

Πρώτες Βοήθειες στο σχολικό περιβάλλον

“Η πρόληψη προέχει αλλά η γνώση σώζει”



Επιμέλεια – Παρουσίαση: Δημήτρης Χονδρογιάννης
Σπίνου Γεωργία

Τι είναι οι πρώτες βοήθειες;



Μαθητές και εκπαιδευτικοί έχουν γίνει μάρτυρες ενός ατυχήματος ή ενός λιποθυμικού επεισοδίου στον χώρο του σχολείου.

Καλό είναι όλοι μας να μπορούμε να παράσχουμε Πρώτες Βοήθειες είτε στον συνάνθρωπο είτε στον εαυτό μας.

Ορισμός

- Η παροχή άμεσης φροντίδας σε περίπτωση ασθένειας ή τραυματισμού ενός προσώπου μέχρι να ανακουφιστεί ή να δεχτεί περαιτέρω εξειδικευμένη υποστήριξη.

Σκοπός

Ο σκοπός της παροχής πρώτων βοηθειών στο σχολείο είναι:

- Η ανακούφιση από τον πόνο ή την ταλαιπωρία
- Η πρόληψη απειλητικών καταστάσεων για την υγεία και τη ζωή του πάσχοντος προσώπου.

Γενικές αρχές Πρώτων Βοηθειών

Για την ορθή παροχή των Πρώτων Βοηθειών χρειάζεται:

- Έχετε ψυχραιμία.
- Σχεδιάστε τι πρόκειται να κάνετε.
- Τονώστε το ηθικό του πάσχοντος.
- Απομακρύνετε τους περίεργους και όσους δεν χρειάζονται.
- Ελέγξτε τη γενική κατάσταση του πάσχοντος (αναπνοή, κυκλοφορία, αιμορραγία).
- Φροντίστε να είναι σε καλή θερμοκρασία.
- Πριν έλθετε σε επαφή με αίμα ή σωματικά υγρά χρησιμοποιείστε γάντια.
- Να έχετε μαζί σας το κουτί πρώτων βοηθειών.
- Είναι απαραίτητο να έχετε μαζί σας ένα κουτί πρώτων βοηθειών και στις εκδρομές.



Φαρμακείο - Κυτίο Πρώτων Βοηθειών

Κυτίο Πρώτων Βοηθειών

- Να διαθέτει ειδική σήμανση
- Να βρίσκεται σε ασφαλές σημείο
- Να ελέγχεται περιοδικά για την ημερομηνία λήξης υλικών και φαρμάκων
- Να είναι πλήρως εφοδιασμένο



Πρώτες βοήθειες σε περίπτωση

- Ρινορραγίας
- Νυγμού από έντομο
- Εξωτερικής αιμορραγίας
- Απώλειας αισθήσεων
- Επιληπτικής κρίσης
- Πνιγμονής από ξένο σώμα

Ρινορραγία - Αντιμετώπιση

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

Άμεση αντιμετώπιση

- Φορέστε γάντια μιας χρήσης
- Κρατήστε τον πάσχοντα ήρεμο
- Ζητήστε να γείρει το κεφάλι μπροστά, ενώ είναι καθιστός
- Κλείστε τα ρουθούνια πιέζοντάς τα ακριβώς κάτω από τα ρινικά οστά, στα μαλακά μέρη, με σταθερή πίεση για 10-15 λεπτά (μπορεί να πιέζει και μόνος του ο πάσχων)
- Ενθαρρύνετε την αναπνοή από το στόμα και αποθαρρύνετε το «φύσημα» της μύτης, το σκούπισμα ή το τρίψιμο.
- Αν η αιμορραγία επιμένει, συνεχίστε την πίεση για άλλα 10-15 λεπτά.
- Αν η αιμορραγία δεν σταματήσει μετά από 30 λεπτά, προτείνετε ιατρική φροντίδα.



Νυγμός από έντομα



- Τα τσιμπήματα μέλισσας και σφήκας είναι, συνήθως, επώδυνα παρά επικίνδυνα. Αρχικά παρουσιάζεται οξύς πόνος που ακολουθείται από ελαφρύ πρήξιμο, κοκκίνισμα και δυσφορία στο σημείο του τσιμπήματος. Αν ο πάσχων τσιμπήθηκε στο στόμα, υπάρχει ο κίνδυνος απόφραξης του αεραγωγού από το πρήξιμο. Ένα κεντρί στο στόμα ή στον λαιμό είναι πολύ σοβαρό, γιατί το πρήξιμο μπορεί να φράξει τον αεραγωγό.
- Πάντοτε κοιτάζετε για σημεία αλλεργικής αντίδρασης, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε αναφυλακτικό σοκ.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν ο πάσχων δείχνει σημεία αναφυλακτικού σοκ, όπως διαταραγμένη συνείδηση ή πρήξιμο προσώπου και λαιμού **ΚΑΛΕΣΤΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ** αμέσως.



