

«Πρώτες Βοήθειες»

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

**Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο-Λύκειο
Τρικάλων**

**Υπεύθυνοι Εκπαιδευτικοί: Παπαπολυζοπούλου
Στυλιανή, Καρανάσιου Χρυσούλα, Λίνου Βιργινία.**

Τάξεις: Γ2-Δ2-ΒΛ

Σύνολο μαθητών : 9

**Προβλεπόμενη Διάρκεια Προγράμματος:
Νοέμβριος 2020 – Μάρτιος 2021**

Κριτήρια Επιλογής: Οι **πρώτες βοήθειες έχουν μεγάλη σημασία** γιατί,

- Τα προβλήματα υγείας είναι συχνά στο σπίτι, στον δρόμο αλλά και στο περιβάλλον του σχολείου
- Τα ατυχήματα είναι συχνά και καθένας από εμάς έχει γίνει τουλάχιστον μια φορά μάρτυρας ενός ατυχήματος.
- Ποτέ δεν είναι δυνατόν να φθάσει αμέσως η ιατρική βοήθεια στον αυτοκινητόδρομο, στο σπίτι μας ή στο σχολείο.
- Μερικές φορές, είναι καθοριστικά για τη ζωή του ανθρώπου τα πρώτα λεπτά μετά το συμβάν.

Σκοπός του Προγράμματος: Η απόκτηση βασικών δεξιοτήτων Πρώτων Βοηθειών.

Στόχοι του Προγράμματος: Μετά το πέρας του Προγράμματος οι μαθητές θα:

- Αντιλαμβάνονται την έννοια των «Πρώτων Βοηθειών»
- Κατανοούν τη σημασία των γνώσεων Υγιεινής και των Πρώτων Βοηθειών για τη ζωή ενός ανθρώπου έως ότου παρασχεθεί σε αυτόν ιατρική ή νοσοκομειακή φροντίδα
- Ευαισθητοποιηθούν σε θέματα Πρώτων Βοηθειών, αναγνωρίζοντας την ευθύνη τους στην πρόληψη ατυχημάτων και στην ασφάλειά τους.
- Αναπτύξουν τις απαιτούμενες δεξιότητες που αφορούν στην πρόληψη και στην αντίδρασή τους σε μια ποικιλία επικίνδυνων καταστάσεων όχι μόνο της δικής τους ζωής αλλά και των συνανθρώπων τους, ως ενεργοί πολίτες.
- Προετοιμαστούν, ώστε να γνωρίζουν κάθε στιγμή τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουν σε περίπτωση αντιμετώπισης έκτακτου περιστατικού.
- Προάγουν τον εθελοντισμό και τη διάθεση προσφοράς στο συνάνθρωπο.

Μεθοδολογία:

- Συμμετοχική διαδικασία μάθησης
- Βιβλιογραφική και διαδικτυακή έρευνα
- Καταιγισμός ιδεών, πρακτικές γνώσεις
- Πρακτική άσκηση, μελέτες περίπτωσης
- Παρουσίαση - επίδειξη από αρμόδιες υπηρεσίες (Ερυθρός Σταυρός)

Αξιολόγηση:

Παρά τις δυσκολίες που παρουσιάστηκαν λόγω των περιορισμών και των μέτρων για τον COVID-19, οι σκοποί και οι στόχοι του προγράμματος επιτεύχθηκαν μέσω της βιωματικής μάθησης.

- Α Τάξη ΕΠΑΛ. Τομέας Υγείας και Πρόνοια. *Πρώτες Βοήθειες* - Αθήνα: Εκδόσεις ΟΕΔΒ.

<https://www.youtube.com/watch?v=1D01sMxaQ0g>

<https://www.youtube.com/watch?v=vbszOOW9RWA>

<https://www.youtube.com/watch?v=SLluhVY972U>



ΟΔΗΓΟΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Πρώτες Βοήθειες

Όταν είμαι με τους φίλους, τους συμμαθητές μου ή ακόμη και με μεγαλύτερης ηλικίας άτομα, μπορεί κάποιος ξαφνικά:

- να αρρωστήσει ή
- να πάθει κάποιο ατύχημα

σε αυτή την περίπτωση είναι σημαντικό να ξέρω πως μπορώ να βοηθήσω μέχρι να έρθει κάποιος ενήλικος.

