

# Μεγαλώνοντας Μικρούς Διασώστες

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ  
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ



**Μεγαλώνοντας  
Μικρούς Διασώστες**

# Μεγαλώνοντας Μικρούς Διασώστες

**ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ  
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

**ΑΘΗΝΑ 2010**

© ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΟΤΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΓΡΑΦΙΚΩΝ – ΚΕΙΜΕΝΩΝ:  
ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΔΟΥΚΑ, ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΖΙΩΚΟΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:  
ΦΩΤΗΣ ΧΑΤΖΙΔΗΣ

Φίλες και φίλοι,



στη σύγχρονη εποχή, όπου οι ρυθμοί της καθημερινότητας ολοένα και αυξάνονται και οι άνθρωποι τείνουν να αποξενώνονται, θα πρέπει να δίνονται οι ανάλογες ευκαιρίες στα παιδιά μας για ευαισθητοποίηση και προσφορά προς τον συνάνθρωπο. Εμείς ως γονείς οφείλουμε να δίνουμε τα κατάλληλα ερεθίσματα

στα παιδιά μας ώστε να αποκτήσουν την επιθυμία για βοήθεια των συναθρώπων τους σε περίπτωση ανάγκης.

Το μεγάλο πλεονέκτημα της Τοπικής Αυτοδιοίκησης ότι βρίσκεται κοντά στον πολίτη μας παρακινεί ώστε να δημιουργούμε κάθε φορά καινοτομίες, ιδιαίτερα στον τομέα της Πρόληψης και της Προαγωγής της Υγείας των δημοτών μας. Σ' αυτή τη περίοδο της μεγάλης οικονομικής κρίσης και ύφεσης η Τοπική Αυτοδιοίκηση δεν πρέπει να μένει αδρανής, αλλά να προσπαθεί διαρκώς μέσα από συγκεκριμένες ενέργειες να προσφέρει υπηρεσίες και γνώσεις στον δημότη, δίνοντάς του το έναυσμα και το κίνητρο να συμβάλλει στη δημιουργία μιας κοινωνίας συνοχής και αλληλεγγύης.

Στην κατεύθυνση αυτή, και έχοντας ως απώτερο στόχο την ενημέρωση των πολιτών και την ευαισθητοποίηση των παιδιών τους σε θέματα πρόληψης και αλληλεγγύης, το Διαδημοτικό Δίκτυο Υγείας αναλαμβάνει την πρωτοβουλία να επιμεληθεί, μαζί με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ένα εγ-

χειρίδιο Πρώτων Βοηθειών στην καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση. Το επιστημονικό αυτό έργο βρίσκεται στη διάθεση των 150 Δήμων-μελών του Δικτύου μας ώστε να το αξιοποιήσουν προς όφελος των δημοτών τους. Από τη μεριά μας συνεχίζουμε με την ίδια διάθεση προσφοράς ώστε να κάνουμε τη πρόληψη και τη προαγωγή της υγείας, τρόπο ζωής για όλους τους δημότες μας.

Με θερμούς φιλικούς χαιρετισμούς,  
Ο Πρόεδρος  
του Διαδημοτικού Δικτύου Υγείας,

**Γιώργος Πατούλης**  
Δήμαρχος Αμαρουσίου

Αγαπητοί φίλοι,



κρατάτε στα χέρια σας το εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών στην καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση, ένα εγχειρίδιο που στόχο έχει την ευαισθητοποίηση και τη παροχή γνώσεων στα παιδιά μας για τις πρώτες βοήθειες.

Το εγχειρίδιο αυτό εκτός από τις γραπτές οδηγίες που εμπεριέχει, συμπεριλαμβάνει και φωτογραφικό υλικό περιγράφοντας τις ενέργειες βήμα προς βήμα που θα πρέπει να ακολουθηθούν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Πρόκειται για έναν οδηγό που έχει στηθεί με την τεχνογνωσία ειδικών επιστημόνων από την Α΄ Παιδιατρική Κλινική του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, δίνοντας την ευκαιρία στους πολίτες και συγκεκριμένα σε παιδιά να αποκτήσουν γνώσεις προσφοράς πρώτων βοηθειών προς τον συνάνθρωπο, μέσα από ένα επιστημονικό εγχειρίδιο τέτοιου είδους.

Με την πρωτοβουλία αυτή του Διαδημοτικού Δικτύου Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης Ο.Τ.Α. οι 150 Δήμοι-μέλη του Δικτύου μπορούν να αξιοποιήσουν τον πρότυπο οδηγό Πρώτων Βοηθειών στη καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση παρέχοντας στους δημότες τους τη δυνατότητα πρόσβασης στη γνώση, είτε μέσω της παρουσιάσής του σε κά-

ποια Ημερίδα, είτε μέσω της εκτύπωσης και διανομής του στα σχολεία.

Θα ήθελα εκ μέρους του Διαδημοτικού Δικτύου Υγείας να ευχαριστήσω θερμά την Α΄ Παιδιατρική Κλινική του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και όλους όσους συνεργάστηκαν για την ολοκλήρωση του εγχειριδίου.

Με εγκάρδιους χαιρετισμούς

**Σωτήρης Παπασπυρόπουλος**  
Διευθυντής  
του Διαδημοτικού Δικτύου Υγείας





Κάθε μέρα στο σχολείο, στο σπίτι, στο δρόμο, μπορεί συναντήσεις επείγουσες καταστάσεις, επικίνδυνες για τη ζωή ενός ανθρώπου.

Το βιβλίο αυτό είναι ένας οδηγός που θα σε βοηθήσει να τις αντιμετωπίσεις και να παρέχεις πρώτες βοήθειες σε αυτούς που τις χρειάζονται.

