

ΚΟΥΤΙΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΑΡΙΘΜΟΙ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Σε περίπτωση που έχετε αμφιβολίες σχετικά με την κατάσταση του θύματος ή αν δεν είστε βέβαιοι πώς να χειριστείτε την κατάσταση, καλέστε 166 ή αναζητήστε επείγουσα ιατρική βοήθεια.

Επείγον ιατρικό περιστατικό	166
Κέντρο δηλητηριάσεων	2107793777
Πυροσβεστική	199
Αστυνομία	100
Τοπικό νοσοκομείο	
Ιατρός	
Οδοντίατρος	
Τηλέφωνα εργασίας	
Άλλα	

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

Πριν παράσχετε βοήθεια, φορέστε προστατευτικά γάντια ή πάρτε κάποια μέτρα προστασίας πριν αγγίξετε το θύμα. Καθαρίστε καλά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό μετά το πέρας της διαδικασίας παροχής βοήθειας.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

- Καλέστε 166 για ιατρική βοήθεια.
- Βάλτε το θύμα να ξαπλώσει.
- Πιέστε με καθαρό ή αποστειρωμένο ύφασμα στην πληγή.
- ΜΗΝ αφαιρέσετε τυχόν αντικείμενα που βρίσκονται μέσα στην πληγή. Απευθυνθείτε σε γιατρό για βοήθεια σχετικά με την αφαίρεση αντικειμένων.
- Αν δεν υπάρχουν σημάδια κατάγματος στο τραύμα, ανασηκώστε το προσεκτικά πάνω από το ύψος της καρδιάς του θύματος.

ΗΛΙΑΚΟ ΕΓΚΑΥΜΑ

- Αποφύγετε επιπλέον έκθεση στον ήλιο.
- Πιείτε άφθονο νερό για ν' αποφύγετε αφυδάτωση.
- Μη ρίξετε κρύο νερό ή πάγο σε σοβαρό έγκαυμα.
- Χρησιμοποιήστε διάφορες τεχνικές ανακούφισης.
- Αν το έγκαυμα είναι σοβαρό και δημιουργηθούν φουσκάλες ζητήστε ιατρική φροντίδα.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΔΕΣΗ ΠΛΗΓΩΝ

- Πλύνετε τα χέρια σας και καθαρίστε την τραυματισμένη περιοχή με καθαρό σαπούνι και νερό και στη συνέχεια στεγνώστε καλά.
- Εφαρμόστε αντιβιοτική αλοιφή σε μικρά τραύματα και καλύψτε με αποστειρωμένη γάζα ή επίδεσμο, με μέγεθος ελαφρώς μεγαλύτερο από της πληγής.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΜΑΤΙΩΝ

Αν μπει κάποιο αντικείμενο στα μάτια σας, καλέστε το 166 και ΜΗΝ προσπαθήσετε να το αφαιρέσετε γιατί μπορεί να προκαλέσετε σοβαρή βλάβη. Καλύψτε και τα δύο μάτια σας με



αποστειρωμένο επίδεσμο ή προστατευτικά ματιών, για ακινητοποίηση. Καλύψτε και τα δύο μάτια σας για να μειώσετε την κίνηση του τραυματισμένου ματιού.

ΜΗΝ τρίβετε τα μάτια σας ή εφαρμόζετε πίεση, πάγο κ.ά. στο τραυματισμένο μάτι.

Αν το μάτι έχει μαυρίσει, μπορείτε να εφαρμόσετε πάγο στο μάγουλο και στην περιοχή γύρω από το μάτι, αλλά όχι στο βολβό του ματιού.

Πώς να ξεπλύνετε τα μάτια σας: Αν έχουν πέσει χημικά μόνο στο ένα μάτι, ξεπλύνετε τοποθετώντας το κεφάλι του θύματος με το μολυσμένο μάτι να κοιτάζει προς τα κάτω, ώστε να αποφύγετε τη μεταφορά της χημικής ουσίας από το ένα μάτι στο άλλο. Ξεπλύνετε με δροσερό νερό ή νερό σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για 15 λεπτά ή περισσότερο. Αφαιρέστε τυχόν φακούς επαφής μετά από τη διαδικασία.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

- **Πρώτου βαθμού:** Το δέρμα θα είναι κόκκινο και μπορεί να είναι πρησμένο ή να πονάει. Γενικά δεν απαιτείται ιατρική φροντίδα.
- **Δευτέρου βαθμού:** Το δέρμα θα είναι κόκκινο, με φουσκάλες και πρησμένο. Μπορεί να απαιτηθεί ιατρική φροντίδα.
- **Τρίτου βαθμού:** Το δέρμα θα είναι εμφανώς απανθρακωμένο και μπορεί να είναι λευκό. Συνήθως πολύ επώδυνο. Απαιτείται άμεση ιατρική φροντίδα!

ΒΑΣΙΚΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ ΓΙΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ 1^{ΟΥ} ΒΑΘΜΟΥ & ΟΡΙΣΜΕΝΑ 2^{ΟΥ} ΒΑΘΜΟΥ:

- Βυθίστε την περιοχή του εγκαύματος σε δροσερό νερό μέχρι να σταματήσει ο πόνος. Αν η περιοχή είναι πολύ μεγάλη, καλύψτε με βρεγμένες πετσέτες. Μη σπάζετε τις φουσκάλες – εφόσον υπάρχουν.
- Αν ο πόνος επιμένει αλλά δεν απαιτείται ιατρική φροντίδα, απλώστε αλοιφή πρώτων βοηθειών ή αντίστοιχο gel και καλύψτε με αποστειρωμένο επίδεσμο.
- Αν απαιτείται ιατρική φροντίδα, μην απλώσετε καμία αλοιφή. Απλά καλύψτε με στεγνό, αποστειρωμένο επίδεσμο και αναζητήστε άμεσα ιατρική φροντίδα!

ΒΑΣΙΚΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ ΓΙΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ 3^{ΟΥ} ΒΑΘΜΟΥ & ΟΡΙΣΜΕΝΑ 2^{ΟΥ} ΒΑΘΜΟΥ:

- Καλέστε το 166!! Τα εγκαύματα τρίτου βαθμού και πρέπει να λαμβάνουν άμεσα ιατρική φροντίδα!
- Μην προσπαθήσετε να αφαιρέσετε ρούχα που είναι κολλημένα στο έγκαυμα. Καλύψτε με αποστειρωμένο επίδεσμο ή καθαρό σεντόνι.
- Μην απλώσετε αλοιφές ή gel.

ΧΗΜΙΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

- Ξεπλύνετε την τραυματισμένη περιοχή με δροσερό νερό για 15 λεπτά τουλάχιστον.
- Αφαιρέστε όλα τα ρούχα και τα κοσμήματα που έχουν μολυνθεί.
- Παρακολουθήστε το θύμα για τυχόν σοκ και αναζητήστε ιατρική φροντίδα.
- Αν το χημικό έγκαυμα βρίσκεται στο μάτι, ξεπλύνετε με άφθονο νερό και αναζητήστε άμεσα ιατρική φροντίδα!

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

- Μην αφήσετε το θύμα μόνο του και καλέστε αμέσως το 166!
- Ρωτήστε το θύμα αν είναι καλά, για να καταλάβετε κατά πόσον έχει τις αισθήσεις του.
- Ελέγξτε την αναπνοή και το σφυγμό του θύματος.

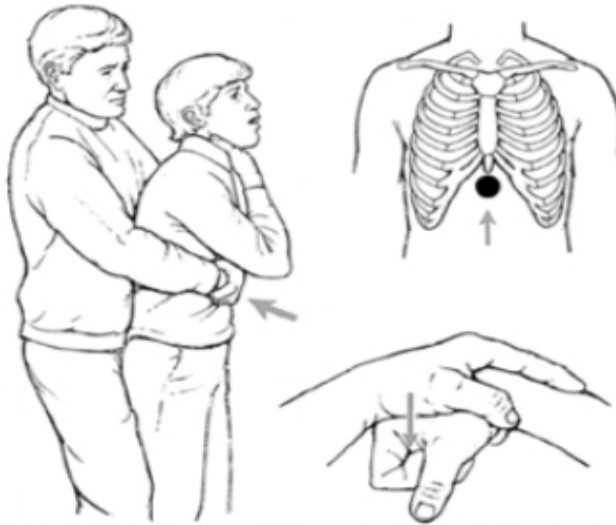
- Αν δεν υπάρχει αναπνοή ή σφυγμός, κάντε Καρδιοαναπνευστική Ανάνηψη.
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: ΜΟΝΟΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΜΕΝΟ ΑΤΟΜΟ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΝΗΨΗ (ΚΑΡΠΑ).
- Αν υπάρχει αναπνοή ή σφυγμός και δεν υπάρχει υποψία τραυματισμού στη σπονδυλική στήλη, παρακαλούμε να τοποθετήσετε το θύμα στο πλάι με το πηγούνι προς το έδαφος για αποβολή εκκρίσεων.
- Καλύψτε το θύμα με κουβέρτα για να είναι ζεστό και να αποφευχθεί σοκ. Αν το θύμα επικοινωνεί και σας πει ότι είναι ζεστό, βγάλτε την κουβέρτα.

ΠΝΙΓΜΟΣ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

- Ρωτήστε το θύμα αν είναι καλά.
- ΜΗΝ επέμβετε αν το θύμα μπορεί να μιλήσει, να ανασάνει ή να βήξει.
- Αν το θύμα δεν μπορεί να μιλήσει, να ανασάνει ή να βήξει, πείτε σε κάποιον να καλέσει το 166 και κάντε τη μέθοδο Heimlich (πίεση στην κοιλιακή χώρα).

