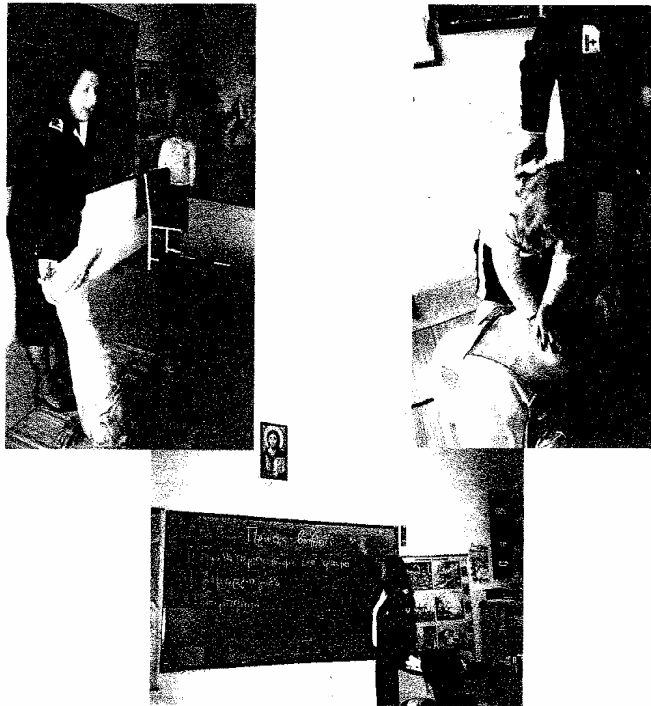


ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

5^ο 7ΘΕΣΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ



ΘΕΜΑ: ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Σχολικό έτος: 2007-2008

Τάξη: Γ'

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί:

Στεργιανέλη Ελένη

Κατσιάνος Ηλίας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	2
Αφετηρία - Επιλογή θέματος.....	2
Γνωστικοί στόχοι.....	2
Κοινωνικοί στόχοι.....	2
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ.....	2
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.....	3
ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	3
1 ^η Ομάδα (Γ' Τάξης).....	3
2 ^η Ομάδα (Γ' Τάξης).....	3
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ.....	4
Πρώτες βοήθειες σε τραύμα.....	4
ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ.....	6
Μέλισσες - Σφήκες.....	6
Μέδουσες - Τσούχτρες.....	6
Αχινός.....	6
Δηλητηριώδη φίδια (οχιά, ασπίτης).....	6
Σκορπιός.....	7
ΔΗΛΗΤΗΡΙΩΔΕΙΣ ΟΥΣΙΕΣ.....	8
Γενικά αντίδοτα.....	8
ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ.....	8
Αιμορραγία μύτης.....	9
ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ.....	9
Είδη.....	9
Επιπλοκές εγκαύματος.....	10
Αντιμετώπιση.....	10
ΗΛΙΑΣΗ.....	11
ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ.....	12
ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ ΣΤΟΜΑ ΜΕ ΣΤΟΜΑ (ΦΙΛΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ).....	13
Η ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΜΑΛΑΞΗ (ΣΥΜΠΙΕΣΗ).....	14

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αφετηρία - Επιλογή Θέματος

Το συγκεκριμένο θέμα βρίσκεται σε καθημερινή επικαιρότητα. Οι μικροί μαθητές πρέπει να είναι ενημερωμένοι για να μπορούν να αντιμετωπισθούν τέτοιες πιθανές καταστάσεις.

Γνωστικοί στόχοι

- Ενημέρωση των μαθητών πάνω στα συγκεκριμένα προβλήματα.
- Απόκτηση συνηθειών τέτοιων που θα τα βοηθήσουν στην αντιμετώπισή τους.

Κοινωνικοί στόχοι

- Να μάθουν τα παιδιά να συμμετέχουν ενεργητικά, να συνεργάζονται μεταξύ τους.
- Να μάθουν τα παιδιά να προσφέρουν τη βοήθειά τους στους συμμαθητές και στους συνανθρώπους τους όταν υπάρχει ανάγκη.
- Να μάθουν να επικοινωνούν, να σχεδιάζουν και να προγραμματίζουν διάφορες δραστηριότητες.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

- Ενεργή συμμετοχή των μαθητών.
- Ομαδοσυνεργατική και βιωματική μέθοδος.
- Συλλογή πληροφοριών από σχετική βιβλιογραφία, από το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον των μαθητών.
- Συζήτηση - συνέντευξη με την υπεύθυνη νοσηλεύτρια κ. Λουκά Ελένη του Ε.Ε.Σ.
- Προβολή βιντεοταινίας και CD.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Συλλογή πληροφοριών από διάφορες πηγές.

