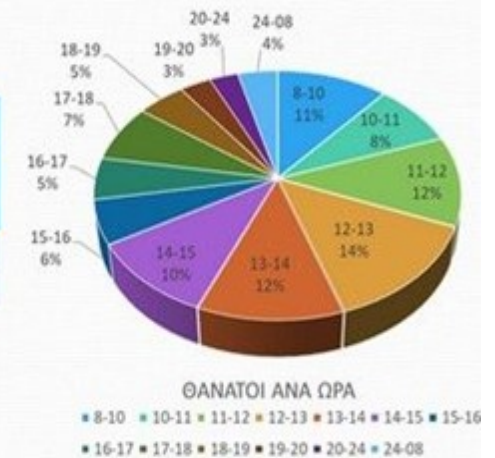
- Σοβαρή απειλή για τη Δημόσια Υγεία, περίπου 372.000 θάνατοι ετησίως
- Το 90% αυτών των θανάτων συμβαίνουν σε μέσου και χαμηλού εισοδήματος χώρες (LMICs). Όσον αφορά την καταγραφή μη θανατηφόρων συμβάντων υπάρχει μεγάλο έλλειμμα.
- Ο πνιγμός προκαλεί ετησίως διπλάσιους θανάτους από την ελονοσία και κατά  $\frac{2}{3}$  περισσότερους από τον υποσιτισμό σε παγκόσμιο επίπεδο

# ΠΝΙΓΜΟΣ ΣΕ ΝΕΡΟ



## ΘΑΝΑΤΟΙ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΑΝΑ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ (ΩΡΕΣ) ΓΙΑ ΤΟ 2019

08	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	24
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	24	08
39	29	41	48	40	36	20	19	26	17	11	10	14





# ΠΝΙΓΜΟΣ ΣΕ ΝΕΡΟ

**Προσεκτική** απομάκρυνση θύματος από το νερό (με τη βοήθεια σωστικών μέσων) και ταυτόχρονη χορήγηση εμφυσήσεων

Το θύμα βρίσκεται σε **ανακοπή**;

Άμεση έναρξη **ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ (ΚΑΡΠΑ)**





+

○ ●

# ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ !

**ΕΟΠΥΔ**

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΥΡΟΣΒΕΣΗΣ  
ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΔΙΑΣΩΣΗΣ

**ΓΙΟΡΜΕΖΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ**

ΕΠΙΜ. Α΄ ΕΣΥ ΓΕΝΙΚΗΣ/ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ

Π.Ι.ΒΡΑΧΝΕΪΚΩΝ – Κ.Υ. ΚΑΤΩ ΑΧΑΪΑΣ