



# Σύνδεσμος και Τάγμα Αγίου Ιωάννη

St John  
Ambulance



## Πρώτες βοήθειες σε επείγον περιστατικό

Ένας, βήμα προς βήμα οδηγός με πρόσθετες συμβουλές  
για όσους φροντίζουν μικρά παιδιά

# Η Ταυτότητα μας

Ο Σύνδεσμος και Τάγμα Αγίου Ιωάννη είναι αγαθοεργό Ίδρυμα, έχει ιδρυθεί το 1926 και έκτοτε λειτουργεί με βάση τη νομοθεσία περί Ιδρυμάτων και Σωματείων.

Είναι εγγεγραμμένος στον Έφορο Σωματείων και Ιδρυμάτων και είναι συνδεδεμένος με το St.John Order που δραστηριοποιείται σε 42 χώρες και το Johanniter International που μετρά παρουσία σε 17 ευρωπαϊκές χώρες.

Ασχολείται με την εκπαίδευση ατόμων στις πρώτες βοήθειες και την ανάπτυξη του εθελοντισμού, προσφέροντας εθελοντική εργασία σε οργανισμούς και συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη.

Εξ' ου και το λογότυπο του «**Στην Υπηρεσία της Ανθρωπότητας**».



Η παρούσα έκδοση έχει επικαιροποιηθεί και περιλαμβάνει τις τροποποιήσεις της 10ης Αναθεωρημένης Έκδοσης του Εγχειριδίου Πρώτων Βοηθειών των St. John Ambulance, St Andrew First Aid και British Red Cross, 2016.



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή η αναπαραγωγή του παρόντος εντύπου στο σύνολο του ή τμημάτων του με οποιονδήποτε τρόπο χωρίς την εκ των προτέρων προς τούτο γραπτή έγκριση του Συνδέσμου και Τάγματος Αγίου Ιωάννη.



# Εισαγωγή

Κάθε χρόνο, μέχρι και 150.000\* άτομα πεθαίνουν σε περιπτώσεις όπου οι πρώτες βοήθειες θα μπορούσαν να τους είχαν δώσει την ευκαιρία να ζήσουν.

Ως κορυφαίο φιλανθρωπικό ίδρυμα ο Σύνδεσμος και Τάγμα Αγίου Ιωάννη διδάσκει σε άτομα τις πρώτες βοήθειες, ώστε να μπορούν να κάνουν τη διαφορά μεταξύ απώλειας μιας ζωής και διάσωσης μιας ζωής.

Διδάσκουμε τους νέους στα σχολεία καθώς και μέσω των προγραμμάτων μας για τη νεολαία. Διδάσκουμε τους εργαζόμενους σχετικά με τον εργασιακό τους χώρο. Και διδάσκουμε άτομα στην κοινότητα.

Ανκαι αυτό το βιβλίο δεν αποτελεί υποκατάστατο για την πλήρη εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες, θα σας δώσει μια βασική **γνώση** της διαδικασίας για πρώτες βοήθειες, την **αυτοπεποίθηση** για την αντιμετώπιση μιας έκτακτης ανάγκης, καθώς και τις **δεξιότητες** για να σωθεί μια ζωή.

Για εκείνους που φροντίζουν παιδιά και βρέφη, έχουμε συμπεριλάβει, επίσης, πληροφορίες για τη φροντίδα έκτακτης ανάγκης για νεαρότερα θύματα, μαζί με συμβουλές για την πρόληψη ατυχημάτων και την ελαχιστοποίηση των κινδύνων στο σπίτι.

Για τους σκοπούς αυτού του οδηγού, **βρέφος** αναφέρεται σε μωρό μικρότερο του ενός έτους, ενώ **παιδί** θεωρείται ότι είναι μεταξύ των ηλικιών του ενός και των επτά ετών (συμπεριλαμβανομένων). Εάν το θύμα σας είναι ένα νεαρό άτομο ηλικίας άνω των οκτώ ετών, ακολουθήστε τις οδηγίες για τις πρώτες βοήθειες **ενηλίκων**.

**Κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο μαζί σας ανά πάσα στιγμή και, αν είναι δυνατόν, έχετε πάντα ένα κουτί πρώτων βοηθειών μαζί σας - ή έχετε ένα άμεσα διαθέσιμο.**

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με σειρά μαθημάτων πρώτων βοηθειών, επισκεφθείτε **[www.stjohn.org.cy](http://www.stjohn.org.cy)** ή τηλεφωνήστε στο **22663950**

\*Πηγή: Εθνική Στατιστική Υπηρεσία Αγγλίας και Ουαλλίας, 2008

# Περιεχόμενα

Ενέργειες σε επείγον περιστατικό .....	4
Έλεγχος για Κίνδυνο, Ανταπόκριση, Αεραγωγό, Αναπνοή (Κ.Α.Α.Α) .....	6
Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) .....	8
Η θέση ανάληψης .....	12
Πνιγμονή .....	14
Πνιγμός .....	16
Άσθμα .....	17
Σοβαρή αλλεργική αντίδραση .....	18
Καρδιακή προσβολή .....	19
Αιμορραγία .....	20
Καταπληξία (Σοκ) .....	22
Ηλεκτροπληξία .....	23
Εγκαύματα και ζεματίσματα .....	24
Δηλητηρίαση .....	26
Κρίσεις Σπασμών .....	28
Πτώσεις .....	30
Κακώσεις κεφαλής.....	31
Κατάγματα .....	32
Λιποθυμία .....	33

# Ενέργειες σε επείγον περιστατικό

## Ξαφνική ασθένεια ή τραυματισμός - οι πρώτες ενέργειες σας

Ακολουθήστε αυτές τις βασικές διαδικασίες για ασφαλείς, αποτελεσματικές και άμεσες πρώτες βοήθειες:

### Εκτιμήστε την κατάσταση

Διατηρείστε την ψυχραιμία σας και καθησυχάστε τους πάντες γύρω. Μετά ελέγξτε αν ο κίνδυνος είναι ακόμη παρών. Ζητήστε από το θύμα ή τυχόν παρευρισκόμενους να μάθετε τι έχει συμβεί, βλέποντας και τον περιβάλλοντα χώρο.

### Κάντε την κατάσταση ασφαλή

Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει περαιτέρω κίνδυνος για σας, το θύμα ή οποιοσδήποτε παρευρισκόμενους. Αν έχετε κάποια προστατευτικά γάντια, φορέστε τα.

### Δώστε επείγουσα βοήθεια

Εκτιμήστε την κατάσταση των ανθρώπων που έχουν τραυματιστεί ή αρρωστήσει. Εάν υπάρχουν περισσότεροι από ένας, δώστε θεραπευτική αγωγή με την ακόλουθη σειρά, διενεργώντας τον έλεγχο Κ.Α.Α.Α. (περιγράφεται στις σελίδες 6 και 7) για άτομο:

1. Μη ανταποκρινόμενο
2. Με σοβαρή αιμορραγία
3. Με κατάγματα ή σοβαρά εγκαύματα
4. Με λοιπά τραύματα.

**MHN** μετακινείτε τον τραυματία εκτός αν βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο.

**MHN** δώσετε στον τραυματία τίποτα να φαιεί ή να πιει, και **MHN** του επιτρέψετε να καπνίσει.

# Δράση σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

## Ζητήστε βοήθεια

Όσο πιο γρήγορα καλέσετε βοήθεια, τόσο πιο γρήγορα θα έχετε υποστήριξη. Εάν υπάρχουν παρευρισκόμενοι, ζητήστε τους να φωνάξουν βοήθεια. Ζητήστε τους να καλέσουν το **112**, δίνοντας την πλήρη διεύθυνση ή την τοποθεσία του ατυχήματος, καθαρά και με την μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια.

Περιγράψτε τι έχει συμβεί, τον αριθμό των θυμάτων (μαζί με τυχόν διαπιστωμένα τραύματα), καθώς και την πορεία πρόσβασης για τις Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης και λεπτομέρειες για τυχόν κινδύνους στη σκηνή.



