

Αν χρειαστεί μπορώ να βοηθήσω τον
εαυτό μου και τους φίλους μου!

Βασικές αρχές πρώτων βοηθειών
για τους μαθητές της Ε και ΣΤ τάξης
του δημοτικού σχολείου

Υπουργείο Υγείας
Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού
Δ/ση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής
Παιδιατρικής

Το προσαρμοσμένο υλικό και οι φωτογραφίες στη παρούσα ηλεκτρονική παρουσίαση προέρχονται από το εγχειρίδιο:

«Πρώτες Βοήθειες: Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς»

Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού
Δ/νση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής
Παιδιατρικής
2018

ISBN: 978-960-9766-26-5

Πρώτες Βοήθειες

Όταν είμαι με τους φίλους, τους συμμαθητές μου ή ακόμη και με μεγαλύτερης ηλικίας άτομα, μπορεί κάποιος ξαφνικά:

- να αρρωστήσει ή
- να πάθει κάποιο ατύχημα

σε αυτή την περίπτωση είναι σημαντικό **να ξέρω πως μπορώ να βοηθήσω** μέχρι να έρθει κάποιος ενήλικος. Αυτό είναι που ονομάζουμε **πρώτες βοήθειες**.

Πρώτες Βοήθειες

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

Σκοπός των πρώτων βοηθειών

- Οι πρώτες βοήθειες είναι πολύ σημαντικές γιατί μπορεί να σώσουν τη ζωή ενός ατόμου.
- Είναι σημαντικές ακόμη και αν το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να μείνουμε κοντά στο άτομο που έχει το πρόβλημα, να κρατάμε το χέρι του, να του δίνουμε κουράγιο, ώστε να μην φοβηθεί ή αγχωθεί.

Θα ήταν καλό να έχει ο καθένας τη δυνατότητα για παροχή απλών πρώτων βοηθειών!

Γενικές αρχές πρώτων βοηθειών

- Χρειάζεται να έχετε ψυχραιμία.
- Τονώστε το ηθικό του ατόμου.
- Φροντίστε να μην μαζευτούν πολλά άτομα τριγύρω, που απλά κοιτάνε από περιέργεια.
- Φροντίστε το άτομο να είναι σε καλή θερμοκρασία. Αν χρειαστεί, τυλίξτε το με ένα μπουφάν ή μια ζακέτα.
- Μην προσπαθήσετε να δώσετε υγρά, όταν το άτομο είναι λιπόθυμο και δεν έχει τις αισθήσεις του.

Ειδοποιώ γρήγορα για βοήθεια!!

Αν υπάρξει επείγουσα ανάγκη χρειάζεται να ξέρουμε ποιον πρέπει να ειδοποιήσουμε.

Αμέσως ειδοποιούμε τον πιο κοντινό ενήλικα, που μπορούμε να βρούμε. Κάποιος μπορεί να τρέξει ή να ενημερώσουμε με το τηλέφωνο.

Θυμόμαστε όμως ότι δεν αφήνουμε ποτέ μόνο το άτομο που παρουσίασε το πρόβλημα.

Μερικά απαραίτητα τηλέφωνα

- Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (166)
- Κέντρο Δηλητηριάσεων (210-77.93.77)
- Άμεση Δράση (100)
- Πυροσβεστική Υπηρεσία (199)

Σε κάθε μια από τις καταστάσεις που αναφέρονται παρακάτω ειδοποιώ αμέσως!

Βασικός κανόνας για την προσωπική μου ασφάλεια!

Δεν αγγίζω ποτέ με γυμνά χέρια το αίμα ή τα άλλα σωματικά υγρά (π.χ. σάλια, εμετό κλπ.)

Μπορώ να χρησιμοποιήσω κάποιο ύφασμα (π.χ. πουλόβερ κλπ) ή να τυλίξω το χέρι μου σε πλαστική σακούλα.

«Γρατζουνίστηκα», ενώ έπαιζα. Τι κάνω;

- Καθαρίζω το τραύμα με νερό και σαπούνι.
- Μπορώ να το τυλίξω ή να το σκεπάσω με καθαρό ύφασμα ή χαρτομάντηλο.

Κάποια φορά μπορεί να συμβεί να:

Μαγκώσω το δάκτυλο μου στην πόρτα. Τι κάνω;

- Μπορώ να αφήσω να τρέχει δροσερό νερό πάνω στο δέρμα ή να βάλω πάγο τυλιγμένο σε ύφασμα πάνω στο τραύμα για 15 λεπτά.

