



Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

ΟΔΗΓΟΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

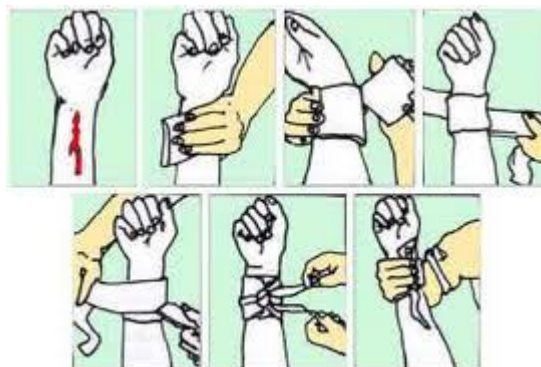
«Όσα φέρνει η ώρα δεν φέρνει ο χρόνος» λέει μια παροιμία μας. Πολλές φορές μπορεί να βρεθούμε όλοι μας μπροστά σε απρόσμενες καταστάσεις που μας κάνουν να νιώθουμε ανήμποροι. Συχνά, οι δυσάρεστες αυτές καταστάσεις αφορούν κάποιο πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζει ένας συνάνθρωπός μας. Κι όμως ακόμη και στην πιο δύσκολη των περιστάσεων μερικές απλές γνώσεις πρώτων βοηθειών μπορούν κυριολεκτικά να σώσουν ζωές. Στα κεφάλαια που παρατίθενται μπορούμε να μάθουμε ορισμένους βασικούς κανόνες άμεσης συμπαράστασης σε κάποιον που υποφέρει.

Για να δώσεις πρώτες βοήθειες πρέπει:

- Να έχεις ψυχραιμία και γνώσεις
- Να φροντίσεις για την ασφάλεια τη δική σου και του θύματος
- Να εκτιμήσεις σωστά την κατάσταση του θύματος
- Να καλέσεις το 166 (αν χρειάζεται).

Αιμορραγία

- Φορέστε γάντια
- Πιέστε σταθερά με την παλάμη σας (άμεση πίεση) το σημείο που αιμορραγεί. Αν δεν σταματήσει, εφαρμόσετε επιπωματισμό (τοποθετείστε επίθεμα πάνω από το τραύμα, δέστε σταθερά με επίδεσμο, αν δεν σταματήσει, επαναλάβετε το ίδιο)
- Σε μεγάλη αιμορραγία, απαραίτητη η μεταφορά στο νοσοκομείο.



Ξένο σώμα στο λάρυγγα. Πνιγμονή

- Ενθαρρύνετε το θύμα να βήξει
- Γείρετε το εμπρός και δώστε του 5 δυνατά χτυπήματα, ανάμεσα στις ωμοπλάτες, με τη βάση της παλάμης

Αν δεν βγει, εφαρμόσετε 5 κοιλιακές ωθήσεις μεταξύ στέρνου και κοιλιάς (χειρισμός Heimlich)

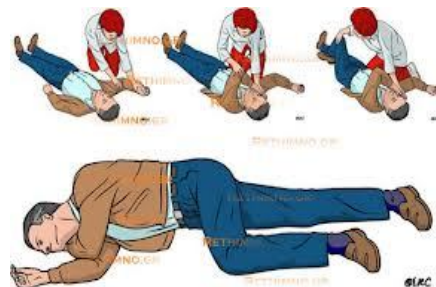


Τσίμπημα σφήκας / μέλισσας

- Αφαιρέστε το κεντρί
- Τοποθετείστε πάγο
- Αφαιρέστε οτιδήποτε σφίγγει την περιοχή
- Βάλτε αντισταμινική αλοιφή
- Σε εμφάνιση αλλεργίας, μεταφορά στο νοσοκομείο

Λιποθυμία

- Ανυψώστε τα κάτω άκρα
- Γυρίστε το κεφάλι στο πλάι
- Χαλαρώστε τα σφιχτά ρούχα (ζώνη, γραβάτα, στηθόδεσμο)
- Αερίστε το χώρο και απομακρύνετε τους περιεργούς
- Όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις του, δώστε του να πει υγρά
- Αφήστε το ξαπλωμένο για λίγα λεπτά



Διάστρεμμα

- Ακίνητοποιείτε το μέλος
- Τοποθετείστε ψυχρά επιθέματα (πάγος)
- Αν τα συμπτώματα είναι έντονα: Επίδεση της άρθρωσης με ελαστικό επίδεσμο
- Ανύψωση του μέλους
- Μεταφορά στο νοσοκομείο



Έγκαυμα

- Δροσίστε την περιοχή με νερό μέχρι να υποχωρήσει ο πόνος
- Αφαιρέστε ότι σφίγγει την περιοχή
- Περιποιηθείτε ανάλογα με την βαρύτητα του εγκαύματος (βάθος, έκταση, εντόπιση)
- Μη σπάτε τις φυσαλίδες