Αιμορραγίες

Οι αιμορραγίες ταξινομούνται με βάση τα αγγεία που τραυματίζονται:

Αρτηρίες

- Το αίμα ρέει υπό πίεση και εκτοξεύεται με κάθε παλμό της καρδιάς
- Υψηλός κίνδυνος απώλειας μεγάλης ποσότητας αίματος

Φλέβες

- Το αίμα ρέει με χαμηλή πίεση
- Σε τραυματισμό μεγάλης φλέβας υπάρχει κίνδυνος μεγάλης απώλειας όγκου αίματος

Τριχοειδή αγγεία

Μικρή απώλεια αίματος

Αιμορραγίες – Αντιμετώπιση I

Οι μικρές αιμορραγίες ελέγχονται εύκολα με απλή πίεση στο τραύμα.

Μεγάλες αιμορραγίες

- Φορέστε γάντια μιας χρήσης
- Εάν η αιμορραγία είναι σοβαρή, καλέστε αμέσως το ΕΚΑΒ (166)
- Ξαπλώστε κάτω τον πάσχοντα. 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 ελάχιστες κινήσεις ή και κόβοντάς τα
- Πιέστε άμεσα και συνεχώς (με όλο το χέρι) τουλάχιστον για πέντε λεπτά. 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 με επίδεσμο.
- 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 τον πάσχοντα με μια κουβέρτα ή ένα παλτό.

Αιμορραγίες – Αντιμετώπιση II

Επισήμανση

Εάν υπάρχει ακρωτηριασμένο μέλος (π.χ. δάχτυλο), βάλτε το σε μια πλαστική σακούλα και τοποθετήστε τη σακούλα σε πάγο.

Τρόποι περίδεσης



Απώλεια αισθήσεων (λιποθυμία)

Λιποθυμία είναι η σύντομη απώλεια των αισθήσεων που οφείλεται σε προσωρινή μείωση της αιματικής ροής προς τον εγκέφαλο.

Συνήθως η ανάνηψη είναι γρήγορη και πλήρης.

Πρώτες βοήθειες

- Ξαπλώστε τον πάσχοντα και γυρίστε το κεφάλι στο πλάι για αποφυγή της εισρόφησης
- Χαλαρώστε τα σφιχτά ρούχα γύρω από τον λαιμό και τη μέση
- Ανυψώστε τα πόδια του/της λιπόθυμου/ης για να διευκολύνετε την αιμάτωση του εγκεφάλου
- Όταν συνέλθει δώστε του/της να πει υγρά και να παραμείνει καθιστός για 10 λεπτά.
- Εάν δεν ανακτήσει τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει, τοποθετήστε τον ξαπλωμένο στο αριστερό πλάι (θέση ανάνηψης) ώστε να είναι ανοιχτοί οι αεραγωγοί.
- Εάν σταματήσει να αναπνέει ή έχει σπασμωδικές αναπνοές ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ και καλέστε το ΕΚΑΒ (166) ή την Τοπική Μονάδα Υγείας.



Απελευθέρωση αεραγωγού



Θέση ανάνηψης



Επιληπτική κρίση I

Είναι η αιφνίδια, σύντομη και ακούσια διαταραχή της φυσιολογικής ηλεκτρικής δραστηριότητας του εγκεφάλου. Οι αισθήσεις επιστρέφουν συνήθως σε λίγα λεπτά.



Σοβαρές διαταραχές της δραστηριότητας του εγκεφάλου με σπασμούς

- Ξαφνική απώλεια των αισθήσεων
- Σώμα άκαμπτο και πλάτη κυρτωμένη (τονική φάση)
- Αρχίζουν σπασμοί (κλονική φάση)
- Σφικτά σαγόνια
- Σάλια στο στόμα (αφροί)
- Θορυβώδης αναπνοή



ΠΡΟΣΟΧΗ:

ΠΟΤΕ δεν βάζουμε στο στόμα του πάσχοντα ξένα αντικείμενα (π.χ. κουτάλια, πιρούνια, σίδερα, κ.λπ.)