Ενημέρωση και συζήτηση από την υπεύθυνη νοσηλεύτρια του
Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού κ. Λουκά Ελένη.

ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1^η Ομάδα (Γ' Τάξης)

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Στεργιανέλη Ελένη

Στάικου Ζωή

Κιρκινέζου Σπυριδούλα

Μπουκουβάλας Κωνσταντίνος

Παπαθανασίου Μαρίνα

Παπαθανασίου Μαρία

Μαντζουράτου Μαρία

Ντουσνίκου Αριόλντα

2^η Ομάδα (Γ' Τάξης)

Υπεύθυνος εκπαιδευτικός: Κατσιάνος Ηλίας

Μπαούρδα Αμαλία

Τσαπάρα Αικατερίνη

Κατσαβός Παναγιώτης

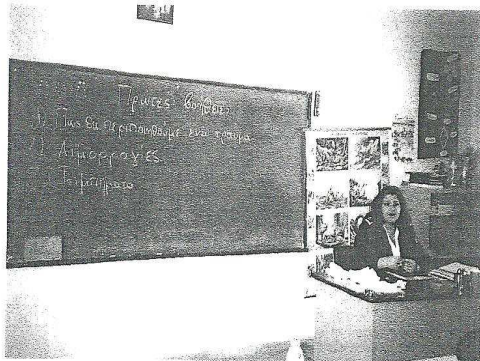
Παπασπύρος Φώτης

Λούζη Μαρούσα

Μπέκος Χρυσοβαλάντης

Behar Valand

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ



Πρώτες βοήθειες σε τραύμα

1. Πλύσιμο με νερό και σαπούνι (αφήνω το νερό και τρέχει λίγο πιο πάνω από το τραύμα). Αν το τραύμα είναι βαθύ δεν βάζω οξυζενέ και μπεταντίν.
2. Βάζω, αν είναι απλό, μια γάζα fucidin (πίανω από τις γωνίες της και πάνω βάζω μια άλλη γάζα ή τραυμαπλάστ).
3. Το τραύμα το σκουπίζω με γάζα από πάνω προς τα κάτω και τη δένω με λευκοπλάστ στις 4 πλευρές (σαν κάδρο)



4. Στο νοσοκομείο γίνεται αντιτετανικός ορός ακόμα και στα πιο μικρά τραύματα.

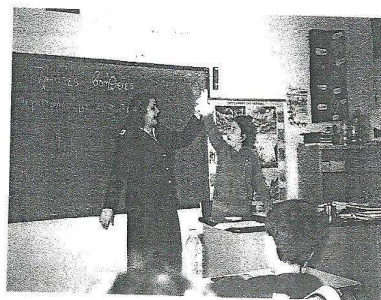
Το εμβόλιο του τετάνου διαρκεί 10 χρόνια.

Ο **τέτανος** αναπτύσσεται σε κλειστά τραύματα που δεν έχουν οξυγόνο.

Αν προσβληθείς από τέτανο, τότε μέσα σε ένα 48ώρο έχεις σπασμούς στο σώμα.

Συμπερασματικά πρέπει να τονίσουμε ότι είναι κρίμα και άδικο να χάνονται ή να ταλαιπωρούνται άνθρωποι από τέτανο, αφού υπάρχει απλός τρόπος να αντιμετωπιστεί η αρρώστια, μολονότι υπάρχει το μικρόβιο (το οποίο βέβαια μπορούμε να αποφύγουμε με τη σχολαστική καθαριότητα και την αποστείρωση των διαφόρων ιατρικών εργαλείων).