## Καλώντας για βοήθεια Τηλεφώνημα έκτακτης ανάγκης

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης θα πρέπει:

1. Να καλέσετε το **112**.
2. Να ζητήσετε από τον τηλεφωνητή την υπηρεσία Έκτακτης Ανάγκης που θέλετε και να του δώσετε τον αριθμό του τηλεφώνου σας.
3. Να περιμένετε μέχρι να απαντήσει ο τηλεφωνητής της υπηρεσίας έκτακτης ανάγκης.
4. Να δώσετε την πλήρη διεύθυνση, που χρειάζεται η βοήθεια και να αναφέρετε ποιο είναι το πρόβλημα.
5. Να ακούσετε προσεκτικά τον τηλεφωνητή, ώστε να μπορείτε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις του με σαφήνεια.

# Έλεγχος για Κ.Α.Α.Α

## Κίνδυνος

Είστε είτε εσείς είτε το θύμα σε κίνδυνο; Αν δεν το έχετε κάνει ήδη, κάντε τις συνθήκες ασφαλείς και στη συνέχεια εκτιμήστε την κατάσταση του θύματος. Αποφεύγετε επαφή με αίμα ή υγρά. Βάλτε γάντια.

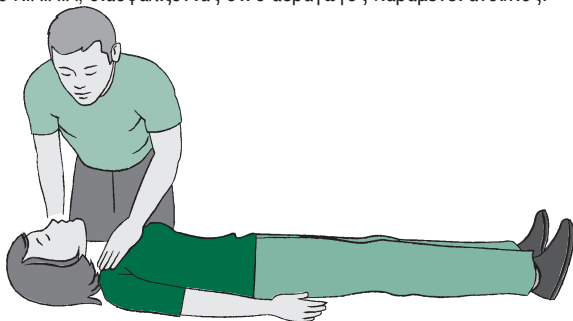
## Ανταπόκριση

Εάν ένας **ενήλικας** δεν ανταποκρίνεται, ελέγξτε φωνάζοντας «Μ' ακούς;», «Άνοιξε τα μάτια σου» κουνώντας ελαφρά τους ώμους του.

Αν ένα **παιδί** (ηλικίας μεταξύ ενός και επτά ετών) δεν ανταποκρίνεται, ελέγξτε καλώντας το όνομά του και χτυπώντας απαλά τους ώμους του. **ΜΗΝ** κουνήσετε το παιδί.

Αν ένα **βρέφος** (κάτω του ενός έτους) δεν ανταποκρίνεται, ελέγξτε καλώντας το όνομά του και χτυπώντας ελαφρά με τα δάκτυλα σας τα πέλματα των ποδιών του. **Ποτέ μην κουνήσετε ένα βρέφος.**

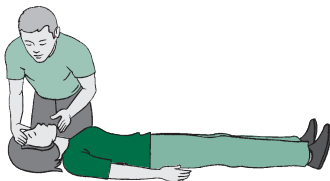
Αν δεν υπάρχει ανταπόκριση από το θύμα, φωνάξτε βοήθεια και συνεχίστε το έλεγχο Κ.Α.Α.Α, διασφαλίζοντας ότι ο αεραγωγός παραμένει ανοικτός.



# Ο Έλεγχος Κ.Α.Α.Α (Συνέχεια)

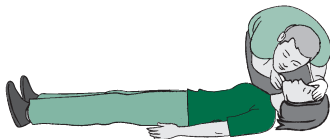
## Αεραγωγός

Ανοίξτε τον αεραγωγό τοποθετώντας το ένα χέρι στο μέτωπο του θύματος και κλίνοντας ελαφρά το κεφάλι προς τα πίσω, σηκώνοντας το πηγούνι με δύο δάχτυλα κατακόρυφα. Κρατήστε το κεφάλι και το πηγούνι σε αυτή τη θέση.



## Αναπνοή

Κοιτάξτε να δείτε αν το στήθος ανεβαίνει και κατεβαίνει, ακροαστείτε για αναπνοή και αισθανθείτε για ανάσα στο μάγουλό σας μέχρι 10 δευτερόλεπτα.



Προσέξτε να μην συγχύσετε την σύντομη σποραδική λαχανιασμένη αναπνοή (αναπνοή αγωνίας) με την φυσιολογική αναπνοή. Αν το θύμα έχει αγωνιώδη αναπνοή, θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως να **μην** αναπνέει.

Αν το θύμα **δεν ανταποκρίνεται και δεν αναπνέει κανονικά**, καλέστε ασθενοφόρο και ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ (βλ. σελίδα 8) αμέσως. Χρησιμοποιήστε απινιδωτή αν υπάρχει διαθέσιμος.

Αν το θύμα **δεν ανταποκρίνεται αλλά αναπνέει κανονικά**, ελέγξτε για απειλητικά για τη ζωή τραύματα και τοποθετήστε το σε θέση ανάληψης (σελίδες 12-13), πριν καλέσετε ασθενοφόρο.

Αν το θύμα **έχει τις αισθήσεις του και αναπνέει**, ελέγξτε για απειλητικά για τη ζωή τραύματα, περιποιηθείτε τα αν μπορείτε και ζητήστε βοήθεια εάν είναι απαραίτητο.



# Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση- ΚΑΡΠΑ

Αν το θύμα **δεν ανταποκρίνεται και δεν αναπνέει**, στείλτε για ασθενοφόρο ή κάντε τηλεφωνική κλήση έκτακτης ανάγκης και αρχίστε ΚΑΡΠΑ.

## Τι είναι ΚΑΡΠΑ;

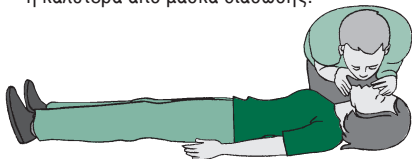
ΚΑΡΠΑ είναι ο συνδυασμός συμπίεσεων του θώρακα και αναπνοών διάσωσης.

## Εκτελέστε ΚΑΡΠΑ ως εξής:

1. Κάνετε 30 θωρακικές συμπίεσεις με συχνότητα 100 - 120 ανά λεπτό σε σταθερό ρυθμό, χωρίς παύσεις.  
(βλέπε σελ. 9)



2. Δώστε δύο αναπνοές διάσωσης από το στόμα κλείνοντας τα ρουθούνια ή καλύτερα από μάσκα διάσωσης.



3. Επαναλάβετε 30 θωρακικές συμπίεσεις και πάλι, ακολουθούμενες από δύο αναπνοές διάσωσης.
4. Συνεχίστε να επαναλαμβάνετε αυτό το μοτίβο 30:2 χωρίς να σταματάτε μέχρι να φθάσει επαγγελματική βοήθεια ή να αρχίσει να αναπνέει κανονικά.

Αν το θύμα είναι **βρέφος** ή **παιδί**, δώστε αρχικά πέντε αναπνοές διάσωσης (5 αρχικές τεχνητές αναπνοές) πριν αρχίσετε το πιο πάνω βήμα 1.

# Συμπίεση Θώρακα

## Τι είναι η συμπίεση θώρακα:

Είναι η ρυθμική συμπίεση της καρδιάς μέσα στο θώρακα για να κυκλοφορήσει αίμα στο σώμα. Συμπιέσεις θώρακα πρέπει να γίνονται με συχνότητα 100 - 120 το λεπτό (2 κάθε δευτερόλεπτο).

Εάν το θύμα είναι ενήλικας, ακολουθήστε τα εξής βήματα:

1. Τοποθετήστε τη βάση της παλάμης του χεριού σας στο κέντρο του θώρακα του θύματος.



2. Τοποθετήστε το άλλο σας χέρι από πάνω και πλέξτε τα δάχτυλά σας ώστε να μην ακουμπούν τις πλευρές του θύματος.



