

# Πρώτες Βοήθειες



**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ  
ΓΕΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ**

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ**



# Σκοπός Πρώτων Βοηθειών

- Διατήρηση της Ζωής
- Περιορισμός των Συνεπειών
- Προώθηση της Θεραπείας – Γρήγορη Ανάρρωση



# Ορισμοί



## Πρώτες Βοήθειες είναι:

1. Η αρχική βοήθεια και φροντίδα, που παρέχεται σε πρόσωπο που τραυματίζεται ή αρρωσταίνει ξαφνικά, με στόχο τη διατήρηση του στη ζωή, τον περιορισμό της επιδείνωσης της κατάστασης του και της ταχείας ανάρρωσης προτού φτάσει ασθενοφόρο, γιατρός ή άλλο εξειδικευμένο άτομο



2. Η φροντίδα μικροτραυματισμών που δεν τυγχάνουν ή δεν χρήζουν Ιατρικής βοήθειας



# Ο Ρόλος του Πρώτου Βοηθού

Να παρέχει την αρχική βοήθεια και φροντίδα, σε πρόσωπο που τραυματίζεται ή αρρωσταίνει ξαφνικά, με στόχο τη διατήρηση του στη ζωή, τον περιορισμό της επιδείνωσης της κατάστασης του και της ταχείας ανάρρωσης, με τα διαθέσιμα μέσα και αναλόγως των συνθηκών, προτού φτάσει ασθενοφόρο, γιατρός ή άλλο εξειδικευμένο άτομο



Να παρέχει φροντίδα μικροτραυματισμών που δεν τυγχάνουν ή δεν χρήζουν Ιατρικής βοήθειας



# Χαρακτηριστικά Πρώτου Βοηθού

- Προθυμία
- Ψυχραιμία
- Γνώσεις και Δεξιότητες



# Βασικές Αρχές

## Ασφάλεια

- Πρώτου Βοηθού
- Πάσχοντα
- Παρευρισκομένων

## Κλήση εξειδικευμένης βοήθειας

- Ποιός, πότε, πως!!

## Μετακίνηση πάσχοντα

- Ο πάσχων μετακινείται μόνο εάν κινδυνεύει η ζωή του





# Γρήγορη Εκτίμηση

(μέχρι 10 δευτερόλεπτα)

Η Γρήγορη εκτίμηση είναι η πρώτη εικόνα που έχετε για το συμβάν, πριν ακόμη προσεγγίσετε το θύμα



ΕΚΤΙΜΗΣΤΕ ΤΟ ΧΩΡΟ ΓΙΑ ΠΙΘΑΝΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ:

- Για την προσωπική σας **ΑΣΦΑΛΕΙΑ**
- Την **ΑΣΦΑΛΕΙΑ** του Θύματος (πάσχοντα)
- Την **ΑΣΦΑΛΕΙΑ** των Παρευρισκομένων

ΕΚΤΙΜΗΣΤΕ ΤΟΝ ΠΑΣΧΟΝΤΑ

Για Εμφανή Σημεία Ζωής (η πρώτη εντύπωση)





# Προσοχή

Προστατέψτε τον εαυτό σας

Μην διακινδυνεύετε τη προσωπική σας ασφάλεια

Μην κάνετε ηρωικές διασώσεις

Φορέστε τα προστατευτικά γάντια

Προσοχή να μη τραυματιστείτε από αιχμηρά αντικείμενα

Πλένετε καλά τα χέρια







# Αξιολογήστε την Κατάσταση

- Μάθετε τι συνέβει
- Πόσα θύματα υπάρχουν
- Αξιολογήστε την κατάσταση τους
- Μην τους μετακινείτε (εκτός αν κινδυνεύουν)
- Καλέστε Βοήθεια





