# ΕΣΠΕΡΙΝΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ»

## ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΜΠΙΣΜΠΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΕ0101.
- ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Α΄ ΤΑΞΗΣ:

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ΑΘΑΝΑΤΟΣ | ΧΡΗΣΤΟΣ |
| 2 | ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ | ΓΕΩΡΓΙΟΣ |
| 3 | ΒΑΣΑΛΑ | ΜΑΡΙΑ |
| 4 | ΚΑΝΤΑΡ | ΜΑΡΙΟΣ |
| 5 | ΚΑΡΑΚΩΣΤΑ | ΕΥΓΕΝΙΑ |
| 6 | ΚΟΥΚΟΥΛΙΔΗΣ | ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ |
| 7 | ΜΕΤΟΙΚΙΔΗΣ | ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ |

| | | |
|---|---|---|
| 8 | ΜΠΑΜΠΕΤΑ | ΣΟΥΛΤΑΝΑ |
| 9 | ΜΠΑΜΠΟΣ | ΘΩΜΑΣ |
| 10 | ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ | ΖΩΗ |
| 11 | ΠΑΠΑΦΩΤΙΟΥ | ΕΛΕΝΗ |
| 12 | ΤΖΟΜΙΑΔΗ | ΕΛΕΝΗ |
| 13 | ΤΣΑΛΙΚΗΣ | ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ |
| 14 | ΤΣΑΜΠΟΥΡΑ | ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ |

## Η επιλογή του θέματος:

έγινε με το σκεπτικό:

- ότι η γνώση πρώτων βοηθειών είναι απαραίτητη, γιατί ανά πάσα στιγμή και οπουδήποτε μπορεί να συμβεί κάποιο ατύχημα.
- ότι πρώτες βοήθειες θα χρειαστεί να προσφέρουμε κυρίως σε πρόσωπα με τα οποία συνυπάρχουμε πολλές ώρες (της οικογένειάς μας ή φίλων ή συναδέλφων).

## πρώτες βοήθειες προσφέρει :

- οργανωμένα το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ) με τηλέφωνο Ελλάδας το 166 και Ευρώπης το 112.
- οποιοσδήποτε έχει γνώσεις πρώτων βοηθειών, διατηρεί τη ψυχραιμία του και έχει διάθεση να προσφέρει.

- Στην πρώτη συνάντηση διερευνήσαμε τις γνώσεις μας στις πρώτες βοήθειες, μέσω ερωτηματολογίου, για να μπορέσουμε να αξιολογήσουμε στο τέλος, μέσω του ίδιου ερωτηματολογίου, το πρόγραμμα.

- Ασχοληθήκαμε με τη διερεύνηση όλων
- των θεμάτων των πρώτων βοηθειών σε θεωρητικό επίπεδο, κυρίως μέσω διαδικτύου.
- Στη συνέχεια καλέσαμε τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό (ΕΕΣ) και από τους Σαμαρείτες ήλθε ο κ. Πρώιμος με συναδέλφους του, που διευκρίνισε τις απορίες μας και βοήθησε πολύ στην πρακτική εξάσκηση.

- Στη συνέχεια θα παρουσιάσουμε κάποια σημεία των πρώτων βοηθειών.

# ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

**Ορισμός**

- Πρώτη Βοήθεια είναι η άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται στο θύμα ενός ατυχήματος ή σε κάποιον που αρρώστησε ξαφνικά, μέχρι την μεταφορά του στο Νοσοκομείο.

- Σκοπός μας είναι η διατήρηση της ζωής, η πρόληψη της επιδείνωσης της κατάστασης, η ανακούφιση από τον πόνο και η βοήθεια για ανάνηψη.
- Σπουδαίο ρόλο στην παροχή Πρώτων Βοηθειών παίζει η ψυχραιμία.

# ΠΡΩΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Φροντίστε για την ασφάλειά τη δική σας καθώς και του θύματος.
- Αξιολογείστε την κατάσταση του θύματος. (Αν έχει τις αισθήσεις του, αν αναπνέει, αν έχει σφυγμό).
- Ζητήστε Βοήθεια
- Καλέστε το 166 αν χρειάζεται

# ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΤΑ:

- Συμπτώματα είναι αυτά που βιώνει ή αισθάνεται ο ασθενής και μπορεί να τα περιγράψει.
- Σημεία είναι όσα ανακαλύπτετε εσείς με τις αισθήσεις σας (όραση, αφή, ακοή, όσφρηση) κατά τη διάρκεια της παρατήρησης.

