

Α' βοήθειες

Από μη επαγγελματίες υγείας

Βασίλης Πασχάλης

Αναπληρωτής Καθηγητής

ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ

Φωτιά

Ειδοποιήστε όλους του παριστάμενους χωρίς να βάλετε σε κίνδυνο τον εαυτό σας.

Μην εισέρχεστε σε κτήριο που καίγεται και απομακρυνθείτε σε ασφαλή απόσταση.

Αν είστε μέσα σε κτήριο που καίγεται απομακρυνθείτε και βοηθείστε άλλους ανθρώπους να απομακρυνθούν μαζί σας, εφόσον μπορείτε να το κάνετε με ασφάλεια.

Ηλεκτρικό ατύχημα

Θεωρείστε ότι όλα τα καλώδια έχουν ρεύμα μέχρι να κατεβάσετε τον γενικό του ρεύματος.

Μην αγγίζετε το άτομο που υφίσταται ηλεκτροπληξία. Υγρά και αντικείμενα που αγγίζει το θύμα πιθανόν να είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρισμού.

Εάν δεν είναι δυνατόν να αποσυνδέσετε το ρεύμα, σταθείτε πάνω σε ένα μονωτικό υλικό και απομακρύνεται την πηγή του ρεύματος με ένα άλλο μονωτικό αντικείμενο.

Εάν δεν είναι εφικτό το παραπάνω περιμένετε την πυροσβεστική ή εξειδικευμένο προσωπικό.

Επείγουσα απομάκρυνση θύματος

Μην απομακρύνετε το άτομο από το χώρο του ατυχήματος εκτός αν βρίσκεται σε μεγάλο κίνδυνο και είναι ασφαλές (?) να το κάνετε.

Προσπαθήστε να προστατέψετε το άτομο από το κρύο ή την ζέστη, μετακινήστε το μετά από μεγάλη έκθεση στο κρύο [αν είναι ασφαλές](#).

Χρησιμοποιείτε μια τεχνική που είναι ασφαλής για εσας και το τραυματισμένο άτομο, γρήγορη και εύκολη, χωρίς τη χρήση ειδικού εξοπλισμού. Υποστηρίξτε το λαιμό, και αποφύγετε γύρισμα, του κεφαλιού, του λαιμού και του σώματος.

Αρχική εκτίμηση και κλήση βοήθειας

Συστηθείτε και εξηγήστε τι πρόκειται να κάνετε.
Αύξηση της επιστοσύνης προς το πρόσωπό σας.

Εκτιμήστε την κατάσταση του θύματος. Αν κρίνετε ότι χρειάζεται ειδοποιείστε το ΕΚΑΒ (166).

112 Τηλέφωνό ανάγκης για όλες τις χώρες της ΕΕ.

Ψυχοκοινωνικές πρώτες βοήθειες

Πλησιάστε το τραυματισμένο άτομο χωρίς να το **κρίνετε**.

Ακούστε το προσεκτικά, στηρίξτε το ψυχολογικά και προσφέρετε πρακτική βοήθεια.

Μη δώσετε φαγητό ή ποτό σε τραυματισμένο άτομο, περιμένετε το εξειδικευμένο προσωπικό.

Εξηγείστε προσεκτικά στο τραυματισμένο άτομο τι έχει συμβεί και τι πρόκειται να συμβεί.

Έλεγχος λοιμώξεων

Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό (όπου είναι εφικτό) πριν δώσετε πρώτες βοήθειες.

Χρησιμοποιήστε γάντια μια χρήσης ή πλαστική σακούλα.

Χειριστείτε ή/και πετάξτε αιχμηρά αντικείμενα με ασφάλεια (π.χ., βελόνες).

Αιμορραγία

Για να ελέγξετε εξωτερική αιμορραγία εφαρμόστε πίεση (με αιμοστατικό επίδεσμο αν υπάρχει) στο σημείο που αιμορραγεί.

Εάν η αιμορραγία συνεχίζεται εφαρμόστε επιπλέον πίεση ή επιπλέον αιμοστατικό επίδεσμό χωρίς να αφαιρέσετε τον πρώτο.

Διατηρείστε την πίεση στο σημείο αιμορραγίας μέχρι να έρθει το ΕΚΑΒ.

Μη χρησιμοποιείτε λάστιχο περίδεσης (αιμοστατική περίδεση/τουρνικέ) για έλεγχο της αιμορραγίας.

Τραύματα

Μετά τον έλεγχο της αιμορραγίας **ξεπλύνετε** το τραύμα με καθαρό κρύο νερό.

Ξεπλύνετε μέχρι να φύγουν **όλα** τα ξένα σώματα (πέτρες, φύλλα κ.α.)

Καλύψτε με αποστειρωμένη γάζα ή κομμάτι καθαρού υφάσματος.

Μην αφαιρέσετε αντικείμενο που έχει εισαχθεί στην πληγή. Προσπαθήστε να το ακινητοποιήσετε και καλύψτε την πληγή (αποστειρωμένη γάζα ή κομμάτι καθαρού υφάσματος).

Τραύματα

Καλέστε το ΕΚΑΒ εάν:

- Ⓢ Υπάρχει αντικείμενο μέσα στην πληγή
- Ⓢ Υπάρχει ανεξέλεκτη αιμορραγία
- Ⓢ Το τραύμα είναι μεγαλύτερο από το μισό πλάτος της παλάμης
- Ⓢ Είναι ορατά οστά, μύες ή υποδόριος ιστός
- Ⓢ Το τραύμα είναι στο πρόσωπο, τα μάτια ή τα γεννητικά όργανα
- Ⓢ Το τραύμα δεν μπορεί να καθαριστεί σωστά
- Ⓢ Το τραύμα έχει προκληθεί από δάγκωμα

Τραύμα κεφαλής

Καλέστε το ΕΚΑΒ εάν:

- ☉ Το άτομο έχει τραυματιστεί από πρόσκρουση ή έχει πέσει από ύψος $>2\text{m}$
- ☉ Είναι ζαλισμένο, έχει υπνηλία ή είναι αναίσθητο
- ☉ Δε θυμάται τι συνέβη
- ☉ Έχει δυνατό πονοκέφαλο, ναυτία και εμετό, αστάθεια ή κάνει κρίση επιληψίας
- ☉ Έχει σοβαρές εκδορές στο κεφάλι

Τραύμα σπονδυλικής στήλης

Καλέστε το ΕΚΑΒ εάν:

- ☉ Το άτομο έχει τραυματιστεί από πρόσκρουση ή έχει πέσει από ύψος $>2\text{m}$
- ☉ Είναι ζαλισμένο, έχει υπνηλία ή είναι αναίσθητο
- ☉ Δε θυμάται τι συνέβη
- ☉ Παραπονιέται για μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα
- ☉ Δεν παραπονιέται για σοβαρά τραύματα στο κάτω μέρος του κορμού ή των ποδιών που θα έπρεπε να προκαλούν πόνο
- ☉ Έχει πόνο ή ακαμψία στο λαιμό και στην πλάτη

Τραύμα κεφαλής ή/και σπονδυλικής στήλης

Προσπαθήστε να ηρεμήσετε το τραυματισμένο άτομο και να το πείσετε να μην κινείται.

Ακινητοποιήστε το μόνο αν συνεργάζεται.

Αν το τραυματισμένο άτομο είναι ανήσυχο μην ακινητοποιήσετε το κεφάλι και το λαιμό παρά τη θέλησή του.