# Τι Πρέπει να Κάνω

- Διαφυλάξτε την ΑΣΦΑΛΕΙΑ
- Καλέστε έγκαιρα βοήθεια 112
- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας
- Κάντε ήρεμες και σταθερές κινήσεις
- Δεν αφήνετε τον πάσχοντα ποτέ μόνο
- Εξηγήστε του τι πάτε να κάνετε
- Απαντάτε στις ερωτήσεις του με ειλικρίνεια
- Δεν χωρίζετε ένα παιδί από τη μάνα του
- ΔΕΝ μετακινείτε τον πάσχοντα, εκτός αν κινδυνεύει η ζωή του



# Δώστε Πρώτες Βοήθειες

**Αν υπάρχουν πολλοί πάσχοντες αξιολογήστε την κατάσταση**

**Πρώτα φροντίστε όσους  
κινδυνεύει η ζωή τους**



**Στη συνέχεια αιμορραγίες  
και εγκαύματα**



**Και τέλος φροντίστε τους  
μικροτραυματισμούς**



**Φροντίστε για την μεταφορά τους στο νοσοκομείο αν κρίνετε ότι η κατάσταση είναι σοβαρή ή ότι χρήζει εξειδικευμένης βοήθειας**





# Καλώ Βοήθεια



Υπόκεινται άτομα που  
είναι άσχετοι με την κατάσταση  
δεν πρέπει να μιλούν...  
112 ή 199....

Καλέστε 112 ή 199

Δώστε το όνομα σας

Δώστε το Τηλέφωνο σας

Αναφέρετε το Πρόβλημα

Αναφέρετε δυσκολίες πρόσβασης

Δώστε άλλες πληροφορίες που  
πιθανόν να ζητηθούν

Κλείστε τελευταίοι το τηλέφωνο



# Πιθανοί Κίνδυνοι στη Σκηνή

Φωτιά

Κατηφόρα

Υγρές ουσίες

Ηλεκτροπληξία

Αέρια

Μποτίλια με  
άγνωστο  
περιεχόμενο

Βενζίνη

Διερχόμενα  
αυτοκίνητα





# Διατήρηση της Ζωής

Απαραίτητη προϋπόθεση για την βασική λειτουργία των κυττάρων του σώματος και του οργανισμού:

## Ενέργεια

- Ο οργανισμός διατηρεί αποθέματα ενέργειας διάρκειας περίπου τριών εβδομάδων
- Η **ΜΗ** λήψη ενέργειας **ΔΕΝ** αποτελεί άμεση απειλή της Ζωής.

## Οξυγόνο

- Η **ΜΗ** επαρκής Οξυγόνωση αποτελεί άμεση απειλή για τον οργανισμό και προκαλεί λειτουργικές διαταραχές
- Χωρίς Οξυγόνο, μετά από 5 λεπτά, ο εγκεφαλικός θάνατος είναι οριστικός και μη ανατρέψιμος.



# Διαταραχή του Κύκλου Ζωτικής Λειτουργίας

Η διαταραχή του κύκλου Ζωτικής Λειτουργίας μπορεί να προκαλέσει διαταραχές σε ένα ή περισσότερα από τα πιο κάτω:

**Διαταραχές Καρδιαγγειακού Συστήματος**

**Διαταραχές Αναπνευστικού Συστήματος**

**Νευρολογικές Διαταραχές**

**Άλλες Διαταραχές σε Ειδικές Καταστάσεις**



# Κατηγοριοποίηση περιστατικών

## Ανακοπή

(χρόνος αντίδρασης, από 0-5 λεπτά)

## Απειλητικές για τη Ζωή, καταστάσεις

(χρόνος αντίδρασης, από 0-60 λεπτά)

**Ειδικές καταστάσεις που χρήζουν Πρώτες  
Βοήθειες**





# Είδη Περιστατικών

- **Σοβαρά Τροχαία Ατυχήματα**
- **Πυρκαγιές**
- **Ηλεκτροπληξίες**
- **Πνιγμός**



