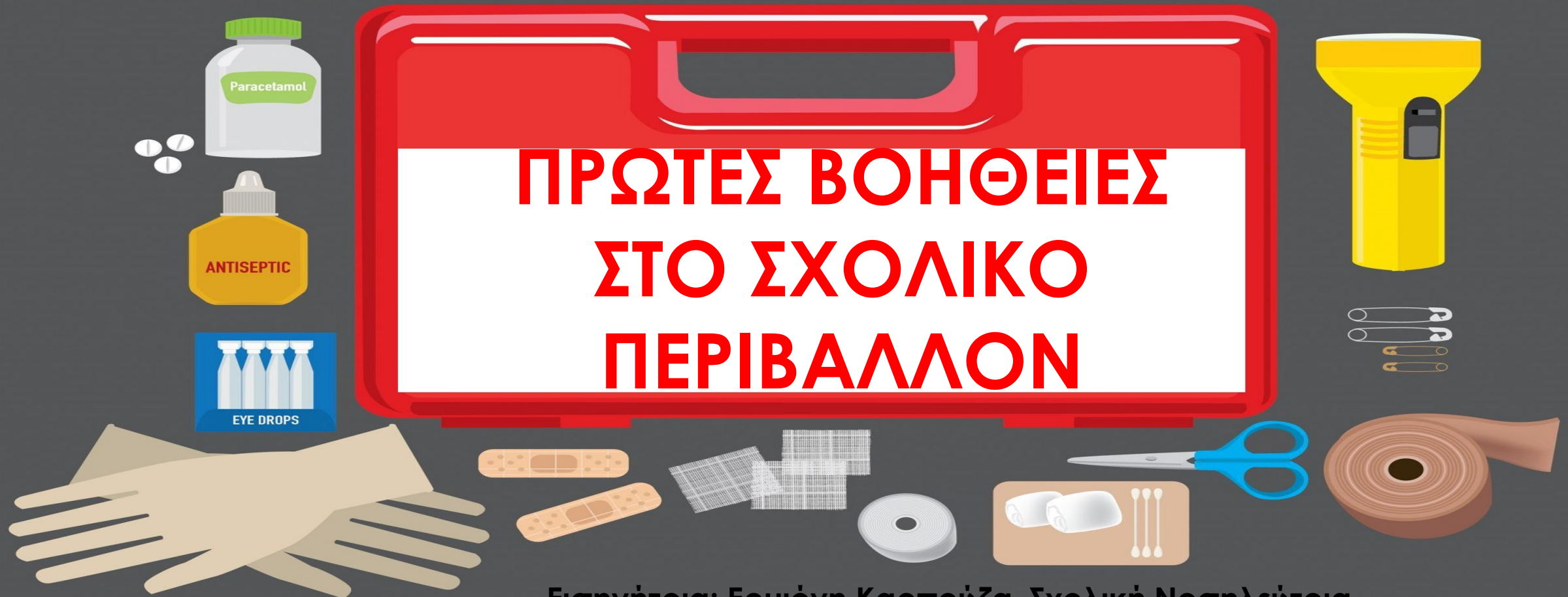


ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ
2^ο Δημοτικό Σχολείο Γουμένισσας
31/01/2024



Εισηγήτρια: Ερμιόνη Καρπούζα, Σχολική Νοσηλεύτρια
MSc Διοίκηση Μονάδων Υγείας και Πρόνοιας

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

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

Η **αξία** της παροχής πρώτων βοηθειών είναι μεγάλη 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.
- Όσο μεγάλη και αν είναι η υγειονομική κάλυψη μιας χώρας, 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 (π.χ. αλλεργικό σοκ, πνιγμός, κώμα, ηλεκτροπληξία).





ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Ο σκοπός της παροχής πρώτων βοηθειών στο σχολείο είναι:

Να ανακουφιστεί το παιδί από τον πόνο ή την ταλαιπωρία του.

Να προφυλαχθεί από την επιδείνωση.

Μερικές φορές να προστατευθεί από θάνατο. Θα ήταν καλό να έχει ο καθένας τη δυνατότητα για παροχή απλών πρώτων βοηθειών.

Για την καρδιαναπνευστική αναζωογόνηση, χρειάζεται ειδική και επαναλαμβανόμενη εκπαίδευση.



ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΒΑΣΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

- 1. Λήψη μετρων ασφάλειας
- 2. Εξασφάλιση βοήθειας
- 3. Εκτίμηση της κατάστασης
- 4. Κλήση ασθενοφόρου

Για να δοθούν σωστά οι πρώτες βοήθειες χρειάζεται να τηρηθούν μερικές προϋποθέσεις, όπως:

- Έχετε ψυχραιμία.
- Σχεδιάστε τι πρόκειται να κάνετε.
- Τονώστε το ηθικό του παιδιού.
- Απομακρύνετε τους περιέργους.
- Ελέγξτε τη γενική κατάσταση του παιδιού (αναπνοή, κυκλοφορία, αιμορραγία).
- Φροντίστε να είναι σε καλή θερμοκρασία. Αν χρειαστεί, τυλίξτε το με μια κουβέρτα.
- Φροντίστε, αν χρειάζεται, για τη διακομιδή του. Δώστε πληροφορίες για ό,τι κάνατε.
- Μη δίνετε υγρά όταν το παιδί είναι σε κώμα ή ημικωματώδη κατάσταση.
- Ψάξτε για όλα τα τραύματά του, αν έχει.
- Γράψτε ή πάρτε μαζί σας οτιδήποτε μπορεί να είναι χρήσιμο.
- Φροντίστε το μεγάλο, αλλά και το μικρό τραύμα.
- Ελέγξτε αν κινδυνεύετε και εσείς π.χ. ηλεκτροπληξία, πνιγμός σε νερό, χημικά.
- Αν έλθετε σε επαφή με αίμα ή σωματικά υγρά χρησιμοποιείστε γάντια, που πρέπει να υπάρχουν στο φαρμακείο του σχολείου.
- Είναι απαραίτητο να έχετε μαζί σας ένα κουτί πρώτων βοηθειών και στις εκδρομές

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ

Το αίμα είναι το 7% του βάρους του ανθρωπίνου σώματος, δηλ. ένα παιδί 30 κιλά έχει περίπου 2,5 λίτρα αίμα. Αν κοπεί ένα μεγάλο αγγείο μπορεί να χαθεί μεγάλη ποσότητα αίματος. Με την πίεση πάνω στο τραύμα μπορεί να σταματήσει η αιμορραγία και να αρχίσει η διαδικασία της πήξης

Πάρτε σφυγμό

Ο συνήθης αριθμός σφύξεων σε ένα μεγάλο παιδί είναι 60-80/λεπτό και σε ένα μικρό παιδί 90-100/λεπτό. Για να ελέγξετε τον σφυγμό, βάλτε τα 3 δάκτυλά σας (όχι τον αντίχειρα) στην εσωτερική επιφάνεια του πήχεως, περίπου 2 εκ. από τη βάση του αντίχειρα. Μην πιέζετε πολύ. Μετρήστε τα χτυπήματα που νιώθετε.





ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ- ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ

- Φορέστε γάντια μιας χρήσης.
- Εάν η αιμορραγία είναι σοβαρή, καλέστε άμεσα το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (166) ή την Τοπική Μονάδα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας. Ξαπλώστε το παιδί κάτω. Αν γίνεται, ανυψώστε το μέλος που αιμορραγεί πάνω από το επίπεδο της καρδιάς. Αυτό θα περιορίσει την απώλεια αίματος.
- Εάν η πληγή είναι καλυμμένη, αφαιρέστε τα ρούχα με όσο το δυνατόν λιγότερες κινήσεις ή και κόβοντάς τα.
- Αν υπάρχει ενσφηνωμένο αντικείμενο, μην το απομακρύνετε.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μία αποστειρωμένη γάζα ή ένα καθαρό ύφασμα ή ό,τι άλλο υπάρχει διαθέσιμο όταν εφαρμόζετε πίεση. Δέστε τη γάζα ή το ύφασμα γύρω από το τραύμα, όχι τόσο σφιχτά ώστε καταργηθούν οι σφύξεις.
- Εάν ο επίδεσμος εμποτιστεί με αίμα, μην τον αφαιρέσετε. Τυλίξτε νέο επίδεσμο γύρω από τον προηγούμενο. Συνεχίστε να εφαρμόζετε σταθερή πίεση για άλλα 10 λεπτά.
- Εάν η αιμορραγία συνεχίζει μη ελεγχόμενη, συνεχίστε να εφαρμόζετε άμεση πίεση στο τραύμα μέχρι να έρθει το ασθενοφόρο.
- Σκεπάστε το παιδί με μια κουβέρτα ή ένα παλτό.
- Παρακολουθείστε το για σημεία σοκ και αντιμετωπίστε το κατάλληλα
- Επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού
- Εάν υπάρχει ακρωτηριασμένο μέλος (π.χ. δάχτυλο), βάλτε το σε μια πλαστική σακούλα και τοποθετήστε τη σακούλα σε πάγο.
- Καθαρίστε και απολυμάνετε όλες τις επιφάνειες που ήρθαν σε επαφή με το αίμα

ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ

Αιμορραγία από τη μύτη (ρινορραγία) μπορεί να προκληθεί από τραύμα, αλλεργία, ξηρότητα, μετά από «φύσημα» ή «σκάλισμα» της μύτης

ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Φορέστε γάντια μιας χρήσης.
- Κρατήστε το παιδί ήρεμο.
- Ζητήστε να γείρει το κεφάλι μπροστά, ενώ είναι καθισμένο.
- Κλείστε τα ρουθούνια πιέζοντάς τα ακριβώς κάτω από τα ρινικά οστά, στη ρίζα της μύτης, με σταθερή πίεση για 10-15 λεπτά.
- Ενθαρρύνετε την αναπνοή από το στόμα και αποθαρρύνετε το «φύσημα» της μύτης, το σκούπισμα ή το τρίψιμο.
- Αν η αιμορραγία συνεχίζεται ή αν υπάρχει τραυματισμός στη μύτη, τοποθετήστε μια παγοκύστη, τυλιγμένη σε ύφασμα, για 10-15 λεπτά και συνεχίστε την πίεση.
- Αν η αιμορραγία σταματήσει μετά την πίεση, το παιδί μπορεί να επιστρέψει στην κανονική του δραστηριότητα, αλλά θα πρέπει να αποφύγει την πολύ έντονη δραστηριότητα μέσα στην ίδια ημέρα ώστε να μην επαναληφθεί το επεισόδιο.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού. Προτείνετε ιατρική φροντίδα.



ΤΡΑΥΜΑΤΑ- ΚΟΨΙΜΑΤΑ, ΓΔΑΡΣΙΜΑΤΑ

- Προσδιορίστε την αιτία του τραυματισμού.
- Φορέστε γάντια.
- Μην χρησιμοποιήσετε οξυζενέ ή οινόπνευμα.
- Αν το τραύμα είναι μεγάλο, βαθύ ή αιμορραγεί σημαντικά εφαρμόστε πίεση πάνω στο τραύμα. Αν δεν υπάρχει υποψία κατάγματος και η αιμορραγία είναι σε κάποιο άκρο, ανασηκώστε το άκρο, πάνω από το επίπεδο της καρδιάς, ώστε να σταματήσει πιο γρήγορα η αιμορραγία.
- Αν το τραύμα είναι μικρό, καθαρίστε με νερό χρησιμοποιώντας γάζα ή πετσέτα, ώστε να απομακρύνετε ρυπαρά στοιχεία. Επιδέστε με καθαρή αποστειρωμένη γάζα.
- Αν έχει ενσφηνωθεί κάποιο ξένο σώμα, μην προσπαθήσετε να το απομακρύνετε.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού αν το τραύμα είναι βαθύ, αιμορραγεί σημαντικά, είναι ρυπαρό, με χείλη ανοικτά ή αν έχει ενσφηνωθεί κάποιο ξένο σώμα. Απαιτείται ιατρική φροντίδα.



ΤΡΑΥΜΑΤΑ- ΚΕΦΑΛΙ ΚΑΙ ΤΡΑΧΗΛΟΣ

Όλα τα τραύματα στο κεφάλι και τον τράχηλο αντιμετωπίζονται ως δυνητικά σοβαρά και μπορεί να υπάρξει ανάγκη άμεσης ιατρικής αντιμετώπισης. Όταν συμβεί οποιοσδήποτε σοβαρός τραυματισμός στην περιοχή του κεφαλιού θεωρείστε πιθανό να έχει τραυματισθεί ο τράχηλος και η σπονδυλική στήλη και αντιμετωπίστε ανάλογα

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Ⓣ Ζάλη
- Ⓣ Δυνατός και επιδεινούμενος πονοκέφαλος
- Ⓣ Ρουκετοειδείς έμετοι
- Ⓣ Αλλαγές στη συμπεριφορά
- Ⓣ Αποπροσανατολισμός, σύγχυση, απώλεια μνήμης
Απώλεια συνείδησης οποιαδήποτε στιγμή μετά τον τραυματισμό
- Ⓣ Αιμορραγία από τα αυτιά ή/και τη μύτη
- Ⓣ Ορώδες (διάφανο) υγρό από τα αυτιά ή/και τη μύτη
- Ⓣ Ακανόνιστη αναπνοή
- Ⓣ Θολή ή διπλή όραση
- Ⓣ Ανισοκορία (οι δύο κόρες-το μαύρο των ματιών-έχουν διαφορετική διάμετρο)
- Ⓣ Επεισόδιο σπασμών



ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ - ΤΡΑΥΜΑΤΑ

Αν το παιδί παρουσιάζει οποιοδήποτε από τα παραπάνω συμπτώματα αμέσως μετά το χτύπημα ή και αργότερα, καλέστε αμέσως το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (166) ή την Τοπική Μονάδα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας.



Παρατηρήστε αν αναπνέει ελεύθερα και διατηρήστε ελεύθερους τους αεραγωγούς. Αν υπάρξει ανάγκη και υπάρχει κάποιος εκπαιδευμένος, αρχίστε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.



Αν υπάρχει υποψία τραύματος στον τράχηλο και στη σπονδυλική στήλη μην δοκιμάσετε να στρέψετε ή να μετακινήσετε το κεφάλι του παιδιού.