Πώς να κάνετε τη μέθοδο Heimlich: Περάστε πίσω από το θύμα και τοποθετήστε τα χέρια σας γύρω του κρατώντας τα σαν γροθιά εκεί όπου βρίσκεται το επιγάστριο, ακριβώς κάτω από την ξιφοειδή απόφυση του στέρνου. Με τη δεξιά παλάμη να πιέζει απότομα την αριστερή γροθιά προκαλέστε απότομη αύξηση της ενδοκοιλιακής πίεσης με την ανύψωση του διαφράγματος και απότομη αύξηση της ενδοθωρακικής πίεσης γρήγορα και σταθερά. Συνεχίστε να κάνετε ωθήσεις μέχρι να βγει το αντικείμενο από τις ανώτερες αναπνευστικές οδούς και να μπορέσει να αναπνεύσει το θύμα. Στα μωρά η ίδια κίνηση γίνεται πιέζοντας το ίδιο σημείο με τα δύο δάχτυλα.



ΔΗΛΗΡΙΑΣΗ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

- Επικοινωνήστε με το Κέντρο Δηλητηριάσεων ή με το 166 για άμεση ιατρική βοήθεια.
- Οι ετικέτες των αντιδότην μπορεί να είναι εσφαλμένες!!! ΜΗΝ τις ακολουθήσετε εκτός κι αν σας δώσει εντολή κάποιος γιατρός.
- ΠΟΤΕ να μην δίνετε τίποτα από το στόμα (γάλα, νερό, Ipecac κ.ά.) χωρίς να ρωτήσετε γιατρό.



- Να έχετε πάντα μαζί σας λίγο Ipecac για περιπτώσεις ανάγκης και να το δώσετε μόνο αν σας δώσει εντολή κάποιος γιατρός.
 - Αν το δηλητήριο έχει πέσει στο δέρμα, πλύνετε με νερό για 15 λεπτά και στη συνέχεια ξεπλύνετε με σαπούνι και νερό.
 - Αν το δηλητήριο έχει πέσει στα μάτια, ξεπλύνετε με χλιαρό νερό καλά για 15 λεπτά.
- ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΤΕ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΟΦΘΑΛΜΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ**

ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ ΖΩΩΝ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

- Ελέγξτε τυχόν αιμορραγία πιέζοντας στην πληγή ή ανασηκώνοντας ψηλά το σημείο. Για να αποφύγετε κίνδυνο μόλυνσης, ΜΗΝ κλείσετε την πληγή.
- Ξεπλύνετε καλά την πληγή, κρατώντας την κάτω από τρεχούμενο νερό. Καθαρίστε με σαπούνι και νερό και κρατήστε ξανά κάτω από τρεχούμενο νερό για πέντε λεπτά.
- ΜΗΝ βάλετε αλοιφές ή φάρμακα στην πληγή. Καλύψτε με στεγνό, αποστειρωμένο επίδεσμο ή γάζα.
- ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΑΜΕΣΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΤΥΧΟΝ ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ ΖΩΩΝ ΣΤΙΣ ΤΟΠΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΜΕΛΙΣΣΑΣ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

- Αν είναι δυνατόν, αφαιρέστε το κεντρί ξύνοντάς το με μία αμβλεία αιχμή (π.χ. πιστωτική κάρτα).
- Καθαρίστε την πληγή και εφαρμόστε κρύα κομπρέσα για να μειώσετε το πρήξιμο.
- Αφαιρέστε τυχόν σφιχτά ρούχα και κοσμήματα από περιοχές κοντά στο τσίμπημα γιατί μπορεί να υπάρξει πρήξιμο. Να προσέξετε μήπως παρατηρηθούν συμπτώματα αλλεργικής αντίδρασης. Τέτοια συμπτώματα είναι το πρήξιμο ή η φαγούρα στο σημείο του τσιμπήματος, η ζαλάδα, η ναυτία ή η δύσπνοια. Σε περίπτωση που παρατηρηθούν τέτοια συμπτώματα, αναζητήστε άμεσα ιατρική φροντίδα.
- Αν δεν υπάρχει αναπνοή ή σφυγμός, καλέστε το 166 και κάντε καρδιοαναπνευστική ανάνηψη.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: ΜΟΝΟΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΜΕΝΟ ΑΤΟΜΟ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΝΗΨΗ (ΚΑΡΠΑ).

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

Σας ευχαριστούμε για την αγορά αυτού του προϊόντος και για την υποστήριξη που δείχνετε στην εταιρεία μας.

Η εταιρεία μας διαθέτει ποιοτικά, εύκολα στη χρήση σετ πρώτων βοηθειών τα οποία χρησιμοποιούνται από εταιρείες σε όλο τον κόσμο και είναι ιδιαίτερα ευχαριστημένοι.

Είμαστε πάντοτε στη διάθεσή σας για να σας εξυπηρετήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.



