

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ- ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Τι είναι πρόληψη;

Πρόληψη ατυχημάτων είναι η λήψη μέτρων για να αποτραπούν γεγονότα που προκαλούν αρνητικές συνέπειες.



Τα ατυχήματα είναι πολλά:

- Τροχαία
- Πτώσεις
- Δηλητηριάσεις
- Εγκαύματα
- Πνιγμός- Ασφυξία
- Αθλητικά ατυχήματα
- Ατυχήματα από βίαιη και απερίσκεπτη συμπεριφορά
- Ατυχήματα από ζώα
- Ατυχήματα από φυσικές καταστροφές

Τροχαία...

**...όταν τα πεζοδρόμια είναι
κατειλημμένα...**



**...ενώ θα έπρεπε να είναι κάπως
έτσι...**



Τροχαία...

...παιδιά στη μέση του δρόμου...



...παιδιά στο πλάι του δρόμου...



Τροχαία...

...όταν τρέχουν να πιάσουν τη μπάλα...



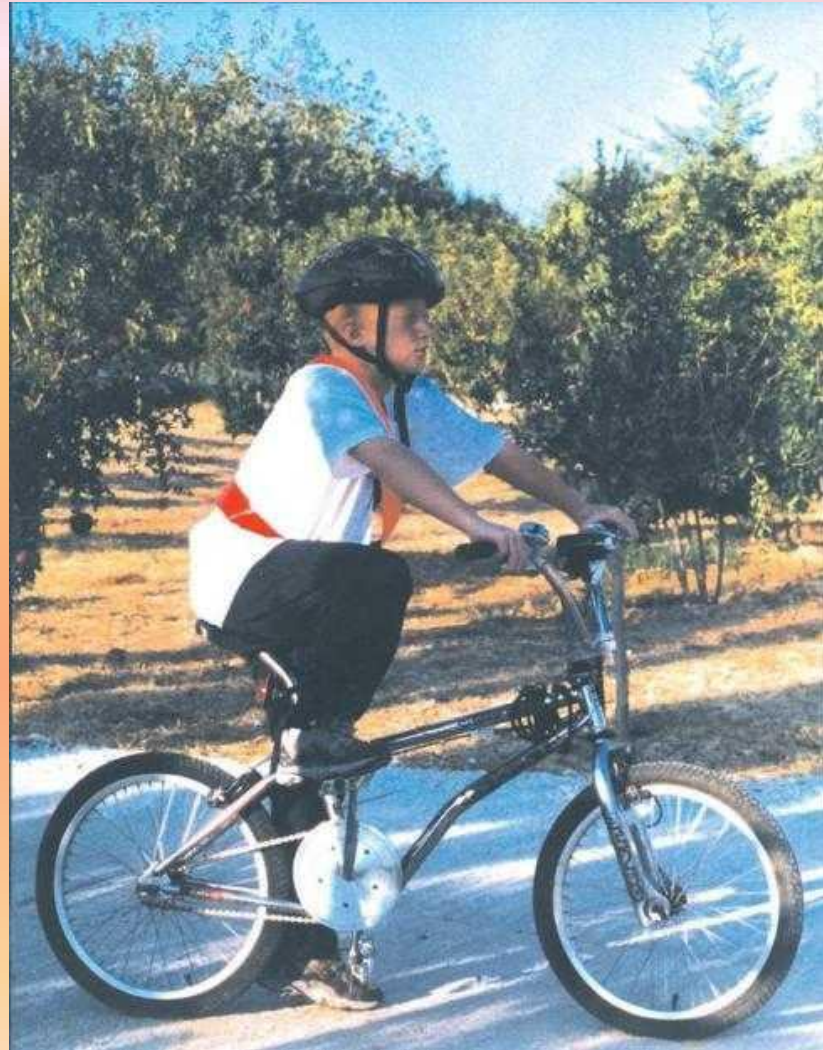
...όταν αψηφούν το φωτεινό σηματοδότη...



