





## FIRST AID COURSE

ARKAS HELLAS  
NOVEMBER 18<sup>th</sup> 2024

### Τι είναι Πρώτη Βοήθεια



**Πρώτη Βοήθεια** είναι η άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται στο θύμα ενός ατυχήματος ή σε κάποιον ασθενή μέχρι την μεταφορά του στο Νοσοκομείο.

**Σκοπός** είναι η διατήρηση της ζωής, η πρόληψη της επιδείνωσης της κατάστασης, η ανακούφιση από τον πόνο και η βοήθεια για ανάνηψη.



### ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΑΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ



### ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ // ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΚΗΝΗΣ



## Κάποιοι διστάζουν να παρέχουν Πρώτες Βοήθειες...



BLOODBORN  
PATHOGENS

## Νόμοι Καλού Σαμαρείτη

Οι Νόμοι του Καλού Σαμαρείτη θεσπίζονται ώστε να ενθαρρύνονται οι διστακτικοί να παρέχουν επείγουσα βοήθεια. Παρέχουν επίσης ασυλία έναντι οποιασδήποτε αστικής ευθύνης.

1. Να παρέχετε βοήθεια στα πλαίσια μέσα στα οποία εκπαιδευτήκατε
2. Να ζητάτε άδεια για να βοηθήσετε
3. Να ενεργείτε καλόπιστα
4. Να μην είστε αμελείς ή απρόσεκτοι
5. Να ενεργείτε συνετά
6. Να μην εγκαταλείπετε τον ασθενή μόλις αρχίσετε την παροχή βοήθειας



## ΖΗΤΩΝΤΑΣ ΑΔΕΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ



Όταν ένας ασθενής χρειάζεται επείγουσα βοήθεια, ζητήστε την άδειά του.

Πείτε: Γεια σας. Το όνομά μου είναι ..... και γνωρίζω Πρώτες Βοήθειες. Μπορώ να σας βοηθήσω;

Αν ο ασθενής συμφωνήσει ή δεν ανταποκριθεί καθόλου τότε προχωρήστε σε παροχή επείγουσας βοήθειας.

## Προστατευτικά Υλικά



- Να χρησιμοποιείτε γάντια



- Να χρησιμοποιείτε προστατευτικά κατά τις διασωστικές αναπνοές.



- Να χρησιμοποιείτε προστατευτικά ματιών και προσώπου.



- Απολυμαίνετε πάντα, με αντιβακτηριδιακά προϊόντα.



## Επικοινωνία Έκτακτης Ανάγκης



## Παθολογία: Σημάδια και Συμπτώματα



- Σύμπτωμα είναι κάτι που αισθάνεται ο ασθενής π.χ. στομαχόπονος.

- Σημάδι είναι κάτι που γίνεται αντιληπτό και μετρήσιμο από τον παρατηρητή π.χ. εξάνθημα

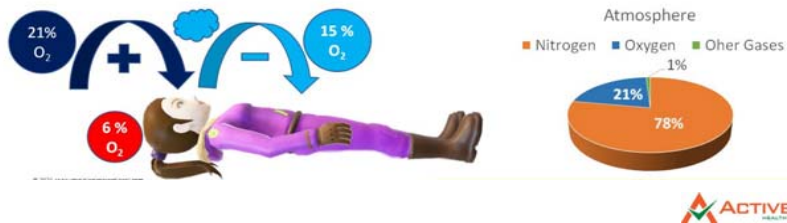


Στην ιατρική ένα σύμπτωμα είναι συνήθως υποκειμενικό, ενώ ένα σημάδι είναι αντικειμενικό.



## Γενικές πληροφορίες για το οξυγόνο

- Το ποσοστό οξυγόνου στον ατμοσφαιρικό αέρα είναι σταθερό στο **21%** και **δεν μεταβάλλεται** με το υψόμετρο. Η ατμοσφαιρική πίεση είναι το άθροισμα των μερικών πιέσεων των συστατικών αερίων, του οξυγόνου και του αζώτου, και ποικίλλει ανάλογα με τον καιρό και το υψόμετρο.
- Αν και το οξυγόνο είναι το υπόστρωμα που χρησιμοποιούν τα κύτταρα στη μεγαλύτερη ποσότητα και από το οποίο εξαρτάται ο αερόβιος μεταβολισμός και η ακεραιότητα των κυττάρων, οι ιστοί δεν διαθέτουν σύστημα αποθήκευσης οξυγόνου.