**Αν δράσεις σωστά, γρήγορα και ψύχραιμα, μπορείς να σώσεις έναν άνθρωπο...  
γιατί ο ΧΡΟΝΟΣ που χάνεται είναι ΖΩΗ που χάνεται.**

Η υπεύθυνη σύνταξης

**Ελένη Γ. Δουλιανάκη**

Διδάκτωρ Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης  
Α΄ Παιδιατρική Κλινική Α.Π.Θ.

Ευχαριστούμε για την επιμέλεια των κειμένων την εκπαιδευτικό Ρένα Θεοδοροπούλου.

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή τους τις μαθήτριες:  
Μαρία Πανάγου, Ελεάννα Φιλιππαίου, Αντωνία Φλωράκη,  
Ειρήνη Φλωράκη.



# Περιεχόμενα

## 1

Ο διασώστης και το θύμα ..... 13

## 2

Airway = Αεραγωγός..... 21

## 3

Breathing = Αναπνοή..... 25

## 4

Circulation = Κυκλοφορία – Καρδιά ..... 33

## 5

Καρδιο-πνευμονική αναζωογόνηση ..... 37

## 6

Πνιγμονή..... 43

## 7

**Αιμορραγία** ..... 49

## 8

**Έγκαυμα** ..... 55

## 9

**Ηλεκτροπληξία** ..... 59

## 10

**Κατάγματα** ..... 63

## 11

**Κουτί Πρώτων Βοηθειών** ..... 67

**Βιβλιογραφία** ..... 71

# 1

## Ο διασώστης και το θύμα



## Μια ιστορία με πρωταγωνιστή εσένα

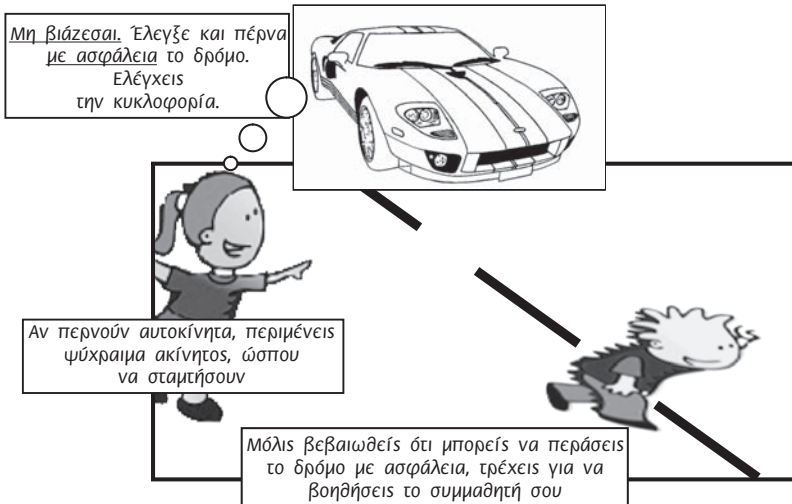
*Ένα μεσημέρι που φεύγεις από το σχολείο, στην αυλή οι συμμαθητές σου παίζουν μπάλα. Ξαφνικά η μπάλα εκτοξεύεται, ένας συμμαθητής σου τρέχει απρόσεκτα να την πιάσει. Καθώς διασχίζει το δρόμο, ένα διερχόμενο αυτοκίνητο τον χτυπάει και φεύγει. Τι κάνεις;...*

## Βήμα 1

Διατήρησε την **ψυχραιμία** σου.

**Μη βιάζεσαι.** Έλεγξε και πέρνα **με ασφάλεια** το δρόμο. Ελέγχεις την κυκλοφορία. Αν περνούν αυτοκίνητα, περιμένεις ψύχραιμα ακίνητος, ώσπου να σταματήσουν.

Μόλις βεβαιωθείς ότι μπορείς να περάσεις το δρόμο με ασφάλεια, τρέχεις για να βοηθήσεις το συμμαθητή σου.



## Βήμα 2

Δες αν ο συμμαθητής σου έχει τις αισθήσεις του. Αν ανταποκρίνεται.

Ρώτησε: «Είσαι καλά;»

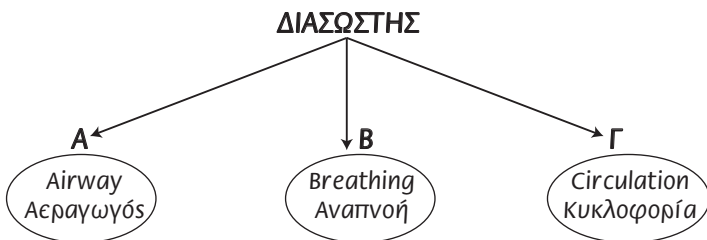
- α) **Αν απαντήσει:** μετέφερε το συμμαθητή σου στην άκρη του δρόμου και δώσε τις πρώτες βοήθειες ή ειδοποίησε κάποιον για βοήθεια.
- β) **Αν δεν απαντήσει:** κούνησέ τον και ξαναρώτησε: «Είσαι καλά;»



Εάν δεν ανταποκρίνεται, τότε ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ.

**Τότε: ο συμμαθητής ή η συμμαθήτριά σου είναι το θύμα και εσύ είσαι ο διασώστης**

Μετέφερε τον προσεκτικά στην άκρη του δρόμου και **σκέψου σα διασώστης.**





## **ΠΡΟΣΟΧΗ!!!**

**Δε μετακινούμε ποτέ έναν άνθρωπο τραυματισμένο. Καλούμε το ΕΚΑΒ (166) και περιμένουμε τους διασώστες να τον μετακινήσουν με ασφάλεια. Η μετακίνηση μπορεί να προκαλέσει στον τραυματία μόνιμες βλάβες που θα τον αφήσουν ανάπηρο.**

Μετακινούμε έναν τραυματία μόνο όταν στο σημείο που βρίσκεται, κινδυνεύει η ζωή του (π.χ. στη μέση του δρόμου που διέρχονται αυτοκίνητα). Με ορισμένους τρόπους μετακίνησης μπορούμε να τον μεταφέρουμε στην άκρη —σε ασφαλές μέρος— για να παρέχουμε τις πρώτες βοήθειες, όπως φαίνεται στις εικόνες που ακολουθούν:

### ***A. Υποστήριξη σε άλλον***



**Β. Μεταφορά στην πλάτη**



**Γ. Μεταφορά έλξης**



**Δ. Μεταφορά με ώμους και γόνατα**



**Ε. Μεταφορά με κάθισμα τεσσάρων χεριών**



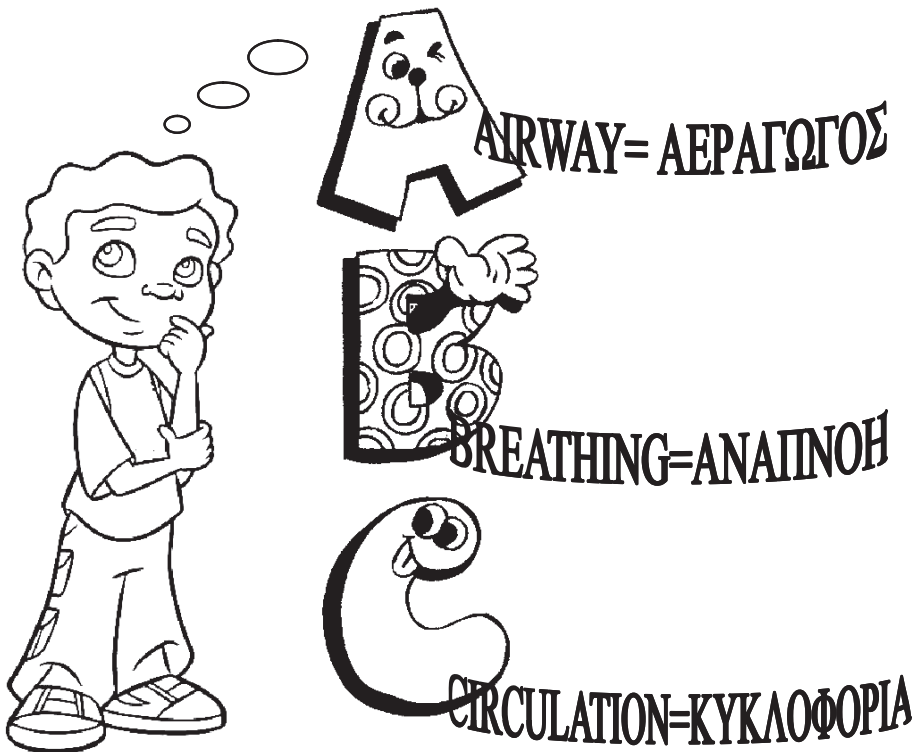
**Στ. Μεταφορά με κάθισμα δύο χεριών**



**Ζ. Μεταφορά δίκην σκούπας**



Μόλις εξασφαλίσεις ότι το θύμα βρίσκεται σε ασφαλές μέρος και δε διατρέχει **κανένα** κίνδυνο, τότε εσύ (=ο διασώστης) σκέφτεσαι αυτομάτως A, B, C.



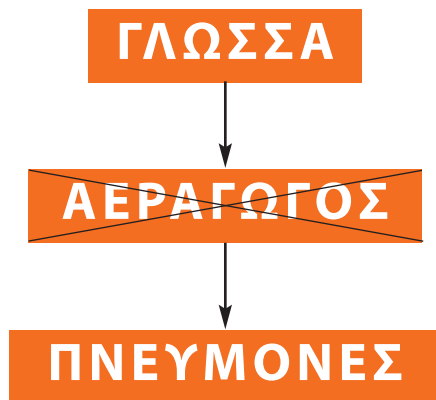
2

**Airway = Αεραγωγός**

**A**

Όταν ένας άνθρωπος δεν έχει τις αισθήσεις του και **είναι πεσμένος ανάσκελα** υπάρχει φόβος:

η γλώσσα να φράξει το δρόμο του αέρα, δηλαδή τον αεραγωγό προς τους πνεύμονες.



Η θέση της γλώσσας, όταν ο άνθρωπος είναι πεσμένος ανάσκελα και έχει τις αισθήσεις του

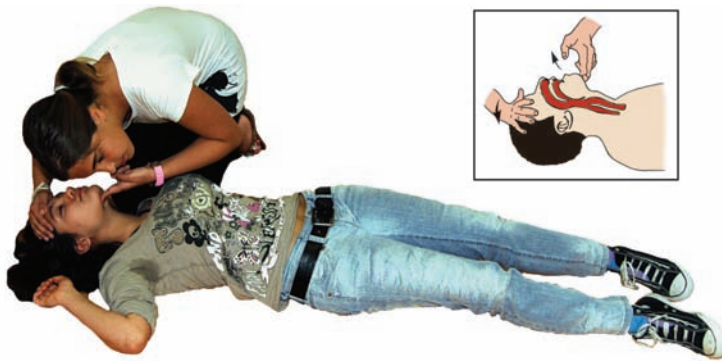


Η θέση της γλώσσας, όταν ο άνθρωπος είναι πεσμένος ανάσκελα και **δεν** έχει τις αισθήσεις του

Το πρώτο που πρέπει να προσέξεις, ως διασώστης, είναι να εξασφαλίσεις τον αεραγωγό του θύματος ανοιχτό.

Βάλε το ένα σου χέρι στο μέτωπο του θύματος και τοποθέτησε τον δείκτη και το μέσο δάκτυλο του άλλου σου χεριού κάτω από το πηγούνι του θύματος.

Ανύψωσε το πηγούνι και κάνε έκταση της κεφαλής του θύματος προς τα πίσω.







3

**Breathing = Αναπνοή**

**B**

## Μέθοδος: ΒΛΕΠΩ – ΑΚΟΥΩ – ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

### για 10 δευτερόλεπτα

Σκύψε πάνω από το θύμα με το κεφάλι σου γερμένο στο πλάι, κοιτάζοντας την κοιλιά του. Τοποθέτησε το αυτί σου κοντά στο στόμα του:

#### **Τι ακούς;**

«ΑΚΟΥΩ» τον ήχο της αναπνοής.