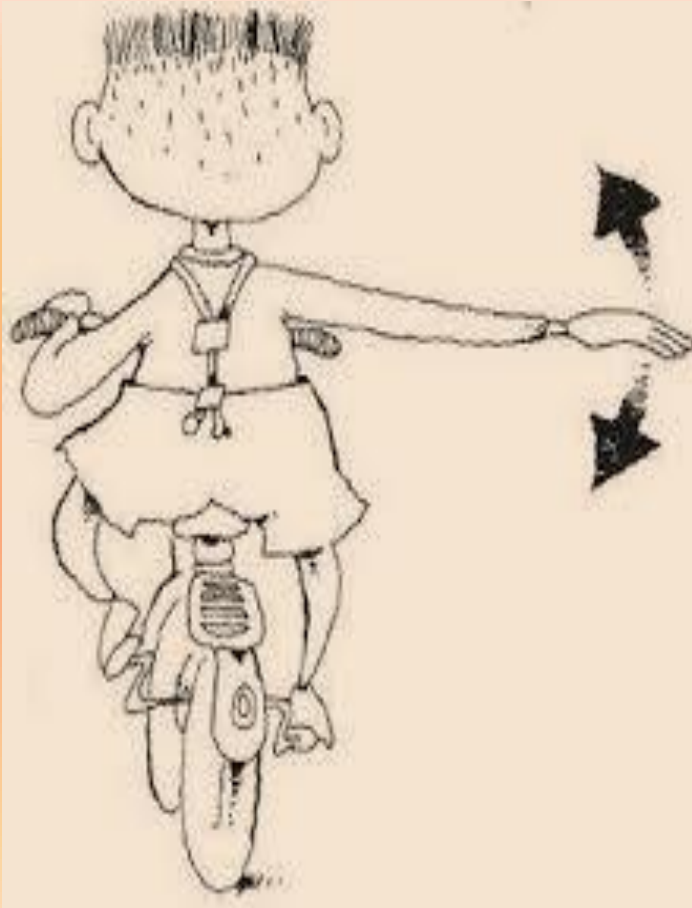
Τροχαία...

Έλεγχος ποδηλάτου

- Φρένα
- Αλυσίδα
- Λάστιχα
- Φώτα- Αντανακλαστικά
- Κουδούνι



ΤΡΟΧΑΙΑ



Όταν κάνετε ποδήλατο και θέλετε να στρίψετε, πάντα να σηκώνετε το χέρι προς την πλευρά που θα στρίψετε, για να κάνετε νόημα στον οδηγό που ακολουθεί.

ΠΤΩΣΕΙΣ

... στις σκάλες...



... με το ποδήλατο...



ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

...από ληγμένα τρόφιμα ή από ανεπίτρεπτο συνδυασμό τους.



...από ληγμένα φάρμακα ή όταν τα λαμβάνουμε χωρίς ιατρική συνταγή.



ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

...από χημικά.



ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

...από την κουζίνα...



...από βεγγαλικά- δυναμιτάκια...

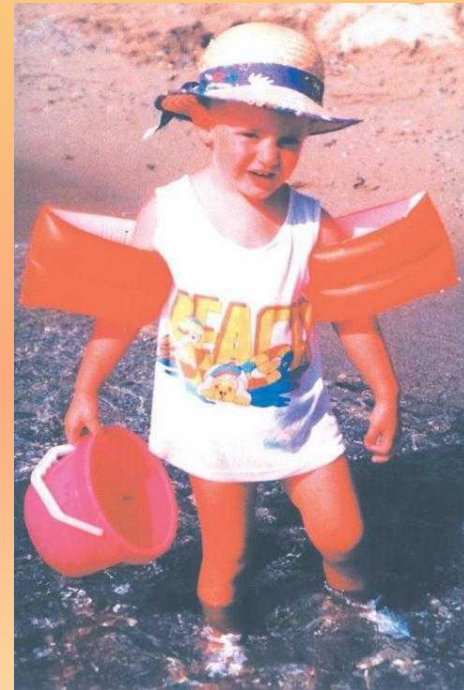


ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

...από το τζάκι...