Σε κάθε χτύπημα στο κεφάλι και τον τράχηλο:

- Προσδιορίστε την αιτία του τραυματισμού.
- Κρατήστε το παιδί ξαπλωμένο και ήρεμο.
- Παρακολουθείτε την κατάσταση και μην αφήσετε το παιδί χωρίς επίβλεψη.
- Θυμηθείτε ότι μικρά τραύματα στο τριχωτό της κεφαλής και στο πρόσωπο μπορεί να αιμορραγούν σημαντικά. Ελέγξτε την αιμορραγία τοποθετώντας πάνω στο τραύμα καθαρό ύφασμα ή αποστειρωμένη γάζα. Αν τα επιθέματα που έχετε βάλει για να ελέγξετε την αιμορραγία ποτισθούν σημαντικά με το αίμα, μην τα αφαιρέσετε, αλλά προσθέστε πάνω τους και άλλα.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Συμπτώματα και σημεία

Σοβαροί τραυματισμοί στη σπονδυλική στήλη μπορεί να εμφανίσουν τα ακόλουθα συμπτώματα:

- ⑩ Δυνατό πόνο στο κεφάλι, τον λαιμό ή την πλάτη
- ⑩ Επιθυμία να διατηρείται το κεφάλι ακίνητο
- ⑩ Μούδιασμα, μυρμήγκιασμα ή απώλεια της αισθητικότητας στα χέρια, στα πόδια ή στα δάκτυλα
- ⑩ Μερική ή πλήρη απώλεια της κίνησης σε οποιοδήποτε από τα άκρα του σώματος
- ⑩ Μώλωπες, οιδήματα ή κοιλότητες στο κεφάλι ή στη σπονδυλική στήλη
- ⑩ Δυσκολία στην αναπνοή



ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



Προσδιορίστε την αιτία του τραυματισμού.

Αξιολογήστε την κατάσταση του παιδιού.

Καλέστε αμέσως το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (166) ή την Τοπική Μονάδα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας.

Μην μετακινήσετε το παιδί.

Φροντίστε το παιδί να είναι ζεστό και άνετο, ώστε να αποφύγετε το σοκ.

Επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού.

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ

Ο πονοκέφαλος είναι πολύ συχνό σύμπτωμα στα παιδιά και συνήθως προκαλείται από κακό ύπνο, κούραση, άγχος, έλλειψη τροφής ή έμμηνο ρύση στα κορίτσια. Πολλά παιδιά πάσχουν από ημικρανίες που θα ήταν καλό να είναι γνωστό στο περιβάλλον του σχολείου. Ο πονοκέφαλος είναι σοβαρός αν συνοδεύεται από πυρετό, κακή διάθεση, εμέτους, αιμορραγικό εξάνθημα ή αλλαγή στο επίπεδο συνείδησης.



ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ- ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ

Βάλτε το παιδί σε ήσυχο χώρο.

Ρωτήστε αν προηγήθηκε τραυματισμός. Αν ναι, τότε βλέπε Τραυματισμός κεφαλής και τραχήλου.

Αν το παιδί δεν είναι σε εγρήγορση ή παρουσιάζει σύγχυση καλέστε αμέσως το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (166) ή την Τοπική Μονάδα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού.

Αν έχει πυρετό (θερμοκρασία μεγαλύτερη από 37,5οC), χορηγήστε αντιπυρετικό αν έχετε τη σχετική άδεια και δροσίστε το μέτωπο του παιδιού με υγρό δροσερό ύφασμα.

Προσφέρετε φαγητό και νερό αν το παιδί δεν έχει φάει αρκετές ώρες πριν. Επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού



ΚΟΙΛΙΑΚΟΣ ΠΟΝΟΣ

Πόνος στην κοιλιά μπορεί να προκληθεί από πολλές αιτίες, όπως:

- ✓ ασθένεια
- ✓ πόνοι εμμήνου ρύσεως (περιόδου)
- ✓ κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού
- ✓ Δυσκοιλιότητα
- ✓ Γαστρεντερίτιδα
- ✓ μετεωρισμός (πολλά αέρια)
- ✓ τροφική δηλητηρίαση
- ✓ τραύμα ή
- ✓ να είναι ψυχογενούς αιτιολογίας.



ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ- ΚΟΙΛΙΑΚΟΣ ΠΟΝΟΣ

Βάλτε το παιδί σε ήσυχο δωμάτιο όπου θα μπορεί να έχει ηρεμία.

Αν είναι κορίτσι που έχει ξεκινήσει να έχει έμμηνο ρύση, ρωτήστε αν έχει ή αν πρόκειται να έχει περίοδο.

Εάν το παιδί δεν έχει πυρετό, αφήστε το να ξεκουραστεί για 20-30 λεπτά.

Ρωτήστε το παιδί αν έχει προηγηθεί κάποιος τραυματισμός.

Εάν έχει πυρετό, έντονο κοιλιακό πόνο και εμετούς, μην δώσετε τροφή ή υγρά. Μην δώσετε κάποιο φάρμακο.

Επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού. Προτείνετε ιατρική φροντίδα

ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ



Ο μηχανισμός που το προκαλεί είναι ένα τράβηγμα ή συστροφή μιας άρθρωσης. Συνήθως είναι επώδυνο και συνοδεύεται από μώλωπες που δημιουργούνται με τη ρήξη μικρών αγγείων.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΑ

- Πόνος και ευαισθησία της περιοχής
- Οίδημα
- Εκχύμωση (μελάνιασμα)
- Δυσκινησία

ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ- ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ

- Κρατήστε το μέλος ψηλά αν είναι δυνατόν.
- Βάλτε μια κομπρέσα με κρύο νερό γύρω-γύρω από την άρθρωση.
- Τυλίξτε με έναν επίδεσμο.
- Ανανεώστε την κομπρέσα όταν στεγνώσει ή ζεσταθεί.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς /κηδεμόνες, κάποιες φορές απαιτείται ιατρική φροντίδα.



ΕΞΑΡΘΡΗΜΑ

Είναι η τέλεια και μόνιμη μετατόπιση των οστών μιας άρθρωσης. Τα εξάρθρηματά μετά από τραυματισμό συνοδεύονται και από ρήξη των συνδέσμων της άρθρωσης.

- Διατηρήστε το μέλος ακίνητο
- Καθησυχάστε τον τραυματία
- Τοποθετήστε ψυχρά επιθέματα μέχρι να έρθει το ασθενοφόρο
- Ακίνητοποιήστε το μέλος στη θέση που ανακουφίζει το παιδί είτε χρησιμοποιώντας νάρθηκες του εμπορίου είτε αυτοσχέδιους όπως τον κορμό του σώματος ή το γερό πόδι και στερεώνοντας με επιδέσμους.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!
ΜΗΝ
επιχειρήσετε
να ανατάξετε
το εξάρθρημα

ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

Ένα κάταγμα μπορεί να μην είναι από την αρχή φανερό.

Υποψιασθείτε ένα κάταγμα, αν η περιοχή είναι μελανή ή πολύ επώδυνη με την πίεση.

Επίσης, αν το παιδί δεν μπορεί να κουνήσει ή να πατήσει το αντίστοιχο μέλος. Η περιοχή μπορεί να πρηστεί.

Θυμηθείτε ότι χτύπημα σε ένα μέλος μπορεί να προκαλέσει κάταγμα σε διάφορες θέσεις, π.χ. χτύπημα στον ώμο μπορεί να προκαλέσει κάταγμα στην κλείδα ή χτύπημα στο γόνατο μπορεί να προκαλέσει κάταγμα στη λεκάνη.

Το κάταγμα μπορεί να είναι κλειστό ή ανοιχτό.

ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ- ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

- Διαπιστώστε την αιτία του τραυματισμού.
- Αν υπάρχει αιμορραγία φορέστε γάντια, τοποθετήστε ένα επίθεμα στο σημείο της αιμορραγίας και εφαρμόστε μαλακά σταθερή πίεση
- Φροντίστε το παιδί να είναι ζεστό και άνετο.
- Μην αφήσετε να χρησιμοποιήσει το τραυματισμένο άκρο.
- Βάλτε παγωμένο επίθεμα πάνω στο τραύμα για 15 λεπτά (μην βάλετε πάγο απευθείας πάνω στο δέρμα).
- Ακινητοποιήστε το άκρο.
- Αν το παιδί δεν αισθάνεται καλά μην δώσετε τίποτε να φάει ή να πιεί.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού, απαιτείται ιατρική φροντίδα.
- Καλέστε αμέσως το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας(166) ή την Τοπική Μονάδα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας.



ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΑΤΑΓΜΑ



ΑΝΟΙΧΤΟ ΚΑΤΑΓΜΑ

ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΓΜΑΤΟΣ

- Δέστε το χτυπημένο μέλος σε ένα κατάλληλο νάρθηκα. Ο καλύτερος νάρθηκας είναι το σώμα του ίδιου του τραυματία, π.χ. δέστε το σπασμένο πόδι στο γερό πόδι, το σπασμένο δάχτυλο στο διπλανό του ή τον σπασμένο ώμο στο θώρακα. Αυτοσχέδιοι νάρθηκες μπορούν να είναι από ξύλο, εφημερίδες και περιοδικά τυλιγμένα σε ρολό.
- Ακινητοποιήστε το κόκκαλο σε όλο του το μήκος.
- Βάλτε κάτι μαλακό ανάμεσα στον νάρθηκα και στο μέλος (π.χ. ύφασμα, μαντήλι, κάλτσες, πουλόβερ).
- Δέστε τον νάρθηκα τόσο σφιχτά για να ακινητοποιήσει το μέλος και τόσο ελαφρά για να μην καταργηθεί η κυκλοφορία. Μην δένετε πάνω ακριβώς από το χτύπημα. Χρησιμοποιήστε γραβάτα, μαντήλια ή ότι άλλο βρείτε.
- Μην πιέζετε και μην κινείτε όποιο μέλος έχει σπάσει. Θα προκαλέσετε πόνο και θα χειροτερέψετε τις συνθήκες του κατάγματος.



ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ- ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

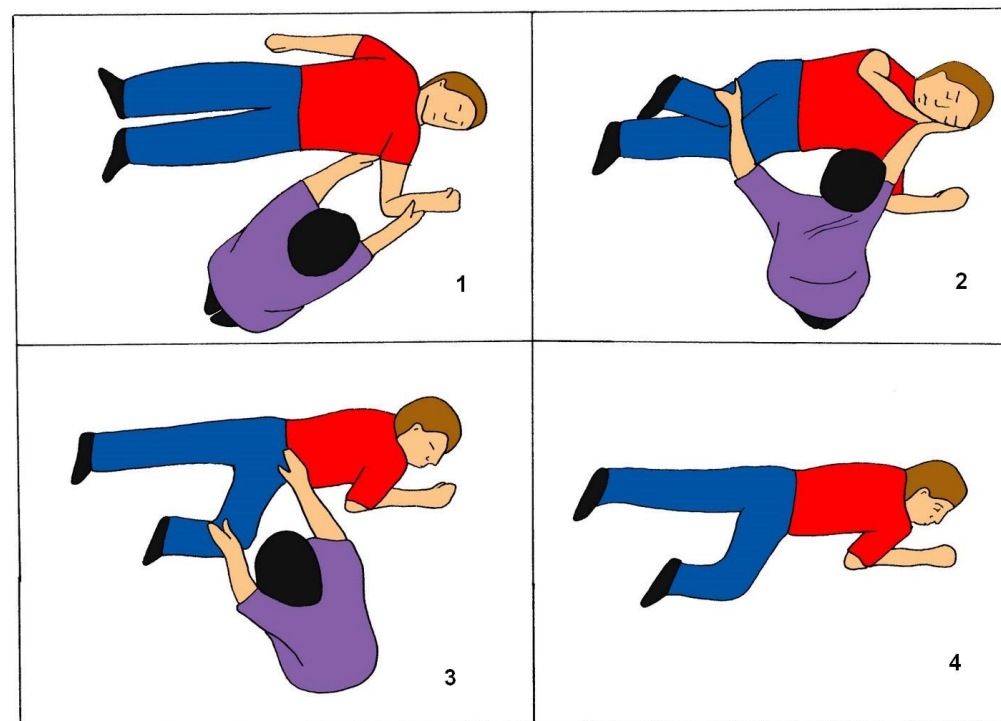
Η λιποθυμία μπορεί να οφείλεται σε πολλές αιτίες όπως τραυματισμό, απώλεια αίματος, δηλητηρίαση, σοβαρή αλλεργία, διαβητική επιπλοκή, θερμοπληξία, υπογλυκαιμία, ασθένεια. Τα περισσότερα παιδιά στο σχολείο λιποθυμούν από κόπωση, άγχος, έλλειψη τροφής ή όρθια στάση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Σε αυτή την περίπτωση ανακτούν τις αισθήσεις τους γρήγορα όταν ξαπλώσουν

Συνήθως τα παιδιά πριν την απώλεια συνείδησης, νιώθουν αδυναμία ή κόπωση, ζάλη, ναυτία, έχουν θολή όραση, με αποτέλεσμα κάποιες φορές να προλαβαίνουν να στηριχθούν προστατεύοντας τον εαυτό τους από απότομη πτώση.

ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ- ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

- Τοποθετήστε το παιδί ξαπλωμένο σε ύπτια θέση σε επίπεδη επιφάνεια, μεριμνώντας ώστε ο αεραγωγός να είναι ανοιχτός.
- Εάν βρίσκεστε σε κλειστό χώρο, φροντίστε για τον αερισμό του χώρου. Απομακρύνετε τα παιδιά που παραβρίσκονται στο συμβάν.
- Σηκώστε τα πόδια του παιδιού 20-30 εκατοστά (πάνω από το επίπεδο της καρδιάς).
- Χαλαρώστε τα ρούχα του γύρω από τον λαιμό και τη μέση του.
- Τοποθετήστε στο μέτωπό του ένα δροσερό και υγρό ύφασμα.
- Αν δεν ανακτήσει τις αισθήσεις του μέσα σε 1-2 λεπτά καλέστε το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (166) ή την Τοπική Μονάδα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας. Τοποθετήστε το παιδί στο αριστερό πλάι (θέση ανάνηψης).
- Αν ανακτήσει τις αισθήσεις του, διατηρείστε το ήρεμο, άνετο και ξαπλωμένο για 10-15 λεπτά. Όταν το παιδί συνέλθει εντελώς, η έγερση γίνεται σταδιακά και τότε μπορείτε να δώσετε υγρά από το στόμα.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού

[Πρώτες βοήθειες/Λιποθυμία \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ

ΕΞΑΝΘΗΜΑΤΑ

Τα εξανθήματα μπορεί να έχουν πολλές αιτίες όπως αλλεργικές αντιδράσεις, τσιμπήματα εντόμων, λοιμώξεις, θερμοπληξία, ξηρότητα δέρματος ή άλλους ερεθισμούς δέρματος. Μπορεί να μοιάζουν με:

- Πομφούς (κνιδωτικό εξάνθημα)
- Κόκκινες κηλίδες (μικρές ή μεγάλες, επίπεδες ή υπερυψωμένες)
- Μωβ κηλίδες
- Φυσαλίδες

Κάποια εξανθήματα μπορεί να είναι μεταδοτικά με την άμεση επαφή ή με σταγονίδια από το αναπνευστικό σύστημα.

ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ- ΕΞΑΝΘΗΜΑΤΑ

Εάν ο μαθητής παρουσιάζει κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα σε συνδυασμό με το εξάνθημα, επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού και προτείνετε ιατρική φροντίδα:

- Πυρετό
- Πονοκέφαλο
- Διάρροια
- Πονόλαιμο
- Εμέτους
- Έντονα κόκκινο εξάνθημα που είναι επώδυνο στην επαφή
- Κνιδωτικό εξάνθημα σε όλο το σώμα
- Κακουχία
- Καλέστε αμέσως το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (166) ή την Τοπική Μονάδα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, σε περίπτωση που ο μαθητής παρουσιάσει: 1. Δυσκολία στην αναπνοή ή στην κατάποση 2.Μωβ κηλίδες με πυρετό 3. Πονοκέφαλο, έντονη αδυναμία 4. Αν πρόκειται για αλλεργική αντίδραση ακολουθήστε τις αντίστοιχες οδηγίες

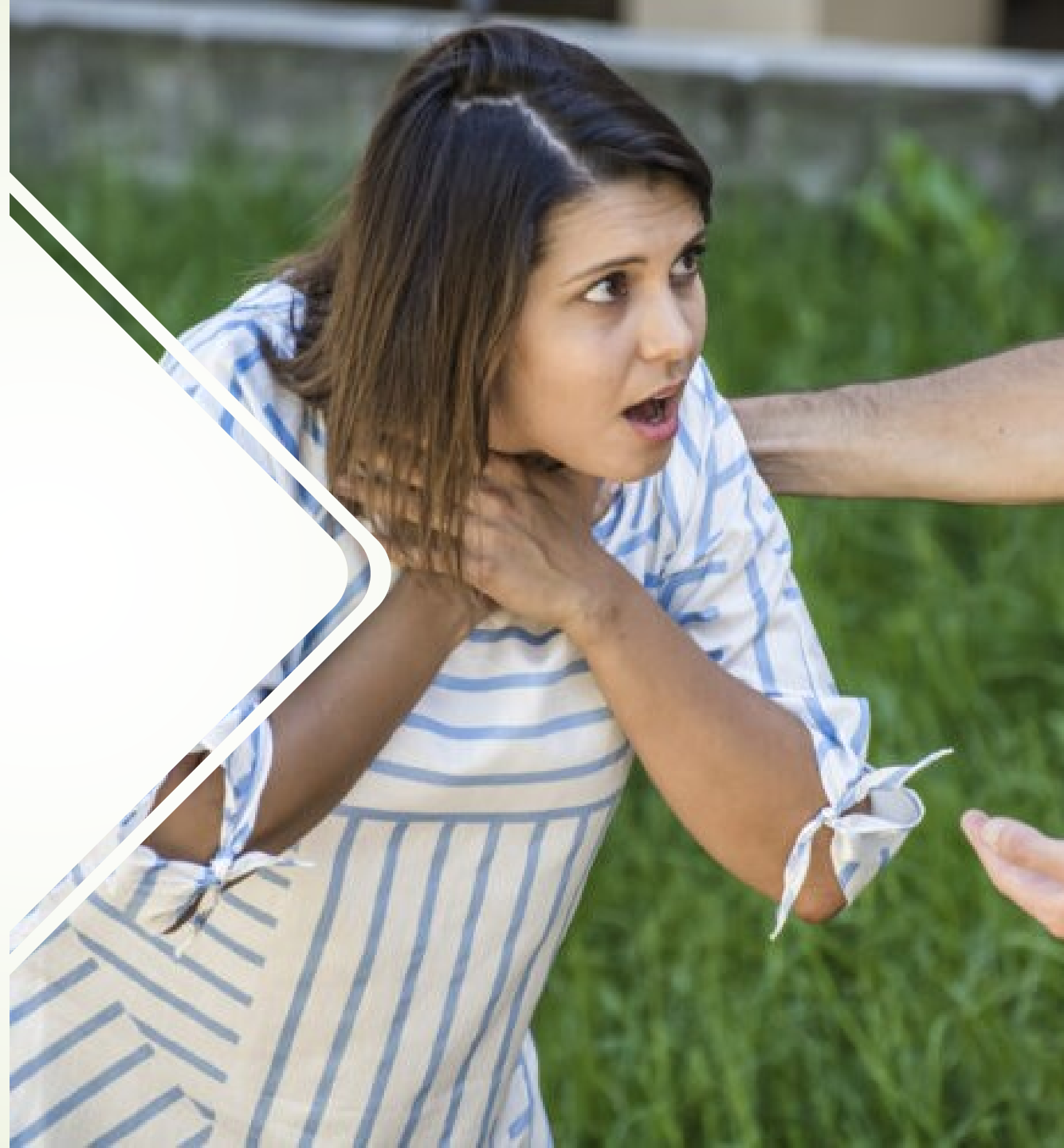
ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ - ΕΝΤΟΜΑ