## Έμφραγμα Μυοκαρδίου



### Σημάδια / Συμπτώματα

- Κάψιμο στο θώρακα
- Πόνος στις ωμοπλάτες
- Πόνος στο λαιμό
- Πόνος στα χέρια
- Δύσπνοια
- Κάψιμο στο στομάχι
- Τάση για εμετό

### Βοήθεια

- Τοποθέτηση του ασθενούς σε θέση W
- Χαλάρωση ένδυσης
- Κλήση Ιατρικών Υπηρεσιών
- Χορήγηση Οξυγόνου
- ΚΑΡ.Π.Α.

## Κοιλιακή Μαρμαρυγή



Η κοιλιακή μαρμαρυγή είναι η κατάσταση κατά την οποία ο καρδιακός ρυθμός αυξάνεται ακανόνιστα οδηγώντας σε αναποτελεσματικές συστολές.

### Σημάδια/συμπτώματα

- Δύσπνοια
- Ζάλη
- Πόνος - Σουβλίσματα στο στήθος
- Πόνος στα χέρια – ώμους προς τα αριστερά
- Αίσθηση ρίγους στη καρδιά

### Βοήθεια

- Τοποθέτηση σε θέση "W"
- Χαλάρωση Ένδυσης
- Κλήση Ιατρικών Υπηρεσιών
- ΚΑΡ.Π.Α
- Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής



## ΚΑΡ.Π.Α ΕΝΗΛΙΚΟΥ

Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση



- Ο αέρας που αναπνέουμε περιέχει 21% οξυγόνο.
- Ο οργανισμός μας καταναλώνει το 6%
- Σε ενήλικα που δεν αναπνέει και δεν έχει σφυγμό εφαρμόζουμε (ΚΑΡ.Π.Α)
- Η αναλογία θωρακικών συμπίεσεων και διασωστικών αναπνοών είναι : 30 / 2  
ο ρυθμός 100-120 συμπίεσεις / λεπτό και το βάθος συμπίεσης 5-6 πόντους

## ΠΡΩΤΑΡΧΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ

Σταμάτα

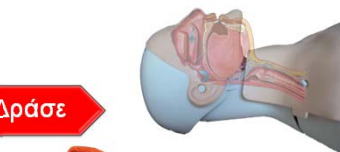
Σκέψου

Δράσε

Προσεκτική  
προσέγγιση

Έκταση της  
κεφαλής

Έλεγχος για  
αναπνοή



Βλέπω – Ακούω – Αισθάνομαι

ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## Αγωνιώδης αναπνοή

Συνήθως, έπειτα από μια αιφνίδια ανακοπή της καρδιακής λειτουργίας, το θύμα φαίνεται να εκπνέει με ήχους ροχαλητού. Μη θεωρήσετε αυτά τα σημάδια ως σημεία κυκλοφορίας. Ξεκινήστε ΚΑΡ.Π.Α. και ζητήστε έναν απινιδωτή.



ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## ΚΑΡ.Π.Α ΕΝΗΛΙΚΟΥ



Είστε  
καλά;

Βοήθεια!!



