

Σύνδεσμος και Τάγμα Αγίου Ιωάννη

# ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

## Οδηγός Τσέπης



**Τηλέφωνα επείγουσας ανάγκης 199 ή 112**



Αν βρεθείς σε επεισόδιο δώσε όσες πιο πολλές πληροφορίες μπορείς σχετικά με:

- τον τόπο του δυστυχήματος
- τις κατηγορίες και τη σοβαρότητα τραυματισμών
- τον αριθμό τραυματιών

Μην κλείσεις το τηλέφωνο. Περιμένε τις υπηρεσίες επειγόντων περιστατικών να τερματίσουν την επικοινωνία σας.

### Προτεραιότητες διάσωσης:

**Άμεση βοήθεια:** Κάλεσε **199/112** για επείγουσα βοήθεια και για Απινιδώση.

**Άμεση ΚΑΡΠΑ:** Θωρακικές συμπίεσεις και φυσήματα διάσωσης αρχίζουν αμέσως για να κερδίθει χρόνος μέχρι την άφιξη εξειδικευμένης βοήθειας.

**Άμεση Απινιδώση:** Ελεγχόμενο ηλεκτροσόκ από αυτόματο εξωτερικό απινιδωτή. Αυτό μπορεί να επαναφέρει τον φυσιολογικό ρυθμό της καρδιάς.

**Άμεση εξειδικευμένη φροντίδα:** Ειδική φροντίδα από εξειδικευμένο προσωπικό του ασθενοφόρου και του Νοσοκομείου σταθεροποιά την κατάσταση του τραυματία.

**Αλυσιίδα επιβίωσης:** Εάν μια από τις τέσσερις πιο πάνω δραστηριότητες απουσιάζει οι πιθανότητες επιβίωσης μειώνονται.

# ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ

## Α. Διαδικασία Αναζωογόνησης - Ενήλικα

### ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Υπάρχει οποιοσδήποτε κίνδυνος για σένα ή τον τραυματία;  
Φρόντισε για ασφαλές περιβάλλον και μετά αξιολόγησε τον τραυματία.

### ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ

Αν ο τραυματίας φαίνεται αναισθητός κούνησε τους ώμους του απαλά και φώναξε. «Με ακούς; Άνοιξε τα μάτια σου». **Αν δεν υπάρχει ανταπόκριση** φώναξε για βοήθεια και ακολούθησε τη διαδικασία της ΚΑΡΠΑ όπως πιο κάτω:

### ΑΕΡΑΓΩΓΟΣ

1. Για να ανοίξεις τον αεραγωγό, τοποθέτησε το ένα σου χέρι στο μέτωπο και δύο δάκτυλα κάτω από το άκρο της σιαγόνας. Κάμψε απαλά το κεφάλι προς τα πίσω και ανασήκωσε το πηγούνι.
2. Αφαίρεσε οποιαδήποτε ορατά αντικείμενα - αποφράξεις που βρίσκονται στο στόμα.



### ΑΝΑΠΝΟΗ

1. Με το κεφάλι στη θέση αυτή έλεγξε αν υπάρχει αναπνοή.
  2. Κοίταξε για κινήσεις του θώρακα.
  3. Άκουσε για ήχους της αναπνοής.
  4. Αισθάνθου για αναπνοή στο μάγουλο σου.
- } Βλέπω - Ακούω - Αισθάνομαι.

Συνέχισε για 10 δευτερόλεπτα προτού αποφασίσεις αν ο τραυματίας αναπνέει ή όχι.

**Αν αναπνέει** Τοποθέτησε τον τραυματία στη **θέση ανάνηψης** (θέση ασφαλείας).

**Αν δεν αναπνέει** Ζήτη από κάποιον να τηλεφωνήσει στο **199/112** και στην επιστροφή να φέρει Απινιδωτή αν υπάρχει. Αν είσαι μόνος τηλεφώνησε ο ίδιος πριν αρχίσεις **ΚΑΡΠΑ**.

### ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΩΝΗΣΗ (ΚΑΡΠΑ) ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΑ

Οι συμπίεσεις θώρακα πρέπει πάντοτε να συνδυάζονται με φυσημάτα διάσωσης.

1. Γονάτισε στο πλάι του στήθους του τραυματία.
2. Τοποθέτησε τη βάση της παλάμης του ενός χεριού στο κέντρο του στέρνου.
3. Τοποθέτησε την άλλη παλάμη από πάνω και δέσε τα δάκτυλά σου.
4. Με τεντωμένους βραχιόνες και χρησιμοποιώντας τις βάσεις των χεριών σου πίεσε προς τα κάτω, περίπου 4-5 εκ. του βάθους του θώρακα (1½ - 2 ίντς).
5. Σταμάτησε την πίεση διατηρώντας τα χέρια σου στη θέση τους.
6. Επανάλαβε για 30 φορές με ρυθμό περίπου 100 συμπίεσεις το λεπτό.



7. Δώσε δυο φυσημάτα διάσωσης του ενός δευτερολέπτου το κάθε ένα.
8. Συνέχισε με 30 συμπίεσεις και δυο φυσημάτα, μέχρις ότου έλθει η βοήθεια ή να συνέλθει ο τραυματίας ή να εξαντληθείς.
9. Χρησιμοποίησε τον Απινιδωτή μόλις είναι διαθέσιμος.

## ΦΥΣΗΜΑΤΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ (ΕΝΗΛΙΚΑ)

1. Βεβαιώσου ότι ο αεραγωγός είναι ανοικτός.
2. Κλείσε τη μύτη με τα δάκτυλα του ενός χεριού.
3. Πάρε μια βαθειά εισπνοή και μετά εφάρμοσε τα χείλη σου γύρω από το στόμα του τραυματία.
4. Φύσηξε μέσα στο στόμα δύο συνεχόμενα φυσημάτα του ενός δευτερολέπτου το κάθε ένα.
5. Συνέχισε τον κύκλο με 30 συμπίεσεις και 2 φυσημάτα μέχρις ότου έλθει βοήθεια ή συνέλθει το άτομο ή εξαντληθείς.



## ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ (ΕΝΗΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΟΥ)

Εφαρμόζεται σε αναισθητά άτομα που αναπνέουν.

1. Βάλε τον τραυματία στο πλευρό όπως η διπλανή εικόνα.
2. Ανασήκωσέ του το πηγούνι μπροστά για να διατηρήσεις ανοικτό τον αεραγωγό και τοποθέτησε το χέρι κάτω από το μάγουλο ανάλογα.
3. Βάλε σε ορθή γωνία το άνω πόδι για να μην μπορεί να γυρίσει μπροστά ή πίσω.
4. Έλεγχε συνέχεια την αναπνοή. Αν σταματήσει τοποθέτησε τον τραυματία με τη ράχη στο έδαφος και εφάρμοσε τη διαδικασία της ΚΑΡΠΑ.



## B. Διαδικασία ΚΑΡΠΑ - (Βρέφος κάτω 1 έτους)

Αρχίζουμε πάντοτε με 5 ΦΥΣΗΜΑΤΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ.

1. Βεβαιώσου ότι ο αεραγωγός είναι ανοικτός.
2. Σφράγισε τα χείλη σου γύρω στο στόμα και μύτη του βρέφους.
3. Φύσα απαλά μέσα στους πνεύμονες κοιτάζοντας ταυτόχρονα προς την κατεύθυνση του στήθους. Γέμιζε τα μάγουλά σου με αέρα και άδειαζε τα κάθε ένα δευτερόλεπτο.
4. Δώσε πέντε συνεχόμενα φυσημάτα του ενός δευτερολέπτου.
5. Συνέχισε αμέσως με συμπίεσεις θώρακα.



## ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ ΘΩΡΑΚΑ (ΒΡΕΦΟΣ ΚΑΤΩ 1 ΕΤΟΥΣ)

Οι συμπίεσεις θώρακα πρέπει πάντοτε να γίνονται μετά από 5 φυσημάτα του ενός δευτερολέπτου.

1. Τοποθέτησε το βρέφος πάνω σε μια επίπεδη επιφάνεια.
2. Τοποθέτησε 2 δάκτυλα στο κέντρο του στέρνου και πίεσε προς τα κάτω στο  $\frac{1}{3}$  του βάθους του θώρακα.
3. Επανάλαβε 30 φορές με ρυθμό 100 συμπίεσεις το λεπτό.
4. Μετά από τις 30 συμπίεσεις δώσε 2 απαλά φυσημάτα του ενός δευτερολέπτου.
5. Συνέχισε τον κύκλο 30 συμπίεσεις και 2 φυσημάτα μέχρι να έλθει βοήθεια ή να συνέλθει το βρέφος ή να εξαντληθείς.



## ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ (ΒΡΕΦΟΣ)

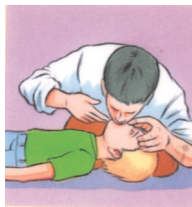
Εφαρμόζεται σε βρέφη που δεν έχουν τις αισθήσεις τους και αναπνέουν.

1. Κράτα το βρέφος με το πρόσωπο προς τα κάτω στην αγκαλιά σου ή στα γόνατά σου. Διατήρησε το κεφάλι χαμηλά.
2. Έλεγγχε συνέχεια την αναπνοή. Αν σταματήσει εφαρμόσε αμέσως τη **διαδικασία της ΚΑΡΠΑ**.

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΡΠΑ (ΠΑΙΔΙ ΑΝΩ 1 ΕΤΟΥΣ)

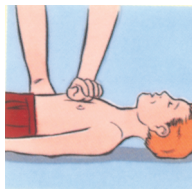
**Φυσήματα διάσωσης:**

1. Πάντοτε καλείς ιατρική βοήθεια και αρχίζεις με 5 φυσήματα διάσωσης του ενός δευτερολέπτου.
2. Βεβαιώσου ότι ο αεραγωγός είναι ανοικτός.
3. Σφράγισε τα χείλη σου γύρω από το στόμα του παιδιού κλείνοντας ταυτόχρονα τη μύτη.
4. Πάρε ξέβαθες αναπνοές και φύσα απαλά 5 φορές για ένα δευτερολέπτο την κάθε φορά χωρίς να αδειάζεις εντελώς τους πνεύμονές σου.
5. Συνέχισε αμέσως με 30 συμπίεσεις και 2 φυσήματα εναλλάξ.



## ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ ΘΩΡΑΚΑ (ΠΑΙΔΙ ΑΝΩ 1 ΕΤΟΥΣ)

1. Τοποθέτησε τη βάση της παλάμης του ενός χεριού στο κέντρο του στέρνου και πίεσε προς τα κάτω μέχρι το  $\frac{1}{3}$  του βάθους του θώρακα.
2. Δώσε τριάντα συμπίεσεις με ρυθμό 100 το λεπτό και 2 φυσήματα.
3. Συνέχισε τον κύκλο 30 συμπίεσεις και 2 φυσήματα του ενός δευτερολέπτου μέχρι να έλθει βοήθεια ή να συνέλθει το παιδί.



## ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

### 1. Άσθμα

Αυτή είναι μια σοβαρή κατάσταση που επηρεάζει την αναπνοή. Μπορεί να εκδηλωθεί από μια αλλεργική αντίδραση, νευρική ένταση, ή χωρίς σημαντικό λόγο. Τα συμπτώματα είναι: Δυσκολία στην αναπνοή, ειδικά στην εκπνοή, συριγμός, στενοχωρία και μερικές φορές κυάνωση του δέρματος. Σε μια σοβαρή κρίση η αναπνοή θα εξαντλήσει το άτομο το οποίο μπορεί να χάσει τις αισθήσεις του και ακόμη μπορεί να σταματήσει η αναπνοή.

