



**Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός**

ΤΟΜΕΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ
Υπηρεσία «Αγωγή Υγείας»

ΟΔΗΓΟΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ



**Μάθε Πρώτες Βοήθειες
Προστάτεψε τη Ζωή**



Για να δώσετε Πρώτες Βοήθειες πρέπει:

- + Να έχετε γνώσεις**
- + Να είστε ψύχραιμοι**
- + Να φροντίζετε πρώτα για την ασφάλεια τη δική σας και του θύματος**
- + Να εκτιμάτε σωστά κάθε κατάσταση**
- + Να καλείτε το 166 (αν χρειάζεται)**

Αιμορραγία



- + Φορέστε γάντια και πιέστε σταθερά με την παλάμη σας απευθείας πάνω στο σημείο που αιμορραγεί
- + Τοποθετήστε γάζες ή καθαρό ύφασμα πάνω στο τραύμα και τυλίξτε με επίδεσμο. Εάν συνεχίζει η αιμορραγία, προσθέστε και άλλα επιθέματα και ξαναδέστε
- + Εάν η αιμορραγία είναι μεγάλη, φροντίστε για τη μεταφορά στο νοσοκομείο

Ρινορραγία



- + Βάλτε το άτομο να καθίσει με το κεφάλι του ελαφρά γερμένο μπροστά**
- + Πιέστε τα μαλακά μέρη της μύτης του (ρουθούνια) σταθερά για 5 λεπτά**
- + Εάν η ρινορραγία δε σταματήσει, πιέστε για άλλα 5 λεπτά**
- + Εάν συνεχίζει, τοποθετήστε μία γάζα ποτισμένη με οξυζενέ στο ρουθούνι που αιμορραγεί και φροντίστε για τη μεταφορά στο νοσοκομείο**

Πνιγμονή από ξένο σώμα στο λάρυγγα



- +** Ενθαρρύνετε το θύμα να βήξει.
Αν σταματήσει να βήχει
- +** Γύρτε το θύμα προς τα εμπρός και ενώ το υποστηρίζετε με το ένα σας χέρι, με τη βάση της παλάμης του άλλου χεριού δώστε 5 δυνατά χτυπήματα, ανάμεσα στις ωμοπλάτες
- +** Αν δεν έχετε αποτέλεσμα, εφαρμόστε 5 κοιλιακές ωθήσεις κάτω από το στέρνο (χειρισμός Heimlich)
- +** Συνεχίστε τους κύκλους μέχρι να βγει το ξένο 3 σώμα

Λιποθυμία



- + Τοποθετήστε το άτομο σε θέση ανάνηψης**
- + Αερίστε το χώρο και απομακρύνετε τους περαστικούς**
- + Αφήστε το άτομο ξαπλωμένο για αρκετά λεπτά**
- + Μη δώσετε τίποτα από το στόμα μέχρι να συνέλθει εντελώς. Όταν αισθανθεί καλά, δώστε του να πει υγρά**

Καρδιοπνευμονική Ανάνηψη (ΚΑΡΠΑ)



- + Φροντίστε για την ασφάλεια σας**
- + Ελέγξτε αν το θύμα αντιδρά**
- + Ζητήστε βοήθεια από τους περαστικούς**
- + Ανοίξτε τον αεραγωγό και ελέγξτε αν αναπνέει**
- + Καλέστε το 166**
- + Εφαρμόστε 30 θωρακικές συμπίεσεις**
- + Δώστε 2 εμφυσησεις**
- + Συνεχίστε με ρυθμό 30:2**

Διάστρεμμα



- + Τοποθετήστε ψυχρά επιθέματα (πάγο) και ανυψώστε το μέλος (χέρι ή πόδι)
- + Επιδέστε την άρθρωση με ελαστικό επίδεσμο και κρατήστε το μέλος ψηλά

Αν τα συμπτώματα είναι έντονα:

- + Φροντίστε για μεταφορά στο νοσοκομείο

Διάσωση



- + Ακινητοποιήστε το άτομο**
- + Ελέγξτε το επίπεδο ανταπόκρισης (με απλές ερωτήσεις: πώς χτύπησε, πώς το λένε κ.λ.π.) κάθε 10 λεπτά**
- + Ξυπνάτε το άτομο κάθε 2 ώρες τα πρώτα δύο εικοσιτετράωρα**
- + Φροντίστε για τη μεταφορά του ατόμου στο νοσοκομείο αν υπάρχει: επίμονος πονοκέφαλος, σύγχυση, έμετος, έντονη υπνηλία, απώλεια αισθήσεων**

Ηλίαση



- + Βάλτε τον πάσχοντα σε σκιερό μέρος και τοποθετήστε τον σε ημικαθιστή θέση**
- + Αφαιρέστε τα ρούχα του**
- + Δροσίστε με κομπρέσα το μέτωπο και τον αυχένα**
- + Αν έχει τις αισθήσεις του, χορηγήστε υγρά (ΟΧΙ οινόπνευματώδη).**

Έγκαυμα



- +** Βυθίστε την περιοχή του εγκαύματος σε νερό ή τοποθετήστε δροσερές κομπρέσες μέχρι να υποχωρήσει ο πόνος
- +** Αφαιρέστε κοσμήματα και ό,τι σφίγγει την περιοχή
- +** Περιποιηθείτε ανάλογα με τη βαρύτητα του εγκαύματος. Μη σπάτε τις φουσκάλες που πιθανόν να υπάρχουν.

Τσίμπημα Σφήκας - Μέλισσας



- + Αφαιρέστε το κεντρί
- + Τοποθετήστε πάγο
- + Αφαιρέστε οτιδήποτε σφίγγει την περιοχή
- + Βάλτε αντιϊσταμινική αλοιφή
- + Εάν εμφανιστεί αλλεργία μεταφέρετε το άτομο στο νοσοκομείο.

Δηλητηρίαση από Οινόπνευμα (Μέθη)



- + Σκεπάστε το άτομο για να το διατηρήσετε ζεστό
- + Χορηγήστε γλυκά ροφήματα μόνο αν έχει τις αισθήσεις του
- + Εάν χάσει τις αισθήσεις του, τοποθετήστε το σε θέση ανάντησης και καλέστε το 166

Τραύμα



- + Φορέστε γάντια**
- + Πλύντε το τραύμα με άφθονο τρεχούμενο νερό**
- + Στεγνώστε με αποστειρωμένη γάζα**
- + Καλύψτε με αποστειρωμένη γάζα ή τραυμαπλάστ, αν χρειάζεται**
- + Συμβουλευτείτε για αντιτετανικό ορό ή εμβόλιο, αν χρειάζεται**



Εκπαιδεύσεις Πρώτων Βοηθειών

Ο Ερυθρός Σταυρός είναι ο μεγαλύτερος Διεθνής Οργανισμός στην παροχή πιστοποιημένης Εκπαίδευσης Πρώτων Βοηθειών.

Η Υπηρεσία «Αγωγή Υγείας» του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, διαθέτει ένα σύνολο από ευέλικτα προγράμματα και πιστοποιημένους εκπαιδευτές σε όλη τη χώρα.

Από το 1967 προσφέρει την κατάλληλη εκπαίδευση για κάθε ηλικιακή ή επαγγελματική ομάδα, προσαρμοσμένη στις ιδιαίτερες θεματικές και παιδαγωγικές ανάγκες.

www.redcross.gr



Αθανασάκη 1, 116 45 Αμπελόκηποι
Τηλ.: 210-8227438, 210-8227822, Fax: 210-8227822
Email: healtheducation@redcross.gr