

# Οδηγός Πρώτων Βοηθειών



Νηπιαγωγείο Αρριανών

Σχολ. Έτος 2021-22

## ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

- Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας: **166**
- Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης: **112**
- Πυροσβεστική: **199**
- Άμεση Δράση: **100**
- Κέντρο Δηλητηριάσεων: **2107793777- 8- 9**

# ΣΧΟΛΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

- Φυσιολογικός ορός
- Οινόπνευμα
- Οξυζενέ
- Πασσίπονα - Αντιπυρετικά
- Ενεργός άνθρακας
- Αντιϊσταμινική αλοιφή
- Επιδέσμους
- Γάζες αποστειρωμένες – γάζες εγκαυμάτων
- Βαμβάκι
- Λευκοπλάστ – τραυμαπλάστ
- Ξηρό πάγο
- Θερμόμετρο
- Ψαλίδι – Λαβίδα
- Παραμάνες
- Γάντια μιας χρήσης
- Ισοθερμική κουβέρτα
- Σύριγγες μιας χρήσης
- Μάσκα τεχνητής αναπνοής
- Φακός
- Σημειωματάριο - στυλό

# ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

- **Κλειστές κακώσεις:** Πόνος στην περιοχή του τραυματισμού – Οίδημα – Ερυθρότητα – Θερμότητα – Εκχύμωση
- **Αντιμετώπιση:** τοποθέτηση πάγου ή ψυχρών επιθεμάτων για 10 /15 λεπτά – Σταθερή περίδεση με ελαστικό επίδεσμο – Ανύψωση τραυματισμένου μέλους
- **Ανοιχτές Κακώσεις:** Εκδορές – Τομές από κοφτερά αντικείμενα – Αποσπάσεις – Διατιτραίνοντα (από καρφιά)
- **Αντιμετώπιση:** Φορώντας γάντια ρίχνουμε άφθονο νερό για 5/10 λεπτά – καλύπτουμε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα – κατά περίπτωση ενδέχεται να χρειαστεί το θύμα αντιτετανικό ορό



# ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ

■ **Αντιμετώπιση:** —→ *Ρινορραγίας:* το άτομο καθισμένο γέρνει το κεφάλι ελαφρώς μπροστά - πιέζουμε τα μαλακά μέρια της μύτης μέχρι να σταματήσει η αιμορραγία. Αν επιμένει εφαρμόζουμε γάζα εμποτισμένη με οξυζενέ στο ρουθούνι που αιμορραγεί

—→ *Αιμορραγία ούλων μετά από εξαγωγή δοντιού:* εμποτισμένη γάζα με οξυζενέ και πίεση των σιαγόνων για 10/15 λεπτά - λήψη παγωμένων υγρών αφού σταματήσει η ουλορραγία



# ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ

- **Συμπτώματα:** Πόνος κι ευαισθησία της περιοχής – Οίδημα – εκχύμωση – Δυσκινησία
- **Αντιμετώπιση:** Πάγος (καλυμμένος με ύφασμα) ή ψυχρά επιθέματα στην περιοχή για 10 λεπτά – σταθερή και όχι σφιχτή περίδεση με ελαστικό επίδεσμο – ανύψωση του τραυματισμένου μέλους





# ΕΞΑΡΘΡΗΜΑ

- **Συπτώματα:** Παραμόρφωση άρθρωσης – Έντονος πόνος – Κατάργηση κίνησης – Οίδημα – Εκχύμωση
- **Αντιμετώπιση:** Ακινητοποίηση μέλους – Εφησυχασμός ατόμου – ψυχρά επιθέματα – Κλήση ασθενοφόρου



# ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

- **Συμπτώματα:** Δυνατός πόνος – Οίδημα και εκχύμωση – Παραμόρφωση και βράχυνση μέλους – Αδυναμία κίνησης ή παρά φύση κίνηση
- **Αντιμετώπιση:** Πλήρης ακινητοποίηση – Τοποθέτηση κρύας κομπρέσας – Ενθάρρυνση ατόμου – Κλήση ασθενοφόρου
- Ανοιχτό κάταγμα – Αντιμετώπιση: χρήση γαντιών - ακινησία μέλους – έλεγχος αιμορραγίας ασκώντας πίεση περιμετρικά του τράυματος – τοποθέτηση αποστειρωμένης γάζας στο οστό που προεξέχει – περιμετρική σταθεροποίηση με ρολά επιδέσμων – ψυχρά επιθέματα γύρω από την πάσχουσα περιοχή – ενθάρρυνση θύματος – κλήση ασθενοφόρου





# ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

- **Αντιμετώπιση σε έγκαυμα περιορισμένης έκτασης (1<sup>ου</sup> βαθμού):** Δροσίζουμε την περιοχή με κρύο νερό βρύσης έως την υποχώρηση του πόνου – αφαιρούμε οτιδήποτε μεταλλικό (δαχτυλίδια, κοσμήματα κλπ) – στεγνώνουμε απαλά με γάζα - τοποθετούμε κρέμα εγκαυμάτων
- **Αντιμετώπιση εκτεταμένων εγκαυμάτων:** αφαιρούμε όσα ρούχα δεν κολλήσει – δροσίζουμε την περιοχή με τρεχούμενο νερό ή βρεγμένες κομπρέσες έως 10 λεπτά – αφαιρούμε κοσμήματα κλπ – καλούμε ασθενοφόρο – σκεπάζουμε την τραυματισμένη επιφάνεια με αποστειρωμένες γάζες



# ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

- **Συμπτώματα:** Καυστικός πόνος – Τοπικό Οίδημα – ανησυχία – Σιελόρροια – Ναυτία – Εμετός – Μούδιασμα – Διπλωπία Πιθανοί σπασμοί – πιθανό αλλεργικό σοκ – Αναπνευστική ανεπάρκεια



# ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΜΕΛΙΣΣΑΣ

- **Συμπτώματα:** Ερυθρότητα, κνησμός – σε περίπτωση αλλεργίας το άτομο παρουσιάζει οίδημα, ανησυχία, γενική αδιαθεσία, ζάλη, εμετούς, δυσχέρεια αναπνοής, αλλεργικό σοκ
- **Αντιμετώπιση:** Αφαίρεση κεντριού – Τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων – Επάλειψη με αντιισταμινική αλοιφή – σε περίπτωση εκτεταμένης αλλεργικής αντίδρασης γρήγορη μεταφορά στο νοσοκομείο



# ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΡΑΧΕΣ

- **Συμπτώματα:** Εξάνθημα, Κνησμός – Καταρροή - Οίδημα βλεφάρων – Δυσκολία στην αναπνοή, βήχας κλπ
- **Αντιμετώπιση:** Πλύσιμο με νερό και σαπούνι στο σημείο επαφής με δήγματα εντόμων – Ανακούφιση κνησμού με επάλειψη ταλκ ή ξυδόνερου (σε αναλογία δύο μέρη νερού /ένα μέρος ξύδι) – Λήψη φαρμάκων που έχει συστήσει ο γιατρός – Διακοπή φαρμάκου ή τροφής που προκάλεσε την αλλεργία

Σε γενικευμένη μορφή αλλεργίας, μεταφορά ατόμου επείγοντως στο νοσοκομείο

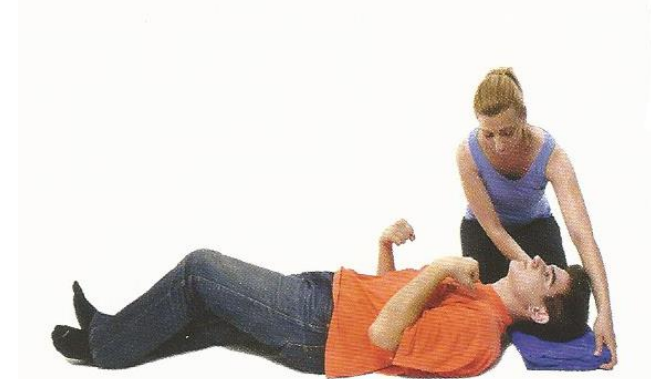
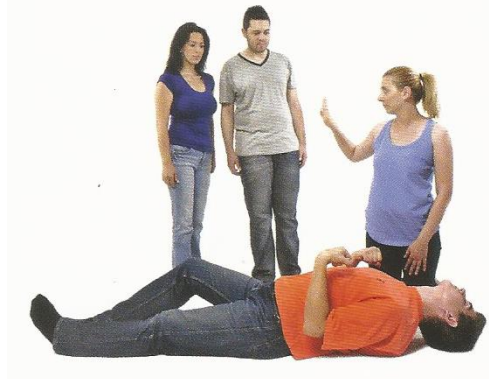
# ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ (Καυστικά Δηλητήρια)

- **Συμπτώματα:** Πληγές στα χείλη και στο στόμα – Αίσθημα καύσου – Έντονος πόνος – Οίδημα γλωττίδας – Συμπτώματα σοκ
- **Αντιμετώπιση:** Κλήση Κέντρου Δηλητηριάσεων – Δίνουμε κρύο νερό ή γάλα γουλιά γουλιά για να αραιωθεί η καυστική ουσία – Φροντίζουμε για γρήγορη μεταφορά του ατόμου το νοσοκομείο