Σε τέτοια περίπτωση:

1. Καθησύχασε το άτομο.
2. Βοήθα το να καθίσει με ελαφριά κάμψη μπροστά με κάποιο στήριγμα. Διατήρησε τον αεραγωγό ανοικτό.
3. Πες στο άτομο να χρησιμοποιήσει τα φάρμακά του (όπως μια συσκευή εισπνοών) αν υπάρχει.
4. Αν το άτομο έχει οξεία αναπνευστική δυσχέρεια, κάλεσε ασθενοφόρο. Ενώ περιμένεις έλεγχε και σημείωνε το ρυθμό της αναπνοής και του σφυγμού κάθε 10 λεπτά.
5. Αν ο ασθενής σταματήσει να αναπνέει ακολούθησε τη **διαδικασία της ΚΑΡΠΑ**.

## 2. Αιμορραγία

Οποιαδήποτε και αν είναι η φύση της πληγής πρέπει να φροντίσεις ιδιαίτερα για την ατομική σου ασφάλεια καθώς και του ασθενή από μολύνσεις. Κάλυψε οποιοσδήποτε πληγές στα χέρια σου. Αν είναι δυνατό φόρεσε ελαστικά γάντια μιας χρήσης.

### Σοβαρή αιμορραγία

1. Βάλε το άτομο να ξαπλώσει.
2. Άσκησε δυνατή πίεση για να μειώσεις τη ροή του αίματος. Πίεσε απευθείας πάνω στην πληγή με ένα καθαρό επίθεμα ή με τα δάκτυλά σου.
3. Ανύψωσε και στήριξε το μέρος για να μειώσεις τη ροή του αίματος στην περιοχή. Δώσε ιδιαίτερη προσοχή αν υποψιάζεσαι κάταγμα οστού.
4. Τοποθέτησε ένα αποστειρωμένο επίθεμα πάνω από το πρώτο επίθεμα. Επίδεσε σταθερά με ένα επίδεσμο αλλά όχι υπερβολικά σφικτά. Στην ανάγκη μπορεί να χρησιμοποιήσεις καθαρό ύφασμα ή μαντιλάκι.
5. Αν το αίμα έχει διαπεράσει αυτά τα επιθέματα, επίδεσε ένα επιπρόσθετο επίθεμα από πάνω.
6. Αν το αίμα συνεχίζει να διαφεύγει από αυτά τα επιθέματα, αφαιρέσε και τα δύο προηγούμενα και τοποθέτησε ένα καινούργιο επίθεμα, φροντίζοντας η πίεση να είναι πάνω στο σημείο αιμορραγίας.
7. Ειδοποίησε για ιατρική βοήθεια χωρίς καθυστέρηση.
8. Ελεγε την κυκλοφορία κάθε 10 λεπτά.



**Μη χρησιμοποιήσεις σφικτήρα επίδεσμο - δεν ενδείκνυται.**

### Μικρά κοψίματα και εκδορές

1. Ξέπλυνε τις ακαθαρσίες με τρεχούμενο νερό.
2. Αν χρειαστεί κάλυψε την πληγή με ένα αυτοκόλλητο επίθεμα για να διατηρηθεί καθαρή.

### Ξένα αντικείμενα στις πληγές

π.χ. γυαλί, που προεξέχει από την πληγή:

1. Κάλυψε απαλά το αντικείμενο με μια βάτα.

### Μην αγγίζεις ή επιχειρήσεις να το αφαιρέσεις.

2. Εφάρμοσε πίεση και στις δύο πλευρές του αντικειμένου. Ανύψωσε και στήριξε το μέρος.
3. Πρόσθεσε επιθέματα γύρω από το αντικείμενο μέχρις ότου τα επιθέματα είναι πιο ψηλά από το αντικείμενο.
4. Επίδεσε πάνω από το αντικείμενο χωρίς να ασκήσεις πίεση.
5. Αναζήτησε ιατρική βοήθεια.



### Ακρωτηριασμοί

1. Αν ένα άκρο ή ένα μέρος του άκρου (πιο συχνά, ένα δάκτυλο) έχει αποκοπεί υπάρχει πιθανότητα να επανασυνδεθεί από τους γιατρούς. Η ταχύτητα έχει μέγιστη σημασία.
2. Τοποθέτησέ το αποκομμένο μέρος σε ένα πλαστικό σακούλι και μετά τύλιξέ το σε ένα ύφασμα.
3. Τοποθέτησέ το σε ένα δοχείο γεμάτο με πάγο και γράψε το όνομα του τραυματία και την ώρα του τραυματισμού.  
Αντιμετώπισε την αιμορραγία.
4. Μετάφερε το άτομο και το ακρωτηριασμένο όργανο στο Νοσοκομείο.

### Εσωτερική Αιμορραγία

Αν αναπτυχθούν σημεία καταπληξίας (σοκ) μετά το δυστύχημα αλλά χωρίς εμφανή απώλεια αίματος, τότε μπορεί να υπάρχει εσωτερική αιμορραγία. Μη δώσεις τίποτε από το στόμα. Αντιμετώπισέ την όπως την **Καταπληξία**.  
Άμεση μεταφορά σε ιατρική βοήθεια.