*Είναι απαραίτητος ο καλός
καθαρισμός του τραύματος με
αφαίρεση ξένων σωμάτων
και τμημάτων νεκρωμένων ιστών*



ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

Μέλισσες - Σφήκες

- Αφαιρώ το κεντρί (με τσιμπιδάκι ή μαχαίρι ανάποδα ή δαχτυλίδι με ανάποδες κινήσεις, για να μην σπάσει το «σακουλάκι» με το δηλητήριο).
- Βάζω αντισταμινική αλοιφή.
- Αν το τσίμπημα είναι στο στόμα ή στο πρόσωπο γενικά, τότε αμέσως πηγαίνω στο νοσοκομείο, αφού έχω βάλει στο στόμα ένα παγάκι ή κάτι άλλο παγωμένο.

Προσοχή: Αν κάποιος είναι αλλεργικός του δίνουμε αμέσως υδροκορτιζόνη.

Μέδουσες - Τσούχτρες

Αισθανόμαστε έντονη φαγούρα, κοκκινίλες, πονοκέφαλο.

- Παίρνω άμμο και τρίβω την περιοχή μέχρι να φύγουν οι κύστες, ή βάζω οινόπνευμα ή ταλκ. Έπειτα βάζω αντισταμινική αλοιφή.

Αχινός

Βάζω το πόδι σε πολύ ζεστό νερό για να ανοίξουν οι πόροι.

Δηλητηριώδη φίδια (οχιά, αστρίτης)

Μετά από μισή ώρα ή δύο εμφανίζεται:

- ✓ Ζαλάδα
- ✓ Πονοκέφαλος
- ✓ Ναυτία
- ✓ Εμετός
- ✓ Βραδυκαρδία
- ✓ Ιδρώτας

Ακόμη ο άνθρωπος μπορεί να πέσει σε κώμα.

Για την αντιμετώπιση αυτού:

1. Ξεπλένω με νερό
2. Βάζω πάγο στα τσιμπήματα
3. Τοποθετώ το μέλος που έχω το τσίμπημα κάτω από το ύψος της καρδιάς.

Για να καταλάβω αν το τσίμπημα είναι από οχιά το ξεχωρίζω από το σχήμα.



οχιά



άλλα φίδια

Σκορπιός

Ο πόνος διαρκεί 24 ώρες και είναι πολύ δυνατός, συνοδεύεται από ζαλάδα και γενική αδιαθεσία.

1. Αφαιρώ το κεντρί (με ένα τσιμπιδάκι).
2. Βάζω αμμωνία και αλοιφή για τσιμπήματα.
3. Δίνω νερό να πιεί.
4. Τοποθετώ μια παγοκύστη στο σημείο.
5. Μεταφέρω τον ασθενή στο νοσοκομείο.

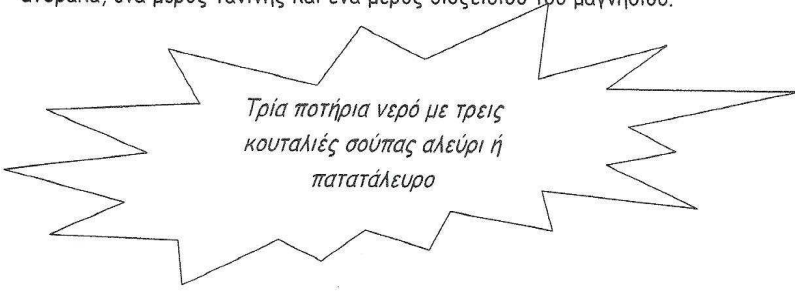
Προσοχή: Αν τα τσιμπήματα είναι έντονα όπως του φιδιού, τότε είναι αλλεργικός και τον μεταφέρω στο νοσοκομείο.



ΔΗΛΗΤΗΡΙΩΔΕΙΣ ΟΥΣΙΕΣ

Γενικά αντίδοτα

Αν το δηλητήριο είναι αλκαλοειδές, χορηγείται ταχίνη ή τσάι. Αν το δηλητήριο είναι βαρύ μέταλλο, χορηγείται ασπράδι αυγών και γάλα. Το μεικτό ή γενικό αντίδοτο αποτελείται από δύο μέρη ενεργοποιημένου ζωικού άνθρακα, ένα μέρος τανίνης και ένα μέρος διοξειδίου του μαγνησίου.



