

# Αγωγή Υγείας- Πρώτες Βοήθειες

## 1<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ



Όνομα υπεύθυνης καθηγήτριας: Σακκαλή Κλειώ

Όνόματα μαθητών:

- Αστέρου Βαρβάρα
- Καζάνη Γεωργία-Άννα
- Ορφανού Ειρήνη
- Παπαναργύρου Κατερίνα
- Παράβα Μαρία
- Ρίτσου Έρση
- Ρούση Αλεξάνδρα
- Σίμα Άννα
- Σιδέρη Ελένη
- Σουρμπάτη Μαριτίνα
- Ταλιουράκη Μαριαλένα
- Υφαντή Γεωργία
- Φωτεινιά Κασσάνδρα

- Ομάδα μαθητών συνειδητοποιώντας την ανάγκη που είχε το σχολείο μας για γνώση πρώτων βοηθειών ασχολήθηκε με τα σημαντικά περιστατικά που χρήζουν άμεσης αντιμετώπισης.
- Στα πλαίσια του προγράμματος Αγωγή Υγείας που έγινε στο σχολείο μας τη σχολική χρονιά 2014-15 δεχτήκαμε την ενημερωτική επίσκεψη πρώτων βοηθειών του κ. Λάμπρου ο οποίος μας ενημέρωσε θεωρητικά και πρακτικά πάνω σε θέματα πρώτων βοηθειών.
- Στη διάρκεια του προγράμματος έγινε επίσης επίσκεψη στην κινητή μονάδα πρώτων βοηθειών του αεροδρομίου.

# Τα θέματα ανατέθηκαν σε τέσσερις ομάδες

Ομάδα Α: ηλίαση, μέτρα προστασίας εθελοντή,  
κατάγματα

Ομάδα Β: ΚΑΡΠΑ, ξένο σώμα ,δηλητηρίαση

Ομάδα Γ: επιληψία, λιποθυμίες

Ομάδα Δ: φαρμακείο, αλλεργία, ρινορραγία  
Ακολουθούν περιληπτικά τα σπουδαιότερα  
απ'όσα μάθαμε

## ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΕΘΕΛΟΝΤΗ

- Γάντια
- Μάσκα για «φιλί της ζωής»

## ΗΛΙΑΣΗ

Η ηλίαση είναι μία παθολογική κατάσταση, η οποία προκαλείται από την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο. Είναι το αποτέλεσμα των μεγάλων χρονικά κυμάτων του ήλιου που παράγουν θερμότητα, δηλαδή της θερμικής ακτινοβολίας.

**Συμπτώματα:** ζαλάδα, ταχυκαρδία, εφίδρωση, ναυτία.

## ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

Ένα κάταγμα είναι ένα σπάσιμο του οστού ή του χόνδρου. Συνήθως, προκαλείται από τραυματισμούς στην καθημερινότητα ή αλλά αίτια ,όπως όγκοι στα οστά ή λόγω παθήσεων πχ οστεοπόρωση.

**Συμπτώματα:** πόνος, ευαισθησία, πρήξιμο, μελανιές

## ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Με τον όρο **καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση**, εν συντομία **ΚΑΡ.Π.Α.**, εννοούμε τη χορήγηση θωρακικών συμπίεσεων και αναπνοών διάσωσης σε ένα θύμα που έχει καταρρεύσει και δεν αναπνέει.

## ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ

**Ξένα σώματα** μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό μπορεί να βρεθούν με πολλούς τρόπους.

## ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ

Τροφική δηλητηρίαση προκαλείται από την κατανάλωση τροφίμων που προετοιμάζονται, διατηρούνται ή διατίθενται χωρίς την τήρηση των απαραίτητων μέτρων υγιεινής.

**Συμπτώματα:** ήπιος εμετός, διάρροια.

## ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

Συναισθηματική αντίδραση που προκαλεί παροδική, αιφνίδια και γενικευμένη διαστολή των αγγείων με αποτέλεσμα τη στιγμιαία διακοπή της αιμάτωσης του εγκεφάλου.

- Αντιμετώπιση:**
- 1.απελευθέρωση αεραγωγού
  2. ακινητοποίηση αυχένα(αν υπάρχει κάκωση)
  - 3.καρπα (αν χρειάζεται)
  - 4.έλεγχος εξωτερικής αιμορραγίας
  - 5.θέση ανάνηψης ασφαλείας.