Βλέπω – Ακούω – Αισθάνομαι



EMERGENCY  
PHONE

ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## ΚΑΡ.Π.Α. ΕΝΗΛΙΚΟΥ



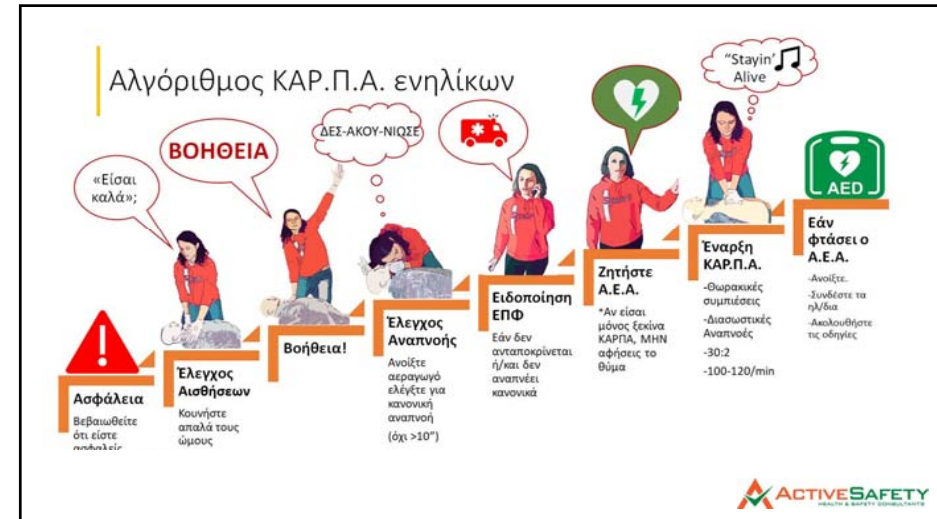
30 Θωρακικές  
συμπίεσεις



2 Διασωστικές αναπνοές



ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS



## Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής (Α.Ε.Α.)

Ο Α.Ε.Α. είναι η μόνη σωτήρια λύση στο φαινόμενο της κοιλιακής μαρμαρυγής.

**Ηλικία > 8 ετών**  
Χρήση ηλεκτροδίων ενηλίκων.

**Ηλικία 1 - 8 ετών**  
Χρήση παιδιατρικών ηλεκτροδίων. Διαθέτουν μειωτή τάσης και χορηγούν ρεύμα με ασφάλεια.

The image shows an AED device and its components, including the electrode pads and the device itself. The device is a yellow and black unit with a screen and buttons. The electrode pads are shown in a separate image.

## Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής (Α.Ε.Α.)

Αναγνώριση του Α.Ε.Α.



- Συσκευή προηγμένης τεχνολογίας. Τροφοδοτείται από μπαταρία.
- Βασίζεται σε μικροεπεξεργαστή και προβαίνει στην ανάλυση του καρδιακού ρυθμού.
- Συνδέεται με το θύμα μέσω δύο αυτοκόλλητων ηλεκτροδίων.
- Σε ορισμένες περιοχές υπάρχουν περιορισμοί στη χρήση του Α.Ε.Α.
- Εφόσον υπάρχει διαθέσιμος Α.Ε.Α. μη διστάσετε να τον χρησιμοποιήσετε.



ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής (Α.Ε.Α.)

Ασφάλεια του Α.Ε.Α.

Ο Α.Ε.Α. είναι συσκευή ηλεκτρονική. Υπόκειται στους ίδιους περιορισμούς ασφάλειας και προστασίας με κάθε άλλη παρόμοια συσκευή. Προστατέψτε τους γύρω σας και το θύμα από τραυματισμούς.

- Μην ενώνετε τα ηλεκτρόδια μεταξύ τους.
- Μη τοποθετείτε ποτέ τα ηλεκτρόδια σε κάποιον με ζωτικές ενδείξεις.
- Παρατηρήστε ουλές στο δέρμα.
- Παρατηρήστε εμφυτευμένες συσκευές.
- Ασφαλίστε την περιοχή σας από εύφλεκτα υλικά.



ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής (Α.Ε.Α.)

Αποθήκευση του Α.Ε.Α.

Ο Α.Ε.Α. θα πρέπει να αποθηκεύεται σε μέρος ασφαλές, ορατό, άμεσα προσβάσιμο και στεγνό.

- Σηματοδοτήστε με το διεθνές αποδεκτό σήμα του Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή.

Αποθηκεύστε επιπλέον χρήσιμα υλικά όπως:

- Εφεδρική μπαταρία
- Εφεδρικά ηλεκτρόδια και παιδιατρικά
- Ξυράφι για απομάκρυνση τριχών από το θώρακα
- Εργαλείο απομάκρυνσης – κοπής ρούχων
- Πετσέτα για να στεγνώσετε το θώρακα του θύματος
- Γάντια



ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## ΕΜΦΡΑΞΗ ΤΟΥ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ



Βήξε

5 Χτυπήματα  
στην πλάτη

5 Κοιλιακές ωθήσεις

Αν χάσει τις αισθήσεις  
ΚΑΡ.Π.Α.

ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## ΕΜΦΡΑΞΗ ΤΟΥ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ



Εάν εγκυμονούσα  
υφίσταται πνιγμονή,  
εφαρμόστε θωρακικές  
συμπιέσεις και **ΟΧΙ**  
κοιλιακές ωθήσεις.



## Λιποθυμία



## Λιποθυμία

Ξαφνική και προσωρινή απώλεια των αισθήσεων  
λόγω μειωμένης αιμάτωσης του εγκεφάλου

- Αίσθηση αδυναμίας
- Ζάλη
- Εφίδρωση
- Ωχρότητα προσώπου
- Θολή όραση, ναυτία
- Ζεστή αίσθηση στο σώμα
- Χαμηλή αρτηριακή πίεση



## Λιποθυμία

- Ελέγχουμε το κεφάλι κατά τη διάρκεια της πτώσης
- Σηκώνουμε ελαφρά τα πόδια
- Γυρίζουμε το κεφάλι στο πλάι (αποφυγή εισρόφησης)
- Αν δεν συνέλθει σε 2-3 λεπτά ελέγχουμε την αναπνοή
- Αν αναπνέει τον βάζουμε σε θέση ανάνηψης



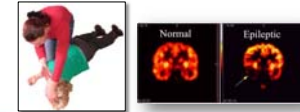
## ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Μόνο εφ' όσον το θύμα είναι αναίσθητο και αναπνέει κανονικά.

Δεν συντρέχει λόγος ακινητοποίησης.



## Κρίσεις επιληψίας



Μια κρίση οφείλεται σε ηλεκτρική διαταραχή του εγκεφάλου. Κάποιοι άνθρωποι υποφέρουν από επαναλαμβανόμενες επιληπτικές κρίσεις, ενώ άλλοι μπορεί να παρουσιάσουν μόνο μια στη ζωή τους.

Η κρίση εμφανίζεται ξαφνικά, αλλά μερικές φορές ο ασθενής αισθάνεται μια άμεση προειδοποίηση, π.χ. ένα θόρυβο ή μια συγκεκριμένη οσμή ή γεύση.

Οι κρίσεις ποικίλουν σε: Σύντομη διακοπή ακολουθούμενη από παγωμένα μάτια.  
Μυϊκούς σπασμούς με απώλεια των αισθήσεων.

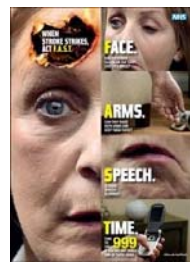
- Καθαρίστε το χώρο γύρω από το θύμα.
- Τοποθετήστε μαξιλάρι στην κεφαλή του ασθενούς.
- Αφήστε την κρίση να ολοκληρώσει τον κύκλο της.
- Μην επιχειρείτε να συγκρατήσετε τον επιληπτικό.
- Μη τοποθετείτε τίποτα στο στόμα του επιληπτικού.
- Όταν η διαδικασία ολοκληρωθεί και τερματιστεί, ελέγξτε για αναπνοή και τοποθετήστε στην πλάγια θέση ασφαλείας.

**Καλέστε ασθενοφόρο αν:**

- Είναι η πρώτη κρίση
- Υπάρξει δεύτερη κρίση
- Χάσει αισθήσεις για πάνω από 10 λεπτά

## Εγκεφαλικό Επεισόδιο

Το εγκεφαλικό πραγματοποιείται όταν ένα αιμοφόρο αγγείο υποστεί έμφραξη ή ρήξη στον εγκέφαλο του ασθενή.