...από τον ήλιο...



ΠΝΙΓΜΟΣ- ΑΣΦΥΞΙΑ

...στη θάλασσα...



...καθώς τρώμε...



**Πάρα πολλά παιδιά έχουν
πνιγεί βάζοντας τη σακούλα
στο κεφάλι τους.**

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

Για να αποφύγω τα αθλητικά ατυχήματα χρειάζεται:

- Κατάλληλος χώρος άθλησης
- Κατάλληλη ενδυμασία και εξοπλισμός
- Προθέρμανση
- Τήρηση των κανόνων κάθε αθλήματος



ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΒΙΑΙΗ ΚΑΙ ΑΠΕΡΙΣΚΕΠΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

**Αποφεύγω να αντιδρώ, όταν είμαι
θυμωμένος, για να μην προκαλέσω
τραυματισμό.**

**Βία ασκείται σε αρκετούς
εφήβους, όμως ελάχιστοι
μιλούν γι' αυτή.**

Η σιωπή δεν είναι λύση.



ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΟΠΛΑ

**Τα όπλα δεν είναι παιχνίδια,
αλλά εξαιρετικά επικίνδυνα.**



Εάν υπάρχει όπλο
στο σπίτι δεν το
πιάνω ποτέ, γιατί
άθελά μου μπορεί
να προκαλέσω
σοβαρό
ατύχημα.

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΑΙΧΜΗΡΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Μαχαίρια, ψαλίδια και εργαλεία εφόσον χρησιμοποιούνται βιαστικά και απρόσεκτα, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρούς τραυματισμούς.



ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΖΩΑ

Τα ζώα επιτίθενται συνήθως, εφόσον είναι άρρωστα, προστατεύουν τα μικρά τους ή την τροφή τους και γενικά όταν αισθάνονται απειλούνται.



- Προσπαθώ να είμαι πάντα ήρεμος και να μην πανικοβάλλομαι κοντά σε ζώα, γιατί αισθάνονται το φόβο και μπορεί να γίνουν επιθετικά.
- Δεν πειράζω ποτέ άγρια ζώα που βρίσκονται σε κλουβιά.

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ



Πρόληψη ατυχημάτων από σεισμό

Να είμαι πάντα ενημερωμένος για το τι πρέπει να κάνω σε περίπτωση σεισμού ανάλογα με το που βρίσκομαι: στο σπίτι, στο σχολείο, στο δρόμο ή οπουδήποτε αλλού περνώ αρκετό χρόνο.

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ



Δεν κολυμπώ όταν πέφτουν κεραυνοί, γιατί αν πέσουν στο νερό κοντά μου, κινδυνεύω να πάθω ηλεκτροπληξία.

Αποφεύγω να κινούμαι κοντά σε φουσκωμένο χείμαρρο ή ποτάμι. Για την ασφάλειά μου ανεβαίνω σε κάποιο ύψωμα. Δεν προσπαθώ να κάνω τον ήρωα.



**Πρόληψη Ατυχημάτων
δεν σημαίνει
«φοβάμαι τα πάντα».
Σημαίνει:
«σκέφτομαι πριν κάνω κάτι,
για να αποφύγω ένα
ατύχημα».**

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ *για όλους*

- Κουτί πρώτων βοηθειών
- Τραύματα και αιμορραγία
- Κατάγματα
- Λιποθυμία
- Τσιμπήματα- Δαγκώματα
- Εγκαύματα
- Δηλητηριάσεις



ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

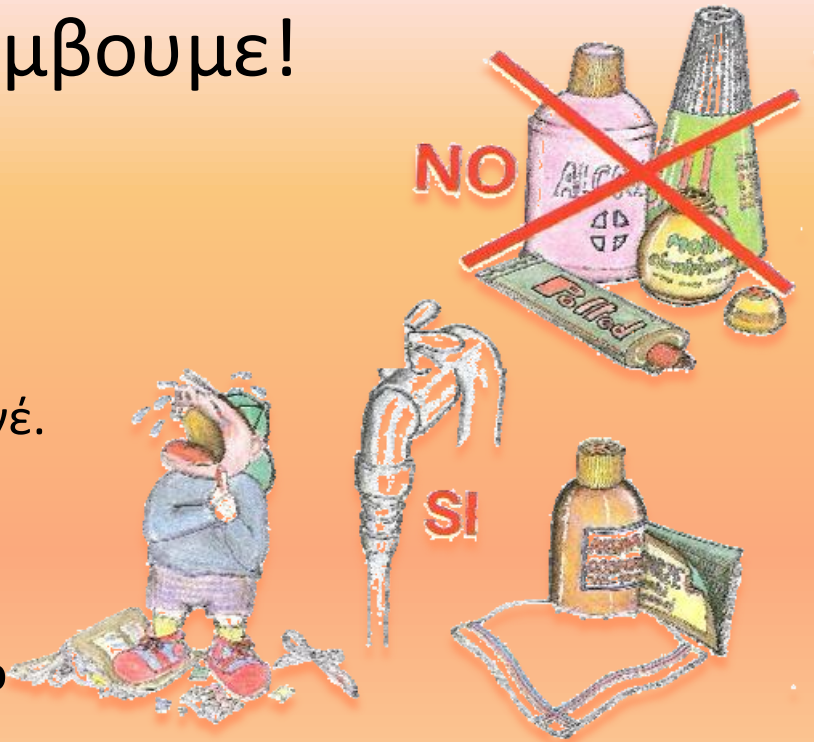
- Οξυζενέ
- Ιώδιο
- Οινόπνευμα
- Αλοιφή για κάψιμο
- Παυσίπονα
- Αντιπυρετικά
- Αιμοστατικά
- Αμμωνία
- Λευκοπλάστη
- Επίδεσμοι
- Γάντια
- Θερμόμετρο
- Ψαλίδι
- Αποστειρωμένες γάζες



ΤΡΑΥΜΑΤΑ- ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

Πλύσιμο χειρών πριν επέμβουμε!

- Πλύσιμο με άφθονο νερό της περιοχής γύρω από το τραύμα και του ίδιου του τραύματος.
- Απολύμανση του τραύματος με οξυζενέ.
- Κάλυψη με αποστειρωμένη γάζα και στερέωση με επίδεσμο ή λευκοπλάστη.
- **ΠΟΤΕ** δεν χρησιμοποιούμε βαμβάκι, ιώδιο ή οινόπνευμα για τον καθαρισμό του τραύματος.



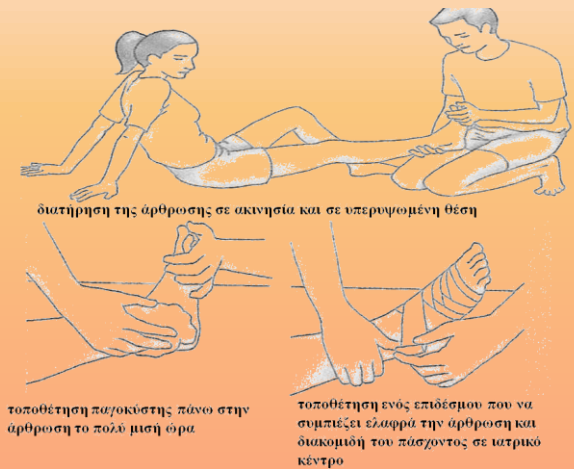
ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ



- Διατηρούμε το κεφάλι του πάσχοντα σκυμμένο προς τα μπροστά.
- Πιέζουμε με το δείκτη και τον αντίχειρα το μαλακό μέρος της μύτης, ακριβώς κάτω από το κόκκαλο για 10 λεπτά.
- Εάν η αιμορραγία δεν έχει υποχωρήσει μετά την πάροδο των 10 λεπτών, εφαρμόστε πίεση για λίγο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Εάν η αιμορραγία και πάλι δεν ελέγχεται, αναζητήστε ιατρική βοήθεια.

ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

- Έλεγχος της αιμορραγίας
- Απολύμανση με οξυζενέ
(ΟΧΙ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ!!!)
- Κάλυψη με γάζα
- Ακινητοποίηση με νάρθηκα
- ΟΧΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΑΝΑΤΑΞΗΣ - ειδοποιούμε
ασθενοφόρο



ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

Αιφνίδια απώλεια συνείδησης λόγω έντονης συγκίνησης, έλλειψης οξυγόνου, κάκωσης της κεφαλής κλπ

- Αν δεν αναπνέει, τεχνητή αναπνοή**
- Τοποθέτηση σε κατάκλιση με το κεφάλι σε υπερέκταση**
- Χαλάρωση ενδυμάτων**
- Ανύψωση κάτω άκρων**
- ΔΕΝ τοποθετούμε τον ασθενή σε όρθια / καθιστή θέση**
- ΔΕΝ του δίνουμε οιοποδήποτε οινόπνευματώδη όταν συνέλθει**

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ



...από έντομα...

- Απομακρύνουμε το κεντρί από το δέρμα με ένα αποστειρωμένο αντικείμενο.
- Βάζουμε πάγο για να μειώσουμε το πρήξιμο.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν το άτομο εμφανίσει σημεία αλλεργικού σοκ, αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια και ξεκινήστε τις πρώτες βοήθειες για αυτό.

...από φίδι...

- Καθησυχάστε τον πάσχοντα, ο οποίος μπορεί να βρίσκεται σε κατάσταση έντονου στρες.
- Πλύνετε το τραύμα με σαπούνι και νερό και καλύψτε με αποστειρωμένη γάζα.
- Μέχρι να φτάσει η ιατρική βοήθεια, προσπαθείτε να κρατάτε το τραυματισμένο σκέλος κάτω από το επίπεδο της καρδιάς.

ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ

- Εάν το δάγκωμα έχει προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό, άμεσος στόχος σας είναι να περιορίσετε την αιμορραγία.
- Εάν το τραύμα είναι επιφανειακό, ξεπλύνετε το καλά με σαπούνι και ζεστό νερό και στη συνέχεια καλύψτε το με αποστειρωμένη γάζα.
- Εάν θεωρείτε ότι το ζώο είναι ύποπτο για λύσσα, πρέπει να κάνετε αντιλυσσικό εμβόλιο.



ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

- **1ου ΒΑΘΜΟΥ:** πόνος, ερυθρότης και οίδημα
- **2ου ΒΑΘΜΟΥ:** ερυθρότης και επιφανειακή νέκρωση του δέρματος, σχηματισμός φυσαλίδων
- **3ου ΒΑΘΜΟΥ:** πλήρης νέκρωση των ιστών του δέρματος
- **4ου ΒΑΘΜΟΥ:** απανθράκωση