### 3. Κατάγματα

Μια άσχημη πτώση ή δυνατό κτύπημα μπορεί να προκαλέσει κάταγμα σε ένα οστό. Αν αμφιβάλλεις για τη σοβαρότητα ενός τραυματισμού ενήργησε ως να υπήρχε κάταγμα για σκοπούς ασφαλείας:-

1. **ΜΗ μετακινήσεις τον τραυματία εκτός αν υπάρχει κίνδυνος.** Τηλεφώνησε στο **199** ή στο **112** για ασθενοφόρο.
2. Καθούχασε τον τραυματία, διατηρώντας το τραυματισμένο μέρος όσο το δυνατό ακίνητο. Αν είναι αναισθητός ακολουθήστε τη **διαδικασία της ΚΑΡΠΑ**.
3. Χρησιμοποίησε και τα δυο χέρια, το ένα πιο πάνω, και το άλλο πιο κάτω από το τραύμα για σταθεροποίηση και στήριξή του. Αν καθυστερήσει η άφιξη της βοήθειας, χρησιμοποίησε κουβέρτες ή σκεπάσματα για στήριξη και αν είναι δυνατόν ακινητοποίησε το τραυματισμένο μέρος.



### 4. Εγκαύματα και ζεματίσματα

Αντιμέτωπος τα εγκαύματα και ζεματίσματα με τον ίδιο τρόπο. Αν ένα έγκαυμα είναι μεγαλύτερο από ένα νόμισμα του ενός ευρώ, αν είναι ακανόνιστο με φουσκάλες ή έχει εμφάνιση κεριού ή είναι απανθρακωμένο, πρέπει να θεωρείται σοβαρό και πρέπει να τύχει ιατρικής φροντίδας.

1. Ζήτησε ιατρική βοήθεια χωρίς καθυστέρηση αν το έγκαυμα είναι σοβαρό. Αν το έγκαυμα είναι στο στόμα, στο λαιμό ή αν το άτομο χάσει τις αισθήσεις του ακολούθησε την **διαδικασία της ΚΑΡΠΑ**.
2. Κρύωσε την καμένη περιοχή τουλάχιστον για δέκα λεπτά χρησιμοποιώντας κρύο τρεχούμενο νερό αν είναι δυνατό.
3. Αφαίρεσε οποιαδήποτε ενδύματα ή δακτυλίδια που μπορεί να προκαλέσουν περίσφιξη όταν το μέρος πρηστεί.

**ΜΗ δοκιμάσεις να αφαιρέσεις ενδύματα που είναι προσκολλημένα στο δέρμα.**

4. Κάλυψε το έγκαυμα με ένα αποστειρωμένο επίθεμα ή μια καθαρή πλαστική σακούλα ή κολλητική μεμβράνη.
5. Διατήρησε τον τραυματία ζεστό και καθούχασέ τον συνέχεια για μείωση του κινδύνου καταπληξίας.



#### **ΜΗ**

- Χρησιμοποίησεις υλικά που μπορούν να κολλήσουν στο έγκαυμα (δαμβάκι, αυτοκόλλητο επίθεμα).
- Τοποθετήσεις λίπος, κρέμες ή αλοιφές.
- Σπάσεις τις φουσκαλλίδες (αυξάνεται ο κίνδυνος μόλυνσης).

#### **Χημικά Εγκαύματα**

**Μην έλθεις σε επαφή με τη χημική ουσία.**

Τα σημεία / συμπτώματα είναι έντονος καυστικός πόνος και ακολουθούν ερέθισμα, φουσκάλες και ξεφλούδισμα. Φρόντισε τα χημικά εγκαύματα όπως πιο πάνω αλλά άφησε το μέρος κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό για 20 λεπτά αν είναι δυνατόν. Αν το έγκαυμα είναι στο μάτι:-

1. Ξέπλυσε και τις δυο πλευρές των βλεφάρων πολύ καλά κάτω από απαλό τρεχούμενο κρύο νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά.
2. Αν το μάτι είναι κλειστό από ένα οδοντρώ σπασμό, απαλά αλλά σταθερά άνοιξε τα βλέφαρα φροντίζοντας να μη χυθεί μολυσμένο νερό στο υγιές μάτι.
3. Κλείσε το μάτι με επίθεμα.
4. Μετάφερε τον τραυματία στο Νοσοκομείο. Αν χάσει τις αισθήσεις του ακολούθησε την **διαδικασία της ΚΑΡΠΑ**.



## 5. Πνιγμονή

Είναι αποτέλεσμα έμφραξης του αεραγωγού και πρέπει να αντιμετωπιστεί αμέσως

### Αντιμέτωπιση Ενήλικα όταν έχει τις αισθήσεις του

Ζήτησε από το άτομο να βήξει αλλά όχι επίμονα αν δεν μπορεί να αποβάλει το ξένο αντικείμενο:

1. Σκύψε το άτομο μπροστά από τη μέση και δώσε μέχρι 5 δυνατά κτυπήματα στην πλάτη μεταξύ των ωμοπλάτων με τη χούφτα του χεριού σου.
2. Αν τα κτυπήματα στην πλάτη δεν πετύχουν, δοκίμασε μέχρι 5 κοιλιακές πιέσεις: (βλέπε εικ. 1)
  - Στάθου πίσω από το άτομο.
  - Βάλε τα χέρια σου γύρω από τον κορμό του ατόμου.
  - Σύνδεσε τα χέρια σου κάτω από το θώρακα.
  - Σπρώξε απότομα προς τα μέσα και πάνω.
3. Συνέχισε τον κύκλο: 5 χτυπήματα, και μετά 5 κοιλιακές πιέσεις μέχρις ότου η έμφραξη καθαρίσει.
4. Αν χάσει τις αισθήσεις του ακολούθησε τη διαδικασία της ΚΑΡΠΑ.
5. Επιβάλλεται η ιατρική εξέταση άσχετα με το αποτέλεσμα των πινών ενεργειών.



### Αντιμέτωπιση Βρέφους κάτω του 1 χρόνου όταν έχει τις αισθήσεις του

1. Τοποθέτησε το μωρό πάνω στον βραχίονά σου υποστηρίζοντας την πλάτη του και το πηγούνι του. (Εικ. 2)
2. Δώσε μέχρι 5 απότομα κτυπήματα στην πλάτη.
3. Αφαίρεσε οποιαδήποτε φανερή έμφραξη από το στόμα με το ένα σου δάκτυλο.