Τα αίτια είναι τραυματικά, παθολογικά και περιβαλλοντικά.



## ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ

η επιληψία είναι μια χρόνια διαταραχή του εγκεφάλου που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες επιληπτικές κρίσης.

### Αντιμετώπιση:

1. προστατεύουμε το άτομο από αυτοτραυματισμό
2. απομακρύνουμε τα αντικείμενα που είναι κοντά
3. βάζουμε κάτι μαλακό κάτω από το κεφάλι για να μην χτυπήσει
4. θέση ανάνηψης-ασφαλείας

### ΠΡΟΣΟΧΗ!!

1. ΔΕΝ ΤΟΝ ΣΤΑΜΑΤΑΜΕ
2. ΔΕΝ ΒΑΖΟΥΜΕ ΚΑΤΙ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ ΤΟΥ

## ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

Το τσίμπημα μέλισσας ή σφήγκας αποτελεί για κάποιους ανθρώπους παροδικό ερεθισμό, δηλαδή μπορεί το σημείο αυτό να πρηστεί και να δημιουργήσει αίσθημα κνησμού ή τσιμπήματος για πολλές ώρες. Η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η ενέσιμη ανοσοθεραπεία. Υπάρχουν βέβαια και άνθρωποι που τους εμφανίζονται σοβαρά αλλεργικά συμπτώματα, στην περίπτωση αυτή θα χορηγηθεί μία ένεση αδρεναλίνης.

## ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Υπάρχει η τροφική αλλεργία και η φαρμακευτική.

### Τροφική

**Συμπτώματα:** μούδιασμα στο στόμα, έκζεμα, οίδημα των χειλιών, της γλώσσας, του λαιμού, πρόβλημα στην αναπνοή, κοιλιακό άλγος, ζάλη, λιποθυμία, μείωση της αρτηριακής πίεσης.

### Φαρμακευτική

Είναι η αλλεργική αντίδραση του οργανισμού σε ένα φάρμακο ή στα συντηρητικά του.

Υπάρχουν διάφορα είδη συμπτωμάτων ανάλογα με την αλλεργία που έχει.

## ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ

Η ρινορραγία είναι η απώλεια αίματος από τον ιστό που επενδύει την μύτη

### Αντιμετώπιση:

1. Γέρνουμε το κεφάλι προς τα μπροστά και πιέζουμε τα κόκκαλα στην μύτη.
2. Βάζουμε κρύα επιθέματα
3. Άν δεν σταματήσει τότε βάζουμε οξυζενέ σε γάζα ή χρησιμοποιούμε τα αιμοστατικά σπέρτα και πάμε μετά στον γιατρό για να τα βγάλει.



Αιμοστατικό σπέρτο

# Φαρμακείο πρώτων βοηθειών

- θερμόμετρο
- πιεσόμετρο
- παγοκύστες  
μίας χρήσης
- οξυζενέ
- betadine
- βαμβάκι
- γάζες
- επιδέσμους



- ταινίες  
λευκοπλάστ
- τραυμαπλάστ
- οινόπνευμα
- γάντια μίας  
χρήσης
- αντιπυρετικά
- αντιφλεγμονώδη
- κορτιζόνη
- Stick αμμωνίας

# ΔΙΑΣΩΣΤΗΣ

Στα πλαίσια του προγράμματος επισκέφτηκε το σχολείο μας ο διασώστης κ. Λάμπρου Παναγιώτης με σκοπό να μας δείξει βασικές γνώσεις για τις πρώτες βοήθειες.

Επίσης μας έκανε αναπαράσταση ΚΑΡΠΑ, και παιδιά της ομάδας μας έκαναν το ίδιο σε πρόπλασμα.

Μας ενημέρωσε και για επιπλέον θέματα που ακολουθούν.



## Ηλεκτροπληξία-Εγκαύματα

Καταρχάς ελέγχουμε ότι δεν υπάρχει ακόμα ρεύμα και τον απομακρύνουμε με ένα κακό αγωγό του ηλεκτρισμού (ξύλο) και να μην έχει κοντά νερά.

