

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ

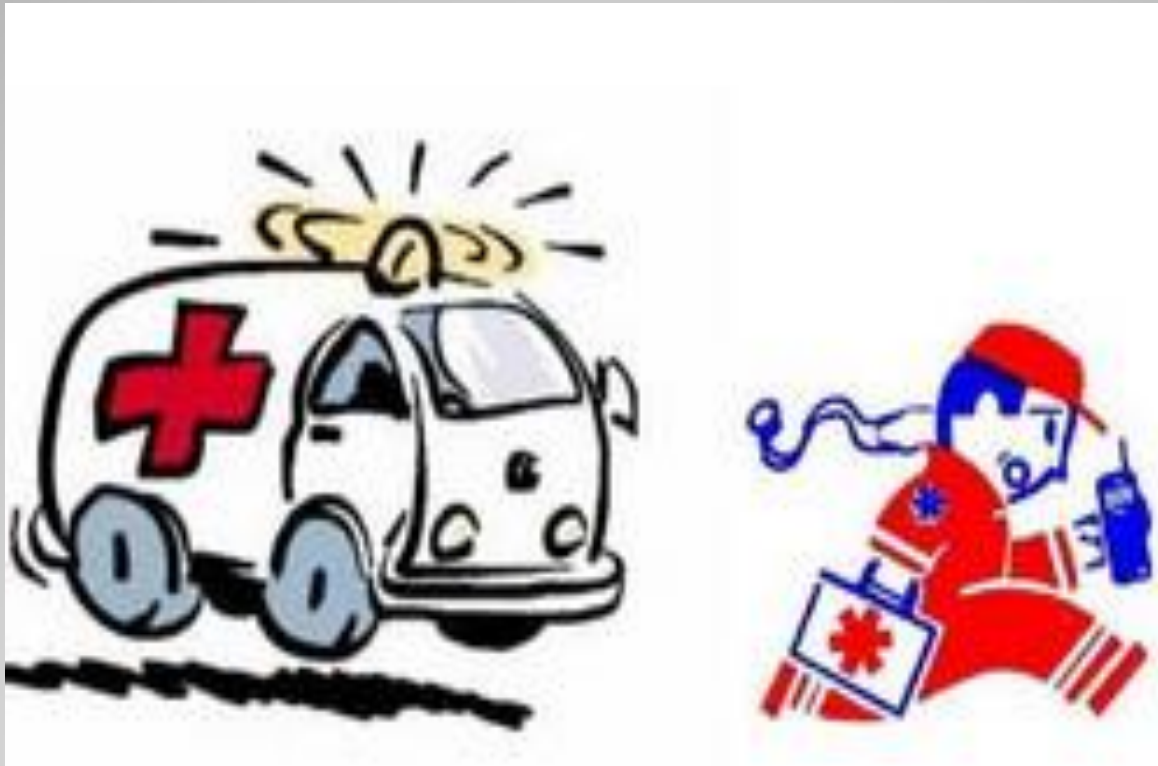
ΠΕΓΙΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ



Οι Μαθητές:

ΒΑΪΔΑΝΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΔΑΝΙΗΛΙΔΗ ΙΩΑΝΝΑ-ΔΑΝΑΗ
ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΜΕΛΙΝΑ
ΜΑΚΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
ΜΠΟΥΛΑΞΗ ΕΛΕΝΗ
ΜΠΡΟΥΣΑΛΗ ΕΡΙΦΥΛΗ-ΜΑΡΙΑ
ΝΙΚΟ ΝΙΚΟΛΑ
ΠΑΠΑΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΑΝΝΑ
ΠΑΠΑΪΩΑΝΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΠΡΙΦΤΗ ΤΖΕΜΙΛΕ
ΣΟΥΙ ΜΙΝΓΚ ΛΙ - ΜΩΡΙΣΕΤ-ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΣΠΑΝΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ
ΣΤΑΜΕΛΟΥ ΧΡΥΣΑΦΟΥΛΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΤΟΥΡΑΪΤΗ ΜΑΡΙΑ-ΝΕΦΕΛΗ
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΠΟΥΛΟΥ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ-ΜΥΡΤΩ
ΤΣΙΜΠΟΓΙΑΝΝΗ ΑΡΓΥΡΩ-ΕΛΕΝΗ
ΦΙΛΙΠΠΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ-ΡΑΦΑΗΛΙΑ
ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ ΙΑΣΟΝΑΣ
ΧΑΧΑΛΗ ΕΛΕΝΗ

