



CEDERROTHS

Πρώτες Βοήθειες

Οδηγίες

Διαβάστε με προσοχή το περιεχόμενο
πριν συμβεί το ατύχημα

Πριν δώσεις τις Πρώτες Βοήθειες εξακρίβωσε την κατάσταση!

Προσπάθησε γρήγορα και ψύχραιμα
Να εντοπίσεις τι έχει συμβεί.
Πόσοι είναι οι τραυματίες;
Ποιος είναι ο βαριά τραυματισμένος;
Πώς προήλθε το ατύχημα;
Μπορούμε να αποφύγουμε και άλλους τραυματίες;

Αυτό το εγχειρίδιο επεξεργάστηκε και εκδόθηκε από τον οργανισμό προλήψεως ατυχημάτων και την CEDERROTHS με τη συνεργασία του αρχιάτρου Matis Halldin, στο νοσοκομείο Södersjukhuset Stockholm. Επίσης τον Per Olson του οργανισμού Bygghälsan.

Copyright: CEDERROTHS
Μετάφραση CIP HELLAS

Επαναφορά αναπνοής

Σελ. 4-7

Πώς να σταματήσετε την Αιμορραγία

Σελ. 8-11

Πρόληψη και αντιμετώπιση τραυματικού σοκ

Σελ. 12-13

Διάφορα

Σελ. 14-17

Επαναφορά αναπνοής

Υπάρχουν πολλές λειτουργίες του σώματος που είναι απαραίτητες για να ζούμε. Οι δυο βασικότερες είναι, η αναπνοή και η κυκλοφορία του αίματος. Από τον αέρα που παίρνουμε με την αναπνοή, μεταφέρεται το οξυγόνο στο αίμα μας. Μαζί με την κυκλοφορία του αίματος μεταφέρεται και το οξυγόνο σε όλα τα τριχοειδή αγγεία του σώματος. Η διακοπή της μεταφοράς του οξυγόνου μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνες βλάβες στα διάφορα ζωτικά όργανα αλλά σε πρώτη φάση στον εγκέφαλο.

Τι πρέπει να κάνεις !

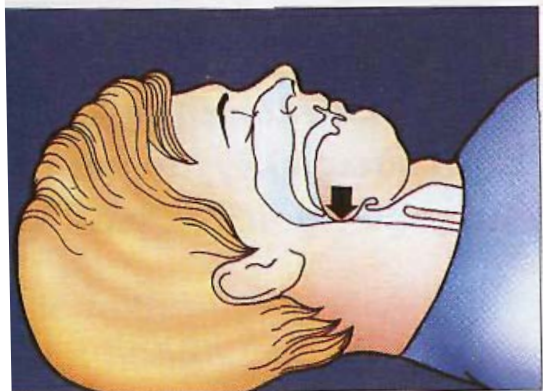
1 Αισθήσεις

Εξακριβωσε αν ο τραυματίας είναι αναισθητός. Κούνησε τον προσεκτικά μίλησε του. Ένας αναισθητός δεν αντιδρά σε τίποτα.



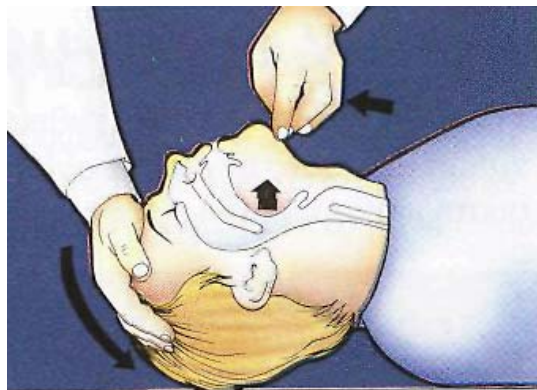
2 Φραγμένος αεραγωγός

Όταν ο αναισθητός βρίσκεται ανάσκελα η γλώσσα του γυρνάει προς τα πίσω εμποδίζοντας το αναπνευστικό σύστημα



3 Ελευθέρωση αεραγωγού

Γείρε πίσω το κεφάλι του με το ένα χέρι πιέζοντας το μέτωπο. Σήκωσε το σαγόνι του με τα δάκτυλα. Κράτα τον σταθερά σε αυτήν την θέση. Η στάση αυτή μπορεί να είναι αρκετή ώστε να επαναλειτουργήσει το αναπνευστικό σύστημα.