Αυτό είναι που ονομάζουμε πρώτες βοήθειες.

Θα ήταν καλό να έχει ο καθένας τη δυνατότητα για παροχή απλών πρώτων βοηθειών!

Τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης



Ενιαίος Ευρωπαϊκός Αριθμός
Έκτακτης Ανάγκης
112



Αστυνομία
100



Ε.Κ.Α.Β.
166



Πυροσβεστικό Σώμα
199



Γενική Γραμματεία Πολιτικής
Προστασίας
210.33.59.002



Αμεση Επέμβαση Λιμενικού
108



Κέντρο Δηλητηριάσεων
210 7793777

Τι πρέπει να έχει ένα κουτί Πρώτων Βοηθειών

- Γάντια
- Ψαλίδι
- Ελαστικούς επιδέσμους
- Γάζες απλές και αποστειρωμένες
- Κολλητική ταινία
- Αυτοκόλλητες γάζες σε διάφορα μεγέθη
- Αντισηπτικό υγρό
- Σύριγγες μιας χρήσης
- Θερμόμετρο
- Πασίλινα
- Αντιπυρετικά
- Αντιισταμινικά χάπια
- Αντιισταμινική αλοιφή
- Αντιβιοτική αλοιφή
- Χάπια για τη διάρροια
- Αντιόξινα για το στομάχι
- Αλοιφή για τα εγκαύματα

ΤΡΑΥΜΑ

Τραύμα ονομάζεται στην ιατρική "κάθε βίαιη καταστροφή ιστών, εσωτερική ή εξωτερική, ανεξάρτητα από το αίτιο που την προκάλεσε",

Πρέπει:

- 1) να σταματήσουμε την αιμορραγία πιέζοντας το τραύμα.
- 2) να το προφυλάξουμε από μόλυνση.
- 3) να ακινητοποιήσουμε την τραυματισμένη περιοχή.
- 4) να σηκώνουμε ψηλά το μέλος που αιμορραγεί.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

- Πλένουμε καλά την περιοχή με αποστειρωμένο φυσιολογικό ορό.
- Αν δεν έχουμε φυσιολογικό ορό, με σαπούνι και νερό.
- Στεγνώνουμε προσεκτικά χρησιμοποιώντας γάζα (καλύτερα αποστειρωμένη).
- Αν δεν έχουμε γάζα, χρησιμοποιούμε καθαρό μαντήλι ή χαρτομάντιλο..
- Απολυμαίνουμε με αντισηπτικό διάλυμα.



ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ

Διάστρεμμα: (γνωστό και ως **στραμπούληγμα**) ονομάζεται η βίαιη διάταση των συνδέσμων και του θυλάκου της άρθρωσης.

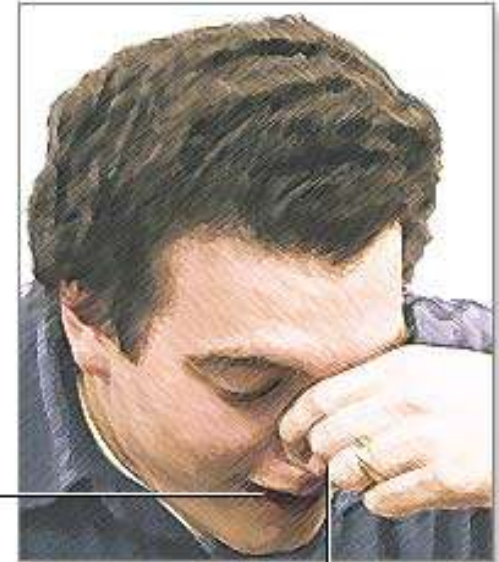
- Ακινητοποίηση της περιοχής ώστε να προστατευθεί από μεγαλύτερο τραυματισμό.
- Εφαρμογή πάγου, για ελάττωση του πόνου, του οιδήματος, της φλεγμονής αλλά και της μικρο-αιμορραγίας στην τραυματισμένη περιοχή. Πάγος μπορεί να εφαρμοστεί τις πρώτες 48 έως 72 ώρες μετά τον τραυματισμό, για 10 λεπτά περίπου, κάθε τρεις ώρες, όσο ο ασθενής είναι ξύπνιος φυσικά.
- Επίδεση του μέλους για την ελάττωση του οιδήματος.
- Ανύψωση του μέλους επίσης για την ελάττωση του οιδήματος.

ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ

Όταν ματώνει η μύτη:

- 1) Βάζουμε το παιδί να καθίσει με το κεφάλι προς τα εμπρός → ζητάμε να αναπνέει από το στόμα → κλείνουμε με τα δάχτυλά μας τα ρουθούνια του για 10΄
- Η καλύτερη θέση είναι να καθόμαστε και να σκύβουμε τον κορμό και το κεφάλι μας μπροστά

Sentarse e inclinarse
levemente hacia
adelante



αναπνοή
από το στόμα

πίεση
στα πτερύγια
της μύτης



ΗΛΙΑΣΗ

(πονοκέφαλος, σύγχυση, ζεστό, κόκκινο, ξερό πρόσωπο, όλο και λιγότερο σας απαντά, θερμοκρασία 40+)

- 1) Ξαπλώνουμε τον πάσχοντα σε δροσερό μέρος και βγάζουμε όλα του τα ρούχα
- 2) Βάζουμε διπλωμένη πετσέτα ή μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι του
- 3) Βρέχουμε συνεχώς το σώμα του με σφουγγάρι με κρύο ή χλιαρό νερό, αφήνοντας να στεγνώνει με τον αέρα
- 4) Του κάνουμε αέρα με το χέρι ή ανεμιστήρα και του δίνουμε να πιεί κάτι δροσερό

Τσίμπημα Σφήκας - Μέλισσας



1. Αφαιρέστε το κεντρί.
2. Κρύα κομπρέσα για 10'.
3. Αλοιφή για τσιμπήματα.

Σε δυσκολία στην αναπνοή
ΚΑΛΟΥΜΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ!

Έγκαυμα

Είδος τραυματισμού στο δέρμα που προκαλείται από τη θερμότητα, τον ηλεκτρισμό, τις χημικές ουσίες, την τριβή ή την ακτινοβολία.

Τι δεν πρέπει να κάνουμε

Δεν ξεκολλάμε ρούχα ή υλικά κολλημένα στο έγκαυμα

Δεν αγγίζουμε το έγκαυμα

Δεν σπάμε τις φυσαλίδες

Δεν βάζουμε ΛΟΣΙΟΝ ή αλοιφές

Δεν δίνουμε στο άτομο τίποτα να φάει ή να πιεί

Δεν βάζουμε μικρά παιδιά μέσα σε κρύο νερό

Τι πρέπει να κάνουμε

1) Δροσίζουμε το έγκαυμα με κρύο νερό για 10'.

2) Κόβουμε γύρω από όποιο υλικό είναι κολλημένο στο δέρμα.

3) Βγάζουμε σφιχτά ρούχα στην περιοχή του εγκαύματος.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Εγκαύματα στο στόμα και πρόσωπο

είναι πολύ επικίνδυνα

και χρειάζονται επείγουσα αντιμετώπιση:

Χαλαρώνουμε σφιχτά ρούχα γύρω από το λαιμό και

ΚΑΛΟΥΜΕ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ

ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ

Το ηλεκτρικό ρεύμα μπαίνει στο σώμα από όποιο σημείο επαφής έχει μαζί του.



Τι πρέπει να κάνουμε:

- Διακόψτε άμεσα την παροχή ρεύματος, εφόσον είναι εφικτό («κατεβάστε» την ασφάλεια).
- **Μην αγγίξετε το άτομο μέχρι να διακοπεί το ρεύμα.**
- Αν είναι σε διαρκή επαφή με το ηλεκτρικό ρεύμα, προσπαθήστε να το απομακρύνετε χρησιμοποιώντας κακούς αγωγούς (ξύλα, λάστιχο). Σπρώξτε το δυνατά μακριά.
- Εφόσον το ρεύμα είναι κλειστό και η κατάσταση είναι ασφαλής, πλησιάστε το άτομο και ελέγξτε την κατάστασή του.
- Αν έχει χάσει τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει, τοποθετήστε τον ξαπλωμένο στο αριστερό πλάι, ώστε να μην εμποδίζεται η αναπνοή του.
- **Ειδοποιείστε άμεσα κάποιον ενήλικα.**

ΔΙΑΣΕΙΣΗ

Σημάδια: μικρής διάρκειας απώλεια συνείδησης (ως 20''),
ζάλη, ναυτία,
ξεχνά όσα συνέβησαν λίγο πριν το ατύχημα,
ήπιος πονοκέφαλος

Μετά από χτύπημα στο κεφάλι:

- Ακινητοποιήστε το άτομο.
- Ελέγξτε το επίπεδο ανταπόκρισης (με απλές ερωτήσεις: πως χτύπησε, πώς το λένε κτλ.) κάθε 10'.
- Ξυπνήστε το άτομο κάθε 1-2 ώρες τα πρώτα δύο εικοσιτετράωρα.