Κάποιος τραυματίστηκε και τρέχει αίμα. Τι κάνω;

Όταν τρέχει αίμα από κάποιο σημείο στο σώμα λέμε ότι έχουμε **αιμορραγία**.

Μπορεί το αίμα να είναι πολύ λίγο ή περισσότερο.

Πάντως...

Αν δούμε αίμα να τρέχει πρέπει να το σταματήσουμε.

- Ο καλύτερος τρόπος να γίνει αυτό είναι να πιέσουμε το σημείο ή την περιοχή που αιμορραγεί με ένα ύφασμα.
- Αν δεν υπάρχει κάποιο ύφασμα μπορούμε να πιέσουμε με το χέρι μας, που θα έχουμε τυλίξει με κάτι πλαστικό.
- Συνήθως μετά από λίγα λεπτά το αίμα έχει σταματήσει.

Κάποιος τραυματίστηκε και τρέχει αίμα. Τι κάνω;

- Αν το αίμα δεν σταματήσει και το ύφασμα «γεμίζει» με αίμα, δεν το αφαιρούμε. Προσθέτουμε και άλλο ύφασμα επάνω του.
- Συνεχίζουμε να πιέζουμε σταθερά , μέχρι να έρθει βοήθεια.
- Είναι προτιμότερο το άτομο που αιμορραγεί να είναι ξαπλωμένο κάτω ή καθισμένο.
- Αν γίνεται, σηκώνουμε ψηλά το μέλος που αιμορραγεί, πάνω από το επίπεδο της καρδιάς. Έτσι θα τρέχει λιγότερο αίμα.
- Σκεπάζουμε το άτομο με ένα μπουφάν ή ένα παλτό.
- **Αν υπάρχει αντικείμενο μέσα στην πληγή, δεν το απομακρύνουμε.**



Ο φίλος μου ξαφνικά λιποθύμησε.... Τι κάνω;

- Ξαπλώστε το άτομο στο πάτωμα.
- Χαλαρώστε τα ρούχα γύρω από τον λαιμό και τη μέση.
- Σηκώστε ψηλά τα πόδια του.
- **Μην δίνετε τίποτα να πει. Δεν μπορεί να καταπιεί.**

Προσοχή!! Αν προηγήθηκε τραυματισμός μην μετακινήσετε το άτομο από τη θέση του.



Κάποιο αντικείμενο ή έντομο είναι μέσα στο αυτί... Τι κάνω;

Εάν πρόκειται για **ζωντανό έντομο**:

- Πείτε στο άτομο να γυρίσει το κεφάλι του στο πλάι, έχοντας το αυτί με το έντομο προς τα πάνω.
- Ρίξτε λίγο νερό μέσα στο αυτί. Το έντομο θα βγει έξω. Απομακρύνετε το.
- Αν το έντομο δεν βγει έξω, μην επιχειρήσετε να το βγάλετε. Απαιτείται ιατρική αντιμετώπιση.

Αν πρόκειται για κάποιο αντικείμενο μέσα στο αυτί, μην επιχειρήσετε να το βγάλετε. Απαιτείται ιατρική αντιμετώπιση.

Τραυματισμός στο μάτι. Τι κάνω;

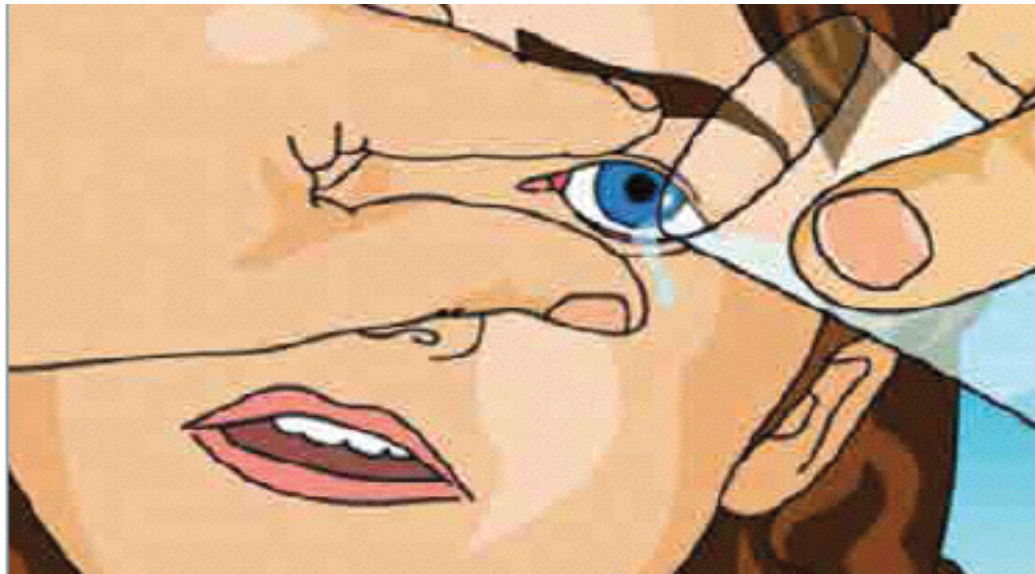
Ο πιο συχνός τραυματισμός στο μάτι είναι όταν κάτι «μπει» μέσα στο μάτι π.χ. ένα μικρό σωματίδιο ή χημική ουσία. Μερικές φορές το μάτι τραυματίζεται από μεγαλύτερο αντικείμενο π.χ. μολύβι.