4 Έλεγχος αναπνοής

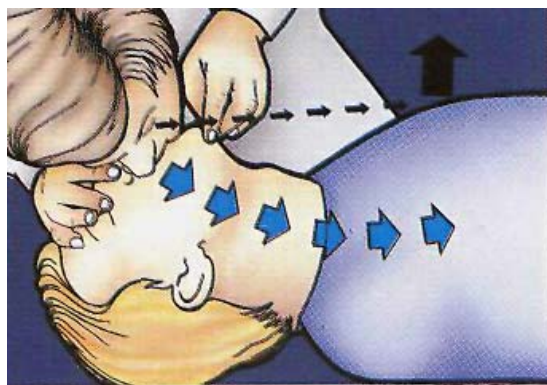
Έλεγξε αν αναπνέει βάζοντας το μάγουλο σου στο στόμα και στη μύτη. Κοίτα το στήθος του, άκουσε και νιώσε. Εάν αναπνέει βάλε τον σε κυρτή πλάγια θέση.



Εάν δεν αναπνέει, δώσε το φιλί της ζωής.

5 Εισπνοή

Κλείσε τη μύτη του. Πάρε μια βαθιά αναπνοή, άνοιξε το στόμα σου πίεσε τα χείλη σου στο στόμα του και δώσε όλη σου την αναπνοή. Έλεγξε αν το στήθος του φουσκώνει.



6 Εκπνοή

Σήκωσε το κεφάλι σου. Τότε ο τραυματίας εκπνέει μόνος του. Συνέχισε την βοήθεια σου ώσπου ο τραυματίας αρχίσει να αναπνέει μόνος του. Αν αναπνέει γύρισε τον σε κυρτή πλάγια θέση.



Όταν έχεις μάσκα αναπνοής

Για να αποφύγεις την απ' ευθείας επαφή με το στόμα του τραυματία χρησιμοποίησε την μάσκα αναπνοής. Ελευθέρωσε το αναπνευστικό σύστημα όπως έμαθες στις σελίδες 4-5.

Τι πρέπει να κάνεις !

- 1** Τοποθέτησε την μάσκα επάνω στο πρόσωπο του τραυματία με το κόκκινο στόμιο της βαλβίδας στο στόμα του τραυματία.



- 2** Γύρισε πίσω το κεφάλι του με το χέρι σου πιέζοντας το μέτωπο του. Σήκωσε το σαγόνι του με τα δυο δάχτυλα σου και κλείσε την μύτη του. Πάρε βαθιά ανάσα. Πίεσε τα χείλη σου στην πράσινη βαλβίδα της μάσκας και φύσα όλο σου τον αέρα. Έλεγξε αν το στήθος του φουσκώνει.



- 3** Σήκωσε το κεφάλι σου. Ο τραυματίας θα εκπνεύσει μόνος του. Συνέχισε την ίδια διαδικασία μέχρι ο τραυματίας να αναπνέει μόνος του. Όταν αρχίσει να αναπνέει τοποθέτησε τον σε κυρτή πλάγια θέση.



Κυρτή πλάγια θέση

Όταν ένας αναισθητος έχει κανονικούς σφυγμούς και αναπνέει πρέπει να βρίσκεται σε κυρτή πλάγια θέση. Σε αυτή τη θέση ελευθερώνεται το αναπνευστικό και πεπτικό σύστημα διευκολύνοντας τα εκκρίματα (αίμα και φλέγμα).

Κάνε έτσι !

1 Βάλε το ένα χέρι του κάτω σε ορθή γωνία και το άλλο χέρι πάνω στο στήθος του.



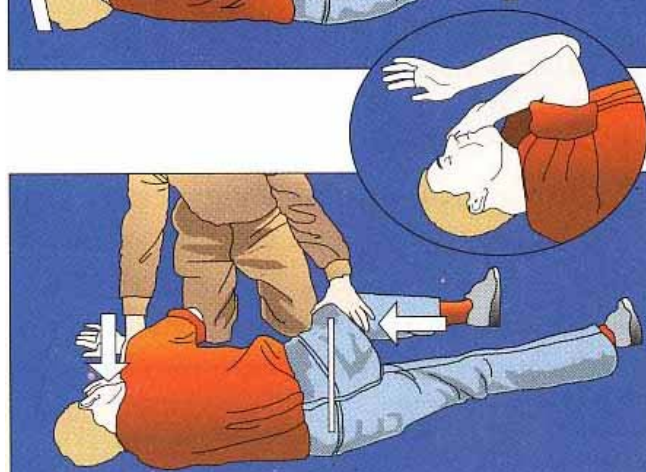
2 Πιάσε με το ένα χέρι σου τον ώμο του και με το άλλο το πόδι του κάτω από το γόνατο.