- Μην μετακινείτε το θύμα, εκτός αν είναι αναγκαίο, για λόγους ασφαλείας.
- Καθησυχάστε το
- Σκεπάστε το και διατηρήστε το ζεστό.
- Καλέστε γιατρό ή ασθενοφόρο

## «Γύρισε η γλώσσα»

- Όλοι όσοι παίζουν ή παρακολουθούν ποδόσφαιρο έχουν ακούσει αυτή την έκφραση.
- Η γλώσσα όμως δε γυρίζει, αλλά με την απώλεια των αισθήσεων λόγω βάρους «πέφτει» και κλείνει τον αεραγωγό.
- Το μόνο που κάνουμε είναι να **ανασηκώσουμε το πηγούνι** με απαλές κινήσεις, για να σηκωθεί και η βάση της γλώσσας και να ελευθερωθεί ο αεραγωγός.

## Αιμορραγίες

- Αιμορραγία είναι η διαφυγή αίματος από τις αρτηρίες, τις φλέβες ή τα τριχοειδή αγγεία . Μία αιμορραγία μπορεί να είναι εξωτερική ή εσωτερική.
- Οι αιμορραγίες διακρίνονται σε:
- Σε **αρτηριακές**, το αίμα είναι ζωηρό κόκκινο και πετάγεται με ένταση ή και ρυθμό από την πληγή.
- Σε **φλεβικές,** είναι σκούρο και απλώς κυλά έξω από την πληγή.
- Σε **τριχοειδικές**, έχει κάποιο ενδιάμεσο χρώμα και απλώνεται γύρω από την πληγή.
- Σε **μεικτές**

# Πρώτες Βοήθειες εξωτερικών αιμορραγιών.

- Φορέστε γάντια και πιέστε το σημείο που αιμορραγεί για 5΄-10΄, με τα δάχτυλα ή την παλάμη σας (άμεση πίεση).
- Εφαρμόστε γάζες ή καθαρό ύφασμα πάνω στο τραύμα και δέστε με επίδεσμο. Εάν ο επίδεσμος ματώσει τοποθετείστε επιπλέον γάζες και συνεχίστε να δένετε με τον επίδεσμο χωρίς να αφαιρέσετε τις πρώτες γάζες κ.ο.κ.
- Καλέστε ασθενοφόρο και φροντίστε για άμεση μεταφορά αν έχει χαθεί πολύ αίμα.

# Ρινορραγία

- Βάλτε το άτομο να καθίσει με το κεφάλι του ελαφρώς γερμένο μπροστά.
- Πιέστε τα μαλακά μόρια της μύτης του για 5΄-10΄.
- Αν η ρινορραγία δε σταματήσει, εφαρμόστε πρόσθιο επιπωματισμό, με τη βοήθεια λαβίδας και γάζα εμποτισμένη σε οξυζενέ. Οι γάζες πρέπει να αφαιρεθούν μέσα σε 24 ώρες για αποφυγή μόλυνσης.
- Αν η αιμορραγία συνεχίζεται, φροντίστε για τη μεταφορά στο νοσοκομείο.

## Είδη καταγμάτων:

- Κλειστά κατάγματα, όπου δεν υπάρχει ανοιχτό τραύμα και διακρίνονται σε:
- Ατελή ή Ρωγμώδη
- Απλά
- Συντριπτικά

Ανοικτά κατάγματα, όταν το σπασμένο άκρο του οστού διαπερνά την επιφάνεια του δέρματος.

# Πρώτες Ενέργειες:

- Πλήρης ακινησία του μέλους.
- Μεταφορά στο νοσοκομείο.

# Βήματα «Καρδιοπνευμονικής Ανάνηψης» (ΚΑΡ.Π.Α.)

- ΚΑΡ.Π.Α. εφαρμόζεται σε άτομο με απώλεια των αισθήσεων (αναίσθητο) το οποίο δεν αναπνέει ή εμφανίζει έντονο ρόγχο. Αυτό συμβαίνει σε περίπτωση ασφυξίας ή καρδιακής ανακοπής.

