

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Είναι η ακολουθία ενεργειών που πρέπει να πραγματοποιούνται βήμα προς βήμα με σκοπό καταρχήν την αποφυγή του θανάτου, κατά δεύτερον να εμποδίσουν περισσότερο την επιδείνωση της κατάστασης του θύματος και να του προσφέρουν ανακούφιση. Δεν αποσκοπούν στην τελική θεραπεία η οποία θα γίνει πάντα στο κατάλληλο νοσοκομείο.

- **Διάστρεμμα (στραμπούληγμα) - Εξάρθρωμα**
- **Διάστρεμμα(στραμπούληγμα)**
- Ο μηχανισμός που το προκαλεί είναι ένα τράβηγμα ή συστροφή μιας άρθρωσης. Συνήθως είναι επώδυνο και συνοδεύεται από μώλωπες που δημιουργούνται με τη ρήξη μικρών αγγείων.
- Κρατήστε το μέλος ψηλά αν είναι δυνατόν.
- Βάλτε μια κομπρέσα με κρύο νερό γύρω-γύρω από την άρθρωση.
- Τυλίξτε με έναν επίδεσμο.
- Ανανεώστε την κομπρέσα όταν στεγνώσει ή ζεσταθεί.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς / κηδεμόνες, κάποιες φορές απαιτείται ιατρική φροντίδα.



- **Εξάρθρημα**
- Οι πρώτες βοήθειες στα εξάρθρηματα έχουν τις ίδιες αρχές όπως στα κατάγματα, δηλαδή ακινητοποίηση του μέλους με δέσιμο και ανακούφιση από τον πόνο.
- Εξ άλλου είναι δύσκολο γι' αυτόν που παρέχει τις πρώτες βοήθειες να διαγνώσει αν είναι κάταγμα ή εξάρθρημα ή συνυπάρχουν και τα δύο.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς / κηδεμόνες, απαιτείται ιατρική φροντίδα.



1. Ανάπαυση



Διάστρεμμα



2. Παγωμένο Επίθεμα



3. Περίδεση



4. Ανύψωση



- **Τραύματα**
- **Συνήθη κοψίματα, γδαρσίματα**
- Άμεση αντιμετώπιση
- Προσδιορίστε την αιτία του τραυματισμού.
- Φορέστε γάντια.
- Μην χρησιμοποιήσετε οξυζενέ ή οινόπνευμα.
- Αν το τραύμα είναι μεγάλο, βαθύ ή αιμορραγεί σημαντικά εφαρμόστε πίεση πάνω στο τραύμα. Αν δεν υπάρχει υποψία κατάγματος και η αιμορραγία είναι σε κάποιο άκρο, ανασηκώστε το άκρο, πάνω από το επίπεδο της καρδιάς, ώστε να σταματήσει πιο γρήγορα η αιμορραγία. Αν το τραύμα είναι μικρό, καθαρίστε με νερό χρησιμοποιώντας γάζα ή πετσέτα, ώστε να απομακρύνετε ρυπαρά στοιχεία. Επιδέστε με καθαρή αποστειρωμένη γάζα.
- Αν έχει ενσφηνωθεί κάποιο ξένο σώμα, μην προσπαθήσετε να το απομακρύνετε.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού αν το τραύμα είναι βαθύ, αιμορραγεί σημαντικά, είναι ρυπαρό, με χείλη ανοικτά ή αν έχει ενσφηνωθεί κάποιο ξένο σώμα. Απαιτείται ιατρική φροντίδα.



ΕΠΙΛΗΨΙΑ-ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ

Επιληψία είναι διαταραχή του εγκεφάλου, εκδηλώνεται με διάφορες παθολογικές καταστάσεις από τον οργανισμό οι οποίες περιλαμβάνουν από μια απλή αφαίρεση χωρίς απώλεια αισθήσεων μέχρι σπασμούς και απώλεια αισθήσεων.