3 Γύρισε τον τραυματία προς το μέρος σου προσεχτικά.



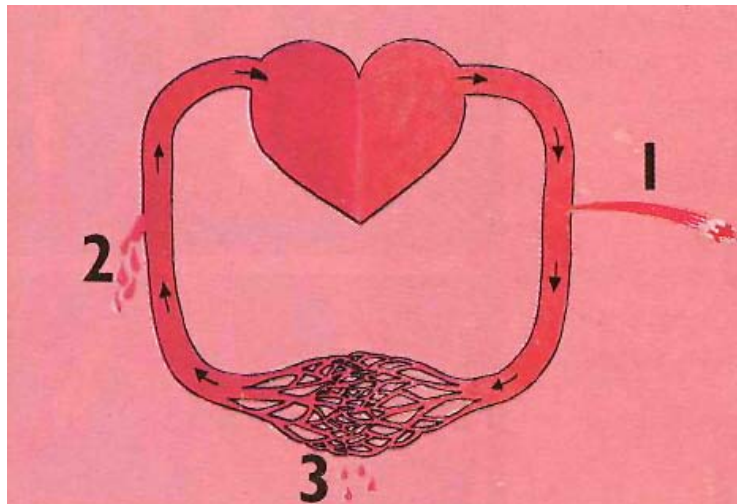
4 Τοποθέτησε το επάνω πόδι του σε ορθή γωνία. Βάλε το επάνω χέρι του κάτω από το μάγουλο του.



Μη ξεχνάς να παρακολουθείς την αναπνοή και τους σφυγμούς.

Σταμάτημα αιμορραγίας

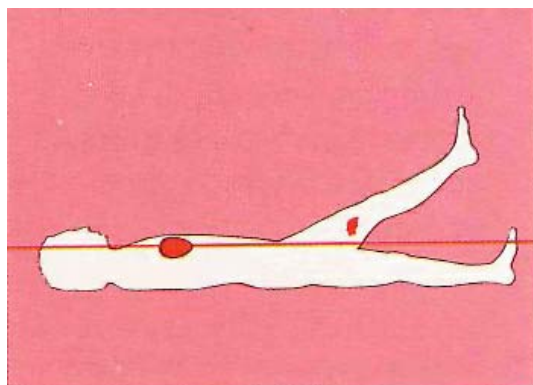
Η καρδιά στέλνει το αίμα στις κεντρικές αρτηρίες στην συνέχεια το αίμα διακλαδώνεται στα τριχοειδή αγγεία προς τα διάφορα όργανα του σώματος. Από εκεί μέσω των αιμοφόρων αγγείων γυρνάει πίσω στην καρδιά.



1. **Αιμορραγία κεντρικής αρτηρίας.** Όταν το αίμα τρέχει με πίεση κατά διαστήματα και έχει χρώμα ανοικτό κόκκινο.
2. **Αιμορραγία αιμοφόρων αγγείων.** Όταν το αίμα τρέχει, συνέχεια και έχει χρώμα σκούρο κόκκινο.
3. **Αιμορραγία τριχοειδών αγγείων,** (το πιο συνηθισμένο ατύχημα). Όταν το αίμα τρέχει σταγόνα.

Τι πρέπει να κάνεις!

1 ΚΡΑΤΑ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΠΟΥ ΑΙΜΟΡΡΑΓΕΙ ΨΗΛΑ ώστε το τραύμα να βρίσκεται πιο ψηλά από την καρδιά. Η καρδιά τότε δυσκολεύεται να στείλει το αίμα προς τα πάνω και έτσι λιγοστεύει την αιμορραγία.



2 ΠΙΕΣΕ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ για να μειώσεις την αιμορραγία και Πιάσε με το ένα χέρι σου τον ώμο του και με το άλλο το πόδι του κάτω από το γόνατο να διευκολύνεις την πήξη του αίματος.

