

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ



ΘΕΟΧΑΡΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ ΠΕ25

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥ

Δ-Ε-ΣΤ ΤΑΞΕΙΣ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Όταν είμαι 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 ξέρω πώς μπορώ να βοηθήσω** μέχρι να έρθει κάποιος ενήλικας.

Αυτό είναι που ονομάζουμε **πρώτες βοήθειες**.

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.



ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

- Οι πρώτες βοήθειες είναι πολύ σημαντικές γιατί μπορεί να σώσουν τη ζωή ενός ατόμου.
- Είναι σημαντικές ακόμη και αν το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να μείνουμε κοντά στο άτομο που έχει το πρόβλημα, να κρατάμε το χέρι του, να του δίνουμε κουράγιο, ώστε να μην φοβηθεί ή αγχωθεί.

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

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

- Χρειάζεται να έχετε ψυχραιμία.
- Τονώστε το ηθικό του ατόμου.
- Φροντίστε να μην μαζευτούν πολλά άτομα τριγύρω, που απλά κοιτάνε από περιέργεια.
- Φροντίστε το άτομο να είναι σε καλή θερμοκρασία. Αν χρειαστεί, τυλίξτε το με ένα μπουφάν ή μια ζακέτα.
- Μην προσπαθήσετε να δώσετε υγρά, όταν το άτομο είναι λιπόθυμο και δεν έχει τις αισθήσεις του.

ΕΙΔΟΠΟΙΩ ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ!!

Αν υπάρχει 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.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ



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

ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑ!

Δεν αγγίζω ποτέ με γυμνά χέρια το αίμα ή τα άλλα σωματικά υγρά (π.χ. σάλια, εμετό κλπ.)

Μπορώ να χρησιμοποιήσω κάποιο ύφασμα (π.χ. πουλόβερ κλπ) ή να τυλίξω το χέρι μου σε πλαστική σακούλα.

«ΓΡΑΤΖΟΥΝΙΣΤΗΚΑ», ΕΝΩ ΕΠΑΙΖΑ. ΤΙ ΚΑΝΩ?!





- Καθαρίζω το τραύμα με νερό και σαπούνι.



- Μπορώ να το τυλίξω ή να το σκεπάσω με καθαρό ύφασμα ή χαρτομάντηλο.



ΜΑΓΚΩΝΩ ΤΟ ΔΑΧΤΥΛΟ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΡΤΑ. ΤΙ ΚΑΝΩ?





- Μπορώ να αφήσω να τρέχει δροσερό νερό πάνω στο δέρμα ή να βάλω πάγο τυλιγμένο σε ύφασμα ή σε χαρτομάντηλο πάνω στο τραύμα για 15 λεπτά.



ΚΑΠΟΙΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΗΚΕ ΚΑΙ ΤΡΕΧΕΙ ΑΙΜΑ. ΤΙ ΚΑΝΩ?





Όταν τρέχει αίμα από κάποιο σημείο στο σώμα λέμε ότι έχουμε **αιμορραγία**.

Μπορεί το αίμα να είναι πολύ λίγο ή περισσότερο. Πάντως...

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/χαρτομάντηλο.
- Αν δεν υπάρχει κάποιο ύφασμα/χαρτομάντηλο μπορούμε να πιέσουμε με το χέρι μας, που θα έχουμε τυλίξει με κάτι πλαστικό.
- Συνήθως μετά από λίγα λεπτά το αίμα έχει σταματήσει.



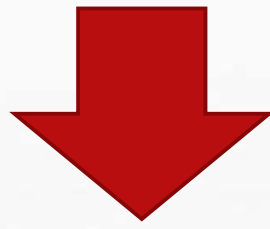
ΕΠΙΣΗΣ:

- Αν το αίμα δεν σταματήσει και το ύφασμα/χαρτομάντηλο «γεμίσει» με αίμα, δεν το αφαιρούμε. Προσθέτουμε και άλλο ύφασμα/χαρτομάντηλο επάνω του.
- Συνεχίζουμε να πιέζουμε σταθερά , μέχρι να έρθει βοήθεια.
- Είναι προτιμότερο το άτομο που αιμορραγεί να είναι ξαπλωμένο κάτω ή καθισμένο.
- Αν γίνεται, σηκώνουμε ψηλά το μέλος που αιμορραγεί, πάνω από το επίπεδο της καρδιάς. Έτσι θα τρέχει λιγότερο αίμα.
- Σκεπάζουμε το άτομο με ένα μπουφάν ή ένα παλτό.
- **Αν υπάρχει αντικείμενο μέσα στην πληγή, δεν το απομακρύνουμε.**



ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΜΑΤΙ. ΤΙ ΚΑΝΩ?





Ο πιο συχνός τραυματισμός στο μάτι είναι όταν κάτι «μπει» μέσα στο μάτι
π.χ. ένα μικρό σωματίδιο ή χημική ουσία.

Μερικές φορές το μάτι τραυματίζεται από μεγαλύτερο αντικείμενο
π.χ. μολύβι.

Τι πρέπει να κάνουμε:

- Εμποδίζουμε το άτομο να «τρίψει» τα μάτια του ή να μετακινήσει το αντικείμενο.
- Δεν αγγίζουμε το μάτι και δεν πιέζουμε.
- Τα πολλά δάκρυα που τρέχουν, βοηθούν να απομακρυνθούν από το μάτι μικρά σωματίδια (π.χ. σκόνη).

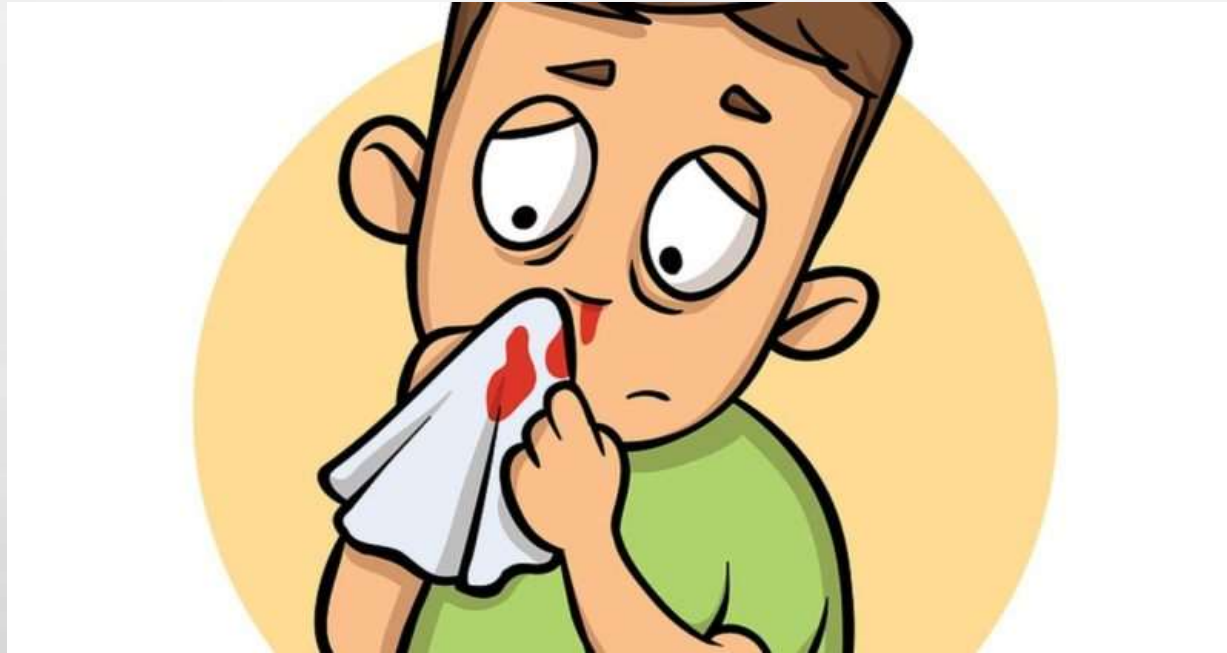


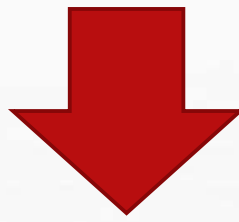
ΕΠΟΜΕΝΩΣ:

- 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 να απομακρυνθούν μικρά σωματίδια.
- Αν το σωματίδιο δεν βγει και το μάτι πονάει, βοηθάει να κλείσουμε το βλέφαρο με κάποιο καθαρό χαρτομάντηλο.