3. Διατηρώντας τους βραχίονες σας ίσιους, σπρώξτε κατ'ευθείαν προς τα κάτω 5 - 6 εκ. και στη συνέχεια αφήστε την πίεση χωρίς να χάσετε την επαφή του χεριού με το θώρακα (στέρνο). Η καρδιά συμπιέζεται προς τα κάτω μέχρι τον βυθό του θώρακα 5-6 εκ. για να βρει αντίσταση και να αδειάσει. Συνεχίστε 30 φορές και δώστε 2 φουσίματα διάσωσης και μετά 30-2.

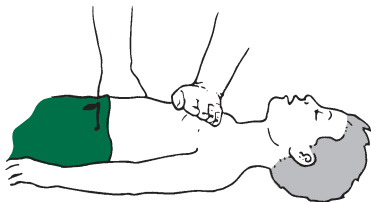
Αν το θύμα είναι βρέφος ή παιδί δέστε σελ.10.

# Συμπίεση Θώρακα

## Συμπίεση θώρακα για παιδιά και βρέφη

Αν το θύμα είναι παιδί, ακολουθήστε τα εξής βήματα:

1. Τοποθετήστε τη βάση της παλάμης του **ενός χεριού** στο κέντρο του θώρακα του παιδιού, έχοντας τα δάχτυλά σας σηκωμένα για να αποφύγετε την άσκηση πίεσης στις πλευρές.



2. Κρατώντας τον βραχίονα σας τεντωμένο, πιέστε προς τα κάτω για τουλάχιστον το ένα τρίτο του βάθους του θώρακα.

3. Ελευθερώστε πλήρως την πίεση, αλλά μην σηκώσετε το χέρι σας από το θώρακα. Δώστε 30 συμπιέσεις, μετά 2 φυσήματα διάσωσης. Συνεχίστε 30-2, 30-2

Αν το θύμα είναι **βρέφος** ακολουθείτε τα εξής βήματα:

1. Τοποθετήστε το βρέφος σε μια σταθερή επιφάνεια, κατά προτίμηση στο ύψος της μέσης σας.

2. Τοποθετήστε **δύο δάχτυλα** στο κέντρο του θώρακα του βρέφους, και πιέστε απότομα τουλάχιστον μέχρι το ένα τρίτο του βάθους του θώρακα.

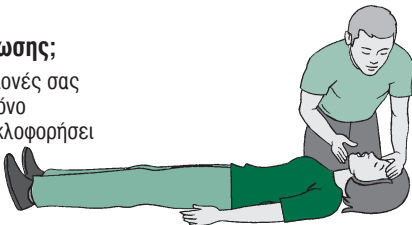


3. Ελευθερώστε πλήρως την πίεση αλλά μη σηκώσετε τα δάχτυλά σας από το θώρακα. Δώστε 30 συμπιέσεις, μετά 2 φυσήματα διάσωσης. Συνεχίστε 30-2, 30-2

# Αναπνοές Διάσωσης

## Τι είναι οι αναπνοές διάσωσης;

Φύσημα αέρα από τους πνεύμονές σας στο θύμα για να δώσετε οξυγόνο στο αίμα του το οποίο θα κυκλοφορήσει με τις συμπίεσεις θώρακα.



1. Ανοίξτε εκ νέου τον αεραγωγό με κλίση του κεφαλιού και ανασήκωμα του πηγουνιού και κρατήστε το στη θέση αυτή.
2. Αν το θύμα είναι πάνω από ενός χρόνου, κλείστε καλά με τα δάκτυλα την μύτη του.
3. Πάρτε μια ανάσα.

4. Σφραγίστε τα χείλη σας γύρω από το στόμα του θύματος. Αν το θύμα είναι **βρέφος**, σφραγίστε τα χείλη σας γύρω από το στόμα και τη μύτη του.



5. Φυσηξτε απαλά για ένα δευτερόλεπτο, ενώ παρακολουθείτε την άνοδο του θώρακα.
6. Απομακρύνετε το στόμα σας και αφήστε το θώρακα να πέσει.
7. Συστήνεται η χρήση μάσκας προσώπου για τα φυσημάτα

Αν ο θώρακας αρχικά δεν ανασηκώνεται όταν φυσηάτε, ελέγξτε και καθαρίστε το στόμα από εμφανή εμπόδια (αν το θύμα είναι **βρέφος ή παιδί, μην** το κάνετε με σκούπισμα με ένα δάχτυλο), αναπροσαρμόστε τον αεραγωγό και φυσηάτε πάλι.

Ρυθμίστε το άνοιγμα του αεραγωγού για μια ακόμη φορά, αν ο θώρακας δεν ανεβαίνει ούτε με τη δεύτερη σας προσπάθεια, μη σπαταλήσετε περισσότερο χρόνο. Ξαναξεκινάτε θωρακικές συμπίεσεις.

Εάν είστε απρόθυμος ή αδυνατείτε ή δεν είστε εκπαιδευμένος στην εκτέλεση αναπνοών διάσωσης, απλά κάντε θωρακικές συμπίεσεις.

# Η Θέση Ανάνηψης

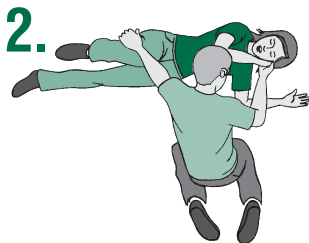
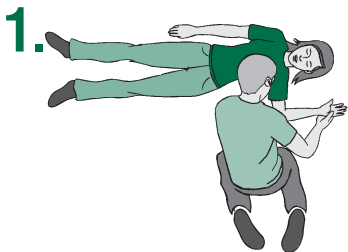
Αν το θύμα έχει **χάσει τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει**, τοποθετήστε το σε θέση ανάνηψης.

## Τι είναι η θέση ανάνηψης;

Το αναίσθητο θύμα κινδυνεύει να πεθάνει αν ο αεραγωγός του αποφραχθεί (κλείσει) είτε από τη γλώσσα του, ή από εμετό ή σάλιο· έτσι τοποθετώντας το σε θέση ανάνηψης εξασφαλίζεται ότι ο αεραγωγός του παραμένει ανοικτός και καθαρός.

Αν το θύμα είναι **ενήλικας**, ή **παιδί** άνω του ενός έτους:

1. Βάλτε το σε θέση ανάνηψης, όπως φαίνεται στα διαγράμματα.
2. Ελέγχετε συνεχώς ότι αναπνέει.
3. Φροντίστε να μη κρυώνει, χρησιμοποιώντας μια κουβέρτα ή παλτό εάν χρειάζεται.
4. Χειριστείτε οποιεσδήποτε απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις.
5. Κάντε την τηλεφωνική κλήση έκτακτης ανάγκης.  
Αν το θύμα πρέπει να παραμείνει σε θέση ανάνηψης για μεγάλο χρονικό διάστημα, γυρίζετε το από τη μία πλευρά στην άλλη κάθε 30 λεπτά, αν το επιτρέπουν τα τραύματα του.



# Η Θέση Ανάνηψης

3.



4.



## Θέση ανάνηψης για βρέφος

Αν το θύμα είναι **βρέφος** (μωρό κάτω από την ηλικία του ενός έτους):

1. Κρατήστε το βρέφος στην αγκαλιά σας, με το κεφάλι του γερμένο προς τα κάτω.
2. Παρακολουθείτε την αναπνοή και το επίπεδο ανταπόκρισης του βρέφους μέχρι να φτάσει ιατρική βοήθεια.



# Πνιγμονή

## Τι είναι πνιγμονή;

Το άτομο δεν μπορεί να αναπνεύσει καθώς ο αεραγωγός του είναι αποφραγμένος από φαγητό ή από κάποιο αντικείμενο. Μπορεί να γίνει κόκκινο το πρόσωπο και ο λαιμός, και το άτομο να κρατάει το λαιμό του ή να δείχνει το στόμα του. Τα περισσότερα περιστατικά πνιγμονής είναι μικρής σημασίας και μπορούν να αντιμετωπιστούν μόνο με το βήχα.

Εάν η πνιγμονή είναι σοβαρή, ο βήχας δεν θα καθαρίσει την απόφραξη, κι έτσι το θύμα χρειάζεται βοήθεια.