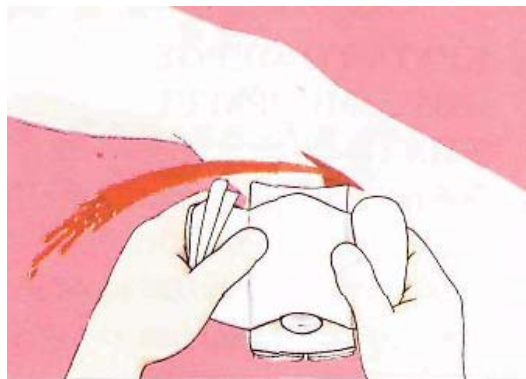


3 ΣΚΙΣΕ Η ΚΟΨΕ ΤΑ ΡΟΥΧΑ ΤΟΥ αν σε εμποδίζουν να βάλεις τον επίδεσμο.

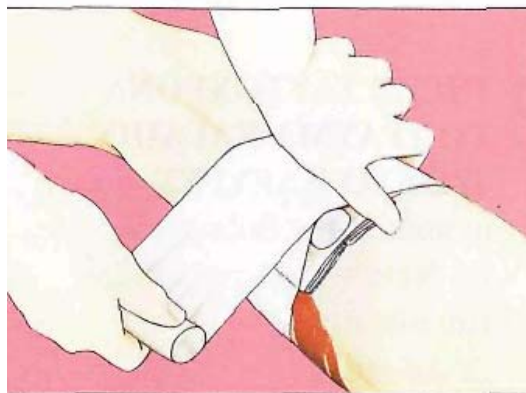


Μεγάλη αιμορραγία

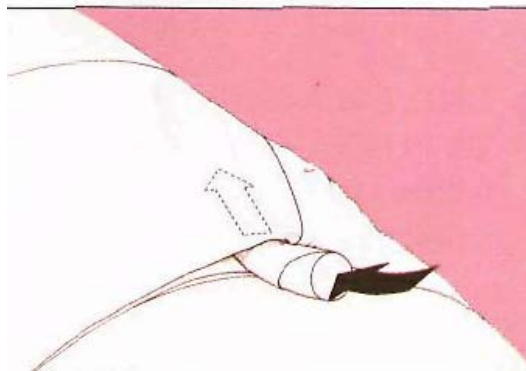
1 Σε μεγάλη αιμορραγία βάλε έναν αιμοστατικό επίδεσμο, τοποθετώντας την αντικολλητική γάζα με τον υποστηρικτή. Πιάσε με το ένα χέρι σου τον ώμο του και με το άλλο το πόδι του κάτω από το γόνατο. επάνω στο τραύμα και τύλιξε την γερά γύρω από αυτό.



2 Τύλιξε γύρω από την αντικολλητική γάζα, με τον υποστηρικτή να πιέζει σφικτά πάνω στο τραύμα, με τον επίδεσμο.

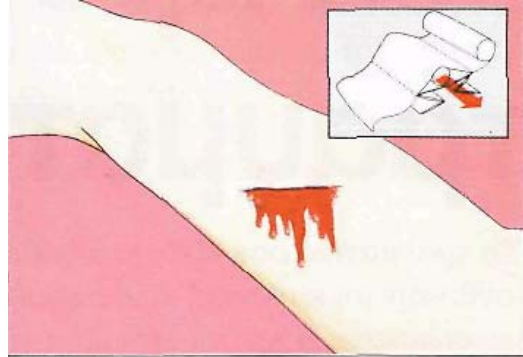


3 Τελείωσε το τύλιγμα όπως δείχνει η εικόνα.

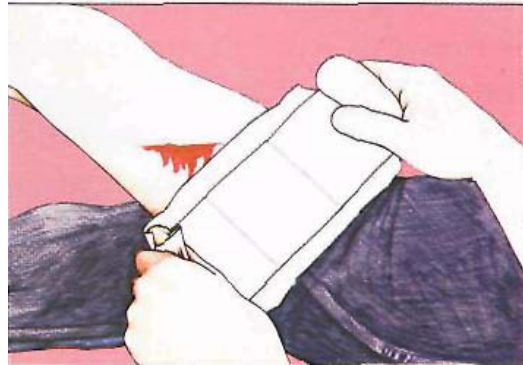


Μικρή αιμορραγία

- 1** Σε περίπτωση μικρής αιμορραγίας βάλε τον αιμοστατικό επίδεσμο με την αντικολλητική γάζα βγάζοντας τον υποστηρικτή.