# Βασικά βήματα της ΚΑΡ.Π.Α.:

- **Φροντίστε για την ασφάλεια** τη δική σας και του θύματος.
- **Ελέγξτε αν το θύμα αντιδρά**, ρωτώντας το δυνατά «είσαι καλά; είσαι καλά;» και κουνώντας ελαφρά τους ώμους του.
- Εάν δεν αντιδρά:
- **Φωνάξτε για βοήθεια** από τους περαστικούς.
- **Απελευθερώστε τους αεραγωγούς**.
  - Επιτυγχάνετε με έκταση του κεφαλιού, έλξη και ανύψωση της κάτω γνάθου και αφαίρεση τυχόν ξένου σώματος από το στόμα.

- **Ελέγξτε αν αναπνέει**
  - Για να ελέγξετε αν το θύμα αναπνέει πλησιάστε το αυτί σας κοντά στο στόμα και την μύτη του για όχι περισσότερο από 10 δευτερόλεπτα για να αισθανθείτε και να ακούσετε αν βγαίνει αέρας. Ταυτόχρονα μπορείτε να δείτε αν ο θώρακας του θύματος ανεβοκατεβαίνει.
  - Αν δεν ακούσετε και δεν αισθανθείτε τον αέρα και δεν βλέπετε τον θώρακα να ανεβοκατεβαίνει και ταυτόχρονα υπάρχει κυάνωση τότε καλέστε το 166.

- **Ξεκινήστε αμέσως τις θωρακικές συμπιέσεις** (30 θωρακικές συμπιέσεις) προκειμένου να αποκατασταθεί η καρδιακή λειτουργία του θύματος .
  - Για να κάνετε συμπιέσεις:
  - Τοποθετήστε τη βάση της παλάμης στο κέντρο του στέρνου. Ακουμπήστε από πάνω την άλλη σας παλάμη, πλέξτε τα δάχτυλα των δύο χεριών μεταξύ τους και πιέστε το στήθος, έχοντας τα χέρια σας τεντωμένα και χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος σας, έτσι ώστε κάθε φορά να υποχωρεί το στήθος κατά 4-5 εκατοστά.

- **Δώστε δύο διαδοχικές εμφυσήσεις** (τεχνητή αναπνοή).
  - Για να κάνετε σε κάποιον τεχνητή αναπνοή, τεντώστε το κεφάλι του προς τα πίσω, ανασηκώστε το πηγούνι, κλείστε τη μύτη του, πάρτε μία ανάσα, εφαρμόστε το στόμα σας στο στόμα του θύματος και φυσήξτε σταθερά και απαλά. Δείτε το στήθος να ανεβαίνει. Μόλις το στήθος επανέλθει, δώστε δεύτερη εμφύσηση κατά τον ίδιο τρόπο.

- **Συνεχίστε με κύκλους 30 θωρακικές συμπιέσεις, 2 εμφυσήσεις**

μέχρι την άφιξη του ασθενοφόρου, την ανάνηψη του ατόμου ή την δική σας εξάντληση.

  - Αν το θύμα αρχίσει να αναπνέει, τοποθετήστε το σε θέση ανάνηψης.

## Η στάση ανάνηψης σώζει ζωές

- Οποιοσδήποτε δεν έχει τις αισθήσεις του πρέπει να τοποθετείται στη στάση ανάνηψης. Αυτή η στάση εμποδίζει τη γλώσσα να κλείσει το λαιμό και επειδή το κεφάλι είναι ελαφρός χαμηλότερα από το υπόλοιπο σώμα, επιτρέπει στα υγρά να κυλούν κάτω στο στόμα, μειώνοντας τον κίνδυνο να αναρροφήσει ο πάσχων το περιεχόμενο του στομαχιού.

- Το κεφάλι, ο λαιμός και η πλάτη κρατιούνται σε ευθεία θέση γραμμή, ενώ τα λυγισμένα άκρα στηρίζουν το σώμα σε ασφαλή και άνετη θέση. Αν είναι ανάγκη να αφήσετε κάποιον που έχει χάσει τις αισθήσεις του μόνο του για να καλέσετε βοήθεια, πρέπει να τον αφήσετε σε αυτή τη στάση που είναι ασφαλής.

