

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ**1. ΣΕ ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ** Πρώτα η ασφάλεια. Τα τρία βήματα της βοήθειας:

- Αναγνώρισε — τι έχει συμβεί.
- Αξιολόγησε — ποιοι κίνδυνοι υπάρχουν.
- Δράσε — ανάλογα με την κατάσταση.

Πριν προσφέρεις βοήθεια: Μην εκθέτεις ποτέ τον εαυτό σου σε κίνδυνο. Πρώτα διασφάλισε την ασφάλεια για σένα και τους άλλους. Σε τροχαίο, ασφάλισε τον χώρο ώστε οι υπόλοιποι οδηγοί να αντιληφθούν εγκαίρως τον κίνδυνο.

Σε τροχαίο ατύχημα:

- Άναψε τα φώτα κινδύνου (alarm).
- Σταμάτησε σε ασφαλή απόσταση πριν τον τόπο του ατυχήματος.
- Μην φρενάρεις απότομα.
- Τοποθέτησε προειδοποιητικό τρίγωνο τουλάχιστον 100 m πιο πίσω.
- Δείξε με τα χέρια στους οδηγούς που πλησιάζουν να επιβραδύνουν.

2. ΚΛΗΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Διάσωση

Τηλέφωνο έκτακτης ανάγκης: 112

Τι να αναφέρεις:

- Πού συνέβη;
- Τι συνέβη;
- Πόσοι άνθρωποι έχουν τραυματιστεί;
- Τι είδους τραυματισμός / ασθένεια;
- Περίμενε τις ερωτήσεις – μην κλείσεις πρώτος!

Σε ατύχημα με επικίνδυνα υλικά – ανέφερε το κατά την κλήση.

Διάσωση από επικίνδυνη ζώνη

Αν ο τραυματίας βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο (φωτιά, ηλεκτροπληξία, καπνός), μεταφέρετέ τον έξω από τη ζώνη κινδύνου. Χρησιμοποίησε τη λαβή Rautek, αν μπορείς να το κάνεις χωρίς να εκθέσεις τον εαυτό σου.

3. ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

Έλεγχος αναπνοής. Έλεγχος συνείδησης:

- Αντιδρά σε φωνητικά ερεθίσματα;
- Κινείται;
- Αντιδρά σε απαλό κούνημα των ώμων;

Έλεγχος αναπνοής:

- Απελευθέρωσε τους αεραγωγούς – προσεκτικά γείρε το κεφάλι προς τα πίσω και ανύψωσε το πηγούνι.
- Κοίτα – ανυψώνεται και κατεβαίνει το θώρακα;
- Άκου – φέρε το αυτί κοντά στο στόμα και τη μύτη.
- Νιώσε – αν αντιλαμβάνεσαι ρεύμα αέρα στο μάγουλο.
- Αξιολόγησε για έως 10 δευτερόλεπτα.

4. ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ (ΠΛΑΓΙΑ)

Σε απώλεια συνείδησης + κανονική αναπνοή:

- Γονάτισε δίπλα στον τραυματία και ξάπλωσέ τον ανάσκελα.
- Το χέρι που είναι κοντά σου τοποθέτησέ το σε ορθή γωνία, παλάμη προς τα πάνω.
- Την παλάμη του άλλου χεριού φέρε την στο μάγουλο (από την πλευρά σου) και κράτησέ την εκεί.
- Πιάσε το μακρινό πόδι πάνω από το γόνατο και λύγισέ το, ώστε το πέλμα να ακουμπά στο έδαφος.
- Τράβα το μακρινό πόδι προς εσένα – ο τραυματίας γυρίζει στο πλάι.
- Ρύθμισε το πάνω πόδι σε ορθή γωνία στο γοφό και στο γόνατο.
- Γείρε ελαφρά το κεφάλι προς τα πίσω – οι αεραγωγοί να μένουν ανοιχτοί.
- Έλεγχε συνεχώς την αναπνοή.

5. ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ (ΚΑΡΠΑ)

Αν δεν υπάρχει κανονική αναπνοή, ξεκίνα ΚΑΡΠΑ αμέσως. Αν δεν έχει γίνει η κλήση 112, κάλεσε πριν αρχίσεις.

Καρδιακή μάλαξη:

- Ξάπλωσε τον τραυματία ανάσκελα σε σκληρή επιφάνεια.
- Απελευθέρωσε τον θώρακα από τα ρούχα.
- Γονάτισε στο πλάι, στο ύψος των ώμων.
- Τοποθέτησε τη βάση της μιας παλάμης στο κατώτερο τρίτο του στέρνου, την άλλη επάνω.
- Με ίσια χέρια πίεσε κάθετα 5 cm βάθος προς τη σπονδυλική στήλη.
- Ρυθμός: 100–120 πιέσεις το λεπτό.
- 30 πιέσεις και μετά 2 εμφυσήσεις.

Τεχνητή αναπνοή «στόμα με στόμα»:

- Κλείσε τη μύτη με αντίχειρα και δείκτη.