# Τροχαία Ατυχήματα

## Ασφάλεια

Σταθμεύστε με ασφάλεια

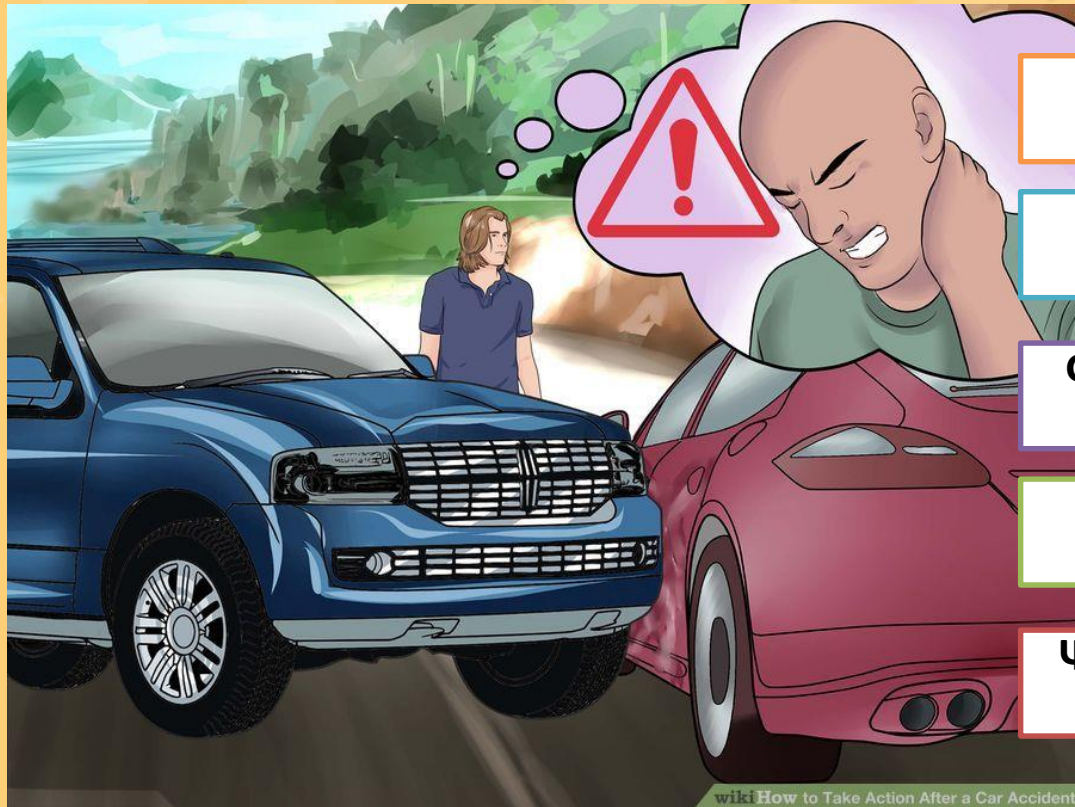
Προειδοποιητικά τρίγωνα

Σβήστε το διακόπτη

Βάλτε Χειρόφρενο

Έλεγχος Κυκλοφορίας

Καύσιμα Ανάφλεξη



Καλέστε για βοήθεια 112 ή 199

Εκτίμηση κατάστασης τραυματιών

Φροντίστε πρώτα όσους κινδυνεύει η ζωή τους

Μη μετακινείτε τους τραυματίες

Ψάξτε για τραυματίες που πιθανόν να εκτοξεύτηκαν μακριά

wiki How to Take Action After a Car Accident

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας από μπαταρίες υβριδικών αυτοκινήτων