Αντιμετώπιση

- ο Όσοι παρουσιάζουν απώλεια αισθήσεων τοποθετούνται σε θέση ασφαλείας.
- ο Τον τοποθετούμε μαλακά στο δάπεδο.
- ο Τον προστατεύουμε από πιθανούς τραυματισμούς.

- ο Βάζουμε κάτω από το κεφάλι του κάποιο μαλακό αντικείμενο για αποφυγή τραυματισμού του.
- ο Απομακρύνουμε σκληρά και αιχμηρά αντικείμενα.

Τι δεν κάνουμε:

ο Δεν περιορίζουμε το θύμα και δεν το ακινητοποιούμε.

ο Δεν προσπαθούμε να το επαναφέρουμε με χαστούκια.

ο Δεν βάζουμε τίποτα στο στόμα του, ούτε προσπαθούμε να το ανοίξουμε.

ο Δεν του δίνουμε τίποτα να πει από το στόμα.

Μετά το τέλος των σπασμών και εάν δεν έχει ανακτήσει τις αισθήσεις του, το τοποθετούμε σε θέση ασφαλείας.

Καλούμε 112 ή 166 στις περιπτώσεις όπου:

ο Οι σπασμοί συνεχίζονται περισσότερο από 5λεπτά.

ο Το θύμα δεν ανακτά τις αισθήσεις του μετά από 10 λεπτά.

ο Εάν ακολουθήσει γρήγορα και άλλη επιληπτική κρίση.

ο Έχει τραυματιστεί.

ο Είναι έγκυος.

ο Είναι διαβητικός.

ο Έχει πάθει κρίση μέσα στο νερό.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ

Αιμορραγία ονομάζουμε την απώλεια αίματος λόγω ρήξης του αγγείου που προκαλείται από τραυματισμό .

Η απώλεια μπορεί να είναι εξωτερική ή εσωτερική.

Η εξωτερική αιμορραγία διακρίνεται σε αρτηριακή (κόκκινο ζωνρό χρώμα αίματος , έξοδος αίματος με πίδακα όπως οι σφίξεις της καρδιάς), φλεβική (κόκκινο χρώμα αίματος με έξοδο αίματος), τριχοειδική (πολύ απλή έξοδος αίματος που πολλές φορές σταματάει και μόνη της).

Αντιμετώπιση εξωτερικής αιμορραγίας

Άμεση πίεση στο σημείο με ένα επίθεμα, μια αποστειρωμένη γάζα, με ένα οποιοδήποτε ύφασμα-πανί.

-Εάν ματώσει το πρώτο επίθεμα και είναι τελείως μούσκεμα από το αίμα, αφαιρούμε και βάζουμε άλλο στεγνό.

Αυτό γίνεται μόνο για το πρώτο και μοναδικό επίθεμα και όχι στα παιδιά.

- Εάν συνεχίζει να ματώνει το επίθεμα προσθέτουμε και άλλο από επάνω. Δεν αφαιρούμε πλέον κανένα άλλο.

-Επίδεση του επιθέματος με έναν επίδεσμο.

-Εάν ματώσει ο επίδεσμος δεν τον αφαιρούμε και προσθέτουμε στο σημείο και άλλο επίθεμα και άλλον επίδεσμο.

-Εάν συνεχίζει η αιμορραγία και με την καινούργια επίδεση δεν την αφαιρούμε και πάμε ψηλότερα από το σημείο που αιμορραγεί και εφαρμόζουμε ίσχαιμο περίδεση.