*Τρία ποτήρια νερό με τρεις
κουταλιές σούπας αλεύρι ή
πατατάλευρο*

Σε περίπτωση βλάβης του αναπνευστικού κέντρου χορηγείται μείγμα οξυγόνου με 5% διοξείδιο του άνθρακα.

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ

Είναι σαν έμφραγμα εγκεφάλου και προκαλείται από μεγάλη αρτηριακή πίεση.

Παρουσιάζεται ξαφνικός έντονος πονοκέφαλος, σύγχυση σαν μεθυσμένος πέφτει κάτω, παραλύει από τη μια πλευρά, έχει απώλειες (π.χ. ούρων) εμετό (όταν συνέλθει) κόκκινο πρόσωπο, σφυγμό δυνατό, βαριά αναπνοή.

Τι κάνουμε:

- Ακινητοποίηση του ατόμου.
- Ανασηκώνουμε το κεφάλι.
- Χαλαρώνουμε τα ρούχα.
- Γυρνάμε το πρόσωπο και ανοίγουμε το στόμα.

→ Τοποθετούμε στο μέτωπο κρύες κομπρέσες.

Προσοχή: Προσέχω τα μέλη που είναι παράλυτα και ό,τι λέω το ακούει, απλά δεν αντιδρά. Αν παίρνει σίδηρο του δίνω βιταμίνη C και μετά από 2 ώρες μπορεί να φάει.

Αιμορραγία μύτης

Πιέζω για 10 λεπτά λίγο πιο πάνω από το κόκκαλο και βάζω γάζες με παγωμένο νερό στο κεφάλι. Αν δεν σταματήσει βάζω λίγο οξυζενέ σε ένα βαμβάκι και το βάζω στη μύτη για 10 λεπτά.

Αν είναι ηλικιωμένος δεν σταματάω αμέσως την αιμορραγία γιατί μπορεί να τον σώσω από εγκεφαλικό.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Είδη

A' βαθμού: επιφανειακά → καυστικός, πόνος κοκκινίλες, πρήξιμο.

B' βαθμού: μέχρι τον μυ → μεγάλος πόνος, φουσκάλες.

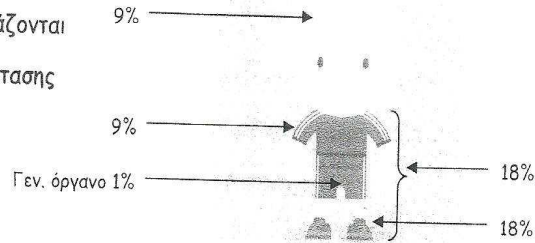
Γ' βαθμού: καταστροφή δέρματος μέχρι το κόκκαλο → καθόλου πόνος γιατί έχουν καταστραφεί οι απολήξεις των νεύρων, ξηρό δέρμα, κίνδυνος μόλυνσης, αργή επούλωση.

→ Όσο μεγαλύτερη είναι η επιφάνεια του εγκαύματος τόσο πιο σοβαρός είναι και αν καλύπτει μεγαλύτερο από το 30% του δέρματος μπορεί να είναι θανατηφόρο.

Παράγοντες που δείχνουν την βαρύτητα του εγκαύματος:

- α) Η ηλικία του ατόμου.
- β) Το βάθος του εγκαύματος.
- γ) Η φυσική κατάσταση του ατόμου.
- δ) Το σημείο που εντοπίζεται το έγκαυμα (αν είναι για παράδειγμα στο πρόσωπο είναι επικίνδυνο).

Δίπλα είναι ένα ανθρώπινο
σώμα και παρουσιάζονται
τα ποσοστά της έκτασης
του εγκαύματος.



Επιπλοκές εγκαύματος

- 1) Νευρογενές σοκ: Δεν αντέχει η καρδιά.
- 2) Ολιγαιμικό σοκ: Χάνει το λευκό μέρος του αίματος, μπορεί να πεθάνει από απώλεια υγρών.
- 3) Σηπτικό σοκ: Γεμίζει ο οργανισμός με μικρόβια που μπαίνουν επειδή είναι ανοιχτή η πληγή.
- 4) Παραμορφώσεις.

- Σε τραυματισμό με αίμα προσπαθώ να το σταματήσω.
- Στα εγκαύματα προσπαθώ να διατηρώ καθαρή την περιοχή.