### Μην ψάξεις στα τυφλά μέσα στο λαιμό.

4. Αν αυτό αποτύχει, γύρισε το μωρό με το πρόσωπο προς τα άνω πάνω σε μια επίπεδη επιφάνεια. Δώσε μέχρι 5 απότομες πιέσεις στο κάτω στέρνο, χρησιμοποιώντας 2 δάκτυλα. (Εικ. 3)
5. Ελεγξε ξανά το στόμα του βρέφους και αφαίρεσε οποιαδήποτε φανερή έμφραξη.



### ΟΥΔΕΠΟΤΕ να δώσεις κοιλιακές πιέσεις σε ένα βρέφος.

6. Αν αυτό αποτύχει, επανάλαβε τα στάδια από 1 μέχρι 5 τρεις φορές και μετά τηλεφώνα στο 199 για ασθενοφόρο. Συνέχισε να επαναλαμβάνεις τα στάδια 1-5 μέχρι να φθάσει η βοήθεια.



### Αντιμέτωπιση Παιδιού από 1-7 χρόνων όταν έχει τις αισθήσεις του

1. Αν το παιδί σταματήσει να βήξει, βοηθήσέ το να σκύψει μπροστά με το κεφάλι πιο χαμηλά από το στήθος.
2. Δώσε μέχρι πέντε δυνατά κτυπήματα μεταξύ των ώμων. (Εικ. 4)
3. Αφαίρεσε οποιοδήποτε ορατό έμφραγμα από το στόμα με ένα δάκτυλο.
4. Αν αποτύχεις, στάθου ή γονάτισε πίσω από το παιδί. Κλείσε την παλάμη σε γροθιά και τοποθέτησέ την στο κάτω μέρος του στέρνου. Πάρε την με το άλλο χέρι. Πίεσε προς το στήθος με μια απότομη πίεση. Δώσε μέχρι και 5 πιέσεις με ρυθμό περίπου 1 κάθε 3 δευτερόλεπτα. Αφαίρεσε οποιοδήποτε ορατό εμπόδιο από το στόμα του.
5. Αν και αυτό αποτύχει, τηλεφώνα στο 199 για ασθενοφόρο. (Εικ. 5) Επανάλαμβανε τα στάδια 1-3 μέχρι που να φθάσει η βοήθεια.



## 6. Αναίσθησία - Αναίσθητος

1. Ανάθεσε σε κάποιον να τηλεφωνήσει στο **199** για ασθενοφόρο.
2. Ακολούθησε τη **διαδικασία της Αναζωογόνησης** και ενήργησε ανάλογα.
3. Αν το άτομο αναπνέει, τοποθέτησέ το στη θέση ανάντηξης
4. Αν το άτομο ΔΕΝ αναπνέει, άρχισε αμέσως ΚΑΡΠΑ και συνέχισε μέχρις ότου έλθει βοήθεια ή συνέλθει.

## 7. Σπασμοί

Στους ενήλικες συνήθως οφείλονται σε επιληψία. Στα παιδιά μπορεί να προκληθεί από πολύ ψηλό πυρετό. Προκαλούν ανησυχία αλλά σπάνια είναι επικίνδυνοι και συνήθως διαρκούν μόνο μερικά λεπτά.

1. Αν οι σπασμοί αρχίσουν, άφησέ τους να πάρουν την πορεία τους. Χαλάρωσε τα ενδύματα, αν είναι δυνατό και βεβαιώσου ότι το γύρω περιβάλλον είναι ασφαλές για αποφυγή τραυματισμών.
2. Αν το άτομο είναι αναίσθητο ακολούθα τη **διαδικασία της Αναζωογόνησης**.
3. Μόλις σταματήσουν οι σπασμοί, τοποθέτησε το άτομο σε **θέση ανάντηξης** για αποφυγή του κινδύνου εισρόφησης εμεσμάτων.
4. Εξασφάλισε καθαρό αέρα, αλλά απόφυγε το κρύο.
5. Ζήτησε ιατρική βοήθεια αν το άτομο:
  - Δεν συνέλθει σε 10 λεπτά
  - Έχει πληγωθεί
  - Δεν έχει πάθει σπασμούς στο παρελθόν
  - Έχει δεύτερο σπασμό
  - Είναι μικρό παιδάκι

### ΜΗΝ

- **Κινήσεις, ή συγκρατήσεις ή ξυπήσεις το άτομο.**
- **Ανοιξεις το στόμα ή θάλεις οτιδήποτε στο στόμα.**
- **Δώσεις υγρά ή τροφή μέχρι να συνέλθει πλήρως.**

## 8. Πνιγμός

Μείνε στην στεριά αν μπορείς, χρησιμοποίησε ένα σωσίβιο, ξύλο, σχοινί ή το χέρι σου για να τραβήξεις το άτομο σε ασφαλές μέρος.

**Μην μπεις στο νερό εκτός αν είναι απολύτως απαραίτητο.**

1. Τηλεφώνησε στο **199** για βοήθεια διάσωσης.
2. Αν χρειαστεί να μεταφέρεις το άτομο, βεβαιώσου ότι το κεφάλι είναι πιο χαμηλά από το σώμα.
3. Ακολούθησε τη **διαδικασία Αναζωογόνησης**.
4. Όταν το άτομο αναπνέει φυσιολογικά, τοποθέτησέ το στη **θέση ανάντηξης** και διατήρησέ το ζεστό.
5. Μετάφερε το ή στείλε το στο Νοσοκομείο, έστω και αν φαίνεται ότι έχει συνέλθει.
6. Αν δεν αναπνέει δώσε 5 φουσηματα και συνέχισε με 30 συμπίεσεις θώρακα. Συνέχισε τον κύκλο 30 συμπίεσεις και 2 φουσηματα.