### Σημάδια/ Συμπτώματα

Μούδιασμα, παράλυση στο χέρι ή πόδι  
Δυσκολίες στην ομιλία  
«Κρέμασμα» του προσώπου  
Ανεξήγητοι πονοκέφαλοι  
Αιφνidiως, θολή όραση

### Βοήθεια

Χαλαρώνουμε τα σφιχτά ρούχα  
Θέση ασφαλείας  
Καλούμε ασθενοφόρο  
Ελέγχουμε τα ζωτικά σημεία  
Οξυγόνο



## Αναφυλαξία



Η αναφυλαξία είναι αλλεργική αντίδραση του οργανισμού, περιλαμβάνοντας συνήθως περισσότερα από ένα μέρη του σώματος.

### Ενεργοποίηση της αντίδρασης

|         |                                                                                                                                                                                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Τρόφιμα | Ειδικά ξηροί καρποί, ψάρια και οστρακοειδή και πολλά είδη φρούτων, όπως φράουλες, μπανάνες, ακτινίδια, ακόμη και ντομάτες ή πατάτες                                                |
| Φάρμακα | Αντιβιοτικά όπως πενικιλίνη                                                                                                                                                        |
| Έντομα  | Ειδικά μέλισσες και σφήκες προκαλούν οίδημα και σε σημεία που δεν προσβλήθηκαν. Εάν έχετε μόνο ένα μεγάλο οίδημα στο σημείο του τσιμπήματος, αυτό πιθανόν να μην είναι αναφυλαξία. |

## Αναφυλαξία / Αναγνώριση & Αντιμετώπιση

|                                       |                      |                                          |                     |
|---------------------------------------|----------------------|------------------------------------------|---------------------|
| Απώλεια συνείδησης                    | Ξαφνική πτώση πίεσης | Οίδημα στο πρόσωπο το λαιμό και τα χείλη | Συμπτώματα άσθματος |
| Έμετος, διάρροιας, στομαχικές κράμπες | Δερματικά εξανθήματα | Μούδιασμα στα χείλη και το στόμα         |                     |

Ξαφνική κατάρρευση λόγω ασφυξίας κατά το οίδημα στην αεροφόρο οδό

**Αντιμετώπιση**

Αν ο ασθενής αισθάνεται εξάντληση, να ξαπλώσει ώστε να ξεκουράζεται. Αν το πρόσωπο και η αναπνευστική οδός έχουν υποστεί οίδημα, κρατήστε τον κορμό όρθιο.

Καλέστε τους επαγγελματίες υγείας και προετοιμαστείτε για ΚΑΡ.Π.Α. ακλουθώντας τα Α.Β.Σ.



ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS



## Αναφυλαξία / Θεραπεία σε οξύ αλλεργικό επεισόδιο

Μερικές φορές ένα αναφυλακτικό σοκ μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στο αναπνευστικό σύστημα του θύματος. Η ικανότητα αναπνοής είναι αδύνατη, εξαιτίας του οιδήματος στο λαιμό. Η χρήση της αδρεναλίνης (επινεφρίνη) είναι η μόνη αποτελεσματική θεραπεία. Παρέχεται ως αυτοχορηγούμενη ένεση.

Η χορήγηση ένεσης δεν αποτελεί πεδίο εφαρμογής των πρώτων βοηθειών. Ωστόσο, οι ασθενείς που έχουν ιστορικό σοβαρών αντιδράσεων, συχνά φέρουν μια ειδική συσκευή έγχυσης γνωστή ως EpiPen ή AnaPen.

Η συσκευή είναι προγεμισμένη με μια δόση και χορηγείται αυτόματα.

“Η αδρεναλίνη είναι φαρμακευτικό παρασκεύασμα. Για το λόγο αυτό η χρήση της σε διάφορες χώρες πιθανόν να υπόκειται σε περιορισμούς από μη ιατρικώς εκπαιδευμένα άτομα”.

Η χρήση της συσκευής να γίνεται μόνο με την εντολή ιατρού ή την έγγραφη άδεια του γονέα ή του κηδεμόνα.

ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## Χρήση της συσκευής AnaPen

Σε παιδιά βάρους 20 – 30 kg χρησιμοποιήστε το AnaPen Junior.