- Μετακινήστε το παιδί σε ασφαλή περιοχή για να αποφύγετε περισσότερα τσιμπήματα.
- Εάν υπάρχουν έντομα στα ρούχα (μέσα ή έξω), αφαιρέστε τα ρούχα.
- Κρατήστε το παιδί ήρεμο.
- Οι μέλισσες αφήνουν το κεντρί τους. Αν μπορείτε, βγάλτε το χωρίς να το πιέζετε με τα δάχτυλά σας γιατί θα εγχύσει περισσότερο δηλητήριο. Το κεντρί ή το σώμα του εντόμου, μπορεί να απομακρυνθεί ξύνοντάς το με μια πιστωτική κάρτα ή άλλη παρόμοια σκληρή κάρτα ή με την άκρη του νυχιού.
- Ακανθες από κάμπιες μπορεί να απομακρυνθούν εφαρμόζοντας μια κολλητική ταινία.
- Αφαιρέστε σφιχτά κοσμήματα από την πάσχουσα περιοχή.
- Πλύνετε καλά με σαπούνι και νερό.
- Για να μειώσετε τον πόνο και το οίδημα (πρήξιμο), βάλτε πάνω από το τσίμπημα πάγο τυλιγμένο με ένα ρούχο/πετσέτα ή μια κρύα κομπρέσα για 10-15 λεπτά.
- Βάλτε αντιϊσταμινική κρέμα.
- Παρακολουθήστε προσεκτικά το παιδί για συμπτώματα αλλεργικής αντίδρασης, τουλάχιστον για 20 λεπτά. Αν παρουσιαστούν συμπτώματα, καλέστε το ασθενοφόρο και ακολουθήστε τις αντίστοιχες οδηγίες.
- Αν ο μαθητής χάσει τις αισθήσεις του και σταματήσει να αναπνέει, καλέστε το ασθενοφόρο και ξεκινήστε, εφόσον κάποιος είναι εκπαιδευμένος, καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.
- Αν ο μαθητής δεν εμφανίσει σημεία αλλεργικής αντίδρασης, μπορεί να επιστρέψει στην τάξη ή στη δραστηριότητά του. Προηγουμένως όμως ενημερώστε τον υπεύθυνο καθηγητή σχετικά με το συμβάν καθώς υπάρχει η πιθανότητα της όψιμης αλλεργικής αντίδρασης.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού



ΠΝΙΓΜΟΣ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ

Η άμεση αντίδραση όταν ένα παιδί δεν μπορεί να αναπνεύσει ελεύθερα, επειδή κάποιο αντικείμενο έχει ενσφηνωθεί στις αεροφόρες οδούς του, έχει κρίσιμη σημασία για τη ζωή του. Το χαρακτηριστικό σημείο, σε όλα τα άτομα που δεν μπορούν να αναπνεύσουν ελεύθερα, επειδή κάποιο αντικείμενο έχει ενσφηνωθεί στον αεραγωγό τους είναι το κράτημα του λαιμού με το χέρι τους.





ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΝΙΓΜΟΝΗ

- Ο δυνατός βήχας είναι αποτελεσματικότερος από οποιαδήποτε προσπάθεια. Αν το παιδί βήχει ή κλαίει, μην επιχειρήσετε τίποτε.
- Προσπαθήστε να ηρεμήσετε το παιδί.
- Παρακολουθείτε στενά την κατάσταση του παιδιού και την αναπνοή του.
- Αν το παιδί διατηρεί τις αισθήσεις του, αλλά διαπιστώσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα: δεν μπορεί να βήξει, δεν μπορεί να μιλήσει, υπάρχει συριγμός ή καθόλου ήχος κατά την εισπνοή, η αναπνοή του επιδεινώνεται, τα χείλη ή το δέρμα του γίνονται μπλε ξεκινήστε αμέσως χτυπήματα στην πλάτη και στη συνέχεια τον χειρισμό **Heimlich** μέχρι να απομακρυνθεί το ξένο σώμα από τον αεραγωγό του παιδιού.
- Επαναλάβετε τη διαδικασία με τα χτυπήματα στην πλάτη και στη συνέχεια τον χειρισμό Heimlich μέχρι το αντικείμενο να εξέλθει με το βήχα ή το παιδί να αρχίσει να αναπνέει (5 χτυπήματα στην πλάτη x 5 κοιλιακές ωθήσεις)
- Αν το παιδί χάσει τις αισθήσεις του, ξαπλώστε το ανάσκελα και ξεκινήστε, αν κάποιος είναι εκπαιδευμένος, καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.
- Καλέστε το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (166) ή την Τοπική Μονάδα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας





ΣΑΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ
ΠΟΛΥ!!!