## Χτυπήματα στην πλάτη



## Κοιλιακές ωθήσεις (πιέσεις)



## Θεραπευτική αγωγή:

1. Ρωτήστε το άτομο «πνίγεσαι»;
2. Αν ναι, ενθαρρύνετε το να βήξει.
3. Αν ο βήχας δεν μπορεί να καθαρίσει την απόφραξη, λυγίστε το άτομο προς τα εμπρός, δώστε μέχρι πέντε χτυπήματα μεταξύ των ωμοπλάτων με το κάτω μέρος της παλάμης σας και ελέγξτε το στόμα.
4. Αν κι' αυτό αποτύχει δοκιμάστε μέχρι πέντε κοιλιακές ωθήσεις (πιέσεις).
5. Αφού σταθείτε πίσω από το θύμα, αγκαλιάστε τη κοιλιά, κρατείστε τη γροθιά του ενός χεριού με το άλλο χέρι πάνω από τον ομφαλό και πιέστε μέσα και πάνω για 5 φορές.
6. Συνεχίστε αυτόν τον κύκλο των χτυπημάτων στην πλάτη και των κοιλιακών ωθήσεων μέχρι να μετατοπιστεί το εμπόδιο.

Αν χάσει τις αισθήσεις του και σταματήσει να αναπνέει, αρχίστε ΚΑΡΠΑ.

Κάντε τηλεφωνική κλήση έκτακτης ανάγκης αν η απόφραξη δεν έχει εκκαθαριστεί μετά από τρεις κύκλους, ή το άτομο χάσει τις αισθήσεις του. Πάντα βεβαιωθείτε ότι το άτομο θα ζητήσει ιατρική συμβουλή αν έχετε χρησιμοποιήσει κοιλιακές ωθήσεις.

# Πνιγμονή

## Πνιγμονή σε βρέφος

Ένα βρέφος (κάτω του ενός έτους) μπορεί να πνίγεται με τροφή ή με ένα μικρό αντικείμενο εάν: (i) δεν μπορεί να κλάψει ή να κάνει οποιοδήποτε θόρυβο, (ii) παρουσιάζει δυσκολία να βήξει ή να αναπνεύσει, (iii) εμφανίζει ένα μωβ / κόκκινο / μπλε χρώμα γύρω από το πρόσωπο και το λαιμό του, ή (iv) παρουσιάζει κυάνωση στα χείλη.

## Θεραπευτική αγωγή

1. Τοποθετήστε το βρέφος μπρούμυτα πάνω στο μηρό σας, όπως φαίνεται στην εικόνα, υποστηρίζοντας το θώρακα και το πηγούνι του.  
Δώστε μέχρι πέντε χτυπήματα στη ράχη με το κάτω μέρος της παλάμης σας.
2. Ελέγξτε το στόμα του βρέφους και αφαιρέστε τυχόν ορατό εμπόδιο με τα άκρα των δακτύλων σας.  
**ΜΗΝ** ψάχνετε στα τυφλά βαθιά στο λαιμό. Αν η πνιγμονή συνεχίζει, προχωρήστε στο επόμενο βήμα.
3. Γυρίστε το ανάσκελα και, με τη χρήση δύο δακτύλων, δώστε μέχρι πέντε ωθήσεις (πιέσεις) στο κέντρο του θώρακα προς τα κάτω.  
**ΠΟΤΕ** μην χρησιμοποιείτε κοιλιακές ωθήσεις σε βρέφος.
4. Ελέγξτε το στόμα του βρέφους και αφαιρέστε τυχόν ορατά εμπόδια με τα δάχτυλά σας. **ΜΗΝ** κάνετε στα τυφλά σκούπισμα με το δάχτυλο.
5. Αν το βρέφος εξακολουθεί να πνίγεται, επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 4, ελέγχοντας το στόμα μετά από κάθε βήμα.
6. Μετά από τρεις κύκλους από χτυπήματα στην πλάτη και πιέσεις στο θώρακα, πάρτε το βρέφος μαζί σας και καλέστε **112** για ασθενοφόρο. Συνεχίστε τους προηγούμενους κύκλους όσο χρειάζεται μέχρι να αναλάβει η ιατρική βοήθεια.
7. Αν το βρέφος χάσει τις αισθήσεις του, κάντε του έλεγχο Κ.Α.Α.Α (σελ. 6) και αν χρειαστεί ΚΑΡΠΑ.





# Πνιγμός

## Θεραπευτική αγωγή

Βγάλτε το θύμα από το νερό (χωρίς να θέσετε σε κίνδυνο τον εαυτό σας). Αν δεν μπορείτε καλέστε βοήθεια από τους παρευρισκόμενους και αν το θύμα δεν ανταποκρίνεται και δεν αναπνέει καλέστε βοήθεια 112.

Κάνετε έλεγχο ΚΑΑΑ (σελίδα 6) και

- Δώστε αμέσως πέντε αρχικά φουσημάτα διάσωσης
- Δώστε 30 συμπίεσεις θώρακα
- Συνεχίστε με ρυθμό 30-2 μέχρι να συνέλθει ή έλθει η βοήθεια ή εξαντληθείτε
- Σε καμία περίπτωση δεν αφήνουμε μόνο του το θύμα.

## Προστασία του παιδιού σας

Ο αριθμός των παιδιών που χάνουν τη ζωή τους από πνιγμό γίνεται συνεχώς μικρότερος κάθε χρόνο, αλλά ο πνιγμός εξακολουθεί να είναι η τρίτη συχνότερη αιτία θανάτου από ατύχημα μεταξύ των νέων κάτω των 16 ετών.

## Συμβουλές πρόληψης ατυχημάτων:

- Τα μικρά παιδιά μπορούν να πνιγούν μέσα σε λίγα εκατοστά από νερό, γι' αυτό δεν πρέπει να αφήνονται αφύλακτα.
- Διατηρείτε λιμνούλες / πισίνες περιφραγμένες ή καλυμμένες καλά, ή μετατρέψτε τη λιμνούλα σας σε ένα βαθουλωτό κήπο μέχρι να μεγαλώσουν τα παιδιά.
- Επιβλέπετε το παιχνίδι σε παιδικές πισίνες και αδειάστε τες μετά τη χρήση.
- Διδάξτε στα παιδιά σας να κολυμπούν από νεαρή ηλικία.

# Ασθματική κρίση

## Τι είναι;

Ο αεραγωγός και τα βρογχίδια στενεύουν από σπασμούς προκαλώντας δυσκολία στην αναπνοή, συριγμό και μπλε-γκριζα απόχρωση στο δέρμα. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα δικά τους φάρμακα μέσω μιας συσκευής εισπνοής για να ανακουφίσουν τις κρίσεις. Εκείνοι με ιδιαίτερα σοβαρές προσβολές μπορεί να χρειαστούν περισσότερη βοήθεια.

## Θεραπευτική αγωγή:

1. Καθησυχάστε τον πάσχοντα και βοηθήστε τον να καθίσει στη στάση που βρίσκει πιο άνετη.
2. Γείρετε τον ελαφρώς προς τα εμπρός, με τα χέρια του (**ΟΧΙ** το στήθος) να ακουμπούν σε κάποιο στήριγμα.
3. Εξασφαλίστε καλή παροχή φρέσκου αέρα.
4. Βοηθήστε τον με τα δικά του φάρμακα.



## Κάντε την τηλεφωνική κλήση έκτακτης ανάγκης εάν:

αυτή είναι η πρώτη κρίση, η κρίση είναι σοβαρή, η συσκευή εισπνοών δεν έχει κανένα αποτέλεσμα μετά από λίγα λεπτά ή η κρίση φαίνεται να επιδεινώνεται.

# Σοβαρή αλλεργική αντίδραση

## Τι είναι;

Αλλεργική αντίδραση είναι μια ανώμαλη αντίδραση του σώματος σε μια συνήθως αβλαβή ουσία. Κοινά εναύσματα περιλαμβάνουν γύρη, τσιμπήματα σφήκας / μέλισσας, ορισμένες πρώτες ύλες (όπως το λατέξ), καθώς και συγκεκριμένα φάρμακα ή κατηγορίες τροφίμων. Περίπου ένα εκατομμύριο άνθρωποι στο Ηνωμένο Βασίλειο είναι επιρρεπείς σε γρήγορη, σοβαρή αλλεργική αντίδραση, γνωστή ως αναφυλαξία, ή **αναφυλακτικό σοκ**.