- Άνοιξε το στόμα του τραυματία.
 - Τοποθέτησε σφιχτά τα χείλη σου γύρω από τα δικά του και εμφύσησε 2 φορές, ώστε να ανυψωθεί ορατά ο θώρακας.
 - Συνέχισε εναλλάξ: 30 πιέσεις + 2 εμφυσέςεις, χωρίς διακοπή, μέχρι να φτάσει βοήθεια ή να αναπνέει κανονικά.
- Με διαθέσιμο AED απινιδωτή:
- Άναψε τον AED και ακολούθα τις φωνητικές οδηγίες.
 - Τοποθέτησε τα ηλεκτρόδια όπως δείχνει η συσκευή.
 - Κατά την ανάλυση και το σοκ μην αγγίζει κανείς τον τραυματία!

6. ΣΟΒΑΡΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

Σοκ

Για την προστασία σου: φόρεσε οπωσδήποτε γάντια μίας χρήσης!

Σε αιμορραγία στο χέρι:

- Ξάπλωσε τον τραυματία.
- Σήκωσε το χέρι ψηλά.
- Πίεσε αποστειρωμένη γάζα πάνω στο τραύμα για να σταματήσει η αιμορραγία.
- Τοποθέτησε πιεστικό επίδεσμο: αποστειρωμένη γάζα στο τραύμα, με δύο γύρους επιδέσμου· τυλιγμένο ρολό επιδέσμου ως πιεστικό από πάνω· σφιχτή κυκλική περιτύλιξη.

Σε αιμορραγία σε άλλο σημείο του σώματος:

- Ξάπλωσε τον τραυματία.
- Πίεσε επιδεσμικό υλικό στο τραύμα.
- Αν είναι δυνατό – πιεστικός επίδεσμος.
- Κλήση 112.

ΣΟΚ — αναγνώριση:

- Χλωμό, κρύο, υγρό δέρμα
- Τρόμος, ανησυχία
- Κρύος ιδρώτας στο μέτωπο
- Γρήγορος αδύναμος σφυγμός, ρηχή αναπνοή

Ενέργειες σε σοκ:

- Θέση σοκ – ανύψωση των ποδιών (αν δεν αντενδείκνυται).
- Διατήρησε τη θερμότητα του σώματος – ισοθερμική κουβέρτα.
- Καθυσύχασε και παρακολούθα τον τραυματία.
- Κλήση 112.
- textitalic

7. ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΚΡΑΝΟΥΣ

Αν ένας μοτοσικλετιστής/ποδηλάτης είναι αναισθητός, το κράνος πρέπει να αφαιρεθεί. Η αφαίρεση γίνεται προσεκτικά, κατά προτίμηση από δύο διασώστες. Η σταθεροποίηση της αυχενικής μοίρας πρέπει να διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια.

Θέση των διασωστών:

- Διασώστης 1: γονατίζει πίσω από το κεφάλι.
- Διασώστης 2: γονατίζει στο πλάι, στο ύψος των ώμων.
- Βήμα 1: Διασώστης 1 σταθεροποιεί κεφάλι και κράνος στον επιμήκη άξονα (κρατά κράνος και κάτω γνάθο).
- Βήμα 2: Διασώστης 2 ανοίγει τη ζελατίνα, αφαιρεί γυαλιά αν υπάρχουν, ξεκλειδώνει το λουρί.
- Βήμα 3: Διασώστης 2 αναλαμβάνει τη σταθεροποίηση της αυχενικής μοίρας.
- Βήμα 4: Διασώστης 1 αφαιρεί το κράνος με ελάχιστες κινήσεις και αμέσως ξανακρατά το κεφάλι με τα δύο χέρια.

8. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΕ ΒΙΑΙΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

Ψυχολογική υποστήριξη. Σε βίαιη κατάσταση:

- Πρώτα προστάτεψε τον εαυτό σου – μην εκτεθείς.
- Τράβα την προσοχή – φώναξε δυνατά.
- Κινητοποίησε κι άλλους ανθρώπους.
- Κάλεσε βοήθεια: αστυνομία 112, ασθενοφόρο 112.
- Φρόντισε το θύμα.
- Συγκράτησε λεπτομέρειες, παρουσιάσου ως μάρτυρας.

Ψυχολογική υποστήριξη:

- Στάσου δίπλα του ως συνομιλητής.
- Επιδίωξε προσεκτική σωματική επαφή – χέρι στον ώμο.
- Πες του ότι είσαι εκεί και ότι έρχεται βοήθεια.
- Προστάτευσέ τον από αδιάκριτα βλέμματα.
- Δείξε ευαισθησία στις θρησκευτικές και πολιτισμικές του ανάγκες.
- Αν έχουν γίνει όλα τα δυνατά ή ο γιατρός έχει διαπιστώσει ότι δεν μπορεί να σωθεί, εξασφάλισέ του έναν αξιοπρεπή θάνατο.