# Πυρκαγιές

**Σε περίπτωση πυρκαγιάς σε κτήριο:**

**Ενεργοποιήστε το συναγερμό**

**Καλέστε 112 ή 199**

**Εγκαταλείψτε το κτήριο γρήγορα  
αλλά ήρεμα**

**Κλείστε τις πόρτες πίσω σας**

**Μη βάζετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο**

**Μη χρησιμοποιείτε ανελκυστήρα**

**Χρησιμοποιήστε τις εξόδους κινδύνου**

**Μην ανοίγετε πόρτες που οδηγούν σε  
φωτιά**





# Πυρκαγιές

**Όταν βρεθείτε παγιδευμένοι σε κτήριο που καίγεται:**

**Μπειτε σε δωμάτιο με παράθυρο και κλείστε την πόρτα**



**Κλείστε τις χαραμάδες για να μην μπαίνει καπνός**



**Ανοίξτε το παράθυρο και καλέστε βοήθεια**



# Πυρκαγιές

Όταν καίγονται τα ρούχα κάποιου



Σβήστε τις φλόγες με νερό ή

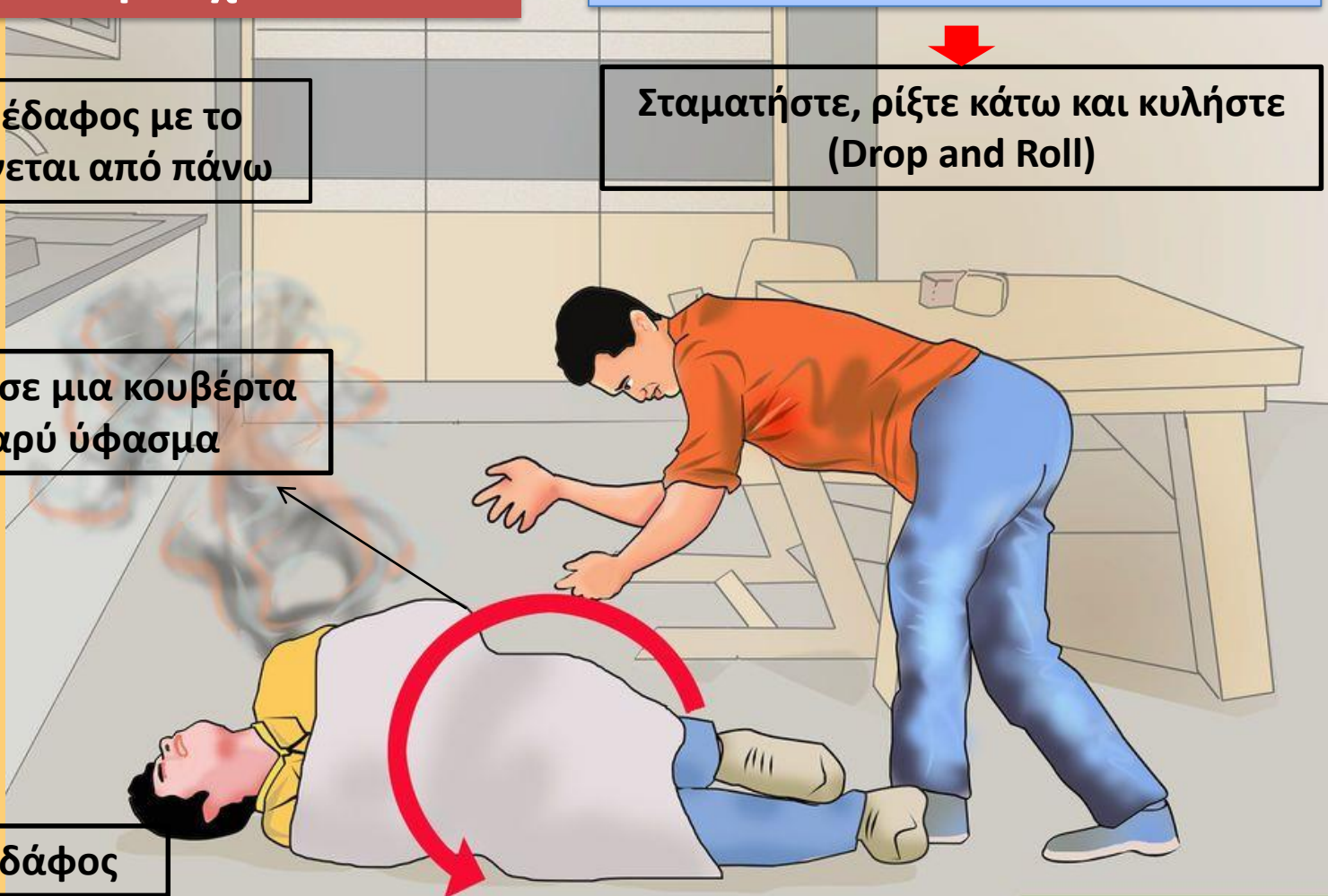


Σταματήστε, ρίξτε κάτω και κυλήστε  
(Drop and Roll)