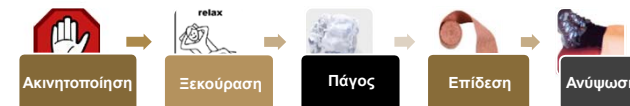
- Τραβήξτε το μαύρο καπάκι
- Τραβήξτε τη μαύρη τάπα ασφαλείας
- Κρατήστε τη συσκευή στην εξωτερική πλευρά του μηρού και πατήστε το κόκκινο κουμπί
- Διατηρήστε το AnaPen σε αυτή τη θέση για δέκα δευτερόλεπτα μέχρι την πλήρη έγχυση

ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ



Ως Διάστρεμμα χαρακτηρίζεται η διάταση ή ρήξη των συνδέσμων.



ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## Κατάγματα

Κάταγμα είναι ένα σπάσιμο του οστού. Είναι συνήθως αποτέλεσμα τραύματος.



## Εξάρθρωση

### Συμπτώματα

- Πρήξιμο
- Μελάνιασμα
- Μούδιασμα
- Έντονος πόνος
- Το μέλος μπορεί να φαίνεται κοντύτερο ή παραμορφωμένο



### Πρώτες Βοήθειες

- **Σταθεροποιήστε** και περιποιηθείτε τυχόν τραύματα, όπως ενδείκνυται.
- **Τοποθετήστε το μέλος σε ανακουφιστική θέση.** Αφήστε τον τραυματία να σας υποδείξει ποια θέση βολεύει.
- **Υποστηρίξτε** το τραυματισμένο μέλος, χρησιμοποιώντας τριγωνικό επίδεσμο.

\* Κάποιο μαλακό υλικό (π.χ. μαξιλάρι) μεταξύ του κορμού και του τραυματισμένου μέλους, μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα.

## ΧΡΗΣΗ ΚΥΛΙΝΔΡΙΚΟΥ ΕΠΙΔΕΣΜΟΥ

• Οι επίδεσμοι κυκλοφορούν σε διάφορες διαστάσεις και σε κάποιες περιπτώσεις είναι ελαστικοί.

• Ο επίδεσμος ασκεί ήπια πίεση στους ιστούς γύρω από το τραύμα και υποστηρίζει την τραυματισμένη περιοχή.

• Περιδένουμε από την περιφέρεια προς το κέντρο.



- Μειώνει τον πόνο και το οίδημα
- Συγκρατεί υλικά στη δεδομένη θέση
- Βελτιώνει την ροή του αίματος
- Συγκρατεί το μέλος στη θέση του

**Προσοχή!** Δεν δένουμε πολύ σφιχτά, ενώ ελέγχουμε τη θερμοκρασία και την αιμάτωση του μέλους.

## ΤΡΙΓΩΝΙΚΟΣ ΕΠΙΔΕΣΜΟΣ



Υποστήριξη του βραχίονα παράλληλα προς το έδαφος

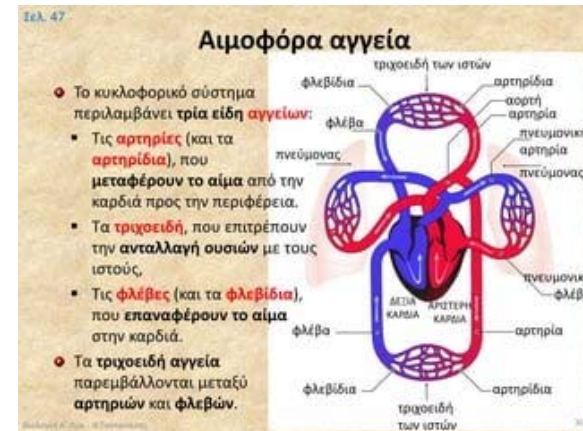
Τοποθέτηση της πλευράς του τριγωνικού επίδεσμου στον αντίθετο από τον τραυματισμό ώμο

Φέρουμε τη κάτω γωνία επάνω ώστε να συναντήσει την άλλη.

Ελέγχουμε για την καλή κυκλοφορία του αίματος στο τραυματισμένο άκρο.



## ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ



## ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

**Αιμορραγία είναι η διαφυγή αίματος από τις αρτηρίες, τις φλέβες ή τα τριχοειδή αγγεία**

- Στην **αρτηριακή αιμορραγία** το αίμα είναι **ζωηρό κόκκινο** και **τινάζεται με ένταση** ή και **ρυθμό από την πληγή**.
- Στην **φλεβική αιμορραγία** το αίμα είναι **σκούρο** και **απλώς κυλά έξω από την πληγή**.
- Στην **τριχοειδική αιμορραγία** το αίμα έχει **κάποιο ενδιάμεσο χρώμα** και **απλώνεται γύρω από την πληγή**.

## ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

- Δέρμα **υγρό, ψυχρό** ή και **κολλώδες**.
- Πρόσωπο και χείλη **ωχρά (κυάνωση)**.
- Εφίδρωση, **αίσθημα δίψας**.
- Ταχυκαρδία & **εξασθένηση του σφυγμού**.
- Επτόλαιη και **γρήγορη αναπνοή**.
- Πολύ **ευαίσθητη περιοχή στον πόνο**.
- Μπορεί να **οδηγήσει σε σοκ**.



## Περιποίηση Μικρών Τραυμάτων

### Αντιμετώπιση

Πλύση με φυσιολογικό  
ορό /νερό

Διάλυμα οξυζενέ

Ήπιο αντισηπτικό  
περιμετρικά

Καθαρή γάζα



ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## Εξωτερική αιμορραγία

- Άσκηση άμεσης πίεσης με γάζα, καθαρό πανί, μπλούζα, κλπ
- Αν εμποτισθεί με αίμα η γάζα, δεν την αφαιρούμε, προσθέτουμε μια 2<sup>η</sup>, 3<sup>η</sup>, κοκ
- Αнуψώνουμε το μέλος
- Εφαρμόζουμε ελαστικό επίδεσμο μόλις μειωθεί η ροή του αίματος



ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## Σοβαρή αιμορραγία

Το τραύμα είναι η κύρια αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας που σχετίζεται με τραυματισμούς σε όλο τον κόσμο. Η ανεξέλεγκτη αιμορραγία είναι η κύρια αιτία θανάτου σε ποσοστό έως και 35% των θυμάτων τραύματος.

Η εξαγγείωση μπορεί να συμβεί σε μόλις 5 λεπτά, καθιστώντας τον άμεσο έλεγχο της απειλητικής για τη ζωή αιμορραγίας κρίσιμη δεξιότητα στις πρώτες βοήθειες.

Η απειλητική για τη ζωή αιμορραγία μπορεί να αναγνωριστεί με ταχεία ροή ή ώθηση αίματος από μια πληγή, συγκέντρωση αίματος στο έδαφος ή αιμορραγία που δεν μπορεί να ελεγχθεί μόνο με άμεση χειροκίνητη πίεση.

**Μην αφαιρείτε/μετακινείτε** καρφωμένα αντικείμενα στην πληγή.



ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## Έλεγχος σοβαρής αιμορραγίας (από εθελοντή)

1. Εφαρμόστε άμεση πίεση για τον αρχικό έλεγχο.
2. Εξετάστε τη χρήση **αιμοστατικού επίδεσμου** κατά την εφαρμογή άμεσης χειροκίνητης πίεσης.
3. Εφαρμόστε τον αιμοστατικό επίδεσμο **απευθείας στο τραύμα** και στη συνέχεια εφαρμόστε άμεση χειροκίνητη πίεση στο επίδεσμο.
4. Ένας **επίδεσμος πίεσης** μπορεί να είναι χρήσιμος μόλις ελεγχθεί η αιμορραγία για να διατηρηθεί η αιμόσταση, αλλά δεν πρέπει να χρησιμοποιείται αντί της άμεσης χειροκίνητης πίεσης για ανεξέλεγκτη αιμορραγία.
5. Η **χρήση σημείων πίεσης ή κρυοθεραπείας** δεν συνιστάται για τον έλεγχο της απειλητικής για τη ζωή αιμορραγίας.



### Ενοφνηωμένο αντικείμενο

Μην πιέσετε προς τα κάτω το αντικείμενο. Αντ' αυτού, πιέστε σταθερά σε κάθε πλευρά του αντικειμένου και δημιουργήστε επένδυση γύρω του, πριν την επίδεση, για να αποφύγετε την άσκηση πίεσης στο ίδιο το αντικείμενο.