Τι πρέπει να κάνουμε:

- Εμποδίζουμε το άτομο να «τρίψει» τα μάτια του ή να μετακινήσει το αντικείμενο.
- Δεν αγγίζουμε το μάτι και δεν πιέζουμε.
- Τα πολλά δάκρυα που τρέχουν, βοηθούν να απομακρυνθούν από το μάτι μικρά σωματίδια (π.χ. σκόνη).

Τραυματισμός στο μάτι. Τι κάνω;

- Το άτομο μπορεί να ξαπλώσει, να γυρίσει το κεφάλι του προς τη μεριά του τραυματισμένου ματιού **και να ρίξουμε νερό** μαλακά μέσα στο μάτι , ώστε να απομακρυνθούν μικρά σωματίδια.
- Αν το σωματίδιο δεν βγει και το μάτι πονάει, βοηθάει να κλείσουμε το βλέφαρο με κάποιο καθαρό ύφασμα.



«Άνοιξε» η μύτη μου και τρέχει αίμα. Τι κάνω;

- Γέρνουμε το κεφάλι μπροστά, ενώ είμαστε καθισμένοι.
- Κλείνουμε τα ρουθούνια, πιέζοντας στη ρίζα της μύτης, με σταθερή πίεση για 10-15 λεπτά.
- Αναπνέουμε από το στόμα.
- Δεν «φυσάμε» τη μύτη, δεν τη σκουπίζουμε, δεν την τρίβουμε.
- Αν η αιμορραγία συνεχίζεται ή υπάρχει κάποιος τραυματισμός, μπορούμε να τοποθετήσουμε πάνω στη μύτη μια παγοκύστη τυλιγμένη σε ύφασμα.

Αιμορραγία από την μύτη μπορεί να προκληθεί από τραύμα, αλλεργία, ξηρότητα , μετά από «φύσημα» ή «σκάλισμα» της μύτης.

Δηλητηριάσεις: Κάτι έφαγα ή ήπια που δεν έπρεπε.... Τι κάνω;



- **Μην προκαλέσετε εμετό χωρίς οδηγία.**
- Αν η χημική ουσία ήρθε σε επαφή με το δέρμα ή τα μάτια, ξεπλένουμε με άφθονο νερό.
- Επικοινωνήστε πολύ γρήγορα με κάποιον ενήλικα ή με τις πρώτες βοήθειες (166).
- Μην πετάξετε, αλλά πάρτε μαζί σας το ύποπτο μπουκάλι με το φάρμακο ή το δηλητήριο, αν βρίσκεται κοντά σας. Μπορεί να χρειαστεί.

Δηλητηρίαση μπορεί να συμβεί αν καταπιούμε ή αναπνεύσουμε μια βλαπτική ουσία ή αν αυτή η ουσία έρθει σε επαφή με το δέρμα ή τα μάτια μας.

Έπαιζα με ένα σκύλο στη γειτονιά και με δάγκωσε. Τι κάνω;

- Κρατήστε την πληγή κάτω από τρεχούμενο νερό για 2-3 λεπτά. Πλύνετε καλά με σαπούνι και νερό.
- Αντιμετωπίστε την αιμορραγία αν υπάρχει.
- Φροντίστε να εντοπίσετε ή ίσως και να φωτογραφίσετε το ζώο. Μην προσπαθήσετε όμως να το πιάσετε ή να το ακουμπήσετε.