Ρίξτε τον στο έδαφος με το  
μέρος που καίγεται από πάνω

Τυλίξτε τον σφιχτά σε μια κουβέρτα  
πυρκαγιάς ή βαρύ ύφασμα

Κυλήστε τον στο εδάφος





# Ηλεκτροπληξία

Το πέρασμα ηλεκτρικού ρεύματος μέσα από το σώμα

Εγκαύματα σε είσοδο και έξοδο

Κατάγματα - κακώσεις νωτιαίου μυελού

Απώλεια αισθήσεων και αναπνοής: Καρδιακή ανακοπή

Μυικούς σπασμούς

Φωνάξτε για βοήθεια

Μην αγγίζετε τον πάσχοντα

Διακόψτε την πηγή της ηλεκτρικής ενέργειας (σβήνοντας τον γενικό διακόπτη)



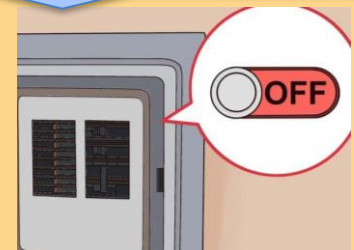


# Ηλεκτροπληξία



Εάν δεν σταματήσετε την πηγή ηλεκτρικής ενέργειας, ΜΗΝ προσεγγίσετε τον πάσχοντα

Κλείστε το διακόπτη



Σταθείτε σε στεγνό μονωτικό υλικό (ξύλινο κουτί, πλαστικό χαλάκι ή ένα βιβλίο)

Σπρώξτε μακριά με ξύλο την ηλεκτρική πηγή

**ΟΧΙ** μεταλλικά ή βρεγμένα αντικείμενα

wikiHow to Treat a Victim of Electrical Shock

Αρχική αξιολόγηση

Καλέστε 112 ή 199

Καρδιακή ανακοπή; Άμεση εφαρμογή ΚΑΡΠΑ

Φροντίστε τραύματα και εγκαύματα



# Πνιγμός σε Νερό

Ο πνιγμός σε νερό συνήθως προκαλεί:

Αναπνευστική Ανακοπή

Καρδιακή ανακοπή

Υποθερμία

Καταπληξία (Σοκ)





# Αλυσίδα Διάσωσης από Πνιγμό





# Επιθέματα και Επίδεσμοι

## ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ

- Καλύπτουν τα τραύματα
- Προλαβαίνουν τη μόλυνση
- Ελέγχουν την αιμορραγία
- Βοηθούν τη διαδικασία πήξης του αίματος



## ΕΠΙΔΕΣΜΟΙ

- Ελέγχουν την αιμορραγία
- Κρατούν τα επιθέματα πάνω στα τραύματα
- Ακινητοποιούν τα τραυματισμένα μέλη
- Υποστηρίζουν ένα άκρο ή άρθρωση