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ



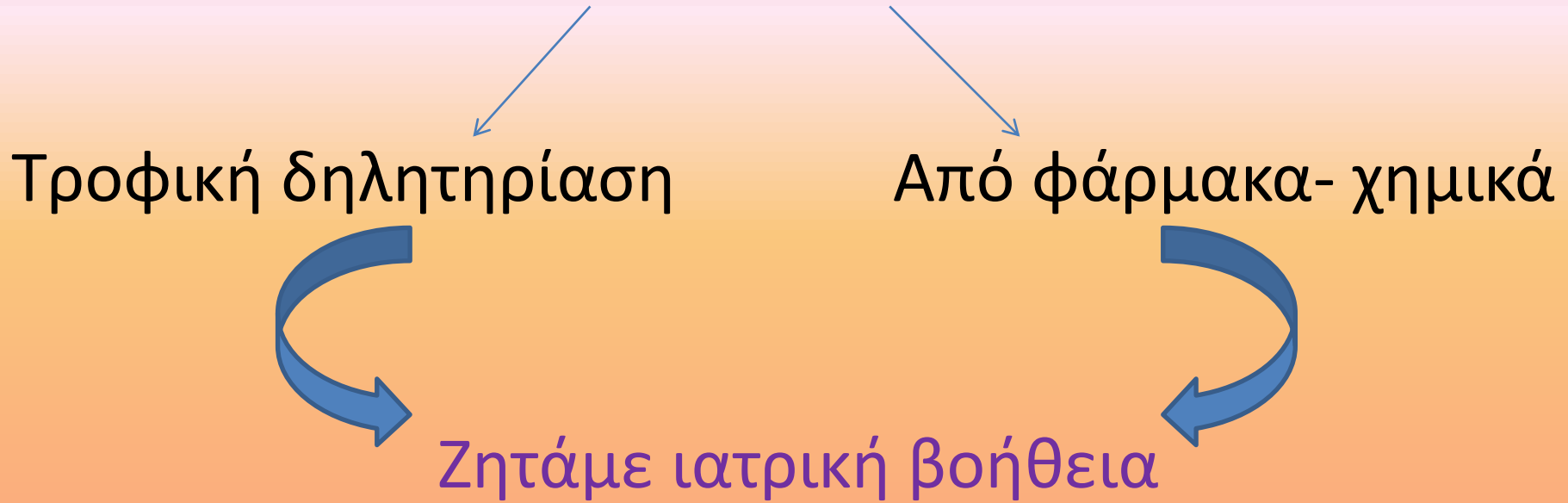
ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ 1ου ΚΑΙ 2ου ΒΑΘΜΟΥ

- Άφθονο τρεχούμενο νερό επάνω στο έγκαυμα, μέχρι ψύξη της περιοχής και υποχώρηση του πόνου
- Κάλυψη με αποστειρωμένη γάζα και στερέωσή της χωρίς να πιέζουμε
- Μεταφορά σε νοσοκομείο (εκτός των πολύ ελαφρών εγκαυμάτων)
- **ΔΕΝ** σπάμε τις φυσαλίδες
- **ΔΕΝ** αλείφουμε με κρέμες, λάδι κλπ

ΒΑΡΕΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

- **ΔΕΝ** αφαιρούμε τα ενδύματα
- Κάλυψη με αποστειρωμένη γάζα και τύλιγμα του θύματος σε καθαρό σκέπασμα
- Έλεγχος σφυγμού – αναπνοών και επιπέδου συνείδησης
- Άμεση μεταφορά σε νοσοκομείο

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ



Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ...

- Αδαμόπουλος Δημήτρης
- Ανδρικόπουλος Γιώργος
- Ατμασίδης Χρήστος
- Γιακουμάκης Μάνος
- Γκίκας Λάζαρος
- Ζαφείρης Ερρίκος
- Ζερζελίδου Ζωή
- Θεοδωρόπουλος Θοδωρής
- Καζαντζίδης Χρήστος
- Κουρής Αλέξανδρος
- Κτενίδου Χριστίνα
- Λοϊζίδης Λάζαρος
- Μιχαηλίδου Όλγα
- Νικολάου Γιώργος
- Σιδηρόπουλος Πέτρος
- Σοφιανίδης Στέλιος
- Σωτηριάδης Ηλίας
- Σωτηρίου Άγγελος
- Τσίντζος Βελισσάριος
- Τσομίδης Γιάννης

Υπεύθυνη συντονισμού: Παρασκευή Κοντογιάννη, Οικ. Οικονομίας