Η ίσχαιμος περίδεση εφαρμόζεται ως εξής:

- Με έναν φαρδύ επίδεσμο ή ένα φαρδύ κομμάτι υφάσματος τυλίγουμε σφιχτά ψηλότερα και κεντρικότερα του σημείου που αιμορραγεί και δένουμε με κόμπο.
- Τοποθετούμε πάνω στο κόμπο ένα κομμάτι ξύλου, ή ένα μαρκαδόρο και σταθεροποιούμε το αντικείμενο με κόμπο.
- Γυρίζουμε γύρω-γύρω σαν βίδα σφιχτά μέχρι να σταματήσει η αιμορραγία .
- Η σωστή επίδεση πονάει τον τραυματία.
- Εάν και πάλι δεν σταματήσει και εφόσον έχουμε χώρο εφαρμόζουμε και άλλη ίσχαιμο περίδεση.
- Ποτέ δεν αφαιρούμε οτιδήποτε έχουμε εφαρμόσει για έλεγχο της αιμορραγίας.

Αντιμετώπιση εσωτερικής αιμορραγίας

Η αναγνώριση της εσωτερικής αιμορραγίας γίνεται αρχικά από το είδος του τραυματισμού (τροχαίο, πτώση από ύψος, δυνατή πλήξη, πυροβολισμός, μαχαίρωμα).

-Το δέρμα αλλάζει χρώμα γίνεται ωχρό, κρύο, υγρό.

-Στο τέλος ζαλίζεται, λέει ασυναρτησίες και έχει απώλεια αισθήσεων.

-Η εσωτερική αιμορραγία που μπορεί ραγδαία να εξελιχθεί συνήθως εντοπίζεται στην θωρακική κοιλότητα και στην κοιλιακή χώρα.

- **ΕΛΕΓΧΟΣ ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑΣ**

- Τοποθετούμε το κεφάλι ελαφρώς γερμένο προς τα μπροστά τόσο όσο να κοιτάει τις μύτες και των δύο παπουτσιών του.
- Πιέζουμε στις ρινικές θαλάμες για 10-15 min.
- Φτύνουμε το αίμα δεν το καταπίνουμε γιατί πιθανόν να προκληθεί εμετός.
- Σε επίμονη ρινορραγία-άμεση μεταφορά σε νοσοκομείο.



Εγκαύματα

Τα εγκαύματα μπορεί να προκληθούν με:

- Φωτιά
- Επαφή με καυτά αντικείμενα(π.χ. σίδηρο)
- Ζεστά υγρά
- Επαφή με χημικά
- Ηλεκτρισμό
- Ακτινοβολία(π.χ. ήλιος ή ακτίνες X)

Η σοβαρότητα του εγκαύματος εξαρτάται από 3 παράγοντες: το μέγεθος, τη θέση και το βάθος. Εγκαύματα στο πρόσωπο, στα χέρια, στα πόδια και στα γεννητικά όργανα είναι πιο σοβαρά από εγκαύματα σε άλλα σημεία του σώματος. Τα βαθιά και μεγάλης έκτασης εγκαύματα είναι πιο επικίνδυνα.

Τα εγκαύματα διακρίνονται σε:

Πρώτου βαθμού: αφορούν μόνο την εξωτερική στιβάδα του δέρματος.

Δευτέρου βαθμού: είναι βαθύτερα και προκαλούν φυσαλίδες.

Τρίτου βαθμού: υπάρχει βλάβη σε όλο το βάθος του δέρματος, ακόμη και στον μυϊκό και νευρικό ιστό.



Άμεση αντιμετώπιση

Κρυώστε το έγκαυμα

1. Όταν έχει προκληθεί έγκαυμα σε μικρή επιφάνεια, π.χ. δάκτυλο, βοηθήστε κρατώντας το χέρι κάτω από νερό που τρέχει από ανοικτή βρύση ή βυθίστε το σε δοχείο με κρύο νερό.
2. Εάν έχουν καεί μεγάλες περιοχές του σώματος, κρυώστε μικρότερες περιοχές με νερό για 1-2λεπτά εναλλάσσοντάς τες, ώστε να αποφύγετε την απότομη ψύξη ολόκληρου του σώματος.
3. Όταν έχει προκληθεί έγκαυμα σε μέρος του σώματος που δεν μπορεί να μπει κάτω από τη βρύση, σκεπάστε το με ένα παχύ ύφασμα βρεγμένο με κρύο νερό. Το ξαναβρέχετε κάθε λίγα λεπτά.