# Επιθέματα

Πρέπει να είναι μεγαλύτερα από την πληγή

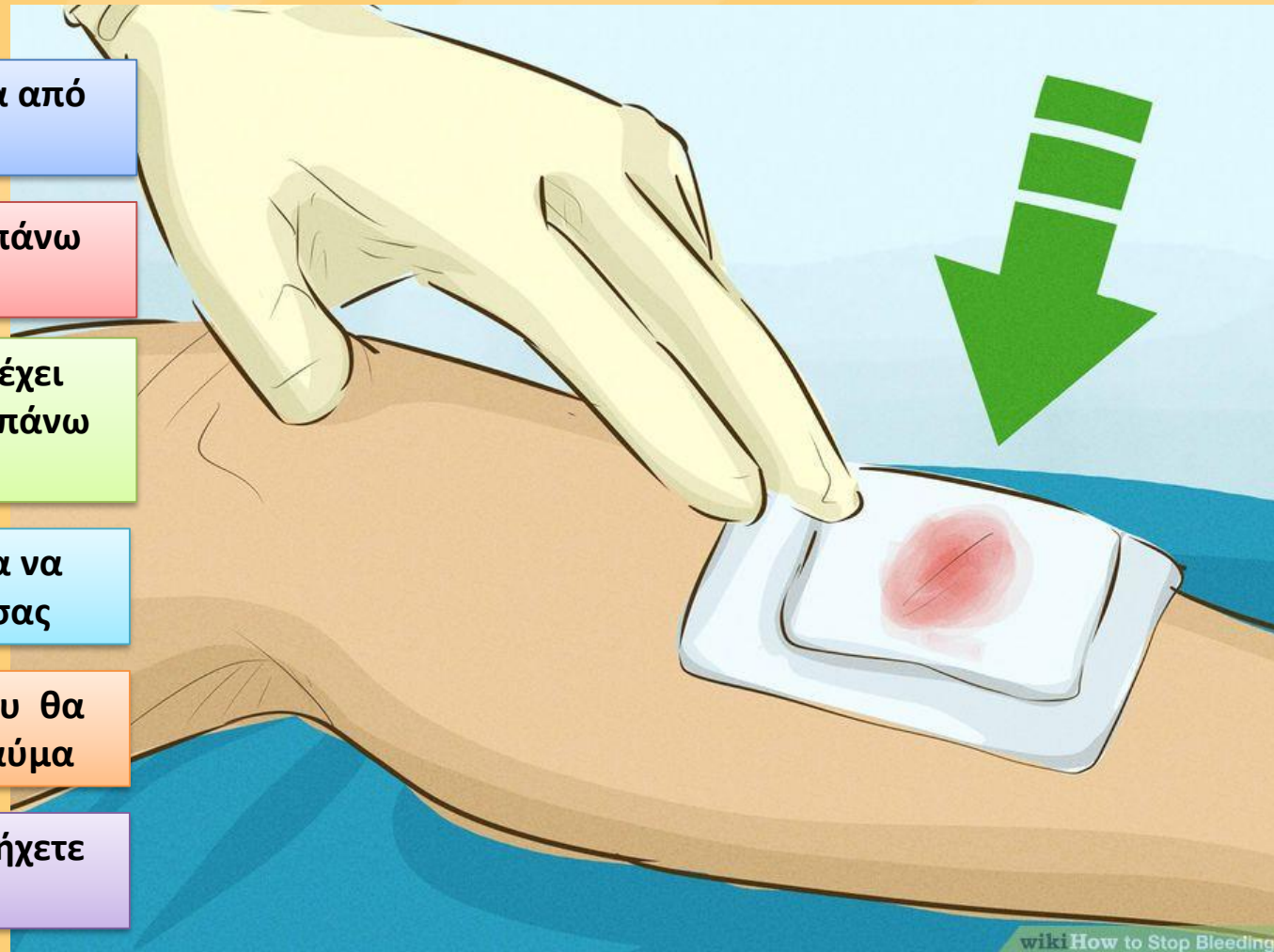
Τοποθετούνται απευθείας πάνω στην πληγή

Αν το αίμα συνεχίζει να τρέχει τοποθετήστε άλλο επίθεμα πάνω από το πρώτο.