## 9. Υπερβολική δόση Φαρμάκων και Δηλητηρίαση

Όσες πιο πολλές πληροφορίες μπορείς να δώσεις στο ασθενοφόρο / Νοσοκομείο σχετικά με τον τύπο δηλητηρίασης τόσο το καλύτερο. Αν το άτομο έχει τις αισθήσεις του, ρώτησέ το τι συνέβη. Αν είναι αναίσθητο, κοίταξε γύρω για κάποια ύποπτη ουσία, υγρά, χάπια. Έλεγε την αναπνοή για μρωδιά χημικών ή αλκοολούχα και το στόμα για φουσκάλες ή εγκαύματα.

Ακολουθώντας ή ταυτόχρονα:

1. Τηλεφώνησε στο **199** για ασθενοφόρο.
2. Αν το άτομο ζαλιστεί ή κάνει εμετό τοποθέτησέ το στη **θέση ανάντηξης** για να διατηρηθεί ανοικτός ο αεραγωγός.
3. Φύλαξε χάπια, δοχεία, δείγμα εμετού για να τα στείλεις στο Νοσοκομείο.
4. Δώσε γουλιές γάλακτος ή νερού για να δροσίσεις τα χείλη σε περίπτωση εγκαυμάτων στα χείλη από χημικές ουσίες.
5. Αν χάσει τις αισθήσεις του ακολούθησε τη **διαδικασία Αναζωογόνησης**.



## **MHN**

- Προσπαθήσεις να προκαλέσεις εμετό.
- Δώσεις στον πάσχοντα τίποτα να φάει ή να πει.

### **Εισπνοή Αναθυμιάσεων**

Εισπνοή καπνού, αερίων ή τοξικών ατμών μπορεί να είναι θανάσιμη. Προσπάθειες για διάσωση δεν πρέπει να καταβληθούν, αν η ζωή σου τίθεται σε κίνδυνο.

1. Τηλεφώνησε στο **199** και ζήτησε βοήθεια ασθενοφόρου και πυροσβεστικής.
2. Μετάφερε το θύμα από τον κίνδυνο σε καθαρό αέρα. Σβήσε οποιαδήποτε φωτιά ή καψίματα στα ρούχα.
3. Αν το άτομο είναι αναισθητό ακολούθησε τη **διαδικασία της Αναζωογόνησης**.
4. Δώσε οξυγόνο, αν είσαι εκπαιδευμένος για την χρήση του.
5. Περιποιήσου τραύματα ή εγκαύματα
6. Ελεγγχε την αναπνοή, συνέχεια μέχρι που να φθάσει το ασθενοφόρο.
7. Αν σταματήσει άρχισε αμέσως τη διαδικασία της ΚΑΡΠΑ.

## **10. Ηλεκτροπληξία**

### **Ρεύμα Υψηλής τάσης**

Δυστηχήματα με ρεύμα ψηλής τάσης (υπέργειες γραμμές) είναι πολύ σπάνια, αλλά πολύ συχνά θανάσιμα. Είναι σημαντικό να πάρεις όλα τα μέτρα ασφαλείας σε όλες τις περιπτώσεις.

1. Ειδοποίησε αμέσως τις υπηρεσίες για επείγουσες ανάγκες.
2. **Μην πλησιάζεις το θύμα σε απόσταση 18 μέτρων από την πηγή.**
3. Αν δεν έχει φθάσει ιατρική βοήθεια, και σου έχει λεχθεί επίσημα ότι η περιοχή είναι ασφαλής, πήγαινε προς το θύμα. Ακολούθησε τη **διαδικασία της Αναζωογόνησης**.
4. Φρόντισε για οποιαδήποτε τραύματα και την **καταπληξία**.

### **Ρεύμα χαμηλής τάσης**

1. Μην αγγίζεις το θύμα μέχρις ότου διακοπεί η επαφή με το ηλεκτρικό ρεύμα. Γι' αυτό:-
  - Κλείσε το ρεύμα από την πρίζα ή τον κεντρικό διακόπτη, αν είναι ασφαλές να το κάνεις.
  - Αν όχι, στάθου σε ένα τηλεφωνικό κατάλογο, εφημερίδες ή λαστιχένιο / πλαστικό χαλί και χρησιμοποίησε μια ξύλινη σκούπα ή καρτέκλα για να σπρώξεις προσεκτικά το θύμα μακριά από την πηγή ρεύματος ή χρησιμοποίησε στεγνά λαστιχένια γάντια και τράβηξέ το από τα ρούχα μακριά.
2. Αν είναι αναισθητό ακολούθησε τη **διαδικασία της Αναζωογόνησης**.
3. Τηλεφώνησε στο 199 για ασθενοφόρο.
4. Φρόντισε πιθανά τραύματα και καταπληξία (Σοκ).



## **11. Μάτι – Ξένα αντικείμενα**

1. Ζήτησε από τον πάσχοντα να καθίσει προς το φως και να κοιτάζει ψηλά.
2. Χρησιμοποίησε τον αντίχειρά σου και τον δείκτη σου, για να ανοίξεις τα βλέφαρα.
3. Εάν δεις ξένο αντικείμενο, ξέπλυνέ το με καθαρό νερό (αποστειρωμένο αν είναι δυνατό) ή αποστειρωμένο οφθαλμικό υγρό.
4. Εάν δεν μπορέσεις να αφαιρέσεις το αντικείμενο κάλυψε το μάτι με ένα επίθεμα και μετάφερε το για ιατρική βοήθεια.

## **MHN**

- Αγγίζεις οτιδήποτε προσκολλημένο ή σφηνωμένο μέσα στο μάτι, ή πάνω στο έγχρωμο μέρος του ματιού (κόρη, ίριδα).