# ΕΠΙΛΗΨΙΑ

- **Συμπτώματα:** Απώλεια αισθήσεων – ακαμψία – το άτομο πέφτει στο έδαφος βγάζοντας ενδεχομένως παράξενες κραυγές - Γενικευμένοι μυϊκοί σπασμοί
- **Αντιμετώπιση:** Πέφτοντας το άτομο προσπαθούμε να του εξασφαλίσουμε ασφαλή πτώση - ζητάμε από τους παρευρισκόμενους να απομακρυνθούν – χαλαρώνουμε τα ρούχα του - τοποθετούμε κάτι μαλακό στο κεφάλι του – απομακρύνουμε τυχόν επικίνδυνα αντικείμενα που μπορεί να τραυματίσουν το άτομο - με το πέρας των σπασμών αν το άτομο παραμένει αναίσθητο το τοποθετούμε σε θέση ανάνηψης – παραμένουμε κοντά του – ενημέρωση του γιατρού του – κλήση ασθενοφόρου αν είναι ή πρώτη φορά σπασμών ή αν η κρίση κρατήσει για πάνω από 10 λεπτά





# ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ

## MATI

- **Συμπτώματα:** Πόνος ή τσούξιμο στο ανοιγοκλείσιμο βλεφάρων - Κοκκίνισμα – Δακρύρροια & ελάττωση όρασης – Ευαισθησία στο φως
- **Αντιμετώπιση:** —→ καυστική ουσία: ρίχνουμε άφθονο νερό για 10 λεπτά κρατώντας τα βλέφαρα ανοιχτά – καλύπτουμε τα μάτια με αποστειρωμένες γάζες χωρίς να ασκούμε πίεση – ζητούμε ιατρική βοήθεια /  
—→ ξένο σώμα: αν εντοπίσουμε το ξένο σώμα το απομακρύνουμε με νερό ή με τη χρήση μαντηλιού / ΑΝ ΤΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΕΙΝΑΙ ΣΦΗΝΩΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΑΤΙ ΔΕΝ ΤΟ ΒΓΑΖΟΥΜΕ – ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ



# ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ

## ΜΥΘΗ

- **Αντιμετώπιση:** Διατηρούμε το παιδί ήρεμο / αναπνοή από το στόμα – προκαλούμε φτέρνισμα (ερεθίζουμε τη μύτη με βαμβάκι ή πιπέρι ώστε να προκληθεί) - ΔΕΝ ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ – ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΣΕ ΩΡΛ

# ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ

## ΑΥΤΙ

- **Συμπτώματα:** Πόνος – Βουητά – Πονοκέφαλος – Ελάττωση ακοής της περιοχής που πάσχει
- **Αντιμετώπιση:** διατηρούμε το παιδί ήρεμο - αν το ξένο σώμα δεν είναι καρπός ρίχνουμε νερό στο αυτί και γέρνουμε το άτομο στο πλάι / επαναλαμβάνουμε – ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΣΕ ΓΙΑΤΡΟ ΑΝ ΤΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΡΠΙΟΣ Ή ΔΕΝ ΦΥΓΕΙ

## ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ ΣΤΟ ΛΑΡΥΓΓΑ (ΠΝΙΓΜΟΣ)

- **Συμπτώματα:** Αγωνιώδης έκφραση – Δυσκολία την αναπνοή / βήχας – αδυναμία αναπνοής – Πλησίασμα χεριών στο λαιμό ως ένδειξη πνιγμονής – Ερυθρότητα προσώπου – Προοδευτική κυάνωση από τα χείλη – Απώλεια αισθήσεων
- **Αντιμετώπιση:** —→ μερική απόφραξη: παροτρύνουμε το άτομο να βήχει  
—→ πλήρη απόφραξη: υποστηρίζοντας το θώρακα του ατόμου δίνουμε 5 δυνατά χτυπήματα – αν δεν βγει το ξένο σώμα εφαρμόζουμε 5 κοιλιακές ωθήσεις – εφαρμόζουμε για 3 κύκλους κι αν δεν βγει το ξένο σώμα καλούμε ασθενοφόρο



# ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

## ΛΙΠΟΘΥΜΕΙΑ

- **Συμπτώματα:** Ζάλη – Βουητά – Ναυτία – Θόλωση όρασης – Κρύοι ιδρώτες – Ωχρότητα προσώπου – Σφυγμός βραδύς κι αδύναμος – Επιπόλαιοι αναπνοή – Χαμηλή αρτηριακή πίεση
- **Αντιμετώπιση ατόμου χωρίς αισθήσεις:** βάζουμε το άτομο να σκύψει με το κεφάλι σκυμμένο μπροστά ή ξαπλώνουμε το άτομο και σηκώνουμε τα πόδια του ψηλά – χαλαρώνουμε τα σφιχτά ρούχα – τοποθετούμε το άτομο σε θέση ανάνηψης αερίζουμε το χώρο – απομακρύνουμε άλλα άτομα – ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΗΚΩΘΕΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΕΡΑΣ 15 ΛΕΠΤΩΝ