- 2** Δέσε το τραύμα με τον επίδεσμο ώστε το τραύμα να δέχεται πίεση.



- 1** **Τραύμα στο κεφάλι**
Βάλε τον αιμοστατικό επίδεσμο με την μεταλλική επιφάνεια πάνω στο τραύμα σταθεροποιώντας τον με το δίχτυ προστασίας τραβώντας το προς τα κάτω.



- 2** Άνοιξε τρύπες για το στόμα, μύτη και μάτια με τα χέρια ή με ένα ψαλίδι.



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΟΚ

Το τραυματικό σοκ είναι μια σοβαρή κατάσταση που έχει ως επακόλουθο την μη κανονική κυκλοφορία του αίματος σε βασικά όργανα του σώματος. Η πρώτη ένδειξη του οργανισμού σε κατάσταση σοκ είναι ότι οι σφυγμοί χτυπάνε γρηγορότερα γιατί η καρδιά δουλεύει με εντονότερο ρυθμό για να μπορέσει να στείλει την απαιτούμενη ποσότητα αίματος παντού ανά λεπτό, παρόλο που η ποσότητα του αίματος έχει μειωθεί. Εάν δεν σταματήσει η αιμορραγία μειώνεται επίσης η πίεση του αίματος, οι σφυγμοί λιγοστεύουν και ο τραυματίας έχει κρύο ιδρώτα. Σε μια μεγάλη αιμορραγία το σώμα λειτουργεί με την μικρότερη ποσότητα αίματος και αυτό έχει ως συνέπεια:

1. Η κυκλοφορία του αίματος στο δέρμα λιγοστεύει. Μελανιάζουν τα χείλη και το δέρμα γίνεται ωχρό και παγωμένο.
2. Τα υγρά του σώματος λιγοστεύουν και ο τραυματίας διψάει, αλλά σε **καμία** περίπτωση δεν πρέπει να πει κάτι γιατί μπορεί του δημιουργήσει εμετό.

Όταν το σοκ χειροτερεύει λιγοστεύει η κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο. Ο τραυματίας είναι εξαντλημένος και μερικές φορές ανήσυχος.

Τι διαπιστώνετε σε κατάσταση σοκ!

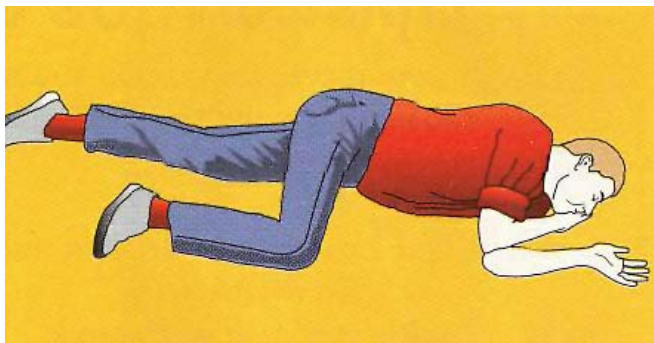
1. Γρήγοροι σφυγμοί και χαμηλή πίεση.
2. Παγωμένο και ωχρό δέρμα με χείλη μελανιασμένα.
3. Κρύος ιδρώτας.
4. Δίψα.
5. Εξάντληση και ανησυχία.

Τι πρέπει να κάνετε!

Δες αν ο τραυματίας έχει ελεύθερο το αναπνευστικό του σύστημα και αναπνέει σωστά. Σταμάτησε την μεγάλη αιμορραγία. Ο τραυματίας πρέπει να μεταφερθεί επειγόντως στο πιο κοντινό νοσοκομείο για να του δοθεί ιατρική περίθαλψη, αλλά μπορείς και εσύ να του προσφέρεις τις πρώτες βοήθειες τοποθετώντας τον σε θέση ακινησίας, ζέστης και ηρεμίας.