Αντιμετώπιση

- 1) Βάζω κρύο νερό (έχει θερμοαπορροφητικότητα και δεν μολύνει) για 10 λεπτά (από λάδι 15 λεπτά, από στερεό 10 λεπτά).
- 2) Αν είναι στο πρόσωπο βάζω κομπρέσες με κρύο νερό και τις αλλάζω συχνά.

Αν καούμε με βραστό νερό:

- 1) Αφήνουμε το νερό να τρέξει.
- 2) Βγάζουμε τα κοσμήματα και μετά περιποιούμαστε το τραύμα
- 3) Αν είναι έγκαυμα βάζω μπεταντίν, μετά fucidim γάζα και έπειτα το δένω με επίδεσμο, τέλος πάω στο νοσοκομείο.
- 4) Τις φουσκάλες τις σπάω όταν είναι επικίνδυνες να σπάσουν μόνες τους. Τις σπάω με μια βελόνα, αφού την έχω κάψει και προσπαθώ να τις σπάσω στις γωνίες τους.

Σε εγκαύματα όλου του σώματος:

- 1) Βάζω πολύ νερό.
- 2) Αφαιρώ τα ρούχα (αν είναι συνθετικά τα αφήνω).
- 3) Τον τυλίγω με ένα καθαρό σεντόνι και τον μεταφέρω στο νοσοκομείο, ενώ τον διατηρώ ζεστό με κουβέρτες.

Αν καίγεται κάποιος τον τυλίγω με μια κουβέρτα για να μην έχει οξυγόνο.
Απαγορεύεται να τρέχει!

ΗΛΙΑΣΗ

Απαγορεύεται η έκθεση στον ήλιο
από 11:00 - 15:00

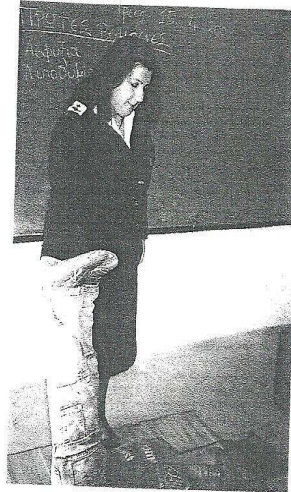
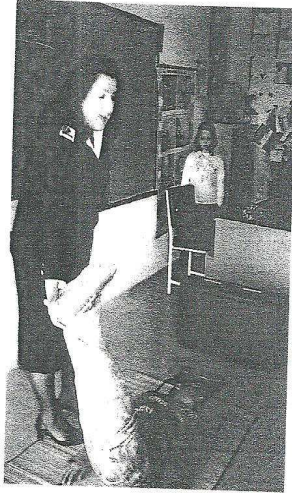
Από την ηλίαση προκαλείται: Πονοκέφαλος, ζαλάδα, ναυτία, εμετός, πυρετός 40 °C, κόκκινο και ξερό δέρμα και καμιά φορά απώλεια αισθήσεων.

Όταν έχω τα συμπτώματα αυτά κάνω τις εξής ενέργειες:

- 1) Τοποθετώ τον άρρωστο σε σκιερό μέρος με δροσιά.
- 2) Αφαιρώ τα ρούχα.

- 3) Τοποθετώ κομπρέσες με κρύο νερό στο μέτωπο, στις μασχάλες, πίσω από τα γόνατα, στη βουβωνική χώρα και του δίνω να πει νερό.
- 4) Κάθεται ημικαθιστός.

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ



- Παροδική αναιμία εγκεφάλου.
- Κακή οξυγόνωση
- Ζαλάδα, βουίζουν τ' αυτιά.
- Θόλωση στην όραση, ναυτία, σφυγμός βραδύς και επιπόλαιη αναπνοή.
- Κρύα μουδιασμένα άκρα.

Τον ξαπλώνουμε κάτω, χαλαρώνουμε ό,τι τον σφίγγει (κυρίως στον λαιμό), σηκώνουμε 90° τα πόδια, τοποθετούμε το κεφάλι στο πλάι, σε 2-3 λεπτά ανοίγει τα μάτια, αν όμως δεν το κάνει του δίνουμε κάτι γλυκό ανάμεσα στα ούλα (μέλι - ζάχαρη). Όταν συνέλθει σε 10 λεπτά του δίνουμε γλυκά υγρά.

