



2023-2024

# ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΠΡΩΤΕΣ  
ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΤΩΝ  
ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΕΕΕΕΚ ΣΗΤΕΙΑΣ ΝΑ ΔΙΔΑΞΟΥΝ ΤΑ  
ΙΔΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ Α΄ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΗΣ  
ΣΗΤΕΙΑΣ



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΨΑΘΑΚΗΣ

ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ

## ΜΕΡΟΣ Α: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

### 1. Τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες;



Πρώτες βοήθειες είναι η άμεση παρέμβαση για να βοηθήσουμε κάποιον ή κάποιους όταν έχουν κάποιο ατύχημα.

### 2. Ποιος είναι ο σκοπός των πρώτων βοηθειών;

Ο σκοπός μας είναι:

A) Να σώσουμε μια ανθρώπινη ζωή

B) Να κερδίσουμε χρόνο και η προλάβουμε της επιδείνωσης της κατάστασης του θύματος

Γ) Να μειώσουμε τον πόνο **Βασική Αρχή των Πρώτων Βοηθειών**



### **Βασική αρχή των Πρώτων Βοηθειών είναι:**

- η προστασία του διασώστη
- η ψυχραιμία
- η χρήση ατομικών μέσων προστασίας

### **Γενικά χαρακτηριστικά του ατόμου που παρέχει Πρώτες Βοήθειες.**

- Να διατηρεί τον αυτοέλεγχό του.
- Να εμπνέει εμπιστοσύνη και ασφάλεια στον πάσχοντα.
- Να ενεργεί υπό συνθήκες ασφάλειας για τον εαυτό του αλλά και για τον πάσχοντα.
- Να χρησιμοποιεί τη λογική του και να σκέφτεται με ηρεμία.
- Να καλεί εξειδικευμένη βοήθεια ΕΚΑΒ- 166 ή 112.
- Να μην κάνει πράξεις που θα προκαλέσουν κίνδυνο απώλειας της ζωής ή μη αναστρέψιμης βλάβης στον πάσχοντα. • Προσέγγιση πάσχοντα.
- Ασφάλεια πάσχοντα και διασώστη.
- Εκτίμηση της επείγουσας κατάστασης.
- Άμεση ειδοποίηση του ΕΚΑΒ-166 ή 112.
- Μεταφορά στο νοσοκομείο

### 3. Κλήση Ασθενοφόρου



## ΚΛΗΣΗ ΣΤΟ ΕΚΑΒ 166 ή 112

Η παροχή Επείγουσας Προνοσοκομειακής Φροντίδας για επείγοντα περιστατικά γίνεται καλώντας στο **166** που είναι το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ ), ή το **112** που είναι ο Πανευρωπαϊκός Αριθμός Επείγουσας Ανάγκης.



Στην κλήση μας πρέπει να αναφέρουμε τα παρακάτω 5 στοιχεία:

**1. Ποιος:** συνήθως, όταν καλούμε κάποιον στο τηλέφωνο το πρώτο που κάνουμε είναι να πούμε το όνομά μας.

**2. Που:** δίνουμε ακριβή στοιχεία για τη τοποθεσία, ώστε να μη μεταβεί σε λάθος σημείο το ΕΚΑΒ και χάνουμε χρόνο.

**3. Τι:** με λίγα λόγια προσπαθούμε να δώσουμε μια πρώτη εικόνα στον υπεύθυνο του κέντρου του ΕΚΑΒ για το τι ακριβώς συνέβη. Αυτό είναι πολύ σημαντικό καθώς από τη πρώτη εικόνα – άποψη που θα σχηματίσει ο συντονιστής του ΕΚΑΒ θα εξαρτηθεί τι συνεργείο θα αποστείλει στο χώρο.

**4. Πόσοι:** αναφέρουμε τον αριθμό των τραυματιών. Επίσης αναφέρουμε το φύλο των τραυματιών και την ηλικία τους.

**5. Πως:** Σε τι κατάσταση βρίσκονται τα θύματα ή οι πάσχοντες και τι είδη τραυμάτων υπάρχουν.

Π.χ. άντρας 35 ετών κάταγμα στο δεξί κάτω άκρο.