#### **Τι κοιτάς;**

«ΚΟΙΤΑΖΩ» αν κινείται (ανεβοκατεβαίνει) ο θώρακας και η κοιλιά με τις αναπνευστικές κινήσεις του θύματος.

#### **Τι αισθάνεσαι;**

«ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ» την εκπνοή του θύματος στο μάγουλό μου.

«ΠΕΡΙΜΕΝΩ» 10 δευτερόλεπτα.



## Αν το θύμα ΑΝΑΠΝΕΕΙ

1. Κάλεσε βοήθεια.



Τοποθέτησε το θύμα σε **θέση ανάνηψης**

- για να διατηρήσεις ανοιχτό τον αεραγωγό
- για να συνεχίσει το θύμα να αναπνέει
- για να μην πνιγεί το θύμα από σάλιο ή εμετό.

Παρακάτω ακολουθούν τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσεις για να τοποθετήσεις το θύμα σε θέση ανάνηψης.

## ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ

### Βήμα 1

Τεντώνεις τα πόδια.

### Βήμα 2

Τοποθετείς το ένα χέρι σε ορθή γωνία με το σώμα και τον αγκώνα λυγισμένο προς τα πάνω όπως φαίνεται στην εικόνα.



### Βήμα 3

Φέρνεις το άλλο χέρι πάνω από το θώρακα χιαστί και το τοποθετείς με την παλάμη στο μάγουλο του θύματος.



## Βήμα 4

Σηκώνεις πάνω το απέναντι πόδι από το γόνατο και το γυρίζεις προς τα εσένα, ώσπου να γυρίσει στο πλάι όλο το σώμα του θύματος. «Κλειδώνεις» το θύμα στη θέση αναμονής.



## Βήμα 5

Τακτοποιείς το κεφάλι και ανυψώνεις το πηγούνι.

## Βήμα 6

Τακτοποιείς το χέρι κάτω από το μάγουλο του θύματος σα μαξιλάρι.



## Βήμα 7

Τακτοποιείς το πόδι του θύματος σε ορθή γωνία προς το άλλο, στη ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ, για να συνεχίσει να αναπνέει ώσπου να έρθει το ασθενοφόρο.



## Βήμα 8

Ελέγχεις αν το θύμα αιμορραγεί.

## Βήμα 9

Τηλεφωνείς στο 166 (ΕΚΑΒ) και αναφέρεις:

1. το ονοματεπώνυμο και το τηλέφωνό σου
2. που βρίσκεσαι
3. ότι το θύμα αναπνέει και είναι σε θέση ανάνηψης
4. αν υπάρχουν άλλα θύματα.

**Μην κλείσεις το τηλέφωνο πρώτος!!!**

## ΠΡΟΣΟΧΗ !!!

Όταν τηλεφωνείς στο 166 = ΕΚΑΒ,  
μην ξεχνάς να αναφέρεις...

166



Π ΟΙΟΣ είσαι

Π ΟΥ είσαι

Π ΟΣΟΙ είναι οι θάσχοντες

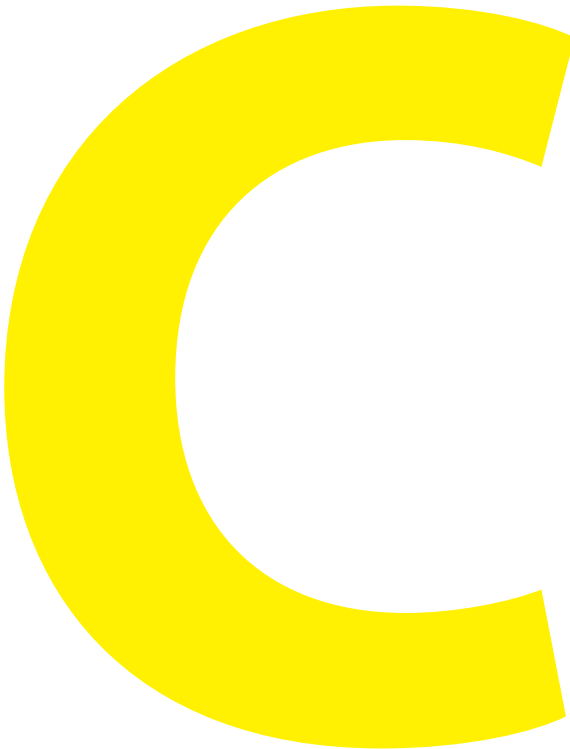
Π ΩΣ είναι οι θάσχοντες





4

**Circulation =  
Κυκλοφορία – Καρδιά**



**Αν το θύμα ΔΕΝ ΑΝΑΠΝΕΕΙ**

Δίνεις 5 εμφυσησεις (**=ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ**)

## ΤΑ 3 ΒΗΜΑΤΑ

Αφού έχεις δώσει τις 5 ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ, ελέγχεις τα σημεία κυκλοφορίας, δηλαδή ελέγχεις για 10 δευτερόλεπτα **αν χτυπάει η καρδιά** του θύματος.

### Βήμα 1

Τοποθετείς τα δύο σου δάκτυλα στο λαιμό του θύματος (στο σημείο της καρωτίδας).



Αν δε μπορείς να ψηλαφήσεις το σφυγμό, έλεγξε ξανά τα σημεία κυκλοφορίας, δηλαδή αν το θύμα άρχισε να αναπνέει, αν κινείται, αν βήχει.

**!!! Κάνε εξάσκηση: ψάξε τον σφυγμό σου στο δικό σου λαιμό, στους φίλους σου, στους γονείς σου !!!**

## **Βήμα 2**

### **Αν δεν υπάρχουν σημεία κυκλοφορίας**

Τηλεφωνείς στο 166=ΕΚΑΒ και αναφέρεις:

1. το ονοματεπώνυμο και το τηλέφωνό σου
2. που βρίσκεσαι
3. ότι το θύμα **δεν αναπνέει** και **δεν έχει κυκλοφορία**.