Επηρεάζοντας ολόκληρο το σώμα, μπορεί να αποβεί απειλητικό για τη ζωή, και μπορεί να αρχίσει μέσα σε λίγα λεπτά από την κατάποση / έκθεση στην ουσία.

## Σημεία σοβαρής αλλεργικής αντίδρασης:

- Πρήξιμο της γλώσσας και του λαιμού, με φούσκωμα γύρω από τα μάτια
- Δυσκολία, με συριγμό, στην αναπνοή
- Οξύ άγχος
- Το θύμα μπορεί να έχει έξαψη ή να είναι χλωμό
- Κατάρρευση
- Απώλεια συνείδησης
- Καρδιακή ανακοπή.

## Θεραπευτική αγωγή για σοβαρή αλλεργική αντίδραση:

1. Κάντε την τηλεφωνική κλήση έκτακτης ανάγκης (**112**).
2. Αν το θύμα έχει επίγνωση της αναφυλαξίας του και διαθέτει συσκευή αυτόματης έγχυσης για αντιμετώπιση της αλλεργίας, βοηθήστε το να τη χειριστεί.
3. Τοποθετήστε το θύμα σε καθιστή θέση, παρακολουθείτε και καθησυχάζετε το.
4. Αν δεν υπάρξει βελτίωση ή επανεμφανίζονται τα συμπτώματα, προχωρήστε σε δεύτερη αυτόματη έγχυση. Αν το θύμα χλομιάσει και έχει αδύνατο σφυγμό, ξαπλώστε το κάτω, σηκώστε τα πόδια του και κάνετε μια δεύτερη αυτόματη έγχυση **πέντε λεπτά** μετά την πρώτη.
5. Εάν το θύμα έχει χάσει τις αισθήσεις του, εκτελέστε τον έλεγχο ΚΑΑΑ (Σελ. 6) και, αν αναπνέει κανονικά, τοποθετήστε το στην θέση ανάνηψης. Αν σταματήσει να αναπνέει, αρχίστε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) (σελίδα 8).

# Καρδιακή προσβολή

## Τι είναι;

Καρδιακή προσβολή (έμφραγμα μυοκαρδίου) συμβαίνει όταν τα αιμοφόρα αγγεία στον καρδιακό μυ έχουν στενέψει ή αποφραχτεί.

Συνήθως υπάρχει πόνος στο στήθος, ο οποίος μπορεί να επεκταθεί στο αριστερό χέρι ή τη γνάθο - μερικές φορές με ξαφνική κατάρρευση, συχνά χωρίς προειδοποίηση.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν λαχάνιασμα και χλωμό ιδρωμένο δέρμα με κνάνωση γύρω από τα χείλη. Μερικές φορές η καρδιά σταματά εντελώς.

## Θεραπευτική αγωγή:

Αν το θύμα **έχει τις αισθήσεις** του:

1. Τοποθετήστε το στη στάση που φαίνεται στην εικόνα.
2. Καθησυχάστε το και κάντε το να αισθάνεται άνετα.
3. Βοηθήστε το να πάρει κάποιο φάρμακο που μπορεί να έχει για τον πόνο της καρδιάς.
4. Κάντε την τηλεφωνική κλήση έκτακτης ανάγκης.
5. Να είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε ΚΑΡΠΑ (σελίδα 8) αν καταρρεύσει.



Αν το θύμα **έχει χάσει τις αισθήσεις** του και δεν αναπνέει κανονικά εκτελέστε ΚΑΡΠΑ (σελ.8)

# Αιμορραγία

Αιμορραγία μπορεί να κυμανθεί σε σοβαρότητα από μικρές πληγές, εκδορές και αμυχές, έως σοβαρή αιμορραγία (βαριά αιμορραγία από μια πληγή), η οποία μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή. Και στις δύο περιπτώσεις, όπου είναι δυνατόν, καλύψτε οποιαδήποτε κοψίματα στα χέρια σας και φορέστε γάντια μίας χρήσης (για να προστατεύσετε τον εαυτό σας από μόλυνση).

## Σοβαρή αιμορραγία:

Αν το θύμα αιμορραγεί σοβαρά, προτεραιότητά σας είναι να **σταματήσετε την αιμορραγία:**

1. Ασκείστε άμεση πίεση στην πληγή με ένα επίθεμα ή με τα δάχτυλα, **εκτός εάν** υπάρχει κάποιο αντικείμενο μέσα σε αυτή. Αν υπάρχει, μην το αφαιρέσετε, αλλά εφαρμόστε πίεση από την μια και από την άλλη πλευρά του αντικειμένου.



2. Ανασηκώστε και στηρίξτε το τραυματισμένο άκρο.

3. Ξαπλώστε το άτομο κάτω και σηκώστε τα πόδια του για να αποφευχθεί το σοκ (shock).

4. Δέστε το επίθεμα σταθερά για έλεγχο της αιμορραγίας.

5. Καλέστε **112**.

6. Ελέγχετε για κυκλοφορία από σφικτή επίδεση (κυάνωση άκρων). Αν χρειαστεί χαλαρώνεται ο επίδεσμος.



# Αιμορραγία

## **Μικρά κοψίματα, εκδορές και αμυχές:**

Αν το θύμα έχει ένα μικρό κόψιμο, αμυχή ή εκδορά, προτεραιότητά σας είναι να αποτραπεί η μόλυνση.

- 1.** Εάν το κόψιμο είναι ακάθατο, καθαρίστε το με τρεχούμενο νερό και μετά στεγνώστε την πληγή πιέζοντας την ελαφρά με μια αποστειρωμένη γάζα ή με καθαρό, χωρίς χνούδι ύφασμα.
- 2.** Σηκώστε το άκρο και καλύψτε προσωρινά το κόψιμο ενώ καθαρίζετε το γύρω δέρμα με σαπούνι και νερό. Σκουπίστε ελαφρά το δέρμα που περιβάλλει το κόψιμο.
- 3.** Καλύψτε εντελώς το κόψιμο με αποστειρωμένο επίθεμα ή αυτοκόλλητο επίθεμα.

## **Κίνδυνοι που πρέπει να προσέξετε**

Τέτανος - συμβουλευστε το θύμα να επιδιώξει ανοσοποίηση εάν δεν είναι βέβαιο ότι έχει εμβολιαστεί για τέτανο κατά τα τελευταία 10 χρόνια.

Για δαγκώματα από άνθρωπο ή ζώο και τραύματα από τρύπημα συμβουλευστε το θύμα να προσφύγει σε ιατρική φροντίδα, καθώς υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος μόλυνσης.

# Καταπληξία (Shock)

## Τι είναι;

Συμβαίνει όταν το κυκλοφορικό σύστημα (το οποίο διανέμει οξυγόνο στους ιστούς του σώματος) αδυνατεί να επιτελέσει τη λειτουργία του, στερώντας από ζωτικά όργανα, όπως η καρδιά και ο εγκέφαλος το οξυγόνο. Η πιο κοινή αιτία σοκ είναι σοβαρή απώλεια αίματος, αλλά και άλλες βαριές απώλειες υγρών, όπως διάρροια, εμετός και σοβαρά εγκαύματα μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε σοκ.

