

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ **ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ**

Οι Πρώτες Βοήθειες είναι η άμεση φροντίδα που δίνεται σε περιπτώσεις ασθένειας ή τραυματισμού προσώπου μέχρι να φτάσει περαιτέρω βοήθεια. Οι Πρώτες Βοήθειες έχουν πρωταρχικό σκοπό τη διατήρηση της ζωής, την ελαχιστοποίηση των συνεπειών από τραυματισμό ή ασθένεια, και την επίσπευση της ανάρρωσης.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ **ΑΝΑΓΚΗΣ**

1. Φροντίστε για την ασφάλειά τη δική σας καθώς και του θύματος.
2. Αξιολογείστε την κατάσταση του θύματος . (Αν έχει τις αισθήσεις του , αν αναπνέει, αν έχει σφυγμό).
- 3.Ζητήστε Βοήθεια
- 4.Καλέστε το 166 αν χρειάζεται

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

- 1.Χλωμάδα
- 2.Αδυναμία
- 3.Ζαλάδα
- 4.Αίσθημα μείωσης της ακοής
- 5.Μείωση της όρασης
- 6.Ναυτία
- 7.Εφίδρωση



Εγκεφαλικό επεισόδιο

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι η βλάβη που προκαλείται όταν η παροχή του αίματος σε μία περιοχή του εγκεφάλου σταματήσει, οπότε τα κύτταρα που δεν παίρνουν οξυγόνο πεθαίνουν.

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να είναι ελαφρύ ή πολύ σοβαρό και τα αποτελέσματά του προσωρινά ή μόνιμα.



Κρίση πανικού

Ο πανικός, το έντονο δηλαδή άγχος που εισβάλλει ξαφνικά και κλιμακώνεται πολύ γρήγορα, συνοδεύεται από μια πληθώρα συμπτωμάτων τόσο σωματικών όσο και ψυχολογικών που συνιστούν τη λεγόμενη κρίση πανικού.

Συνηθισμένα σωματικά συμπτώματα αποτελούν τα εξής:

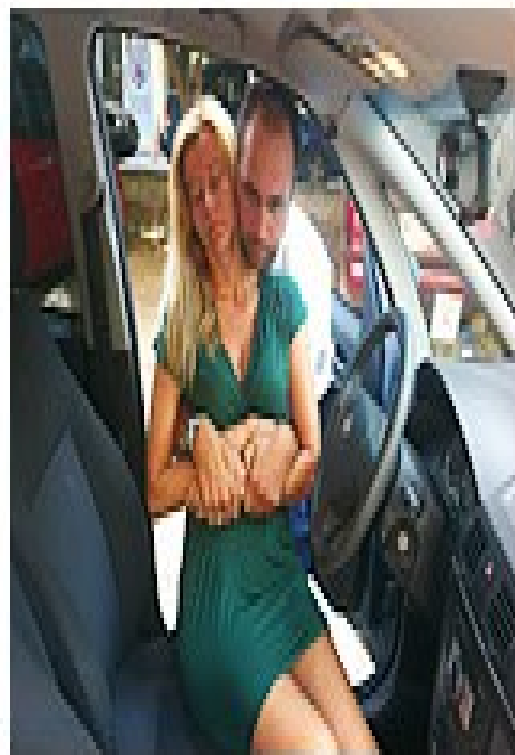
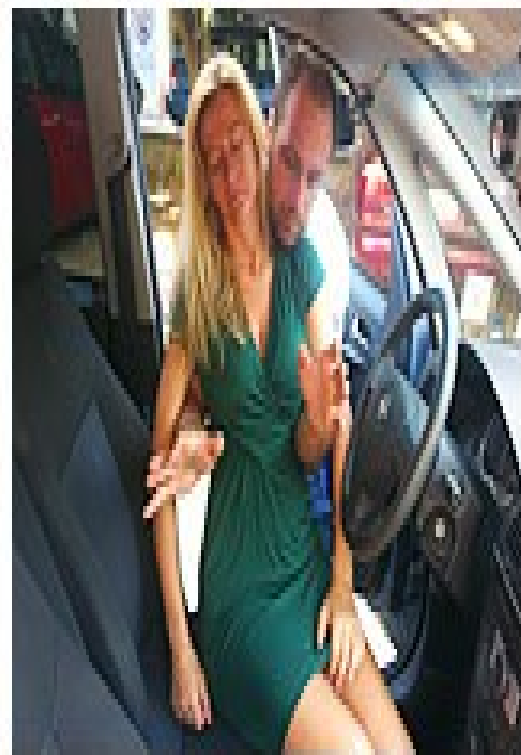
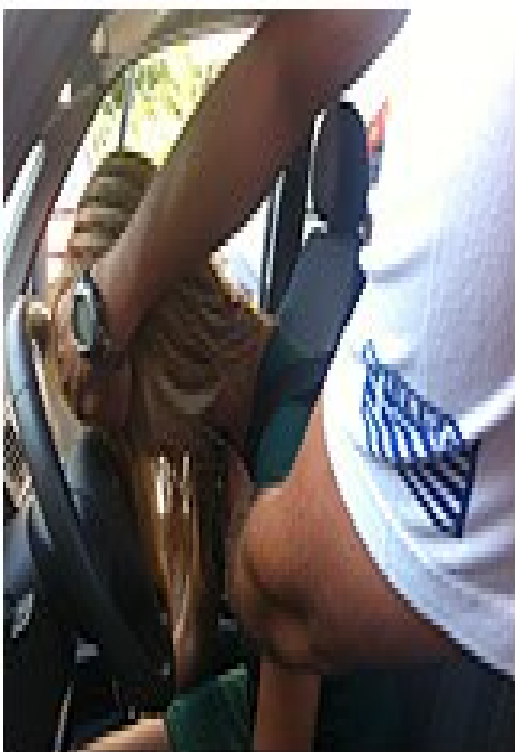
1. Δύσπνοια
2. Ταχυκαρδία και αίσθημα παλμών
3. Ζάλη



Τροχαίο ατύχημα

-Αν ο τραυματίας αιμορραγεί, χρησιμοποιείτε αποστειρωμένες γάζες ή καθαρά πανιά –ρούχα και ασκείτε πίεση στο σημείο. Προσθέτετε συνεχώς γάζες, χωρίς να αφαιρείτε τις προηγούμενες και αν έχετε επίδεσμο σταθεροποιήστε τις όταν σταματήσει η αιμορραγία. Μην αγγίζετε αίμα, χωρίς να φοράτε γάντια μιας χρήσεως.

-Αν ο τραυματίας δεν έχει τις αισθήσεις του, αλλά αναπνέει φυσιολογικά, διατηρήσετε ανοιχτό τον αεραγωγό του.



Πνιγμός

Αν το θύμα έχασε τις αισθήσεις του στη μάχη με τα κύματα... Δεν έχετε παρά να τον βγάλετε σε κάποιο σταθερό σημείο και να ακολουθήσετε τα ακόλουθα βήματα:

1. Τοποθετήστε το αυτί σας κοντά στο στόμα του και δείτε αν αναπνέει ακόμα.
2. Αν δεν αντιλαμβάνεστε την αναπνοή του, θα πρέπει να του δώσετε το περίφημο «φιλί της ζωής» άμεσα κι αυτό γιατί ο κρίσιμος χρόνος για να διατηρηθεί η εγκεφαλική του υγεία είναι περιορισμένος και διαρκεί μόλις 4-6 λεπτά.



ΤΑ ΕΔΩΣΑΝ ΟΛΑ ΟΙ:

- Αλέξης Μήλιος
- Σπύρος Γκίλιας
- Νικόλαος Βασιλάκης
- Βασίλης Φούκας

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