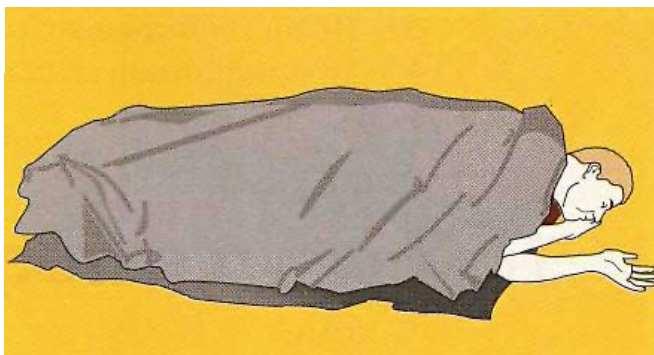
Θέση ακινησίας

Βάλε τον αναισθητο που αναπνέει και έχει κανονικούς σφυγμούς σε κυρτή πλάγια θέση, με το πόδι ψηλά και το κεφάλι χαμηλά. Έτσι, διευκολύνεις την κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο. Αυτή είναι μια καλή θέση για τον αναισθητο η ακόμα εάν έχει της αισθήσεις του.



Ζέστη

Σκέπασε τον με μια κουβέρτα προφυλάσσοντας τον από το κρύο και την υγρασία.



Θέση ηρεμίας

Περιποιήσου τον τραυματία με επιμέλεια για να μειώσεις τον κίνδυνο να επιδεινωθεί το σοκ. Μην μετακινήσεις τον τραυματία χωρίς λόγο.



Ειδοποίησε το ΕΚΑΒ

Τηλεφώνησε στο 166

Απέφυγε να μεταφέρεις μόνος σου τον τραυματία στο νοσοκομείο.
Κάλεσε το 166 και δώσε της πρώτες βοήθειες στον τραυματία, μέχρι να έλθει το ασθενοφόρο.

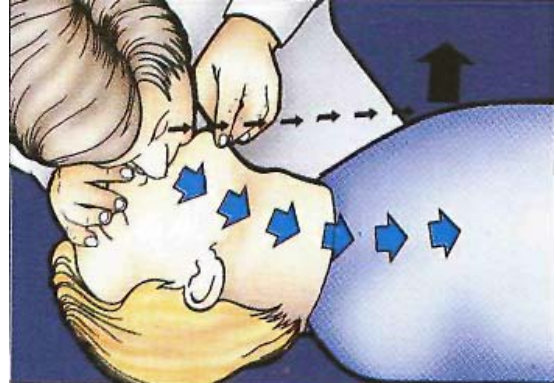
Στην τηλεφωνική επικοινωνία δώσε τα παρακάτω στοιχεία:

- ❖ Το όνομά σου.
- ❖ Από πού τηλεφωνείς.
- ❖ Τι ατύχημα έγινε.
- ❖ Πόσοι είναι τραυματίες.
- ❖ Σε τι κατάσταση είναι οι τραυματίες.

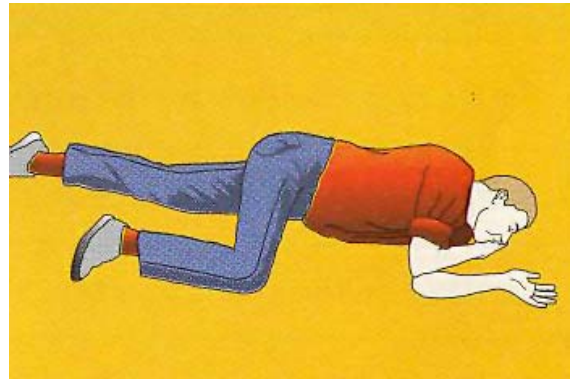
Πρακτική εξάσκηση

Όταν το ατύχημα συμβεί, είναι καλό να είσαι έτοιμος να δώσεις τις πρώτες βοήθειες. Γι αυτό πρέπει να ακολουθήσεις τις παρακάτω οδηγίες. Είναι καλύτερο να εκπαιδευτείς με ένα φίλο σου που να κάνει τον τραυματία ή αντίστροφα. Εκπαιδεύσου όπως στην πραγματικότητα.