Το κρύωμα του εγκαύματος πρέπει να γίνεται το λιγότερο για **10 λεπτά** και αυτό ανακουφίζει και από τον πόνο. Εξακολουθήστε το κρύωμα του εγκαύματος για άλλα 10 λεπτά αν ο πόνος είναι έντονος.

Μην χρησιμοποιείτε πάγο. Μην σπάτε τις φυσαλίδες.

Αντιμετωπίστε το οίδημα(πρήξιμο)

Οι καμένοι ιστοί πρήζονται.

Κρατήστε το καμένο μέρος ψηλότερα για να εμποδίσετε το οίδημα.

Απομακρύνετε ότι πιθανόν να σφίγγει, όπως δακτυλίδια, βραχιόλια. Σε εγκαύματα στον λαιμό, το οίδημα μπορεί να εμποδίσει την αναπνοή

Καλύψτε το έγκαυμα

- Καλύψτε το έγκαυμα με το καθαρότερο λεπτό ύφασμα που υπάρχει.
- Σε περίπτωση που υπάρχουν εγκαύματα σε πολλαπλά σημεία του σώματος, καλύψτε το σώμα με ένα στεγνό καθαρό σεντόνι.

- Μην χρησιμοποιείτε αλοιφές εκτός και αν το συστήσει γιατρός.
- Αν υπάρχουν ρούχα που έχουν κολλήσει στην εγκαυματική επιφάνεια, δεν κάνουμε καμία προσπάθεια να τα αφαιρέσουμε. Αν χρειαστεί, τα κόβουμε με ψαλίδι γύρω από την περιοχή που έχουν κολλήσει.
- Προφυλάξτε από το σοκ
- Πάρτε όλα τα απαραίτητα μέτρα για να προφυλάξετε από το σοκ που ακολουθεί τα εκτεταμένα εγκαύματα.
- Έχετε ένα ποτήρι με νερό με ένα κουτάλι ζάχαρη και λίγο αλάτι για να πίνει το παιδί λίγο-λίγο κάθε 10λεπτά.



Φωτιά στα ρούχα

Άμεση αντιμετώπιση

- Ξαπλώστε το παιδί στο πάτωμα με το μέρος που φλέγεται επάνω.
- Σβήστε τη φωτιά σκεπάζοντας με το πρώτο βαρύ μεγάλο ύφασμα που διαθέτετε (π.χ. κουβέρτα, πετσέτα, παλτό). Αν είναι βρεγμένο είναι καλύτερα, αλλά μην καθυστερείτε για να το βρέξετε.
- Εμποδίστε το παιδί να τρέχει από τον πανικό του γιατί θα μεγαλώσει τη φλόγα.

Χημικά εγκαύματα

Άμεση αντιμετώπιση

- Προστατέψτε τον εαυτό σας. Φορέστε γάντια μιας χρήσης και αποφύγετε την άμεση επαφή με τη χημική ουσία.
- Ξεπλύνετε καλά και με άφθονο νερό για αρκετή ώρα.
- Απομακρύνετε από το δέρμα τα αποξηραμένα χημικά.
- Απομακρύνετε όποιο ρούχο ή κόσμημα έχει εμποτισθεί.
- Προσπαθήστε να ταυτοποιήσετε τη χημική ουσία.
- Καλέστε το Κέντρο Δηλητηριάσεων και ακολουθήστε τις οδηγίες.
- Καλύψτε το έγκαυμα όπως περιγράφεται παραπάνω και αναζητήστε ιατρική φροντίδα.

Μην προσπαθείτε να εξουδετερώσετε το χημικό απλώνοντας άλλη χημική ουσία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Υπουργείο Υγείας (<https://www.moh.gov.gr>)
- Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας

Ευχαριστούμε πολύ