Χρησιμοποιήστε γάντια για να προστατέψετε τον εαυτό σας

Μην αγγίζετε το επίθεμα που θα τοποθετηθεί πάνω στο τραύμα

Μη μιλάτε, φταρνίζετε ή βήχετε πάνω από την πληγή





# Επιθέματα

## Αποστειρωμένα Επιθέματα



wiki How to Treat a Bleeding Person Quickly

Χρησιμοποιήστε γάντια για να προστατέψετε τον εαυτό σας

Μην αγγίζετε το επίθεμα που θα τοποθετηθεί πάνω στο τραύμα

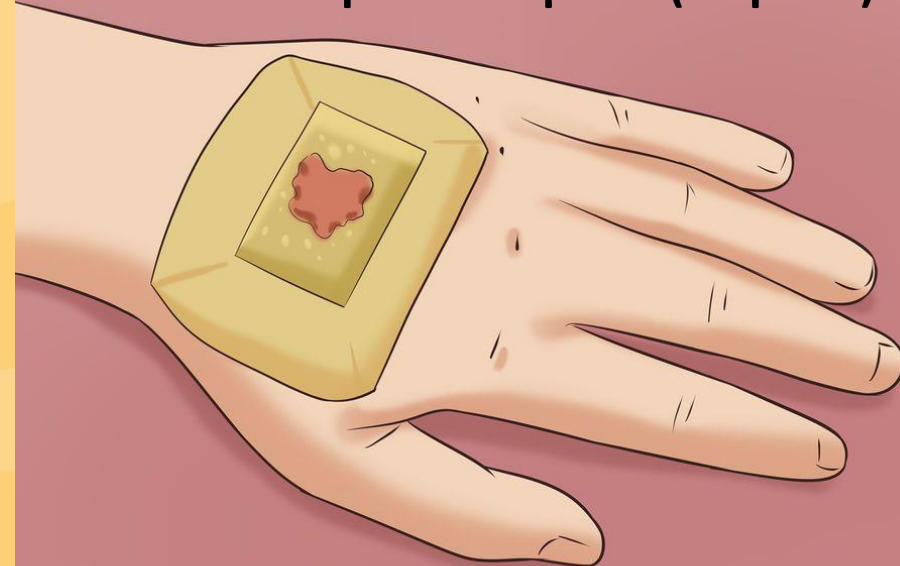
Μη μιλάτε, φταρνίζεστε ή βήχετε πάνω από την πληγή

Ειδικά συσκευασμένα ή προσαρμοσμένα σε κυλινδρικό επίδεσμο

Τοποθετούνται απευθείας πάνω στην πληγή

Αν το αίμα συνεχίζει να τρέχει τοποθετήστε άλλο επίθεμα πάνω από το πρώτο.

## Αυτοκόλλητα Επιθέματα (τσιρότα)



wiki How to Treat a Bleeding Person Quickly



# Επίδεσμοι

**ΤΡΙΓΩΝΙΚΟΙ.** Χρησιμοποιούνται για ανάρτηση τραυματισμένων άκρων και στερέωση επιθεμάτων.

**ΚΥΛΙΝΔΡΙΚΟΙ.** Χρησιμοποιούνται για στερέωση επιθεμάτων και υποστήριξη τραυματισμένων άκρων.

**ΣΩΛΗΝΟΕΙΔΕΙΣ.** Χρησιμοποιούνται για στερέωση επιθεμάτων στα δάκτυλα και υποστήριξη αρθρώσεων



# Κυλινδρικοί Επίδεσμοι

Υπάρχουν τρεις τύποι: Οι δικτυωτοί, οι αυτοκόλλητοι και οι ελαστικοί. Χρησιμοποιούνται για την στερέωση επιθεμάτων και την υποστήριξη τραυματισμένων άκρων, τον έλεγχο αιμορραγίας, τον περιορισμό κινητικότητας και την υποστήριξη διαστρεμμάτων.



**Για στερέωση επιθεμάτων και υποστήριξη τραυματισμένων άκρων**

- Αρχίστε με δύο αρχικές περιστροφές και
- Ξεκινήστε τυλίγοντας τον επίδεσμο από κάτω προς τα επάνω
- Κάθε νέα περιστροφή καλύπτει το ήμισυ της προηγούμενης
- Στερεώνετε την επίδεση σημείο πάνω από την πληγή με τσιρότο, κλιπ ή σταυρόκομπο