Μεταφέρετε το άτομο στο νοσοκομείο:

- αν υπάρχει απώλεια αισθήσεων.
- αν υπάρχουν σύγχυση, πονοκέφαλος, εμετός, έντονη υπνηλία.

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ ΑΠΟ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ (ΜΕΘΗ)



- Αν το άτομο έχει τις αισθήσεις του προκαλέστε εμετό.
- Χορηγήστε γλυκά ροφήματα όπως ζαχαρόνερο.
- Διατηρήστε το άτομο ζεστό.

Σε απώλεια αισθήσεων τοποθετήστε το σε θέση ανάνηψης και καλέστε το 166.

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

Αιμορραγία είναι η διαφυγή αίματος από τις αρτηρίες, τις φλέβες ή τα τριχοειδή. Μία αιμορραγία μπορεί να είναι εξωτερική ή εσωτερική.

- ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

- Φορέστε γάντια και πιέστε το σημείο που αιμορραγεί για 5' -10' , με τα δάχτυλα ή την παλάμη σας (άμεση πίεση).
- Εφαρμόστε γάζες ή καθαρό ύφασμα πάνω στο τραύμα και δέστε με επίδεσμο. Εάν ο επίδεσμος ματώσει τοποθετείστε επιπλέον γάζες και συνεχίστε να δένετε με τον επίδεσμο χωρίς να αφαιρέσετε τις πρώτες γάζες κ.ο.κ.
- Καλέστε ασθενοφόρο και φροντίστε για άμεση μεταφορά αν έχει χαθεί πολύ αίμα.

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

Ως λιποθυμία ορίζεται η παροδική απώλεια των αισθήσεων λόγω μειωμένης αιμάτωσης του ανθρώπινου εγκεφάλου.

- Ξαπλώνουμε τον ασθενή σε ύπτια θέση
- Χαλαρώνουμε τα ρούχα γύρω από το λαιμό, το στήθος και τη μέση.
- Βάζουμε τα πόδια σε ψηλότερη από το κεφάλι θέση.
- Υποβοηθούμε την αναπνοή. Σε δημόσιους χώρους φροντίζουμε για τον καλό αερισμό του χώρου.
- Όταν ο ασθενής συνέλθει, ακόμα κι αν πρόκειται για «αθώα» λιποθυμία, τον συμβουλεύουμε να παραμείνει ξαπλωμένος για τουλάχιστον 15-20 λεπτά.

ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΣΤΟΝ ΛΑΡΥΓΓΑ - ΠΝΙΓΜΟΝΗ

Πνιγμονή :Οξεία απόφραξη των αεροφόρων οδών

Τι κάνω όταν κάποιος πνίγεται

- Μένω ψύχραιμος/η.
- Στέκομαι δίπλα του και του λέω να σκύψει μπροστά το κεφάλι.
- Του λέω να βήξει.

ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΣΤΟΝ ΛΑΡΥΓΓΑ - ΠΝΙΓΜΟΝΗ



- Αν δεν μπορεί να μιλήσει ή να βήξει, πιάνει το λαιμό του, γίνεται κυανωτικός και καταβάλλει τρομερές προσπάθειες για να αναπνεύσει, τότε δώστε πέντε χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες του θύματος με τη βάση της παλάμης σας, γέρνοντας το μπροστά.

ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΣΤΟΝ ΛΑΡΥΓΓΑ - ΠΝΙΓΜΟΝΗ

- Αν δε βγει, σταθείτε πίσω από το θύμα και εφαρμόστε πέντε κοιλιακές πιέσεις - ωθήσεις μεταξύ στέρνου και κοιλιάς κάνοντας γροθιά τα χέρια (χειρισμός Heimlich). Το ξένο σώμα μ' αυτό τον τρόπο πετάγεται προς τα έξω.