**SOS!!!**

**Το τηλέφωνο δεν το κλείνουμε πρώτοι εμείς  
αλλά ο υπάλληλος του τηλεφωνικού κέντρου του  
Ε.Κ.Α.Β**

## **ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

- **Επιβεβαίωση της ασφάλειας σκηνής, του διασώστη και του θύματος.**

- **Έλεγχος ανταπόκρισης του θύματος:**

1. Γονατίζουμε δίπλα του.

2. Τον πιάνουμε από τους ώμους και τον κουνάμε ελαφρώς.

3. Του φωνάζουμε «είσαι καλά, είσαι καλά;»

4. Εάν υπάρχει ανταπόκριση είτε λεκτική, είτε με κίνηση μένουμε δίπλα του και βάζουμε το θύμα σε θέση ασφαλείας, καλούμε βοήθεια και επανεξετάζουμε την κατάστασή του.

- **Θέση Ασφαλείας**

1. Γονατίζουμε δίπλα στο θύμα, αφαιρούμε τυχόν αντικείμενα (γυαλιά, κλειδιά, κινητό) και τοποθετούμε το θύμα σε ύπτια θέση (ανάσκελα). Βεβαιωνόμαστε ότι τα πόδια του είναι σε ευθεία γραμμή. Φέρουμε τα χέρια του σε επαφή με τον κορμό.

2. Στη συνέχεια τοποθετούμε το άνω άκρο του θύματος που βρίσκεται προς την πλευρά μας σε ορθή γωνία, ως προς τον κορμό του και ως προς τον αγκώνα του.

3. Φέρουμε και το άλλο άνω άκρο στο μάγουλο απ την πλευρά που είναι και το άλλο χέρι.
4. Λυγίζουμε το πόδι που βρίσκεται απέναντί του ώστε να πατήσει ολόκληρο το πέλμα του.
5. Στη συνέχεια πιάνουμε το λυγισμένο γόνατο.
6. Πλέκουμε τα δάκτυλα του χεριού μας με τα δάκτυλα του χεριού του θύματος που βρίσκεται από την ίδια μεριά που είναι το λυγισμένο γόνατο.
7. Τον γυρίζουμε προς τη μεριά μας με μοχλό το λυγισμένο γόνατο.
8. Φέρουμε το κεφάλι σε ελαφρά έκταση, ώστε να διατηρείται η βατότητα του αεραγωγού.
9. Παίρνουμε τηλέφωνο στο 166 ή στο 112 και αναφέρουμε ότι έχουμε ένα θύμα που αναπνέει αλλά δεν ανταποκρίνεται καλά.
10. Σε τακτά χρονικά διαστήματα ο διασώστης ελέγχει το θύμα αν διατηρεί φυσιολογική αναπνοή.
  - Εάν δεν υπάρχει ανταπόκριση ξεκινάμε το πρωτόκολλο της βασικής υποστήριξης της ζωής.





### **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΟΘΟΥΝ ΓΙΑ:**

- Αντιμετώπιση επιληπτικών κρίσεων
- Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση
- Πνιγμονή από ξένο σώμα
- Αντιμετώπιση λιποθυμίας
- Ισχαιμική περίδεση σε κατάσταση αιμορραγίας
- Ρινορραγία

**ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΛΛΕΣ ΑΛΛΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ...**

**Λίγα λόγια για...**

**Την Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) :**



1. Ελέγχουμε εάν ο αεραγωγός είναι ανοικτός. Στο θύμα με απώλεια συνείδησης η γλώσσα που είναι ένας μυς και προσφύεται στην κάτω γνάθο, πέφτει προς τα πίσω λόγω της βαρύτητας και αποφράσσει τον αεραγωγό στο οπίσθιο φαρυγγικό τοίχωμα.

2. Κάνουμε ανάσπαση της κάτω γνάθου και μια μικρή έκταση της κεφαλής βάζοντας το άλλο μας χέρι στο μέτωπο του πάσχοντα.