Αρχίστε με δύο αρχικές περιστροφές



Συνεχίστε γύρω από τον αστράγαλο σε σχήμα 8



Η κάθε νέα περιστροφή επικαλύπτει τα 3/4 της προηγούμενης



Στερεώστε τον επίδεσμο με τσιρότο, κλιπ ή παραμάννα



# Τριγωνικός Επίδεσμος

Οι Τριγωνικοί Επίδεσμοι χρησιμοποιούνται για την ανάρτηση των τραυματισμένων άκρων και εξαρτημάτων και την στερέωση επιθεμάτων

Φέρτε το ένα άκρο πάνω από τον ώμο

Το τραυματισμένο χέρι σε γωνία περίπου 90 μοιρών

Το υπόλοιπο του υφάσματος κρεμεται κάτω

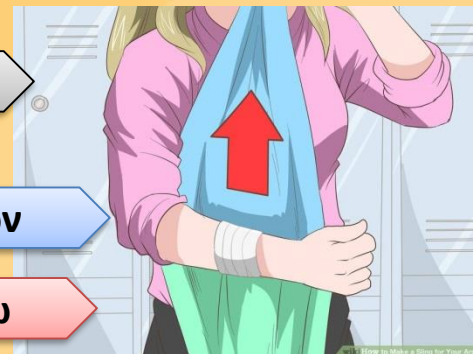
Το κάτω άκρο φέρεται στον άλλο ώμο και πίσω από το λαιμό

Τα δάχτυλά του χεριού βρίσκονται έξω

Δένετε τα δύο άκρα πίσω από το λαιμό

Ο βραχίονας να κρεμάται σε μια γωνία περίπου 90°

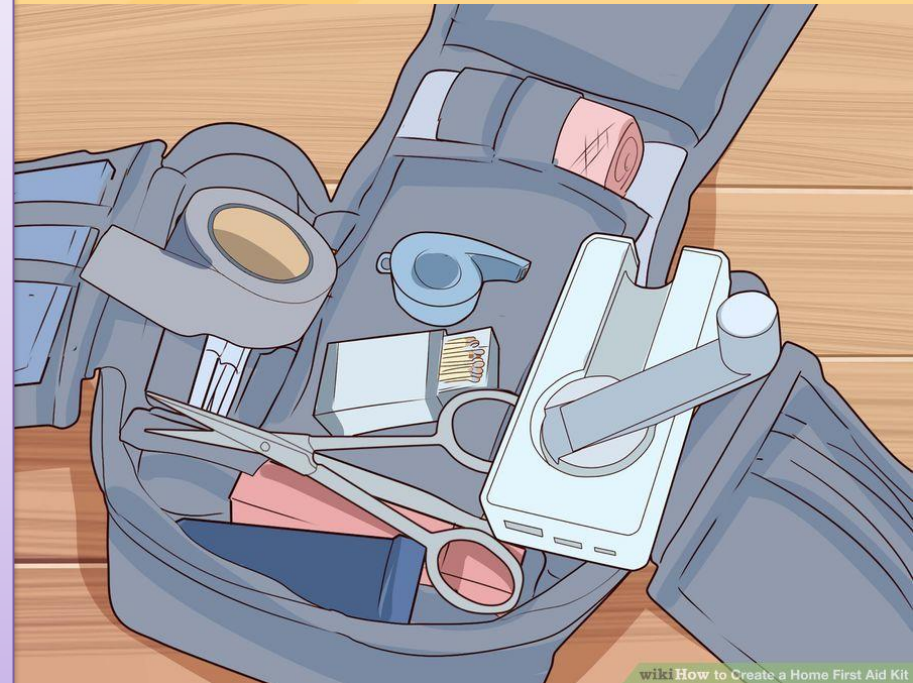
Κλείστε το άκρο του αναρτήρα με μια καρφίτσα





# Συνήθης Εξοπλισμός για Π.Β.

- Προστατευτικά ελαστικά γάντια μιας χρήσης (Latex)
- Κυλινδρικός επίδεσμος
- Τριγωνικός επίδεσμος
- Αποστειρωμένα επιθέματα (γάζες)
- Βαζελινούχα επιθέματα για εγκαύματα
- Τσιρότο
- Ψαλίδι
- Φακελάκια Ζάχαρης







**Ευχαριστώ!**