Τι είναι



Βασικά βήματα

- ❖ Προστασία
- ❖ Απομάκρυνση πλήθους
- ❖ Εκτίμηση κατάστασης.
- ❖ Καλώ βοήθεια
- ❖ Παροχή πρώτων βοηθειών.
- ❖ Περιμένω Ασθενοφόρο



Πως καλούμε Βοήθεια

- Ποιος είστε; (δηλώστε το τηλέφωνό σας)
- Πού βρίσκεστε;
- Τι έχει συμβεί;
- Πόσα είναι τα θύματα;

❖ **ΔΕΝ** κλείνουμε πρώτοι το τηλέφωνο

Τα τηλέφωνα στην Ελλάδα:

- ❑ Το κέντρο Άμεσης Βοήθειας <166>
- ❑ Η Υπηρεσία Εκτάκτου Ανάγκης <122>
- ❑ Το κέντρο Δηλητηριάσεων <7793777>
- ❑ Η Άμεση Δράση <100>



Τι πρέπει να περιέχει ένα φαρμακείο

ΦΑΡΜΑΚΑ	ΥΛΙΚΑ
Οξυζενέ	Βαμβακι
Παυσίπονο-Αντιπυρετικό	Επίδεσμοι
Αντιϊσταμινική αλοιφή	Γάζες αποστειρωμένες
Ενεργό άνθρακα	Λευκοπλάστ
Φυσιολογικό ορό	Θερμόμετρο
Οινόπνευμα	Ψαλίδι
	Σύριγγες μιας χρήσεως
	Νάρθηκες
	Γάντια μιας χρήσεως
	Αεραγωγό
	Φακό
	Ξηρό Πάγο
	Σημειωματάριο-στυλό



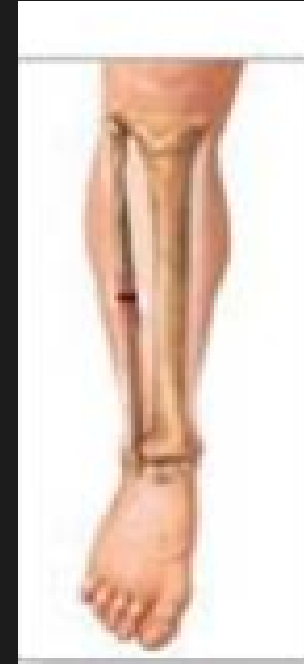
Κακώσεις οστών και αρθρώσεων : Κάταγμα

Συμπτώματα

- ❖ **Πόνος πολύ δυνατός.**
- ❖ **Οίδημα και εκχύμωση (πρήζεται και μαυρίζει).**
- ❖ **Παραμόρφωση.**
- ❖ **Αδυναμία κίνησης.**
- ❖ **Παράδοξη κίνηση.**

Πρώτες Βοήθειες:

- I. Πλήρης ακινησία του μέλους.**
- II. Μεταφορά στο νοσοκομείο.**



Εξάρθρωμα

Πρώτες Βοήθειες:

I. Τοποθετείστε ψυχρά επιθέματα στην άρθρωση για 10-15 λεπτά.

II. Ακινητοποιείτε την άρθρωση χρησιμοποιώντας κάποιο πρόχειρο νάρθηκα.

III. Τοποθετείστε το μέλος σε αναπαυτική θέση.

IV. Απαγορεύεται η ανάταξη από μη ειδικό

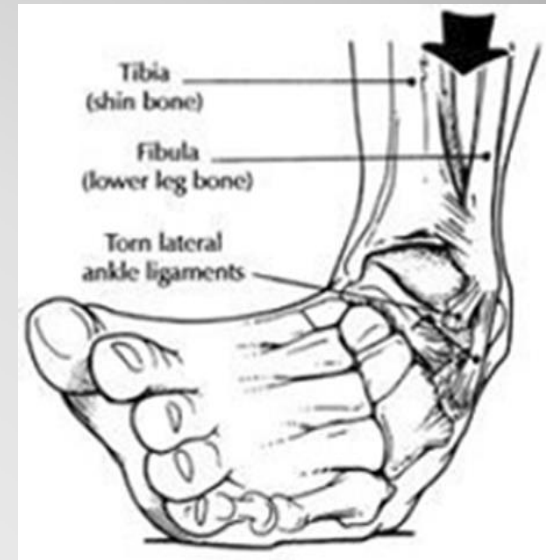
V. Άμεση μεταφορά στο Νοσοκομείο



Διάστρεμμα

Πρώτες Βοήθειες:

- I. Ψυχρά επιθέματα για 10-20 λεπτά
- II. Επίδεση με ελαστικό επίδεσμο για ακινητοποίηση της άρθρωσης
- III. Ανάρτηση από το λαιμό, αν πρόκειται για χέρι, ή ανύψωση σε αναπαυτική θέση αν πρόκειται για πόδι
- IV. Πασίπνο αν χρειάζεται



ΚΡΙΣΗ ΠΑΝΙΚΟΥ

Εμφανίζεται συχνότερα στους εφήβους κυρίως σε περιόδους έντονης πίεσης.

ΟΡΙΣΜΟΣ:

Στην κρίση πανικού ο πάσχων εμφανίζει αιφνίδια και απρόσμενα επεισόδια έντονου φόβου και άγχους, η διάρκεια των οποίων μπορεί να είναι από μερικά λεπτά έως μερικές ώρες. Εκδηλώνονται χωρίς καμία προειδοποίηση και η αιτία έναρξής τους μπορεί να μην είναι συνειδητά γνωστή.

ΑΙΤΙΑ:

Τα αίτια μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το άτομο. Τα πιο συνηθισμένα είναι:

- Έντονες συναισθηματικές συγκρούσεις
- Άγχος
- Φόβος και αμφιβολία

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

- Ανυπόφορο άγχος
- Τρέμουλο
- Ταχυπαλμία
- Τάση λιποθυμίας
- Έμμομη ιδέα για επικείμενη βλάβη
- Αίσθηση ασφυξίας
- Αίσθημα αδυναμίας
- Πόνος στο στήθος

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

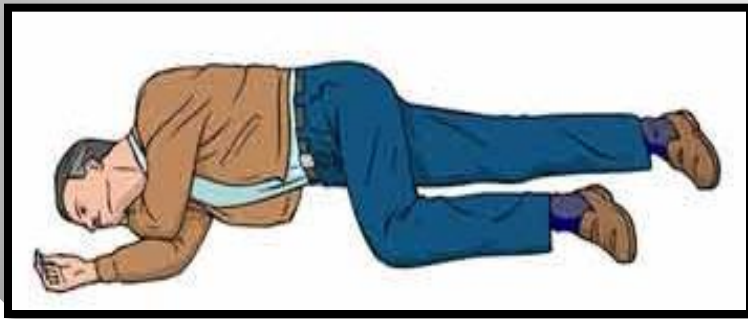
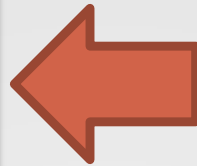
- i. Βοηθάμε τον πάσχοντα να καθίσει (εάν δεν κάθεται ήδη).
- ii. Τον ηρεμούμε.
- iii. Βάζουμε τα χέρια του πίσω από την πλάτη του.
- iv. Του δείχνουμε τεχνικές αναπνοής.
- v. Τον βάζουμε να εισπνεύσει και να εκπνεύσει σε μια σακούλα.

ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ:

- Η θέση στην οποία τοποθετούμε τον πάσχοντα εφόσον βεβαιωθούμε ότι αναπνέει (έστω και λίγο).
- Βοηθάει τον πάσχοντα να συνεχίσει να αναπνέει κανονικά.

BHMATA:





a



β





C



d



e

ΛΙΠΟΘΥΜΙΕΣ

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.