3. Μετά σκύβουμε πάνω από τον πάσχοντα και για 10 δευτερόλεπτα:



♣ **ΒΛΕΠΩ** εάν ανεβοκατεβαίνει ο θώρακας,

♣ **ΑΚΟΥΩ** εάν βγαίνει ο αέρας από τη μύτη και το στόμα,

♣ **ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ** στο μάγουλο μου την κίνηση και την υγρασία αυτού του αέρα.

4. Ψάχνω για αναπνοές κανονικές.

5. Κάθε άλλος παράξενος θόρυβος θεωρείται αναπνοή ανακοπής. . Εάν δεν δούμε, δεν ακούσουμε, δεν αισθανθούμε, άμεσα :

♣ Πρέπει να ειδοποιηθεί να έρθει ιατρική βοήθεια καλώντας ΕΚΑΒ-166 ή το 112 .

♣ Εάν υπάρχει κάποιος κοντά μας του αναθέτουμε να τηλεφωνήσει αυτός στο ΕΚΑΒ.

♣ Αλλιώς πρέπει να τηλεφωνήσουμε εμείς και εάν έχουμε την δεξιότητα μπορούμε να βάλουμε το τηλέφωνο σε ανοικτή

ακρόαση ή χρησιμοποιώντας hands free ή bluetooth ξεκινώντας άμεσα θωρακικές συμπιέσεις.

7. Οι θωρακικές συμπιέσεις γίνονται στην μεσότητα του θώρακα πάνω στο στήρνο:



- ♣ Βάζουμε το ένα χέρι πάνω στο άλλο.
- ♣ Δεν παίζει ρόλο ποιο από τα δύο χέρια βάζουμε πρώτο κάτω.
- ♣ Πλέκουμε τα δάκτυλα των χεριών μας.
- ♣ Βάζουμε τη βάση της παλάμης στο κέντρο του θώρακα και πιο συγκεκριμένα στο κάτω μισό του στέρνου
- ♣ Τεντώνουμε τους αγκώνες και έχουμε κάθετη φορά προς το στήρνο.



- ♣ Οι ώμοι παράλληλοι στο θύμα .



- ♣ Ξεκινάμε συμπιέσεις, με το βάρος του σώματος μας, με ρυθμό 100 -120 min σε βάθος 5-6 cm.
  - ♣ Κάνουμε 30 θωρακικές συμπιέσεις αφήνοντας μεταξύ των συμπιέσεων ίσο χρόνο χαλάρωσης.
8. Μετά ξεκινάμε την διαδικασία των δύο εμφυσησεων.
- ♣ Απελευθερώνουμε τον αεραγωγό.
  - ♣ Κάνουμε έκταση της κεφαλής.
  - ♣ Ανύψωση του πηγουνιού.
  - ♣ Κλείνουμε τη μύτη.
  - ♣ Παίρνουμε μια κανονική αναπνοή.
  - ♣ Σφραγίζουμε τα χείλη μας γύρω από το στόμα του θύματος.
  - ♣ Εκπνέουμε μέχρι να ανυψωθεί ο θώρακας του θύματος.
  - ♣ Η διάρκεια περίπου 1''.
  - ♣ Απομακρύνουμε το κεφάλι μας για να κάνει εκπνοή το θύμα.

♣ Αφήνουμε το θώρακα να πέσει. ♣ Το επαναλαμβάνουμε για δεύτερη φορά.

## Β' ΜΕΡΟΣ-ΠΡΑΚΤΙΚΟ

# ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΣΩΖΟΥΜΕ ΖΩΕΣ

Οι μαθητές του Ε.Ε.Ε.ΕΚ Σητείας το σχολικό έτος 2023-2024 πραγματοποίησαν σεμινάρια **Πρώτων Βοηθειών** σε σχολεία της πόλης διδάσκοντας το

# Σ Ε Β Α Σ Μ Ο

στον **Άνθρωπο** και στο μεγαλείο της ανθρώπινης **ζωής!**