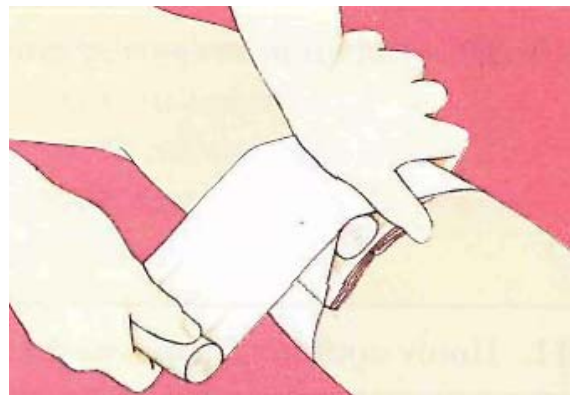
Εκπαιδεύσου για να δώσεις την τεχνητή αναπνοή (φιλί τις ζωής).
Βλέπε σελίδες 4-6



Εκπαιδεύσου βάζοντας τον φίλο σου σε πλάγια εμπρόσθια θέση.
Βλέπε σελίδα 7



Εκπαιδεύσου πως θα τοποθετείς τους αιμοστατικούς επιδέσμους.
Βλέπε σελίδες 10-11



Τεστ ερωτήσεων:

1. Πώς μπορείς εύκολα να καταλάβεις εάν ο τραυματισμένος αναπνέει;
2. Όταν ένας αναισθητός είναι ανάσκελα τότε η γλώσσα πάει προς τα πίσω φράζοντας το αναπνευστικό" σύστημα, τι θα κάνεις για να του απελευθερώσεις το αναπνευστικό σύστημα;
3. Με τι ρυθμό θα κάνεις την τεχνική αναπνοή (το φιλί τις ζωής);
4. Γιατί θα τοποθετήσεις τον τραυματισμένο σε εμπρόσθια πλάγια θέση;
5. Τι θα κάνεις πριν τοποθετήσεις τον αιμοστατικό επίδεσμο σε έναν τραυματισμένο που έχει ακατάσχετη αιμορραγία;
6. Πώς καταλαβαίνεις ότι αιμορραγεί μια κεντρική αρτηρία;
7. Πώς καταλαβαίνεις ότι αιμορραγεί μια φλέβα;
8. Ποιον επίδεσμο θα τοποθετήσεις σε περίπτωση ακατάσχετης αιμορραγίας;
9. Ποιόν επίδεσμο θα τοποθετήσεις σε περίπτωση μικτής αιμορραγίας;
10. Ποιες είναι οι ενέργειες που θα κάνεις σε περίπτωση σοκ;
11. Ποιον αριθμό τηλεφώνου θα πάρεις για να καλέσεις ασθενοφόρο;

Απαντήσεις:

1. Τοποθέτησε το μάγουλο σου κοντά στην μύτη και στο στόμα του τραυματισμένου. Δες το στήθος του, άκουσε και αισθάνσου.
2. Τοποθέτησε πίσω το κεφάλι του με το ένα σου χέρι στο μέτωπο του. Σήκωσε το πηγούνι του με τα δύο δάκτυλα σου. Αυτά ίσως είναι αρκετά για να αρχίσει ο τραυματισμένος να αναπνέει.
3. Σε κανονικό αναπνευστικό ρυθμό.
4. Τότε το ενδεχόμενο είναι πολύ μικρότερο για να πάει η γλώσσα προς τα πίσω και να φράξει το αναπνευστικό σύστημα.
5. Δες εάν ο τραυματισμένος αναπνέει. Κράτα τα αιμορραγούντα μέλη του σώματος ψηλά και συμπίεσε τις άκρες του τραύματος.
6. Ανοικτό κόκκινο αίμα πετάγεται με πίεση από το τραύμα.
7. Σκούρο κόκκινο αίμα τρέχει σε κανονικό ρυθμό από το τραύμα.
8. Τον επίδεσμο πίεσης.
9. Τον επίδεσμο κάλυψης.
10. Δες εάν ο τραυματισμένος έχει ελεύθερο τον δρόμο αναπνοής και αναπνέει κανονικά. Σταμάτα την αιμορραγία. Τοποθέτησε τον τραυματισμένο με τα πόδια ψηλά και το κεφάλι χαμηλά. Απέφυγε το κρύο και την υγρασία. Περιποιήσου τον τραυματισμένο με προσοχή και ηρεμία.
11. Το **166**

CEDEROTH

CIP HELLAS **Γενική αντιπροσωπεία**

Πειραιώς & Εμμανουηλίδη 1

185 47 Πειραιάς

τηλ. 210 4815444