Δεν «παίζουμε» με άγνωστα ζώα στη γειτονιά, στις διακοπές, στην εξοχή, στο δάσος. Μπορεί να μεταφέρουν και να μεταδώσουν ασθένειες.

Έτρεχα και «στραμπούληξα» το πόδι μου. Τι κάνω;

- Κρατήστε το πόδι ψηλά αν είναι δυνατόν.
- Βρέξτε ή βάλτε μια κομπρέσα/βρεγμένο ύφασμα με κρύο νερό γύρω-γύρω από την άρθρωση.
- Ανανεώστε την κομπρέσα όταν στεγνώσει ή ζεσταθεί.

Πρόκειται για τραυματισμό μιας άρθρωσης. Συνήθως είναι επώδυνος και συνοδεύεται από μελανιές στο δέρμα. Λέγεται και διάστρεμμα.

Διάστρεμμα (στραμπούληγμα)

Το πόδι δένεται ελαφρά, δεν πρέπει να σταματήσει η κυκλοφορία του αίματος.



Ένα χτύπημα πάνω στο πρόσωπο μπορεί να τραυματίσει τα δόντια. Τι κάνω;

Αν το δόντι κουνηθεί αλλά παραμένει στη θέση του.

- Μην προσπαθήσετε να «βάλετε» το δόντι στη σωστή θέση.
- Ειδοποιείτε άμεσα κάποιον ενήλικα. Απαιτείται άμεση οδοντιατρική φροντίδα. Μέσα σε 1 ώρα θα πρέπει ο οδοντίατρος να έχει δει το άτομο.

Ένα χτύπημα πάνω στο πρόσωπο μπορεί να τραυματίσει τα δόντια. Τι κάνω;

Αν το δόντι βγει τελείως από τη θέση του, τότε:

- Αν υπάρχει αιμορραγία στη θέση του δοντιού, το άτομο πρέπει να δαγκώσει ένα καθαρό διπλωμένο χαρτομάντιλο.
- Δεν πρέπει να πετάξετε το δόντι.
- Ειδοποιείτε γρήγορα κάποιον ενήλικα.

Ο χρόνος είναι πολύ σημαντικός για την επιβίωση του δοντιού.

Μέσα σε μια ώρα πρέπει ο οδοντίατρος να δει το άτομο.

Ένα χτύπημα πάνω στο πρόσωπο μπορεί να σπάσει τα σιδεράκια στα δόντια μου. Τι κάνω;

- Τυλίξτε τα σπασμένα σιδεράκια μέσα σε μια γάζα ή χαρτομάντιλο.
- Μην προσπαθήσετε να βγάλετε σιδεράκια που έχουν καρφωθεί στο μάγουλο, στα ούλα ή στη γλώσσα.
- Ειδοποιείτε πολύ γρήγορα κάποιον ενήλικα.

Κάηκα!..... Τι κάνω;

Τα εγκαύματα μπορεί να προκληθούν με:

- Φωτιά
- Επαφή με καυτά αντικείμενα
- Ζεστά υγρά
- Επαφή με χημικά
- Ηλεκτρισμό
- Ακτινοβολία(π.χ. ήλιος)



Κάηκα!..... Τι κάνω;

Κρυώστε το έγκαυμα:

- Εάν μια μικρή επιφάνεια έχει καεί (π.χ. δάκτυλο), κρατείστε τη κάτω από νερό που τρέχει ή βυθίστε τη σε δοχείο με νερό.
- Εάν μεγαλύτερη περιοχή του σώματος έχει καεί, κρυώστε με βρεγμένο ύφασμα. Ξαναβρέχετε το ύφασμα κάθε λίγα λεπτά.
- Το κρύωμα πρέπει να κρατήσει το λιγότερο για 10 λεπτά, γιατί ανακουφίζει από τον πόνο.

Μην χρησιμοποιήσετε πάγο
Μην σπάτε τις φυσαλίδες



Κάηκα!..... Τι κάνω;

- Κρατήστε το καμένο μέρος (χέρι, πόδι) ψηλά για να εμποδίσετε το πρήξιμο.
- Βγάλτε, αν γίνεται, ότι πιθανόν σφίγγει, όπως δακτυλίδια, βραχιόλια.
- Μην χρησιμοποιείτε αλοιφές.
- Αν υπάρχουν ρούχα που έχουν κολλήσει μην προσπαθήσετε να τα αφαιρέσετε.
- Αν το άτομο έχει τις αισθήσεις του, μπορείτε να του δώσετε να πιεί νερό, νερό με ζάχαρη ή κάποιο γλυκό ρόφημα.

