



## ΟΔΗΓΟΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ  
Υπηρεσία «Αγωγή Υγείας»

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

ΤΗΛ: 210 - 8227438

## 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.
- ☞ Συμβουλευτείτε για αντιτετανικό ορό ή εμβόλιο, αν χρειάζεται.



## 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.



## 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.



## 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 οινόπνευματώδη ).



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

- ☞ Ανυψώστε τα κάτω άκρα.
- ☞ Γυρίστε το κεφάλι στο πλάι.
- ☞ Χαλαρώστε τα σφιχτά ρούχα (ζώνη, γραβάτα, στηθόδεσμο).
- ☞ Αερίστε το χώρο και απομακρύνετε τους περιεργούς.
- ☞ Όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις του, δώστε του να πει υγρά.
- ☞ Αφήστε το ξαπλωμένο για λίγα λεπτά.



## ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΣΤΟΝ ΛΑΡΥΓΓΑ ΠΝΙΓΜΟΝΗ

- ☞ Ενθαρρύνετε το θύμα να βήξει.
- ☞ Γύρτε το εμπρός και δώστε του 5 δυνατά χτυπήματα, ανάμεσα στις ωμοπλάτες, με τη βάση της παλάμης.
- ☞ Αν δεν βγει εφαρμόστε 5 κοιλιακές ωθήσεις μεταξύ στέρνου και κοιλιάς (χειρισμός Heimlich).



## ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΝΗΨΗ (ΚΑΡΠΑ)

- ☞ Φροντίστε για την ασφάλειά σας.
- ☞ Ελέγξτε αν το θύμα αντιδρά.
- ☞ Ανοίξτε τον αεραγωγό.
- ☞ Ελέγξτε αν αναπνέει (το θύμα).
- ☞ Καλέστε το 166.
- ☞ Δώστε 30 Θωρακικές Συμπιέσεις.
- ☞ Δώστε 2 εμφυσησεις.
- ☞ Συνεχίστε με 30:2.