- Η τεχνική για να στρίψετε το σώμα, προϋποθέτει ότι ο πάσχων βρισκόταν καταρχήν ξαπλωμένος ανάσκελα. Όλες οι παρακάτω κινήσεις δεν θα είναι απαραίτητες εάν ο πάσχων είναι ξαπλωμένος στο πλάι. Πριν τον μετακινήσετε αφαιρέστε του τα γυαλιά και οποιοδήποτε αντικείμενο από τις τσέπες του.

# Μέθοδος

- 1.Γονατίζοντας δίπλα στον πάσχοντα, ανοίξτε την τραχεία γέρνοντας το κεφάλι και ανασηκώνοντας το σαγόνι. Ισιώστε τα πόδια του. Βάλτε το χέρι του που βρίσκεται κοντά σας, σε ορθή γωνία με το σώμα του, με τον αγκώνα λυγισμένο και με την παλάμη προς τα επάνω.

- 2.Βάλτε το χέρι που βρίσκεται μακρύτερα από εσάς, επάνω στο στήθος του πάσχοντος και κρατήστε το με την παλάμη προς τα έξω, πάνω στο μάγουλο, που βρίσκεται προς την πλευρά σας.

  3.Με το άλλο σας χέρι, πιάστε το μηρό που βρίσκεται μακριά σας και σηκώστε το γόνατο προς τα πάνω, κρατώντας το πόδι πάνω στο έδαφος.

- 4.Κρατώντας το χέρι του πάσχοντος πάνω στο μάγουλό του, σπρώξτε το μηρό έτσι ώστε να κυλήσετε το σώμα του προς το μέρος σας και στο πλάι.

  5.Γείρτε το κεφάλι προς τα πίσω και βεβαιωθείτε ότι η τραχεία είναι ανοιχτή. Στερεώστε το χέρι κάτω από το μάγουλο, έτσι ώστε το κεφάλι να παραμείνει γερμένο.

- 6.Στερεώστε το επάνω πόδι, ώστε η λεκάνη και το γόνατο να λυγίζουν σε ορθή γωνία.

  7.Καλέστε ασθενοφόρο. Ελέγχετε συχνά την αναπνοή και το σφυγμό, ενώ περιμένετε να φθάσει η βοήθεια.

  Ανάλογα με την κατάσταση του πάσχοντος, θα παρουσιαστεί ίσως η ανάγκη να αλλάξετε τη στάση ανάνηψης, για να αποφύγετε την επιδείνωση κάποιων τραυμάτων.

## Απώλεια αισθήσεων (λιποθυμία)

- Λιποθυμία είναι η σύντομη απώλεια των αισθήσεων που οφείλεται σε προσωρινή μείωση της αιματικής ροής προς τον εγκέφαλο. Συνήθως η ανάνηψη είναι γρήγορη και πλήρης.
- **Συμπτώματα:**
- <u>Πριν τη λιποθυμία το άτομο αισθάνεται:</u>
- Ζάλη
- Βουητά στ᾽αυτιά
- Ναυτία
- Θολή όραση
- Κρύους ιδρώτες

- Κατά την λιποθυμία παρατηρείται :
- Ωχρότητα προσώπου
- Σφυγμός βραδύς και αδύναμος
- Επιπόλαιη αναπνοή
- Χαμηλή αρτηριακή πίεση

# Πρώτες βοήθειες:

- 1) Ξαπλώστε και ανυψώστε τα πόδια, για να διευκολύνετε την αιμάτωση του εγκεφάλου
- 2)Γυρίστε το κεφάλι στο πλάι (για αποφυγή εισρόφησης)
- 3)Χαλαρώστε τα σφιχτά ρούχα (ζώνη, γραβάτα, στηθόδεσμο…)

- 4)Αερίστε το χώρο και απομακρύνετε τους περίεργους
- 5)Ελέγξτε αναπνοή και σφυγμό
- 6)Όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις, δώστε του να πιει υγρά.
- 7)Όταν συνέλθει ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να σηκωθεί για 15΄ περίπου.

- Στόχος αυτής της παρουσίασης είναι να σας ευαισθητοποιήσουμε ώστε να γνωρίσετε τις Πρώτες Βοήθειες μέσα από τα εκπαιδευτικά προγράμματα του Ε.Ε.Σ. και να καλλιεργήσετε την προσφορά προς τον συνάνθρωπο (εθελοντισμό).