«ΑΝΟΙΞΕ» Η ΜΥΘΗ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΡΕΧΕΙ ΑΙΜΑ. ΤΙ ΚΑΝΩ?





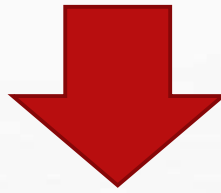
- Γέρνουμε το κεφάλι μπροστά, ενώ είμαστε καθισμένοι.
- Κλείνουμε τα ρουθούνια, πιέζοντας τα με τα δύο δάχτυλα, με σταθερή πίεση για 10-15 λεπτά.
- Αναπνέουμε από το στόμα.
- Δεν «φυσάμε» τη μύτη, δεν τη σκουπίζουμε, δεν την τρίβουμε.
- Αν η αιμορραγία συνεχίζεται ή υπάρχει κάποιος τραυματισμός, μπορούμε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

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



ΕΤΡΕΧΑ ΚΑΙ «ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΗΞΑ» ΤΟ ΠΟΔΙ ΜΟΥ. ΤΙ ΚΑΝΩ?





- Κρατήστε το πόδι 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.



Πρόκειται για τραυματισμό μιας άρθρωσης.

Συνήθως είναι επώδυνος και συνοδεύεται από μελανιές στο δέρμα.

Λέγεται και διάστρεμμα.

ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ (ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΗΓΜΑ)

Το πόδι δένεται ελαφρά, δεν πρέπει να σταματήσει η κυκλοφορία του αίματος.



**ΕΝΑ ΧΤΥΠΗΜΑ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΕΙ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ.
ΤΙ ΚΑΝΩ?**





Αν το δόντι κουνηθεί αλλά παραμένει στη θέση του.

- Μην προσπαθήσετε να «βάλετε» 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.





Αν το δόντι βγει τελείως από τη θέση του, τότε:

- Αν υπάρχει αιμορραγία στη θέση του δοντιού, το άτομο πρέπει να δαγκώσει ένα καθαρό διπλωμένο χαρτομάντηλο.
- **Δεν πρέπει να πετάξετε το δόντι.**
- Ειδοποιείστε γρήγορα κάποιον ενήλικα.

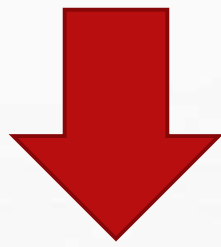


Ο χρόνος είναι πολύ σημαντικός για την επιβίωση του δοντιού.

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

ΤΡΑΥΜΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ, ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ Ή ΣΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ. ΤΙ ΚΑΝΩ?





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

- **Κρατήσετε 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.
- **Ειδοποιείτε πολύ γρήγορα κάποιον ενήλικα.**



**«ΚΑΤΙ» ΜΠΗΚΕ ΣΤΟ ΛΑΙΜΟ ΤΟΥ ΦΙΛΟΥ ΜΟΥ
ΚΑΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΕΙ.. ΤΙ ΚΑΝΩ?**





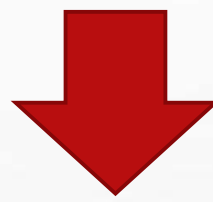
- Καθησυχάστε το άτομο και προτρέψτε το να βήξει.
- Αν βήχει, μην επιχειρήσετε τίποτε. Ο **δυνατός βήχας** είναι αποτελεσματικότερος από οποιαδήποτε προσπάθεια.
- Αν σταματήσει ο βήχας και το άτομο **διατηρεί τις αισθήσεις του**, ξεκινήστε αμέσως **χτυπήματα στην πλάτη**. Με τη βάση της παλάμης σας δώστε 5 σταθερά, δυνατά χτυπήματα στο κέντρο της πλάτης, ανάμεσα στις δύο ωμοπλάτες. Οι ωμοπλάτες είναι τα δύο πλατιά κόκαλα στη πλάτη μας, κάτω από τους ώμους.
- Εάν δεν εξέλθει συνεχίζεται με κοιλιακές ωθήσεις που ονομάζεται μέθοδος Heimlich.