## **Βήμα 3**

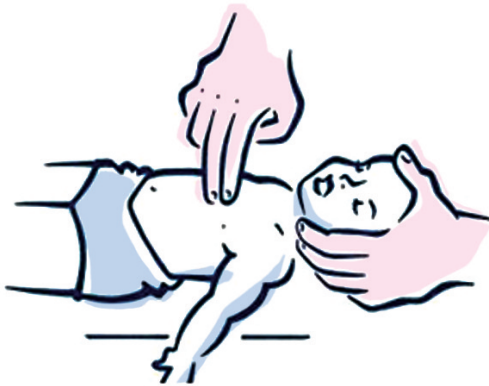
### **Ξεκινάς ΚΑΡΔΙΟ – ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ – ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ (ΚΑΡΠΑ)**

Κάνεις 30 συμπίεσεις και 2 εμφυσέςεις εναλλάξ και συνεχίζεις ώσπου να έρθει το ασθενοφόρο ή η ιατρική βοήθεια. Η καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση περιγράφεται αναλυτικά στο κεφάλαιο 5.



5

# ΚαρδιοΠνευμονική Αναζωογόνηση



## Πως γίνονται οι θωρακικές συμπίεσεις

**ΒΡΕΣ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ !!!**



### Βήμα 1

Ψηλαφάς με το χέρι σου την άκρη του θώρακα στις τελευταίες πλευρές και ακολουθείς την πορεία του θώρακα ως το κέντρο του.

### Βήμα 2

Τοποθετείς τη βάση της παλάμης σου στο κέντρο του θώρακα και το άλλο σου χέρι από πάνω. Πλέκεις τα δάκτυλα των δύο χεριών σου.



### Βήμα 3

Τεντώνεις τους αγκώνες σου και ξεκινάς να συμπιέζεις το θώρακα του θύματος προς τα κάτω.

### Βήμα 4

Μετράς 30 συμπιέσεις.

## Πως γίνονται οι εμφυσέςεις

### Βήμα 1

Τοποθετείς την παλάμη του χεριού σου στο μέτωπο του θύματος και με το δείκτη και τον αντίχειρα κλείνεις τη μύτη του θύματος.



## Βήμα 2

Τοποθετείς τα δύο δάκτυλα του άλλου σου χεριού κάτω από το πηγούνι του θύματος και με τα δύο σου χέρια κάνεις ελαφρά έκταση του κεφαλιού του θύματος προς τα πίσω.

## Βήμα 3

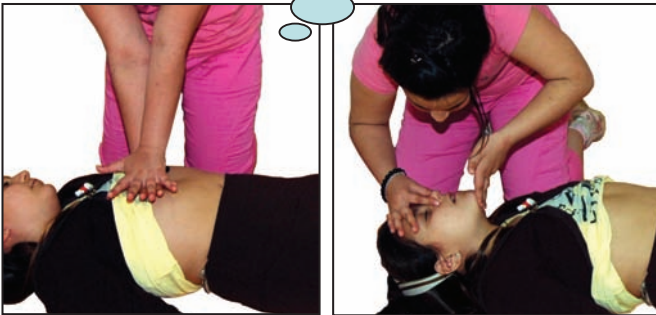
Εφαρμόζεις καλά τα χείλη σου γύρω από το στόμα του θύματος και δίνεις 2 εμφυσέςεις.



**Πρόσεχε: όταν δίνεις εμφυσέςεις, να έχεις πάντα κλειστή τη μύτη του θύματος για να μη βγαίνει ο αέρας από τη μύτη.**



**Όσπου να καταφθάσει το ασθενοφόρο  
ή η ιατρική βοήθεια  
συνέχισε να κάνεις εναλλάξ:**





6

# Πνιγμονή



## Μια ιστορία με πρωταγωνιστή εσένα

Η αδελφή σου παίζει με τις μπίλιες και ξαφνικά καταπίνει μια από αυτές. Προσπαθεί να βήξει και δε μπορεί. Κοκκινίζει, αγωνίζεται να πάρει ανάσα. Δε μπορεί. Το χρώμα της γίνεται γκρι. Πνίγεται. Αν δεν κάνεις κάτι... σε λίγο θα χάσει τις αισθήσεις της και η καρδιά της θα σταματήσει...



Η πνιγμονή συμβαίνει όταν ο αεραγωγός φράξει από ένα κομμάτι τροφής ή κάποιο ξένο σώμα που θα σφηνωθεί στο πίσω μέρος του λαιμού, οπότε σταματάει η είσοδος του αέρα. Ο άνθρωπος που πνίγεται, εμφανίζει δυσκολίες στην αναπνοή και μελανιάζει.

## Τι πρέπει να κάνεις!

### Βήμα 1

Προσπάθησε να καθησυχάσεις την αδελφή σου. Εάν αναπνέει, ενθάρρυνέ την να βήξει.

### Βήμα 2

Αν δε μπορεί να βήξει ή να πάρει ανάσα, στάσου στο πλάι της και ελαφρά πίσω της.

### Τι κάνεις;

Γέρνεις το σώμα της προς τα εμπρός και της δίνεις 5 χτυπήματα στην πλάτη, έτσι ώστε με το χτύπημα να πεταχτεί το κουκούτσι από το στόμα.

### Βήμα 3

Κάνεις το χέρι σου γροθιά με τον αντίχειρα προς τα μέσα. Στέκε-



σαι πίσω από την αδελφή σου, γέρνεις το σώμα της προς τα εμπρός και την αγκαλιάζεις στο επίπεδο της μέσης με τα δυο σου χέρια γύρω από την κοιλιά της.

Πιάνεις με το ένα σου χέρι το άλλο σου χέρι με τη γροθιά και τον αντίχειρα προς το σώμα της αδελφής σου.



