



ΟΔΗΓΟΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
Υπηρεσία «Αγωγή Υγείας»

**ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕ ΜΙΑ ΖΩΗ...
ΜΑΘΕ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**

ΤΗΛ: 210 - 8227438

ΓΙΑ ΝΑ ΔΩΣΕΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΠΡΕΠΕΙ:

- ☞ Να έχεις ψυχραιμία και γνώσεις.
- ☞ Να φροντίσεις για την ασφάλεια την δική σου και του θύματος.
- ☞ Να εκτιμήσεις σωστά την κατάσταση του θύματος.
- ☞ Να καλέσεις το 166 (αν χρειάζεται).

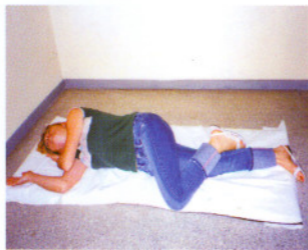
ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

- ☞ Φορέστε γάντια.
- ☞ Πιέστε σταθερά με την παλάμη σας (άμεση πίεση) το σημείο που αιμορραγεί.
- ☞ Αν δεν σταματήσει, εφαρμόστε επιπωματισμό (τοποθετήστε επίθεμα πάνω από το τραύμα, δέστε σταθερά με επίδεσμο, αν δεν σταματήσει, επαναλάβετε το ίδιο).
- ☞ Σε μεγάλη αιμορραγία απαραίτητη η μεταφορά στο νοσοκομείο.



ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ ΑΠΟ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ (ΜΕΘΗ)

- ☞ Αν το άτομο έχει τις αισθήσεις του προκαλέστε εμετό.
- ☞ Χορηγήστε γλυκά ροφήματα όπως ζαχαρόνερο.
- ☞ Διατηρήστε το ζεστό.
- ☞ Σε απώλεια αισθήσεων τοποθετήστε το σε θέση ανάνηψης (βλ. εικόνα) και καλέστε το 166.



ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ

- ☞ Ακινητοποιήστε το μέλος.
- ☞ Τοποθετήστε ψυχρά επιθέματα (πάγος).

Αν τα συμπτώματα είναι έντονα:

- ☞ Επίδεση της άρθρωσης με ελαστικό επίδεσμο.
- ☞ Ανύψωση του μέλους.
- ☘ Μεταφορά στο νοσοκομείο.



ΤΡΑΥΜΑ

- ☞ Φορέστε γάντια.
- ☞ Πλύνετε το τραύμα με άφθονο τρεχούμενο νερό.
- ☞ Στεγνώστε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα.
- ☞ Καλύψτε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα ή τραυμαπλάστ, αν χρειάζεται.
- ☞ Συμβουλευέστε για αντιτετανικό ορό ή εμβόλιο, αν χρειάζεται.



ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ

- ☞ Βάλτε το άτομο να καθίσει με το κεφάλι του ελαφρά γερμένο μπροστά.
- ☞ Πιέστε τα μαλακά μέρη της μύτης του (ρουθούνια) σταθερά για 5΄.
- ☞ Αν η ρινορραγία δεν σταματήσει, πιέστε για άλλα 5΄.
- ☞ Αν δεν σταματήσει, κάντε επιπωματισμό και φροντίστε για μεταφορά στο νοσοκομείο.



ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΣΦΗΚΑΣ - ΜΕΛΙΣΣΑΣ

- ☞ Αφαιρέστε το κεντρί
- ☞ Τοποθετήστε πάγο.
- ☞ Αφαιρέστε οτιδήποτε σφίγγει την περιοχή.
- ☞ Βάλτε αντιϊσταμινική αλοιφή.
- 🚑 Σε εμφάνιση αλλεργίας μεταφορά στο νοσοκομείο.



ΕΓΚΑΥΜΑ

- ☞ Δροσίστε την περιοχή με νερό μέχρι να υποχωρήσει ο πόνος.
- ☞ Αφαιρέστε ό,τι σφίγγει την περιοχή.
- ☞ Περιποιηθείτε ανάλογα με την βαρύτητα του εγκαύματος (βάθος, έκταση, εντόπιση).
- ☞ Μη σπάτε τις φυσαλίδες.




ΗΛΙΑΣΗ

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



ΔΙΑΣΕΙΣΗ

- ☞ Ακινητοποιήστε το άτομο.
- ☞ Ελέγξτε το επίπεδο ανταπόκρισης (με απλές ερωτήσεις: πώς χτύπησε, πώς το λένε κ.λ.π.) κάθε 10΄.
- ☞ Ξυπνήστε το άτομο κάθε 1 - 2 ώρες τα πρώτα δύο εικοσιτετράωρα.
- ☞  Μεταφέρετε το άτομο στο νοσοκομείο:
 - ☞ αν υπάρχει απώλεια αισθήσεων
 - ☞ αν υπάρχουν σύγχυση, πονοκέφαλος, έμετος, έντονη υπνηλία.





Ε.Ε.Σ.

**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ «ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ»**

**Διεύθυνση : Αλκιβιάδου 4 , 104 39 Αθήνα
Τηλέφωνο: 210-8227438, 210-8227822
Φαξ: 210-8227822
Email: healtheducation@redcross.gr**