Φωτιά στα ρούχα. Τι κάνω;

- Ξαπλώστε το άτομο στο πάτωμα με το μέρος που φλέγεται επάνω.
- Σβήστε τη φωτιά σκεπάζοντας με το πρώτο βαρύ μεγάλο ύφασμα που υπάρχει (π.χ. κουβέρτα, πετσέτα, παλτό). Αν είναι βρεγμένο είναι καλύτερα, αλλά μην καθυστερείτε για να το βρέξετε.
- Εμποδίστε το άτομο να τρέξει από τον πανικό του γιατί θα μεγαλώσει τη φλόγα.

Ηλεκτροπληξία. Τι κάνω;

- Διακόψτε άμεσα την παροχή ρεύματος, εφόσον είναι εφικτό («κατεβάστε» την ασφάλεια).
- **Μην αγγίξετε το άτομο μέχρι να διακοπεί το ρεύμα.**
- Εφόσον το ρεύμα είναι κλειστό και η κατάσταση είναι ασφαλής, πλησιάστε το άτομο.
- Αν έχει χάσει τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει, τοποθετήστε το ξαπλωμένο στο αριστερό πλάι.
- **Ειδοποιείτε πολύ γρήγορα κάποιον ενήλικα.**

Ηλεκτροπληξία



Αν είναι σε διαρκή επαφή με το ηλεκτρικό ρεύμα, προσπαθήστε να τον απομακρύνετε χρησιμοποιώντας κακούς αγωγούς (ξύλα, λάστιχο). Σπρώξτε τον δυνατά μακριά.

Κάταγμα... Τι κάνω;

Αν υποψιάζεστε κάταγμα, δηλαδή ότι κάποιο κόκκαλο έχει σπάσει....

- Φροντίστε το άτομο να είναι ζεστό και άνετο.
- Αν δεν αισθάνεται καλά, μην δώσετε τίποτε να φάει ή να πιεί.
- **Μην πιέζετε και μην κινείτε** όποιο μέλος έχει πιθανά σπάσει. Θα προκαλέσετε πόνο και θα χειροτερέψετε τις συνθήκες του κατάγματος.
- Ειδοποιείτε πολύ γρήγορα κάποιον ενήλικα.

Τραύμα στο κεφάλι, στον αυχένα ή στη σπονδυλική στήλη. Τι κάνω;

Αν κάποιο άτομο χτύπησε στο κεφάλι του, στο πίσω μέρος του λαιμού (αυχένas), στην πλάτη ή στη μέση του, τότε:

- **Κρατήστε το άτομο ακίνητο**, ξαπλωμένο στη θέση που το βρήκατε, μέχρι να έρθει ασθενοφόρο.
- **Πρέπει να μεταφερθεί ακινητοποιημένο και με πολλή προσοχή.**
- Φροντίστε το άτομο να είναι ζεστό και άνετο.
- Αν δεν αισθάνεται καλά, μην δώσετε τίποτε να φάει ή να πιεί.
- **Ειδοποιείτε πολύ γρήγορα κάποιον ενήλικα.**

«Κάτι» μπήκε στο λαιμό του φίλου μου και δεν μπορεί να αναπνεύσει.. Τι κάνω;

- Αν το άτομο βήχει, μην επιχειρήσετε τίποτε. Ο **δυνατός βήχας** είναι αποτελεσματικότερος από οποιαδήποτε προσπάθεια.
- Αν το άτομο διατηρεί τις αισθήσεις του, ξεκινήστε αμέσως **χτυπήματα στην πλάτη**. Με τη βάση της παλάμης σας δώστε 5 σταθερά, δυνατά χτυπήματα στο κέντρο της πλάτης, ανάμεσα στις δύο ωμοπλάτες. Οι ωμοπλάτες είναι τα δύο πλατιά κόκαλα στη πλάτη μας, κάτω από τους ώμους.
- Επαναλάβετε τη διαδικασία με τα χτυπήματα στην πλάτη μέχρι το αντικείμενο να εξέλθει με το βήχα ή το άτομο να αρχίσει να αναπνέει.
- **Ειδοποιείτε πολύ γρήγορα κάποιον ενήλικα!**

Ευχαριστώ πολύ!