ΜΕΘΟΔΟΣ ΗΕΙΜΛΙΧΗ

- Κάντε μια γροθιά και τοποθετήστε την ακριβώς πάνω από τον αφαλό, με τον αντίχειρα προς τα μέσα. Πιάστε τη γροθιά με το άλλο σας χέρι και σπρώξτε την ταυτόχρονα προς τα μέσα και προς τα πάνω. Εκτελέστε πέντε από αυτές τις κοιλιακές ωθήσεις.
- Επαναλάβετε εναλλάξ 5 χτυπήματα στη πλάτη και 5 κοιλιακές ωθήσεις μέχρι να εξέλθει το ξένο σώμα που μπήκε στο λαιμό.
- **Ειδοποιείτε πολύ γρήγορα κάποιον ενήλικα!**





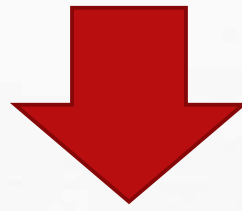
Αν «κάτι» έχει μπει στο λαιμό μου και δεν μπορώ να αναπνεύσω αλλά είμαι μόνος μου, τότε:

- Τοποθετήστε μια γροθιά λίγο πάνω από τον αφαλό σας.
- Πιάστε τη γροθιά σας με το άλλο χέρι και σκύψτε πάνω από μια σκληρή επιφάνεια όπως ένα τραπέζι ή μια καρέκλα.
- Σπρώξτε τη γροθιά σας προς τα μέσα και προς τα πάνω



Ο ΦΙΛΟΣ ΜΟΥ ΖΑΛΙΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΑΙΣΘΑΝΕΤΑΙ ΟΤΙ ΘΑ ΠΕΣΕΙ ΚΑΤΩ.. ΤΙ ΚΑΝΩ;?





- Ξαπλώστε το άτομο στο πάτωμα.
- Σηκώστε ψηλά τα πόδια του.



ή

- Πείτε στο άτομο να καθίσει σε μία καρέκλα
- Τοποθετήστε το κεφάλι του ανάμεσα στα πόδια του.



Ο ΦΙΛΟΣ ΜΟΥ ΞΑΦΝΙΚΑ ΛΙΠΟΘΥΜΗΣΕ... ΤΙ ΚΑΝΩ?



Τι είναι η λιποθυμία?

Λιποθυμία είναι η ξαφνική και προσωρινή απώλεια συνείδησης και μυϊκής δύναμης.

Προκαλείται από μείωση της κυκλοφορίας του αίματος στον εγκέφαλο.

Δηλαδή το άτομο δεν έχει επαφή με το περιβάλλον αλλά αναπνέει και η καρδιά του λειτουργεί κανονικά.



- Ελέγχουμε αν το άτομο αναπνέει
- Αν το άτομο αναπνέει τον τοποθετούμε σε **θέση ανάνηψης ή πλάγια θέση ή θέση ασφαλείας**
- Χαλαρώνουμε τα ρούχα του (πχ ζώνη)
- Αερίζουμε το χώρο
- Ελέγχουμε συχνά την αναπνοή και το σφυγμό του
- **Μην δίνετε τίποτα να πιει. Δεν μπορεί να καταπιεί.**
- Δεν τον χαστουκίζουμε ούτε ρίχνουμε νερό στο πρόσωπο του
- Όταν συνέλθει, θα τον σηκώσουμε με αργές κινήσεις και αφού περάσουν 5-10 λεπτά



ΚΑΛΟΥΜΕ ΤΟ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΕΝΗΛΙΚΑ

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

➤ ΠΝΙΓΜΟΝΗ

➤ ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!!!