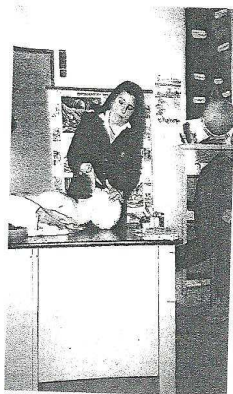
ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ ΣΤΟΜΑ ΜΕ ΣΤΟΜΑ (ΦΙΛΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ)



Έχει αποδειχθεί πειραματικά ότι είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος αναπνοής και γίνεται με την εμφύσηση εκπνεόμενου αέρα, αυτού που έχει χάσει τις αισθήσεις του μέσα στους πνεύμονες.

Η μέθοδος αυτή γνωστή και ως "το φιλί της ζωής" έχει καθιερωθεί πα παγκόσμια.

Τοποθετούμε το κεφάλι προς τα πίσω και αφού διαπιστώσουμε ότι δεν υπάρχουν σώματα μέσα στο στόμα, κλείνουμε τα ρουθούνια της μύτης με το ένα χέρι και φυσάμε αέρα στο στόμα του θύματος, έπειτα από μια βαθιά εισπνοή. Εάν ο θώρακας του θύματος δεν γεμίσει σημαίνει ότι υπάρχει εμπόδιο στην αναπνευστική οδό ή ότι η τεχνική δεν εφαρμόστηκε σωστά. Επιχειρούμε πάλι.



Η ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΜΑΛΑΞΗ (ΣΥΜΠΙΕΣΗ)

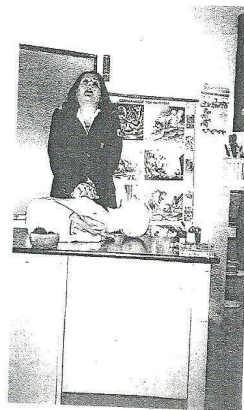
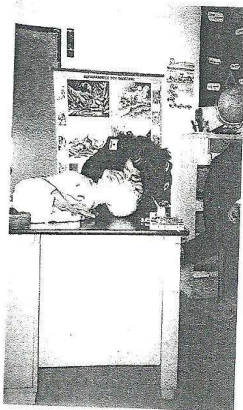
Αρχίζει να εφαρμόζεται στον τύπο του ατυχήματος, μόλις διαπιστωθεί η καρδιοπνευματική παύση.

Η εξωτερική καρδιακή συμπίεση με κλειστό θώρακα εφαρμόστηκε πρώτη φορά το 1960 στο Νοσοκομείο της Βαλτιμόρης.

Το σημείο στο οποίο εφαρμόζεται η πίεση είναι το κάτω μισό του στέρνου πάνω από την ξιφοειδή απόφυση. Ο ανανήπτης στέκεται δίπλα στο πλευρό του θύματος και τοποθετεί το πίσω τμήμα της παλάμης του ενός χεριού στο προκαθορισμένο σημείο του στέρνου και την παλάμη του άλλου επάνω στη ράχη του πρώτου.

Η ένταση της πίεσης εξαρτάται από την ηλικία και την ανατομική κατασκευή του θύματος.

Το θύμα τοποθετείται σε ύπτια θέση επάνω σε μια σκληρή και ανένδοτη επιφάνεια. Η συχνότητα των καρδιακών συμπίεσεων είναι 60 έως 70 το λεπτό και η ανάλογη τεχνητή αναπνοή πρέπει να είναι πέντε προς ένα. Δηλαδή μία αναπνοή για κάθε πέντε καρδιακές συμπίεσεις.



Η καρδιοπνευματική ανάνηψη είναι φανερό ότι γίνεται πιο εύκολα, όταν ένα άτομο εφαρμόζει την τεχνητή αναπνοή και άλλο την καρδιακή συμπίεση.

Ισχυρή και βίαια πίεση επάνω στο στήρνο μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές, όπως κατάγματα των πλευρών και του στέρνου και τραυματισμό της καρδιάς.