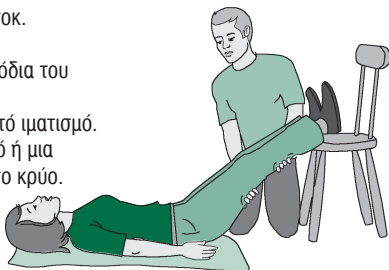
## Αναγνώριση

Σε ένα σοβαρό ατύχημα, αφού έχετε αντιμετωπίσει τυχόν εμφανή τραύματα και έχετε καλέσει το ασθενοφόρο, αναζητήστε οποιαδήποτε από τις ακόλουθες ενδείξεις σοκ:

- Χλωμό πρόσωπο ή δέρμα
- Κρύο, υγρό δέρμα
- Ανησυχία και επιθετική συμπεριφορά
- Γρήγορη, ρηχή αναπνοή
- Ταχύς, αδύναμος σφυγμός
- Χασμουρητό
- Αναστεναγμός
- Ναυτία
- Σε ακραίες περιπτώσεις, απώλεια των αισθήσεων.

## Θεραπευτική αγωγή:

1. Καλέστε Βοήθεια
2. Αντιμετωπίστε την αιτία του σοκ.
3. Ξαπλώστε το θύμα κάτω με το κεφάλι του χαμηλά και τα πόδια του ψηλά και υποστηριζόμενα.
4. Χαλαρώστε οποιοδήποτε σφιχτό ιματισμό.
5. Καλύψτε το θύμα με ένα παλτό ή μια κουβέρτα για προστασία από το κρύο.
6. Ανακουφίστε το και καθησυχάστε το.
7. Ελέγχετε την αναπνοή και το σφυγμό συχνά. Αν η αναπνοή σταματήσει, εκτελέστε έλεγχο ΚΑΑΑ. (σελίδα 6).



**ΜΗΝ** δώσετε στο θύμα οτιδήποτε να φάει ή να πει.

# Ηλεκτροπληξία

## Τι είναι;

Η έκθεση σε χαμηλής τάσης, οικιακό ρεύμα, όπως χρησιμοποιείται στα σπίτια και τους χώρους εργασίας, μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό, εγκαύματα, ακόμη και καρδιακή ανακοπή.

Τα περισσότερα ατυχήματα προκαλούνται από ελαττωματικές συσκευές, ξεφτισμένα καλώδια ή κακή καλωδίωση, ενώ τα παιδιά κινδυνεύουν βάζοντας τα δάχτυλα τους μέσα σε πρίζες. Η παρουσία νερού γύρω από τις ηλεκτρικές συσκευές αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο.

## Θεραπευτική αγωγή

Η ασφάλεια όλων των ατόμων που βρίσκονται γύρω είναι προτεραιότητα.

**ΜΗΝ** αγγίξετε το θύμα καθώς μπορεί να είναι ακόμα ηλεκτροφόρο.

1. Εάν το θύμα εξακολουθεί να είναι σε επαφή με την πηγή του ρεύματος, αποσυνδέστε το ρεύμα από την παροχή / σημείο μετρητή ή την πρίζα  
**Εάν** δεν μπορείτε να αποσυνδέσετε το ηλεκτρικό ρεύμα:
  - Επιβάλλεται έγκαιρη μεταφορά σε νοσοκομείο γιατί το ρεύμα προκαλεί παράλυση του αναπνευστικού και καρδιακού κέντρου του εγκεφάλου.
  - Για να προστατεύσετε τον εαυτό σας, σταθείτε πάνω σε κάποιο στεγνό μονωτικό υλικό. Ένας τηλεφωνικός κατάλογος, ένα ξύλινο κουτί ή πλαστικό χαλάκι είναι ιδανικά.
  - Χρησιμοποιήστε κάτι από στεγνό ξύλο, όπως μια ξύλινη λαβή σκούπας, για να ωθήσετε το μέλος του σώματος του θύματος μακριά από την ηλεκτρική πηγή ή τη συσκευή.
  - Εάν αυτό αποτύχει, κάνετε ένα βρόχο σχοινί και περάστε το γύρω από τους αστραγάλους του θύματος, λαμβάνοντας φροντίδα να μην τους αγγίξετε και τραβήξετε το θύμα μακριά από την ηλεκτρική πηγή.
  - Σε έσχατη ανάγκη ελευθερώστε το θύμα τραβώντας το από οποιοδήποτε στεγνό χαλαρό ένδυμα του, προσέχοντας να μην αγγίξετε το θύμα.
2. Εκτελέστε έλεγχο ΚΑΑΑ. (βλ. σελίδα 6) και δώστε ΚΑΡΠΑ (Σελίδα 8) εάν είναι απαραίτητο μέχρι να φτάσει ιατρική βοήθεια. Στη συνέχεια, ελέγξτε και περιποιηθείτε εγκαύματα και σοκ.
3. Καλέστε το **112** για ασθενοφόρο.



# Εγκαύματα και ζεματίσματα

## Τι είναι;

Ένα έγκαυμα προκαλείται από ξηρή θερμότητα, ενώ ένα ζεμάτισμα προκαλείται από πολύ καυτά υγρά ή ατμό. Τόσο τα εγκαύματα όσο και τα ζεματίσματα είναι συνήθως επώδυνα, προκαλώντας οίδημα, ερυθρότητα και φουσκάλες (φλύκταινες) στο δέρμα.

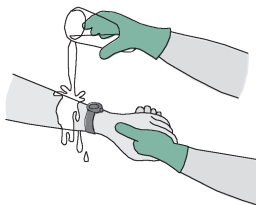
Εγκαύματα και ζεματίσματα είναι μια κοινή αιτία θανάτου από ατύχημα, ιδίως μεταξύ των παιδιών. Κάνετε διάκριση μεταξύ **σοβαρών εγκαυμάτων και ζεματισμάτων** που αποτελούν απειλή για τη ζωή και **ελαφρών εγκαυμάτων και ζεματισμάτων**, όπου η προτεραιότητα είναι η πρόληψη της μόλυνσης.

Εάν ένα μικρό έγκαυμα ή ζεμάτισμα είναι μεγαλύτερο από ένα γραμματόσημο, τότε απαιτείται ιατρική φροντίδα. Όλα τα βαθιά εγκαύματα οποιουδήποτε μεγέθους απαιτούν επείγουσα νοσοκομειακή περίθαλψη.

Αν δεν είστε σίγουροι για την έκταση εγκαύματος ή ζεματίσματος, αναζητάτε πάντοτε ιατρική συμβουλή. Τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι μπορεί να χρειάζονται ιατρική θεραπεία για εγκαύματα ή ζεματίσματα που φαίνονται λιγότερο βαθιά ή εκτεταμένα.

## Θεραπευτική αγωγή για σοβαρά εγκαύματα:

1. Αφού έχετε κάνει ασφαλή την περιοχή για όλους και έχετε ασχοληθεί με τον αεραγωγό και τις αναπνευστικές προτεραιότητες, δροσίστε το έγκαυμα ή ζεμάτισμα αμέσως με κρύο τρεχούμενο νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά ή μέχρι ότου ο πόνος υποχωρήσει.

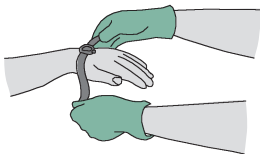


2. Καλέστε το **112** για ασθενοφόρο.

# Εγκαύματα και ζεματίσματα

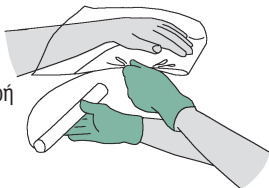
3. Ξαπλώστε το θύμα κάτω και σηκώστε τα πόδια του για να αποφύγετε το σοκ.

4. Αφαιρέστε ρολόγια, δαχτυλίδια και οτιδήποτε μπορεί να προκαλέσει περίσφιξη, καθώς η τραυματισμένη περιοχή θα πρησθεί (εμφανίσει οίδημα).



5. Εκτός αν έχει κολλήσει στο δέρμα, αφαιρέστε συσφικτικό ρούχο από την πληγείσα περιοχή.

6. Μόλις κρυώσει, καλύψτε την πληγή με καθαρό χωρίς χνούδι ύφασμα για προστασία από μόλυνση. Μεμβράνη κουζίνας ή μια καθαρή πλαστική σακούλα είναι καλό επίθεμα.



7. Μην σπάζετε φουσκαλίδες ή επαλείψετε με λοσιόν, κρέμες ή λευκοπλάστες.