### Κομμένο μέρος σώματος

Μην πλένετε το κομμένο άκρο. Τοποθετήστε το σε μια πλαστική σακούλα ή τυλίξτε το σε μεμβράνη ή μαλακό ύφασμα και τοποθετήστε σε δοχείο με θρυμματισμένο πάγο. Μην αφήσετε το άκρο να αγγίζει τον πάγο. Βεβαιωθείτε ότι το κομμένο άκρο πηγαίνει με τον ασθενή στο νοσοκομείο.

ACTIVE SAFETY  
HEALTH & SAFETY CONSULTANTS

## Αρτηριακή Αιμορραγία

### Μηριαία Αρτηρία

#### Pressure Point—Femoral



### Βραχιόνιος Αρτηρία



## Ρινορραγία

Όταν παρουσιαστεί ρινορραγία είναι σημαντικό ο ασθενής να είναι σε όρθια ή καθιστή θέση (ποτέ ξαπλωμένος) με μια ελαφρά κλίση προς τα εμπρός, να πιέζει ελαφρά τα πτερύγια της μύτης, κρατώντας την κλειστή για περίπου δέκα λεπτά και να φτύνει ήπια όποια ποσότητα αίματος πιθανά να έρχεται στο στόμα του.

Παγοκύστη στη 'γέφυρα' της μύτης.



## Ηλεκτροπληξία



ΚΙΝΔΥΝΟΣ - ΘΑΝΑΤΟΣ

Η επαφή με το ηλεκτρικό ρεύμα μπορεί να προκαλέσει θανατηφόρα ατυχήματα.

Καρδιοαναπνευστική παύση

Βαθιά εγκαύματα και καταστροφή οργάνων.

Η ηλεκτροπληξία θα πρέπει να θεωρείται επείγον περιστατικό. Πιθανόν να χρειαστεί να εφαρμόσετε δεξιότητες βασικής υποστήριξης της ζωής και πρώτων βοηθειών.

## Τραυματισμοί από εγκαύματα



### Εγκαύματα & ζεμάτισμα

Τα εγκαύματα και τα ζεματίσματα είναι μια σημαντική αιτία σοβαρού τραυματισμού

Ζεμάτισμα

Είναι το έγκαυμα από καυτά υγρά ή ατμό. Τα πιο συνηθισμένα αίτια είναι ζεστά ροφήματα όπως φλιτζάνια τσάι ή καφέ, ζεστό νερό ή μπάνιο, μαγειρικό λάδι, κλπ...

Ένα έγκαυμα μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό και μπορεί να σημαίνει μακρά παραμονή στο νοσοκομείο. Απαιτεί συνήθως επώδυνη θεραπεία του δέρματος για πολλά χρόνια. Μερικές φορές το ζεμάτισμα μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη φοβία.



## Τραυματισμοί από εγκαύματα

### Αντιμετώπιση εγκαυμάτων

#### 1<sup>ου</sup> Βαθμού



#### 2<sup>ου</sup> Βαθμού



#### 3<sup>ου</sup> Βαθμού



#### Αντίδραση

Βρείτε και απομακρύνετε την αιτία

Δροσίστε το έγκαυμα με τρεχούμενο νερό για 10 -15'

Ελευθερώστε την πληγωμένη περιοχή πριν από το οίδημα

Καλύψτε με μια γάζα ή επίδεσμο. Η χρήση ζελατίνας είναι επίσης θεμετή.

Διαχειριστείτε το πιθανό Σοκ

#### Απαγορεύσεις

Μη σπάτε τις φουσκάλες

Μη τοποθετείτε λίπη και τρόφιμα πάνω στο έγκαυμα

Μη τοποθετείτε επιδέσμους που κολλάνε

Μην αγγίζετε το έγκαυμα

Μη βήχετε ή φαρνίζετε προς το τραύμα

Μην απομακρύνετε οτιδήποτε έχει κολλήσει στο τραύμα



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ  
ΠΟΛΥ