#### **Βήμα 4**

Πιέζεις απότομα την κοιλιά της προς τα μέσα για να πεταχτεί προς τα έξω η τροφή. Κάνεις 5 κοιλιακές ωθήσεις.

## Βήμα 5

Επαναλαμβάνεις τη διαδικασία και ελέγχεις αν βγήκε το κουκούτσι.

## Βήμα 6

Αν το ξένο σώμα δεν πεταχτεί έξω, κάλεσε το 166 και συνέχισε τις πρώτες βοήθειες με 5 χτυπήματα στην πλάτη ➡ 5 κοιλιακές ωθήσεις ➡ ώσπου να έρθει ιατρική βοήθεια.

Αν το θύμα που πνίγεται χάσει τις αισθήσεις του, γύρισέ το το στο πλάι και δώσε 5 χτυπήματα στην πλάτη.

Εάν αυτό δεν αφαιρέσει το ξένο σώμα, δώστε μέχρι 5 κοιλιακές ωθήσεις. Γονάτισε πάνω του «καβάλα» και με τα χέρια σου στο πάνω μέρος της κοιλιάς, δώσε τις 5 ωθήσεις προς τα πάνω.



Εάν το ξένο σώμα δεν αφαιρεθεί, δώσε 5 αναπνοές και σκέψου A ➡ B ➡ C.

Να θυμάσαι ότι η πνιγμονή συμβαίνει πολύ συχνά στα μικρά παιδάκια που βάζουν κέρματα ή άλλα αντικείμενα στο στόμα.





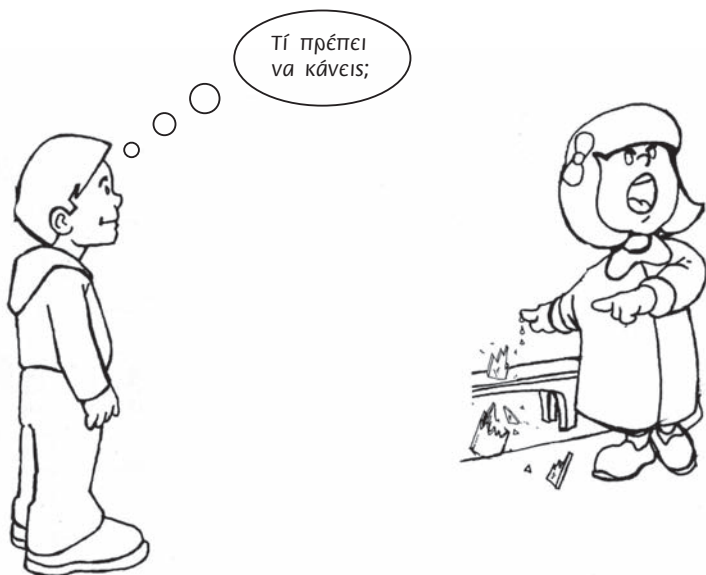
7

# Αιμορραγία



## Μια ιστορία με πρωταγωνιστή εσένα

Η μικρή σου αδελφούλα που τρέχει με το ποδηλατάκι της, χτυπάει με δύναμη στη τζαμαρία. Το γυαλί σπάει και γίνεται θρύψαλα. Ακούς το θόρυβο, τρέχεις προς τη τζαμαρία, και βλέπεις την αδελφούλα σου ανάμεσα στα σπασμένα γυαλιά. Έχει κοπεί στο χέρι της και τρέχει αίμα...



## Βήμα 1

Πριν πλησιάσεις, φόρεσε παπούτσια και ρούχα για να μην κοπείς.

## Βήμα 2

Καθάρισε τα γυαλιά γύρω από την αδελφή σου με σκούπα: ποτέ με γυμνά χέρια για να μην κοπείς.

## Βήμα 3

Μην την μετακινείς, μπορεί να κοπεί χειρότερα από τα μικρά γυαλάκια.

## Βήμα 4

Πάρε το κουτί πρώτων βοηθειών.



## Βήμα 5

Βάλε γάντια.



## Βήμα 6

Με αποστειρωμένη γάζα πίεσε το τραύμα.



## Βήμα 7

Βάλε καθαρή γάζα πάνω από την πρώτη και δέσε το τραύμα με επίδεσμο.



## Βήμα 8

Ξάπλωσε την αδελφή σου στο πάτωμα, αν είναι καθαρό από γυαλιά, και ανύψωσε το χέρι της που τρέχει αίμα.

## Βήμα 9

Συνέχισε να πιέζεις το τραύμα και φώναξε «ΒΟΗΘΕΙΑ».



8

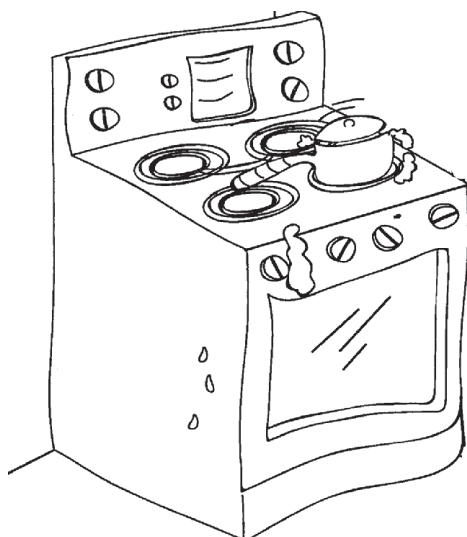
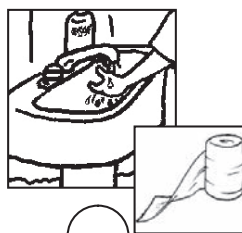
# Έγκαυμα



## Μια ιστορία με πρωταγωνιστή εσένα

Οι γονείς σου σε άφησαν στο σπίτι να προσέχεις το μικρό σου αδελφούλη και έφυγαν. Την ώρα που βλέπεις τηλεόραση, ο αδελφός σου άνοιξε το ζεστό φούρνο να πάρει κρυφά ένα κομμάτι πίτσα που έφτιαξε η μαμά πριν φύγει. Ξαφνικά τον ακούς να κλαίει. Πηγαίνεις στην κουζίνα και βλέπεις ότι ακούμπησε στο φούρνο και έκαψε το δάκτυλό του...