- Αν δεν έχετε επιτυχία με την πρώτη φορά επαναλάβετε τον κύκλο:
 - **5** χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες
 - **5** κοιλιακές πιέσεις

ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ - ΚΑΡΠΑ

- Για να ζήσουμε, χρειαζόμαστε μια κανονική παροχή οξυγόνου σε όλα τα μέρη του σώματός μας. Για να διατηρήσουμε την παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο, τρία πράγματα είναι βασικά:
 1. ένας ανοικτός και καθαρός ΑΕΡΑΓΩΓΟΣ, μέσω του οποίου ο αέρας που περιέχει οξυγόνο μπορεί να περάσει στους πνεύμονες.
 2. η ΑΝΑΠΝΟΗ - η οποία δίνει αέρα μέσα στους πνεύμονες, από όπου το οξυγόνο μπορεί να περάσει μέσα στο αίμα.
 3. η ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ που απαιτεί μια αντλία, την καρδιά, που μαζί με το απαραίτητο αίμα στα αιμοφόρα αγγεία θα μεταφέρουν οξυγόνο από τους πνεύμονες στο σώμα.
- Αναζωογόνηση, είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για την επείγουσα αντιμετώπιση που απαιτείται για να ξεπεραστεί η ανεπάρκεια ενός ή όλων αυτών των λειτουργιών.

ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ ΚΑΡΠΑ

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΑΤΟΣ

- Εξασφαλίστε την ασφάλεια του χώρου Πλησιάστε με προσοχή, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος για σας τους ίδιους ή το θύμα.
- Εκτιμήστε αν το θύμα είναι ή όχι αναίσθητο. Με προσοχή κουνήστε τους ώμους και ρωτήστε δυνατά: «Είστε καλά;» ή «Τι συμβαίνει;» ή δώστε μια εντολή όπως «άνοιξε τα μάτια σου». Εάν το θύμα δεν έχει τις αισθήσεις του δεν θα ανταποκριθεί.



ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ - ΚΑΡΠΑ

- Ανοίξτε τον αεραγωγό. Βάλτε το ένα χέρι στο μέτωπο και με προσοχή εκτείnete το κεφάλι προς τα πίσω.
- Συγχρόνως ανασηκώστε το πηγούνι χρησιμοποιώντας τα δύο δάκτυλα του άλλου χεριού στο οστέινο τμήμα του πηγουνιού. Αυτό θα απελευθερώσει τον αεραγωγό.



ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ - ΚΑΡΠΑ

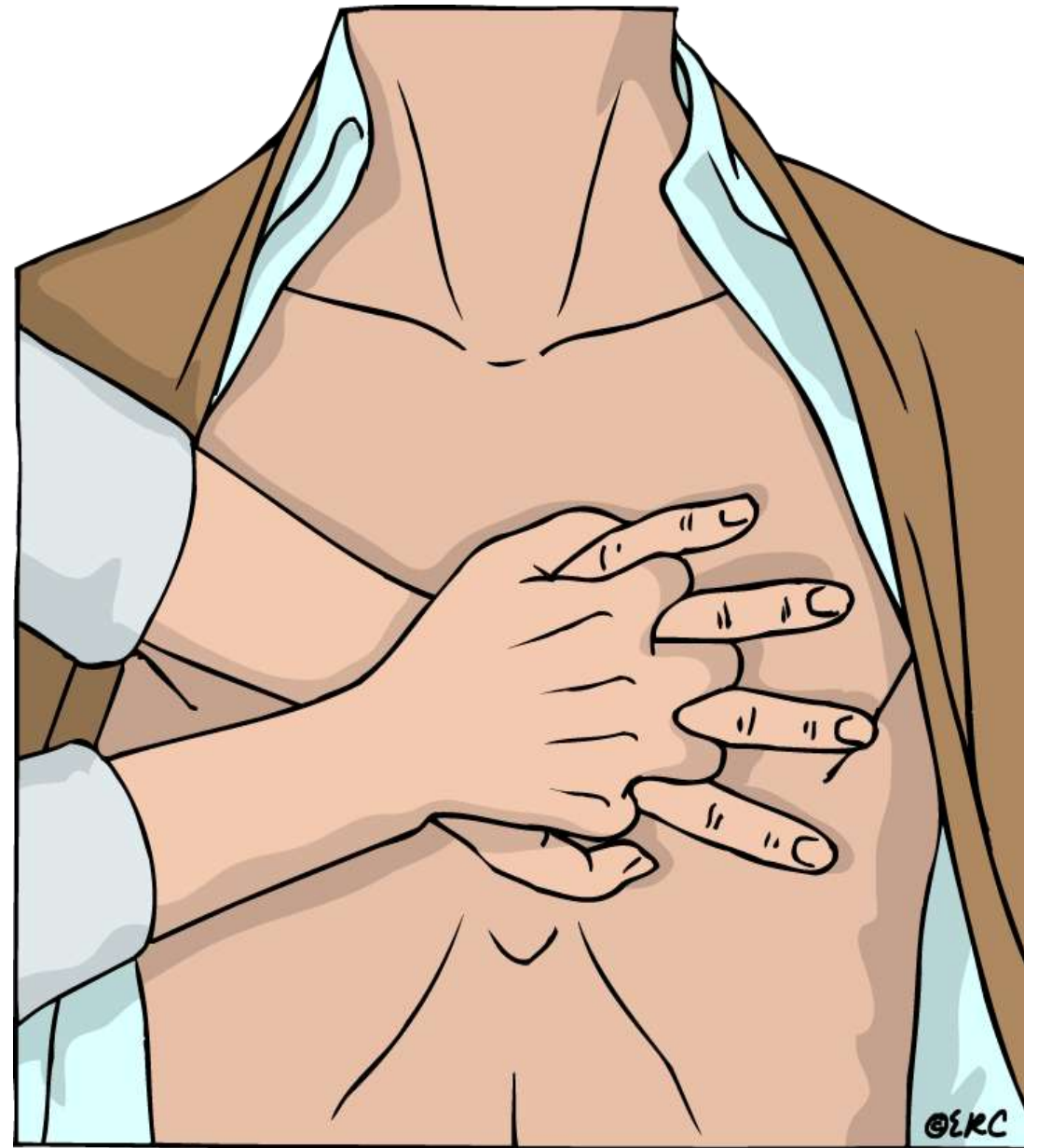


- Διατηρώντας τον αεραγωγό ανοικτό, ελέγχετε αν το θύμα αναπνέει:
- **Βλέπω** αν ανυψώνεται ο θώρακας
- **Ακούω** τον αέρα στο αυτί μου
- **Αισθάνομαι** τον αέρα στο μάγουλό μου
- Αν το θύμα δεν αντιδράει αλλά αναπνέει κανονικά:
 - ✓ Γυρίστε το στην πλάγια θέση ασφαλείας
 - ✓ Καλέστε το 166 - ΕΚΑΒ
 - ✓ Ελέγξτε εάν συνεχίζει να αναπνέει

ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ -ΚΑΡΠΑ

Αν το θύμα δεν αντιδράει και δεν αναπνέει:

- Δώστε 30 θωρακικές συμπιέσεις.
- Τοποθετώ τη βάση της παλάμης του ενός χεριού στο κέντρο του θώρακα.
- Τοποθετώ το άλλο χέρι από πάνω.
- Πλέκω τα δάχτυλα.
- Συμπιέζω το θώρακα.
- Η προτεινόμενη συχνότητα είναι τουλάχιστον 100 θωρακικές συμπιέσεις στο λεπτό.



ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ - ΚΑΡΠΑ

- Δώστε 2 εμφυσησεις. Πάρτετε μια κανονική ανάσα εφαρμόστε τα χείλη σας καλά γύρω από τα χείλη του θύματος και φυσήξτε αργά και σταθερά μέσα στο στόμα του.
- Οι θωρακικές συμπιέσεις πρέπει πάντα να συνδυάζονται με αναπνοές, έτσι ώστε μετά από 30 συμπιέσεις να δίνονται 2 αποτελεσματικές εμφυσησεις και εναλλάξ.



Τι πρέπει να πω όταν καλώ ασθενοφόρο

- Το όνομά μου
- Που ακριβώς βρίσκομαι
- Σε ποιόν έχει συμβεί (αριθμό-φύλο-ηλικία παιδιού)
- Τι έχει συμβεί
- Τυχόν κινδύνους (π.χ ηλεκτρική βλάβη, ομίχλη)

Αν δεν αναπνέει πρέπει οπωσδήποτε να το πω!!