8. Περιποιηθείτε για σοκ (βλέπε σελίδα 22).

## Θεραπευτική αγωγή για ελαφρά εγκαύματα και ζεμάτισμα.

Για ελαφρά εγκαύματα ή ζεματίσματα, κρατήστε την πληγείσα περιοχή κάτω από κρύο νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά ή μέχρι να υποχωρήσει ο πόνος.

Αφαιρέστε εν δυνάμει στενώσεις όπως δαχτυλίδια και ρολόγια, και καλύψτε την πληγή με καθαρό, μη χνουδωτό ύφασμα για προστασία από μόλυνση. Μεμβράνη κουζίνας ή μια καθαρή πλαστική σακούλα είναι καλό επίθεμα.

**ΜΗΝ** αγγίζετε την πληγή ή βάζετε λοσιόν, κρέμες ή λευκοπλάστες.

# Δηλητηρίαση

## Τι είναι;

Δηλητηρίαση μπορεί να προκληθεί από οποιαδήποτε ουσία που εισέρχεται στο σώμα σε αρκετές ποσότητες, με αποτέλεσμα προσωρινή ή μόνιμη βλάβη.

## Θεραπευτική αγωγή για καταποθέντα δηλητήρια:

1. Προσπαθήστε να μάθετε τι έχει καταπιεί το θύμα.
2. Κρατήστε το άτομο ακίνητο.
3. Κάντε την κλήση έκτακτης ανάγκης για ασθενοφόρο και δώστε όσο πιο πολλές πληροφορίες μπορείτε σχετικά με το δηλητήριο.
4. **MHN** προσπαθήσετε να κάνει εμετό το θύμα.
5. Εάν το επίπεδο της ανταπόκρισης πέσει, τοποθετήστε το θύμα στη θέση ανάνιψης, για την περίπτωση που θα κάμει εμετό.
6. Αν χάσει τις αισθήσεις του, εκτελέστε ένα έλεγχο ΚΑΑΑ (σελίδα 6), χρησιμοποιώντας μια προσωπίδα ή μάσκα προσώπου για να προστατεύσετε τον εαυτό σας αν έχετε να κάνετε αναπνοές διάσωσης.
7. Κρατήστε ένα δείγμα από το δηλητήριο ή, εάν το θύμα κάμει εμετό, κρατήστε ένα δείγμα του εμετού για να το δείξετε στο πλήρωμα του ασθενοφόρου.

## Κατάποση διαβρωτικής χημικής ουσίας:

Αν το θύμα παραπονείται ότι τα χείλη του καίνε, και έχει πλήρως τις αισθήσεις του, να του δώσετε μικρές και συχνές γουλιές νερό ή γάλα, γιατί μπορεί να έχει καταπιεί ένα διαβρωτικό δηλητήριο.

# Δηλητηρίαση

## Δηλητηρίαση και Παιδιά

Ο αριθμός των παιδιών που πεθαίνουν από δηλητηρίαση έχει μειωθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, κυρίως χάρη στην αυξημένη χρήση ασφαλισμένων για παιδιά δοχείων και την αυξανόμενη ευαισθητοποίηση των γονέων. Ωστόσο, περίπου 15.000 παιδιά κάθε χρόνο εξακολουθούν να εισάγονται σε νοσοκομεία εξαιτίας κάποιας μορφής δηλητηρίασης.

## Συμβουλές για την πρόληψη ατυχημάτων

Βεβαιωθείτε ότι αγοράζετε και διατηρείτε τα δισκία σε δοχεία που είναι ασφαλισμένα για παιδιά. Πετάξτε όσα δεν χρειάζονται πλέον.

Κρατήστε τις χημικές ουσίες για το σπίτι, τον κήπο, κλπ στα δικά τους δοχεία (όχι σε μπουκάλια λεμονάδας, για παράδειγμα) και κρατήστε τα κλειδωμένα σε ασφαλές μέρος.

Συμβουλευστείτε τους συγγενείς και τους φίλους σας να κάνουν το ίδιο.

Προσέχετε και εκπαιδεύετε τα παιδιά σε όσο μικρότερη ηλικία γίνεται, να προσέχουν από δηλητηριώδη φυτά, φρούτα και σπόρους.



# Κρίσεις Σπασμών

## Σε Ενήλικες

Σημεία μιας επιληπτικής κρίσης περιλαμβάνουν ακαμψία και κύρτωση της πλάτης, σπασμούς, μυϊκή χαλάρωση, μια γκρι-μπλε χροιά στο δέρμα ή ξαφνική απώλεια της συνείδησης. Επίσης γνωστή ως κρίση ή σπασμοί, μπορεί να προκληθεί από επιληψία ή τραυματισμό στο κεφάλι.

## Θεραπευτική αγωγή:

1. Καθησυχάστε το θύμα.
2. Μη βάλετε δύναμη για να περιορίσετε τις κινήσεις του θύματος.
3. Αφαιρέστε τυχόν δυνητικά επικίνδυνα αντικείμενα γύρω από το θύμα για την πρόληψη τραυματισμού του θύματος, και ζητήστε από τους παρευρισκομένους να απομακρυνθούν.
4. Προφυλάξτε το κεφάλι με μαλακό υλικό μέχρι να σταματήσει η κρίση.
5. Χαλαρώστε οποιαδήποτε στενά ρούχα γύρω από το λαιμό.
6. Όταν σταματήσει η κρίση, ελέγξτε την αναπνοή του θύματος και τοποθετήστε το σε θέση ανάνηψης.
7. Αν είναι η πρώτη κρίση του θύματος, έχει επαναλαμβανόμενες κρίσεις ή δεν ανταποκρίνεται για περισσότερο από 10 λεπτά, ή υποψιάζεστε ότι μπορεί να έχει αυτοτραυματιστεί (ιδιαίτερα στο κεφάλι), καλέστε ασθενοφόρο και παρακολουθείτε το θύμα.

# Κρίσεις Σπασμών

## Σε Παιδιά

Ένα στα 25 παιδιά έχει μια κρίση σπασμών πριν γίνει πέντε ετών. Αν και σπάνια επικίνδυνες, μπορεί να είναι ανησυχητικές. Μπορεί να είναι προειδοποίηση μιας μολυσματικής ασθένειας ή λοίμωξης του φάρυγγα ή του αυτιού, και αυτό συνδέεται συνήθως με την ταχεία αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος.

Είναι σκόπιμο να δροσίσουμε ένα εμπύρετο παιδί για να αποφευχθούν οι σπασμοί.

## Θεραπευτική αγωγή:

1. Βάλτε το παιδί σε αναπαυτική θέση και καθησυχάστε το.
2. Αφαιρέστε τα ρούχα του παιδιού και τυχόν κλινοσκεπάσματα και βεβαιωθείτε ότι είναι σε δροσερό, ευάερο περιβάλλον.
3. Σπογγίστε το παιδί με χλιαρό νερό, αρχίζοντας από το κεφάλι και προχωρώντας προς τα κάτω.
4. Βάλτε μαλακό υλικό ή μαξιλάρια γύρω από το παιδί για να εξασφαλιστεί ότι δεν θα αυτοτραυματιστεί αν οι κινήσεις του γίνουν πάρα πολύ βίαιες.
5. Προσπαθείστε να θέσετε το παιδί σε θέση ανάληψης (βλέπε σελίδα 12) για να εξασφαλίσετε ανοικτό αεραγωγό όταν σταματήσει η κρίση.
6. Καλέστε **112**.

Μην αφήνετε **ΠΟΤΕ** μόνο το παιδί που έχει πάθει σπασμούς.

# Πτώσεις

Άνθρωποι όλων των ηλικιών μπορούν να επηρεαστούν από πτώσεις, αλλά οι ηλικιωμένοι και τα μικρά παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα. Οι ηλικιωμένοι είναι δυνατόν να εκτεθούν σε κίνδυνο εάν η όρασή τους επιδεινώνεται, ενώ πάνω από τα μισά ατυχήματα που συμβαίνουν σε μικρά παιδιά στο σπίτι περιλαμβάνουν κάποιο είδος πτώσης, με περίπου 20 παιδιά να πεθαίνουν κάθε χρόνο ως αποτέλεσμα. Όσο μικρότερο είναι το παιδί, τόσο πιο πιθανό είναι η κάκωση να είναι σοβαρή ή το παιδί να υποστεί κάκωση κεφαλής.