# Κάλεσε βοήθεια





## **Βήμα 1**

Ρίξε στο έγκαυμα πολύ κρύο νερό.

## **Βήμα 2**

Κάλυψε το έγκαυμα με έναν αποστειρωμένο επίδεσμο που θα βρεις στο κουτί πρώτων βοηθειών.

## **Βήμα 3**

Κάλεσε βοήθεια και παρέμεινε κοντά στον αδελφούλη σου.

## **Βήμα 4**

Αν ζαλίζεται ή είναι χλωμός, ξάπλωσέ τον στο πάτωμα και σήκωσε τα πόδια του προς τα πάνω.

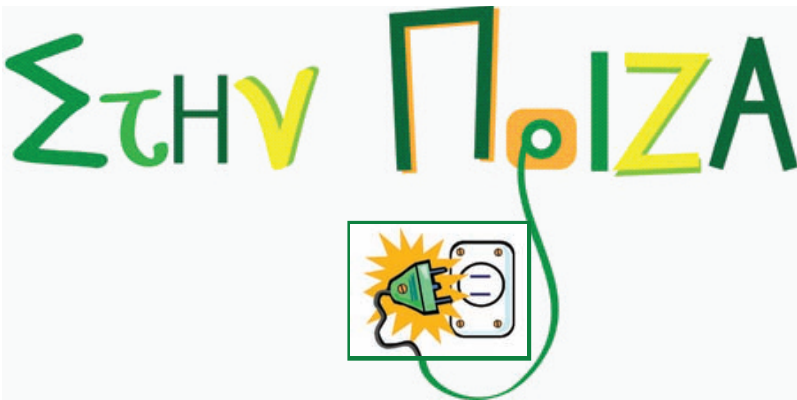
Αν κρυσταλλώνει, τύλιξέ τον με μια κουβέρτα.





# 9

## Ηλεκτροπληξία



## Μια ιστορία με πρωταγωνιστή εσένα

Είσαι στην κουζίνα και ο πατέρας σου στο μπάνιο ξυρίζεται. Ξαφνικά ακούς μια κραυγή. Τρέχεις και βλέπεις τον πατέρα σου στο πάτωμα, πεσμένο και αναίσθητο. Στο χέρι του βλέπεις την ξυριστική μηχανή, η οποία είναι στην πρίζα... Τι κάνεις;

## Βήμα 1

Κάλεσε αμέσως το ΕΚΑΒ (τηλέφωνο 166).

## Βήμα 2

Κλείσε αμέσως το γενικό διακόπτη του ηλεκτρικού ρεύματος.

Αν δε βρεις το γενικό διακόπτη ή αν δε μπορείς για κάποιο λόγο να τον κλείσεις, προσπάθησε να απομακρύνεις τον πατέρα σου από την ξυριστική μηχανή, χωρίς να την αγγίξεις, χρησιμοποιώντας το ξύλινο ή πλαστικό κοντάρι της σκούπας.



## Βήμα 3

Όταν είσαι βέβαιος ότι δεν υπάρχει ρεύμα, πλησίασε τον πατέρα σου, ρώτα τον «ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΑ;».

## Βήμα 4

Αν ανταποκριθεί, ξέπλυνε το έγκαυμα με άφθονο δροσερό νερό, τουλάχιστον για 10 λεπτά και κάλυψε το έγκαυμα με αποστειρωμένη γάζα.



Αν δεν ανταποκριθεί, έλεγξε Α ➡ Β ➡ C.

10

## Κατάγματα



## Μια ιστορία με πρωταγωνιστή εσένα

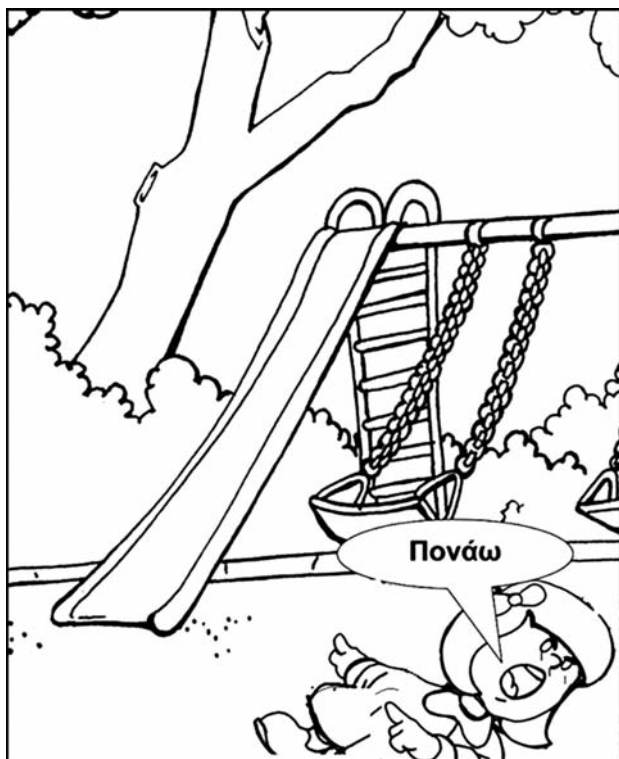
Είσαι με τους φίλους σου στην παιδική χαρά.

Ξαφνικά ακούς ένα δυνατό κλάμα και βλέπεις τη φίλη σου πεσμένη από την κούνια.

Πιάνει το πόδι της, δε μπορεί να το κουνήσει καθόλου και κλαίει ασταμάτητα.

Φωνάζει ότι πονάει τρομερά.

Τι κάνεις;





## **Βήμα 1**

Ηρέμησέ την.