9. ΕΠΙΔΕΞΕΙΣ

Αυτοκόλλητος επίδεσμος δαχτύλου:

- Κόψε σφηνοειδή κομμάτια εκατέρωθεν του μεσαίου τμήματος.
- Αφαίρεσε και τα δύο προστατευτικά φύλλα.
- Τοποθέτησε το δάχτυλο στο μισό του αυτοκόλλητου, σταθεροποίησε.
- Με αντίχειρα και δείκτη τράβα το άλλο μισό πάνω από το δάχτυλο και κόλλησέ το σταθερά.

Επίδεσμος για αγκώνα ή γόνατο:

- Εφάρμοσε ενώ η άρθρωση είναι ελαφρώς λυγισμένη – για καλύτερη εφαρμογή στην κίνηση.

Στείρο επιδεσμικό πακέτο (γάζα + επίδεσμος):

- Αφαίρεσε το χάρτινο περιτύλιγμα.
- Άνοιξε με τα δύο χέρια – το ρολό στο ένα, το κοντό άκρο στο άλλο. Μην ακουμπάς τη γάζα!
- Τοποθέτησε τη γάζα πάνω στο τραύμα.
- Κράτα το κοντό άκρο και τύλιξε το ρολό αρκετές φορές γύρω από το τραύμα.
- Στερέωσε με αυτοκόλλητο ή παραμάνες.

10. ΛΟΙΠΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Προστασία από απώλεια θερμότητας:

- Σκέπασε τον τραυματία με ισοθερμική κουβέρτα (η ασημί πλευρά προς το σώμα για ζέσταμα).
- Μόνωσέ τον και από το κρύο έδαφος, αν είναι δυνατό.

Σωστή θέση τραυματία:

- Τραυματισμός κοιλιάς/πυέλου: ανάσκελα, γόνατα ανυψωμένα με στήριγμα.
- Δυσκολία αναπνοής: ανυψωμένο άνω σώμα (ημικαθιστή).
- Σοκ: ανυψωμένα πόδια (βλ. ενότητα 6 – αντενδείξεις!).
- Απώλεια συνείδησης + αναπνοή: θέση ανάνηψης (βλ. ενότητα 4).

Λαβή Rautek:

- Γονάτισε πίσω του, ανύψωσέ τον σε καθιστή θέση.
- Πέρασε τα χέρια σου κάτω από τις μασχάλες του.
- Πιάσε το ένα αντιβράχιο του με τα δύο χέρια μπροστά στο στήθος του.
- Σήκω και τράβα τον έξω από τη ζώνη κινδύνου.

11. ΜΕΤΡΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ — ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ

▼ Βρίσκεις τραυματία ▼ Αντιδρά σε φωνή και ερέθισμα;

► ΝΑΙ — ΑΝΤΙΔΡΑ:

- Έλεγχος αιμορραγίας
- Πρόληψη σοκ
- Κλήση 112

► ΟΧΙ — ΔΕΝ ΑΝΤΙΔΡΑ:

↳ Φώναξε για βοήθεια

↳ Απελευθέρωσε αεραγωγούς

↳ Έλεγε αναπνοή (10 δευτ.)

• Κανονική αναπνοή:

— Θέση ανάνηψης

— Κλήση 112

— Συνεχής έλεγχος αναπνοής

• Δεν υπάρχει αναπνοή:

— Κλήση 112 (να φωνάξει άλλος)

— Ξεκίνα ΚΑΡΠΑ 30:2

— Χρήση AED μόλις είναι διαθέσιμος

12. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ (DIN 13164:2022-02)

1 × Ρολό αυτοκόλλητη ταινία, DIN 13019-A, 5 m × 2,5 cm

4 × Επίδεσμος ταχείας εφαρμογής, DIN 13019-E, 10 × 6 cm

2 × Επίδεσμος ακροδακτύλου, DIN 13019, 12 × 2 cm

2 × Επίδεσμος δαχτύλου, DIN 13019, 5 × 4 cm

4 × Αυτοκόλλητα τσιρότα, DIN 13019, 7,2 × 1,9 cm

2 × Αυτοκόλλητα τσιρότα, DIN 13019, 7,2 × 2,5 cm

1 × Στείρο επιδεσμικό πακέτο, DIN 13151-K

2 × Στείρο επιδεσμικό πακέτο, DIN 13151-M

1 × Στείρο επιδεσμικό πακέτο, DIN 13151-G

1 × Επιδεσμικό πανί, DIN 13152-A

2 × Επίδεσμος στερέωσης, DIN 61634-FB6

3 × Επίδεσμος στερέωσης, DIN 61634-FB8

1 × Ισοθερμική κουβέρτα, ελάχ. 2 100 × 1 600 mm

6 × Στείρα γάζα, 100 × 100 mm

1 × Τριγωνικό πανί, DIN 13168-D

- 1 × Ψαλίδι φαρμακείου, DIN 58279-A145
- 4 × Ιατρικά γάντια μίας χρήσης, DIN 455
- 2 × Υγρό μαντηλάκι καθαρισμού άθικτου δέρματος
- 1 × Φυλλάδιο πρώτων βοηθειών
- 2 × Μάσκα προσώπου, ελάχ. Τύπος Ι, DIN EN 14683
- 1 × Κατάλογος περιεχομένων