- Λιποθυμικό επεισόδιο μπορεί να προκληθεί από:
- Άγχος (για τις εξετάσεις)
- Κούραση
- Πείνα
- Χαμηλή πίεση
- Ζαλάδα

Πριν τη λιποθυμία παρατηρείται:

- Ζάλη
- Βουητά στ' αυτιά
- Ναυτία
- Κρύοι ιδρώτες
- Θολή όραση



- Κατά τη λιποθυμία παρατηρείται:
- Ωχρότητα προσώπου
- Επιπόλαιη αναπνοή
- Σφυγμός βραδύς και αδύναμος
- Χαμηλή αρτηριακή πίεση

Τι κάνουμε;

*Με **ψυχραιμία** εφαρμόζουμε τις Πρώτες Βοήθειες για τη λιποθυμία.*

- Ξαπλώνουμε τον τραυματία και ανυψώνουμε τα πόδια, για να διευκολύνουμε την αιμάτωση του εγκεφάλου



- Γυρίζουμε το κεφάλι στο πλάι (για αποφυγή εισφόρησης).
- Χαλαρώνουμε τα σφικτά ρούχα (ζώνη, γραβάτα, στηθόδεσμο...)
- Αερίζουμε το χώρο και απομακρύνουμε τους περίεργους.
- Ελέγχουμε αναπνοή και σφυγμό.
- Όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις του, του δίνουμε να πειί υγρά.
- Όταν συνέλθει ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να σηκωθεί για 15' λεπτά.



**ΠΝΙΓΜΟΝΗ
ΤΡΑΓΟΥΔΙ**

**Κάθε Τετάρτη μέρα μεσημέρι,
η τύχη μου με έφερε
σε τούτο το λημέρι
πολλά καινούργια πράγματα
μου είπαν πως θα μάθω
βρήκα δελεαστικό και είπα να
το ψάξω**

**Χτυπήματα ,αιμορραγίες
θλάσεις στο ισχίο
Και πως θα βρω τη δύναμη
να το αντιμετωπίσω.
Βοήθεια θα ήθελα αν μπορέσω
να προσφέρω
και όσο πιο πολλές ζωές
να σώσω περιμένω**

**Μπορεί να φαίνεται εύκολο
μα θα σε δυσκολέψει
Μία ζωή δεν σώζεται μονάχα
με τις λέξεις,
Υπευθυνότητα χρειάζεται
και χρόνο να διαθέσεις
για αυτό έλα στο πρότζεκτ
μας
θα σε μαγέψει**

**Εδώ θα μάθεις , τι να
προσέχεις
Πρώτες βοήθειες
αν θέλεις να προσφέρεις
Θα μελετήσεις , θα
καταλάβεις
πως τόσοι άνθρωποι
σε έχουνε ανάγκη**

**Βλάβη αναπνευστική είναι
και ο πνιγμός
Προκαλείται από το νερό
είτε από το φαγητό
Συμπτώματα είναι η
ωχρότητα,
το αίσθημα δυσφορίας
Απώλεια σφυγμού,
μεγάλη ταλαιπωρία**

**Για να βοηθήσεις
τα πράγματα είναι απλά
3 Βήματα είναι όλα
και αυτά πολύ απλά
Αρχικά τον ενθαρρύνεις να
βήξει
Και άμα είσαι τυχερός
μπορεί και να πετύχει**

**Άμα όμως δεν τα καταφέρει
πρέπει ψύχραιμος να μείνεις
Και να επιχειρήσεις 5 στην
πλάτη χτυπήματα να του
δώσεις
Ανάμεσα στις ωμοπλάτες
με σκοπό να τον σώσεις**

**Αρκετά όμως ακόμα
αν δεν έχεις συνεισφέρει
Το θύμα κράτα όρθιο στην μέση
βάλε το ένα σου χέρι
Όσο πιο γρήγορα μπορείς
κάνε και το άλλο γροθιά
Στον αφαλό και στο στέρνο
να είναι ενδιάμεσα
Φέρε το άλλο χέρι από πάνω ,
τράβα δυνατά προς τα μέσα και
άνω**

**Ελπίζω να κατάλαβες καλό
μου**

**Τα πράγματα δεν είναι τόσο
απλά**

**Χρειάζονται προσπάθειες,
θυσίες**

**Στο τέλος όμως ο τολμών
ΝΙΚΑ ΝΙΚΑ !**