## **Βήμα 2**

Δώσε της οδηγία να μείνει ακίνητη σε μία θέση που την ανακουφίζει.

## **Βήμα 3**

Στήριξε το πόδι της σε αυτή τη θέση με ρούχα, επιδέσμους ή ό,τι άλλο μαλακό αντικείμενο βρεις.

## **Βήμα 4**

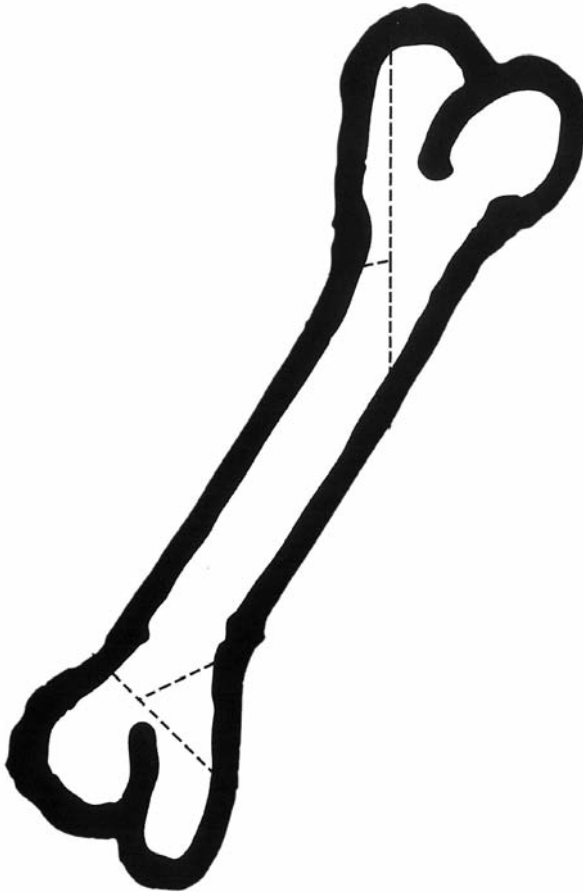
Κάλεσε το ΕΚΑΒ (τηλέφωνο 166) και μείνε δίπλα της ώσπου να έρθει ιατρική βοήθεια.

## **Βήμα 5**

Αν ζαλίζεται, ξάπλωσέ την κάτω στο γρασίδι. Αν κρυώνει, τυλίξέ την με ένα ρούχο.

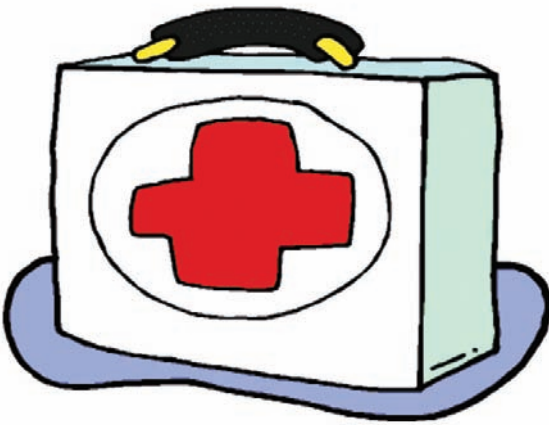
## Το δικό σου οστό...

Στο παρακάτω σχήμα φαίνονται τα σημεία στα οποία μπορεί εύκολα να σπάσει το οστό. Ζωγράφισε το κάθε τμήμα του οστού με διαφορετικό χρώμα και σκέψου τρόπους στην καθημερινή σου ζωή, με τους οποίους μπορείς να προφυλάξεις τον εαυτό σου από τα κατάγματα.



11

# Κουτί Πρώτων Βοηθειών





## Το κουτί Πρώτων Βοηθειών πρέπει να ελέγχεται συχνά.



Επίδεσμοι

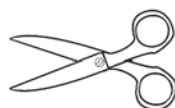


Βαμβάκι

Αυτοκόλλητα  
επιθέματα  
(χανζαπλάστ)



Αποστειρωμένες γάζες



Ψαλίδι



Ρολό λευκοπλάστ



Γάντια μιας χρήσης

### Τι πρέπει να περιέχει:

- το κουτί
- αυτοκόλλητα επιθέματα (χανζαπλαστ)
- αποστειρωμένες γάζες
- επίδεσμοι
- γάντια μιας χρήσης
- ψαλίδι
- οξυζενέ / Betadine®
- βαμβάκι
- ρολό λευκοπλάστ

# Βιβλιογραφία

Πρώτες Βοήθειες για Όλους, *Γιώργος Πατούλης*, 2009.

First Aid Manual: The Step by Step Guide for Everyone by St. John Ambulance, St. Andrew's Ambulance Association, and British Red Cross Society, 2009.

«ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ – ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ», ΕΠΕΑΕΚ II, Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, *Γιώργος Τσιτσιλέγκας*, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης – ΕΚΑΒ Θεσσαλονίκης, Ιούνιος 2007.

When Disaster Strikes ... Be Smart, Be Prepared, Be Responsible! *Dale Chessey and Greg Renick, Carlos Rodriguez and Norm Wobschall*, Governor's Office of Emergency Services, Office of Public Information, California, 2009.

Εγχειρίδιο Σεμιναρίου Βασικής Υποστήριξης της Ζωής και Αυτόματης Εξωτερικής Απινίδωσης, European Resuscitation Council, Μάιος 2006.

Resuscitation for the Citizen, Resuscitation Council UK, 7<sup>th</sup> edition, 2006.

The Pediatric Emergency Medicine Resource, American Academy of Pediatrics, 4<sup>th</sup> edition, 2005.

[www.aplshellas.gr](http://www.aplshellas.gr).

[www.firstaidbooks.co.uk/default.asp](http://www.firstaidbooks.co.uk/default.asp).

Emergency First Aid at Work Handbook, *Seb Sevet*, 6<sup>th</sup> Edition, 2009.