## 12. Λιποθυμία

1. Ξάπλωσε τον πάσχοντα κάτω. Ανύψωσε και στήριξε τα πόδια του.
2. Όταν συνέλθει, βοήθησέ τον να καθίσει σταδιακά.  
Βεβαιώθου ότι υπάρχει καλός αερισμός.
3. Εάν έχει τάση για λιποθυμία ξαναξάπλωσέ τον.
4. Εάν ο πάσχοντας δεν επαναφέρει τις αισθήσεις του γρήγορα ακολούθησε τη **διαδικασία Αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ)**



## 13. Κρανιακά Τραύματα

### Διάσωση

Είναι το αποτέλεσμα του τραντάγματος του εγκεφάλου μετά από μια πτώση ή κτύπημα στο κεφάλι.

Τα σημεία μπορεί να περιλαμβάνουν:-

1. Σύντομη διακοπή των αισθήσεων, ζαλάδα και σύγχυση, ελαφρύ πονοκέφαλο, αναγούλες.
2. Ξάπλωσε το άτομο.  
Εάν έχει τις αισθήσεις του, παρακολούθα το θύμα συνέχεια για πιθανή επιδείνωση της κατάστασης.
3. Εάν το άτομο χάσει τις αισθήσεις του για περισσότερο χρόνο από ορισμένα δευτερόλεπτα, ακολούθησε τη **διαδικασία Αναζωογόνησης**.
4. Ζήτησε ιατρική βοήθεια.

## 14. Καρδιακή Προσβολή

Σημεία μιας καρδιακής προσβολής μπορεί να περιλαμβάνουν:-

- Διαπεραστικό πόνο που αντανακλά από το στήθος στο λαιμό και στον αριστερό βραχίονα.
  - Γρήγορο και αδύνατο σφυγμό – χλωμό δέρμα – χειλή με κυανό χρώμα.
  - Διακοπή της αναπνοής και λιποθυμία – απότομη κατάρρευση.
1. Ζήτησε βοήθεια για ασθενοφόρο στο 199 ή ανέθεσε σε κάποιον να ειδοποιήσει.
  2. Τοποθέτησε τον πάσχοντα σε μια αναπαυτική ημικαθιστή θέση με στήριξη της κεφαλής και των ώμων και λυγισμένα γόνατα – χαλάρωσε οποιαδήποτε σφικτά ενδύματα.
  3. Διατήρησε συνεχή έλεγχο της αναπνοής. Εάν χάσει τις αισθήσεις του ακολούθησε τη **διαδικασία της Αναζωογόνησης**.
  4. Εάν έχει τις αισθήσεις του, δώσε του μια ασπιρίνη και συμβούλεψέ τον να τη μασήσει σιγά-σιγά.



## 15. Καρδιακή συκοπή

Τα σημεία είναι:-

Διακοπή της αναπνοής και της κυκλοφορίας.

1. Τηλεφώνησε στο **199** για ασθενοφόρο ή παρακάλεσε κάποιον να τηλεφωνήσει.
2. Ακολούθησε τη **διαδικασία της αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ)**.
3. Χρησιμοποίησε αυτόματο εξωτερικό απινιδωτή, αν υπάρχει.

## 16. Θερμοπληξία / Εξάντληση από ζέστη

Σημεία θερμοπληξίας μπορεί να περιλαμβάνουν:-

- Ψηλό πυρετό (40° C / 104° F)
- Δυνατό σφυγμό.
- Ζεστό ξηρό δέρμα - ζάλη - πονοκέφαλο. Μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια αισθήσεων.

1. Μετακίνησε το άτομο σε δροσερό μέρος, αφαίρεσε εξωτερικά ενδύματα.
2. Δρόσισέ το με ένα κρύο βρεγμένο σεντόνι και αεριστήρα.
3. Αν χάσει τις αισθήσεις του, ακολούθησε τη διαδικασία της αναζωογόνησης.
4. Αναζήτησε ιατρική βοήθεια.

#### **Σημεία εξάντλησης από τη ζέστη μπορεί να περιλαμβάνουν:-**

Γρήγορο, αδύνατο σφυγμό – ωχρό και υγρό δέρμα – ίλιγγο – πονοκέφαλο – κράμπες στα άκρα ή και στην κοιλιά.

1. Βοήθησε τον πάσχοντα να ξαπλώσει σε δροσερό μέρος. Ύψωσε και στήριξε τα πόδια του.
2. Δώσε συχνές γουλιές νερού.
3. Αν χάσει τις αισθήσεις του, ακολούθησε τη **διαδικασία της ΚΑΡΠΑ**.
4. Ζήτησε ιατρική βοήθεια.

## 17. Υποθερμία

Αυτή συμβαίνει όταν η θερμοκρασία του σώματος μειώνεται κάτω από 35° C / 95° F, συνήθως μετά από παρατεταμένη έκθεση στο κρύο. Οι ηλικιωμένοι και τα παιδιά είναι πιο ευάλωτοι.

1. Αντικατάστησε οποιαδήποτε βρεγμένα ενδύματα με ζεστά και στεγνά.
2. Εάν είναι σε εσωτερικό χώρο βάλε το άτομο σε ζεστό κρεβάτι.
3. Εάν είναι στην ύπαιθρο:
  - Πάρε το άτομο σε καταφύγιο και σκέπασέ το με ζεστά απομονωτικά ρούχα, όπως σάκο ύπνου, κουβέρτες ή εφημερίδες.
  - Στείλε για βοήθεια. Ενώ περιμένεις, χρησιμοποίησε τη δική σου ζεστασιά για να διατηρήσεις το άτομο ζεστό.
4. Δώσε ένα ζεστό ρόφημα ή φαγητό ψηλής ενέργειας, όπως σοκολάτα.
5. Εάν χάσει τις αισθήσεις του ακολούθησε τη **διαδικασία της ΚΑΡΠΑ**.