## Ποια είναι τα πιθανά προβλήματα με τις πτώσεις;

Οι άνθρωποι μπορεί να σκοντάψουν τυχαία, αλλά μερικές φορές πέφτουν επειδή έχουν μια ξαφνική ασθένεια, όπως μια καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό επεισόδιο ή απότομο διαβήτη που ενδέχεται να είναι απειλητικά για τη ζωή.

Μπορεί να υπάρχουν εμφανείς τραυματισμοί, όπως κατάγματα, αλλά είναι σημαντικό να ελέγξετε πρώτα για τις υποβόσκουσες απειλητικές για τη ζωή συνθήκες. Αν το θύμα έχει τις αισθήσεις του, ρωτήστε το τι συνέβη, και δώστε την τη θεραπευτική αγωγή, όπως παρακάτω.

## Θεραπευτική αγωγή:

1. Χειριστείτε τον **Κίνδυνο**, την **Ανταπόκριση**, τον **Αεραγωγό** και την **Αναπνοή** (Κ.Α.Α.Α. σελ. 6) πρώτα.
2. Αν υποψιάζεστε κατάγματα, **ΜΗΝ** μετακινήσετε το άτομο. Κρατήστε το ακίνητο και καλέστε ασθενοφόρο. Ο μόνος λόγος για να μετακινηθεί το θύμα είναι αν βρίσκεται σε κίνδυνο, αν πρέπει να δώσετε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση, ή αν θα πρέπει να προστατεύσετε τον αεραγωγό του με την τοποθέτηση του σε θέση ανάνηψης.
3. Αντιμετωπίστε οποιαδήποτε σοβαρή αιμορραγία.
4. Σταθεροποιήστε και υποστηρίξτε τυχόν τραυματισμένα άκρα στη θέση που τα βρήκατε.
5. Καλέστε **112**.

# Κακώσεις Κεφαλής

## Θεραπευτική Αγωγή:

1. Αν ένα θύμα έχει χτυπήσει στο κεφάλι, ελέγξτε το επίπεδο της ανταπόκρισης με απλές ερωτήσεις. Αν οι ανταποκρίσεις είναι ασυνάρτητες για περισσότερο από τρία λεπτά μετά το συμβάν, καλέστε ασθενοφόρο. Συνεχίστε να ελέγχετε την ανταπόκριση και την αναπνοή του, ενώ περιμένετε.  
Τραυματισμοί στο κεφάλι είναι δυνητικά σοβαροί.
2. Είτε νομίζετε ότι ο τραυματισμός είναι σοβαρός είτε όχι, βάλτε το θύμα να ξαπλώσει για λίγο, με το κεφάλι σηκωμένο και υποστηριζόμενο σε ουδέτερη θέση και παρακολουθείτε το.
3. Αν το θύμα χάσει τις αισθήσεις του, κάντε του έλεγχο ΚΑΑΑ (σελ. 6). Εφαρμόστε την μέθοδο ώθησης της γνάθου (λεπτομέρειες πιο κάτω), για να διατηρηθεί ανοικτός ο αεραγωγός, γιατί αυτό είναι ασφαλέστερο, αν έχει συμβεί τραυματισμός στον αυχένα.

## Έλξη της κάτω γνάθου:

1. Γονάτισε πίσω από το θύμα, υποστηρίζοντας το κεφάλι του σε ουδέτερη θέση
2. Τοποθετήστε τα χέρια σας σε κάθε πλευρά του κεφαλιού του θύματος, με τα άκρα των δακτύλων σας στο σαγόνι.
3. Απαλά σηκώστε και υποστηρίξτε το σαγόνι, προσέχοντας να μην μετακινήσετε το κεφάλι.
4. Παρακολουθείτε την αναπνοή και την κυκλοφορία συνεχώς. Αν η αναπνοή σταματήσει εκτελέστε την ΚΑΑΑ (σελίδα 6).

**Εάν δεν μεταφέρθηκε σε νοσοκομείο, παρακολουθείστε προσεκτικά το θύμα για τις επόμενες 24 ώρες, ζητώντας ιατρική συμβουλή, εάν είναι αναγκαίο.**



# Κατάγματα

## Θεραπευτική Αγωγή:

1. Δώστε στο θύμα άνεση και σιγουριά, ζητώντας του να μείνει ακίνητο.
2. **ΜΗΝ** μετακινήσετε τον τραυματία εκτός αν βρίσκεται σε κίνδυνο ή χρειάζεται προστασία του αεραγωγού ή ΚΑΡΠΑ (βλ. σελίδα 8).
3. Σταθεροποιήστε και στηρίξτε το τραυματισμένο άκρο με τα χέρια σας.
4. Αν υπάρχει αιμορραγία, πιέστε ένα καθαρό επίθεμα πάνω στην πληγή για να ελέγξετε την ροή του αίματος. Στη συνέχεια, τοποθετήστε επίδεσμο πάνω και γύρω από την πληγή.
5. Εάν υποψιάζεστε σπασμένο πόδι, ακινητοποιήστε το κρατώντας ακίνητο και υποστηρίζοντας το μέχρι να φθάσει το ασθενοφόρο. Αν το θύμα έχει σπασμένο βραχίονα, αυτοσχεδιάστε ένα αναρτήρα ώστε να στηρίξει το βραχίονα κοντά στο σώμα.
6. Εάν δεν προκαλεί πόνο στο θύμα, ανασηκώστε και υποστηρίξτε το τραυματισμένο άκρο.
7. **ΜΗΝ** δίνετε στον τραυματία τίποτα για να φάει ή να πιεί, σε περίπτωση που θα χρειαστεί εγχείρηση.
8. Αντιμετωπίστε πιθανό σοκ (σελίδα 22).

Εάν το θύμα χάσει τις αισθήσεις του, εκτελέστε έλεγχο Κ.Α.Α.:Α. (σελίδα 6).



# Λιποθυμία

## Τι είναι η Λιποθυμία;

Είναι μια σύντομη απώλεια αισθήσεων που προκαλείται από προσωρινή μείωση της ροής του αίματος στον εγκέφαλο. Υπάρχουν αρκετές αιτίες που μπορεί να την προκαλέσουν, όπως δυνατός πόνος, εξάντληση, υποσιτισμός, παρατεταμένη ακινησία, κτλ. Η διάρκεια της λιποθυμίας είναι συνήθως σύντομη και το άτομο συνέρχεται πλήρως.

## Θεραπευτική Αγωγή

- Βοηθείστε το άτομο να ξαπλώσει (να **ΜΗΝ** καθίσει σε καρέκλα ούτε και να σκύψει το κεφάλι στα σκέλη γιατί μπορεί να πέσει και να κτυπήσει).
- Γονατίστε και ανασηκώστε τα πόδια του τοποθετώντας τους αστραγάλους του στον ώμο σας, ως μιά άμεση πρώτη ενέργεια για αύξηση της αιμάτωσης του εγκεφάλου. Σε μεταγενέστερο στάδιο και αν τούτο είναι αναγκαίο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε άλλο κατάλληλο υποστήριγμα.
- Εξασφαλίστε καλό αερισμό.

Μόλις συνέλθει, βοηθήστε το να καθίσει σιγά-σιγά γιατί υπάρχει η πιθανότητα να ξαναλιποθυμήσει.

# Σημειώσεις



## Σύνδεσμος και Τάγμα Αγίου Ιωάννη

Αγίου Ιωάννη 6, 2063 Λευκωσία

Τηλ: 22 66 39 50

Φαξ: 22 66 24 11

Email: [mail@stjohn.org.cy](mailto:mail@stjohn.org.cy)

**[www.stjohn.org.cy](http://www.stjohn.org.cy)**