ΠΟΤΕ ΔΕΝ βάζουμε το χέρι μας στο στόμα του πάσχοντα, για να προστατεύσουμε τη γλώσσα του

“μην την καταπιεί”

ΚΑΝΕΙΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΠΙΕΙ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ

Επιληπτική κρίση II

ΣΤΟΧΟΣ

Κατά τη διάρκεια των σπασμών: Η προφύλαξη της κεφαλής και των άκρων
Στη μεθεπιληπτική φάση: Η διατήρηση ανοικτών αεραγωγών

- Αν προλάβετε, στηρίξτε τον πάσχοντα να πέσει ομαλά, προστατεύοντας τον από τραυματισμό.
- Απομακρύνετε αιχμηρά ή σκληρά αντικείμενα από κοντά του.
- Χαλαρώστε τα ρούχα γύρω από τον λαιμό και αν μπορείτε, προστατέψτε το κεφάλι του.
- Όταν σταματήσουν οι σπασμοί, βάλτε τον σε θέση ανάνηψης.
- Αν η κρίση διαρκεί πάνω από 2'-3' ή έχει επανειλημμένες κρίσεις ή έχει τραυματιστεί, καλέστε ασθενοφόρο.
- Μείνετε μαζί του μέχρι να συνέλθει τελείως.



Επιληπτική κρίση III

Να θυμάστε πάντα

**Μην τον ανασηκώσετε και μην τον μετακινήσετε, εκτός αν κινδυνεύει.
Μη χρησιμοποιείτε δύναμη για να τον συγκρατήσετε και μη βάζετε τίποτα στο στόμα του.**

Πνιγμονή από ξένο σώμα

Είναι η οξεία απόφραξη των αεροφόρων οδών που προκαλεί ασφυξία. Συμβαίνει συνήθως κατά τη διάρκεια κάποιου γεύματος. Το χαρακτηριστικό σημείο είναι το κράτημα του λαιμού με το χέρι.

- **Επείγουσα κατάσταση που απαιτεί την άμεση αντίδρασή μας.**

Άμεση αντιμετώπιση

- Παροτρύνετε να βήξει δυνατά (ο βήχας είναι σημαντικά αποτελεσματικός).
- Εάν δεν μπορεί να βήξει, να μιλήσει, δυσπνοεί και τα χείλη ή το δέρμα γίνονται μπλε 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 ο πάσχων αρχίσει να αναπνέει.
- Αν χάσει τις αισθήσεις του, ξαπλώστε τον ανάσκελα και ξεκινήστε, αν κάποιος είναι εκπαιδευμένος, καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.
- Καλέστε το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (166) ή την Τοπική Μονάδα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας.



Κοιλιακές ωθήσεις – Χειρισμός Χάιμλιχ

Χτυπήματα στην πλάτη

- Με τη βάση της παλάμης σας δώστε 5 σταθερά, δυνατά χτυπήματα στο κέντρο της πλάτης, ανάμεσα στις δύο ωμοπλάτες.
- Συνεχίστε με τον χειρισμό Heimlich

Χειρισμός Χάιμλιχ

- Σταθείτε πίσω από τον πάσχοντα και τοποθετήστε τους βραχίονές σας κάτω από τις μασχάλες του, με τέτοιο τρόπο που τα χέρια σας να περιβάλλουν τον θώρακά του.
- Τοποθετήστε τη γροθιά σας, με τον αντίχειρα πάνω στην κοιλιά του, ακριβώς πάνω από τον ομφαλό του.
- Κρατήστε τη γροθιά σας με το άλλο σας χέρι.
- Ακουμπήστε επάνω του, με την πλάτη του στο σώμα σας.
- Πιέστε γρήγορα και απότομα, με κατεύθυνση πίσω και πάνω, πέντε φορές.

Χτυπήματα – Χειρισμός Χάιμλιχ



Αν είμαι μόνος/η;



Αντιμετώπιση

- Προσπάθησε να βήξεις δυνατά
- Εφάρμοσε τον χειρισμό Χάιμλιχ στον εαυτό σου
- Σπρώξε δυνατά το στομάχι σου πάνω σε σκληρή επιφάνεια, π.χ. σε θρανίο ή σε καρέκλα
- Γονάτισε στο πάτωμα ή στο έδαφος, με το σώμα σου να στηρίζεται από τα τεντωμένα χέρια σου
- Τράβηξε μακριά τα χέρια σου και άφησε το σώμα σου να πέσει απότομα στο έδαφος. Το βίαιο χτύπημα στο στήθος θα αναγκάσει μεγάλη ποσότητα αέρα να εξέλθει απότομα και με πίεση από τους πνεύμονες απομακρύνοντας το ξένο σώμα από τον αεραγωγό.





Να θυμάστε πάντα...

Η γνώση είναι δύναμη,

είναι ομορφιά,

σώζει ζωές !!!