## 18. Δαγκώματα και Τσιμπήματα

Συνήθως δεν είναι σοβαρά, εκτός και εάν υπάρχουν πολλαπλά τσιμπήματα, τσιμπήματα στο στόμα ή λαιμό ή εάν υπάρχει μια πολύ σπάνια σοβαρή αλλεργική αντίδραση. Αναφυλακτικό σοκ.

1. Εάν ένα κεντρί της μέλισσας βρίσκεται ακόμα μέσα στο δέρμα αφαιρέσέ το απαλά με βούρτσισμα ή ξυνώντας το με το νύχι σου ή με τη ράχη ενός μαχαίριου.

#### **ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΣΙΜΠΙΔΑ**

2. Ανακούφισε την περιοχή με μια κρύα κομπρέσα.
3. Εάν τα τσιμπήματα είναι στο στόμα ή λαιμό, δώσε στο άτομο κάτι κρύο να γλύψει και φρόντισε για άμεση ιατρική βοήθεια.
4. Εάν αναπτυχθούν σημεία σοκ ή το άτομο χάσει τις αισθήσεις του, ακολούθησε τη **διαδικασία της αναζωογόνησης. (ΚΑΡΠΑ)**

## 19. Σοκ – Καταπληξία

Μπορεί να παρουσιαστεί μετά από σοβαρή απώλεια υγρών του σώματος π.χ. σε εγκαύματα, σε εσωτερική αιμορραγία, σε σοβαρές περιπτώσεις εμετού ή διάρροιας ή από υπερβολικό πόνο. Μπορεί να απειλήσει και τη ζωή. Η ιατρική βοήθεια είναι απαραίτητη.

Σημεία μπορεί να συμπεριλαμβάνουν:- κρύο κολλώδες ωχρό δέρμα, γρήγορο και αδύνατο σφυγμό – γρήγορες ξέβαθες αναπνοές. Το άτομο μπορεί να γίνει ανήσυχο και συγχυσμένο, μετά δε ακολουθεί υπνηλία. Μπορεί να χάσει και τις αισθήσεις του.

1. Ξάπλωσε το άτομο, εάν μπορείς, και ανύψωσε τα πόδια του (εκτός εάν υποψιάζεσαι κάταγμα).
2. Ζήτησε ιατρική βοήθεια. Ενώ περιμένεις, διατήρησέ το ζεστό και ενθάρρυνέ το συνεχώς.
3. Φρόντισε τα τραύματα που προκάλεσαν το σοκ π.χ. αιμορραγία ή εγκαύματα.
4. Εάν χάσει τις αισθήσεις του, ακολούθησε τη **διαδικασία αναζωογόνησης. (ΚΑΡΠΑ)**

**ΜΗ ΔΩΣΕΙΣ ΤΙΠΟΤΕ ΝΑ ΦΑΕΙ ή ΝΑ ΠΙΕΙ**

## 20. Αναφυλακτικό σοκ

Αυτό είναι πολύ σπάνιο, αλλά είναι πολύ επικίνδυνη αλλεργική αντίδραση.

Σημεία και συμπτώματα:

- Κόκκινες κηλίδες στο δέρμα.
- Πρήξιμο προσώπου και λαιμού.
- Παρεμπόδιση της αναπνοής ή δύσκολες αναπνοές.
- Αναίσθησία.

Μπορεί να αναπτυχθεί πολύ γρήγορα από:-

- Τσιμπήματα εντόμου ή συγκεκριμένη τροφή ( π.χ. καρύδια).
  - Ένεση συγκεκριμένου φαρμάκου.
- Το άτομο πρέπει να μεταφερθεί επείγοντως στο Νοσοκομείο.

## 21. Τραύμα Σπονδυλικής Στήλης

**Αν υποψιάζεσαι κάταγμα σπονδυλικής στήλης ΜΗ μετακινήσεις τον τραυματία εκτός εάν υπάρχει άμεσος κίνδυνος ή εάν είναι αναισθητός.**

1. Στήριξε το κεφάλι του κρατώντας σταθερά και τις δύο πλευρές πάνω από τα αφτιά. Χρησιμοποίησε τυλιγμένες κουβέρτες ή σιδήποτε άλλο για στήριξη του σώματος σε οποιαδήποτε θέση βρίσκεται.
2. Εάν σταματήσει να αναπνέει, γύρισε το στη ράχη του και ακολούθησε τη **διαδικασία της ΚΑΡΠΑ**.
3. Εάν έχασε τις αισθήσεις του, ζήτησε βοήθεια για να το βάλεις σε θέση ανάντησης διατηρώντας το κεφάλι και το σώμα σε ίσια γραμμή και με στήριξη.



## 22. Διαστρέμματα και τραβήγματα

Δημιουργούνται από υπερδιατάσεις των μυών και ριζεις συνδέσμων και ιστών μιας άρθρωσης. Εάν δεν είσαι βέβαιος για το βαθμό του τραύματος τότε περιποήσου το ως **κάταγμα**.

1. Στήριξε και ανύψωσε το τραυματισμένο μέλος.
2. Κρύωσε το μέρος με παγοκύστη ή κρύα κομπρέσα για 10 λεπτά για μείωση του πρηξίματος.
3. Συμπίεσε το τραύμα με ένα παχύ στρώμα επιθέματος και επίδεσε.
4. Μεταφορά σε ιατρική βοήθεια.



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΓΜΑ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ

Αγ. Ιωάννη 6, 2063 Στρόβολος  
Ταχ. Κιβ. 24721, 1303 Λευκωσία  
Τηλ. 22 663950, Fax. 22 662411  
e-mail: cystjohn@cytanet.com.cy  
Ιστοσελίδα: www.stjohn.org.cy