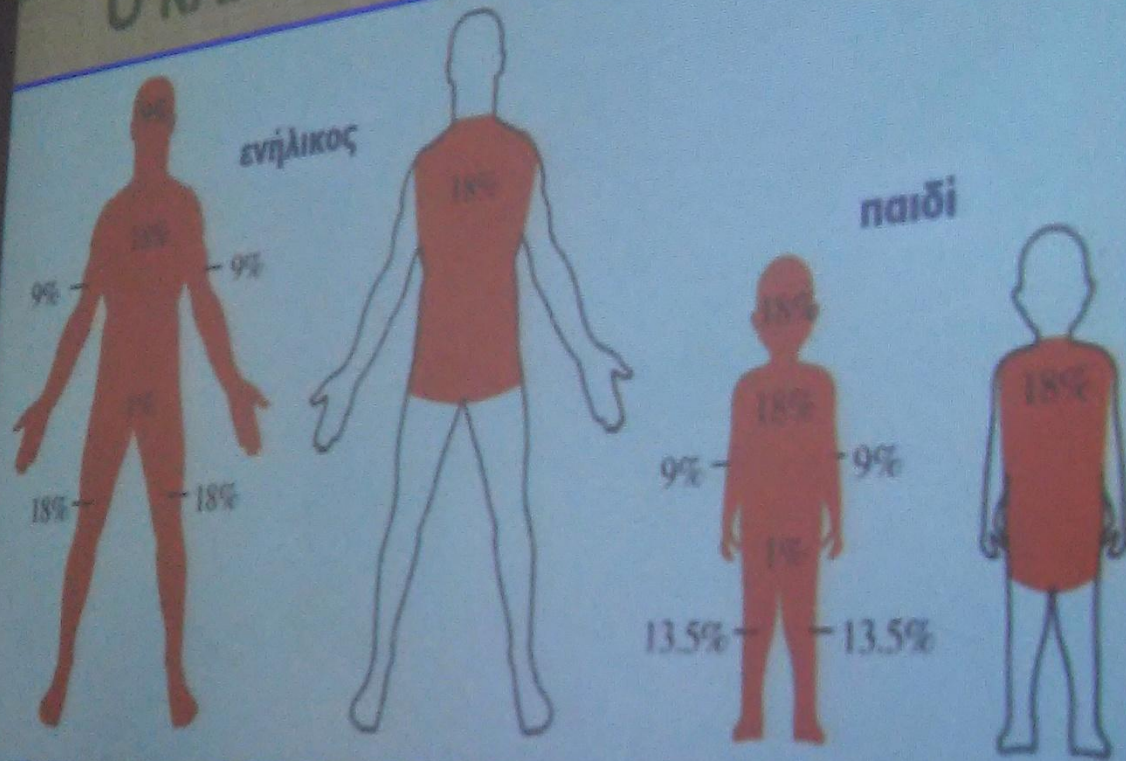
Βάζουμε υγρά επιθέματα (αν το έγκαυμα είναι μέχρι 10%) ή στεγνά επιθέματα (αν το έγκαυμα είναι πάνω από 18% σύμφωνα με τον κανόνα των εννιά) και διατηρούμε την θερμοκρασία του και βέβαια δεν σκάμε τις φουσκάλες.

Κοιτάμε αν έχουν καεί τα φρύδια και οι τρίχες στην μύτη όπου μπορεί και να έχει πάθει έγκαυμα και στους πνεύμονες.

Αν είναι χημικό έγκαυμα βάζουμε αρκετό νερό.



# Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΩΝ ΕΝΝΙΑ



## Θερμοπληξία

Συμπτώματα: πονοκέφαλος, ανορεξία, ναυτία.

Βάζουμε το άτομο σε δροσερό μέρος, σηκώνουμε τα πόδια αν έχει τις αισθήσεις και δίνουμε νερό άμα θέλει.

## Υποθερμία

Υποθερμία έχουμε όταν η θερμοκρασία του σώματος είναι στους 35 βαθμούς τα συμπτώματα είναι η μείωση των καρδιακών παλμών, της αναπνοής και της πίεσης.

Αν η θερμοκρασία πέσει κάτω από τους 35 βαθμούς τότε το σώμα αρχίζει να δυσλειτουργεί.

Αντιμετώπιση:

- 1.Αλλάζουμε τα ρούχα αν είναι βρεγμένα
2. ζεσταίνουμε το σώμα ( πρώτα το κεφάλι και το στήρνο)
- 3.και τον κάνουμε μπάνιο με χλιαρό νερό

ΠΟΤΕ δεν τρίβουμε τους καρπούς με οινόπνευμα και δεν δίνουμε αλκοόλ

# Αιμορραγία

## I. Εξωτερική

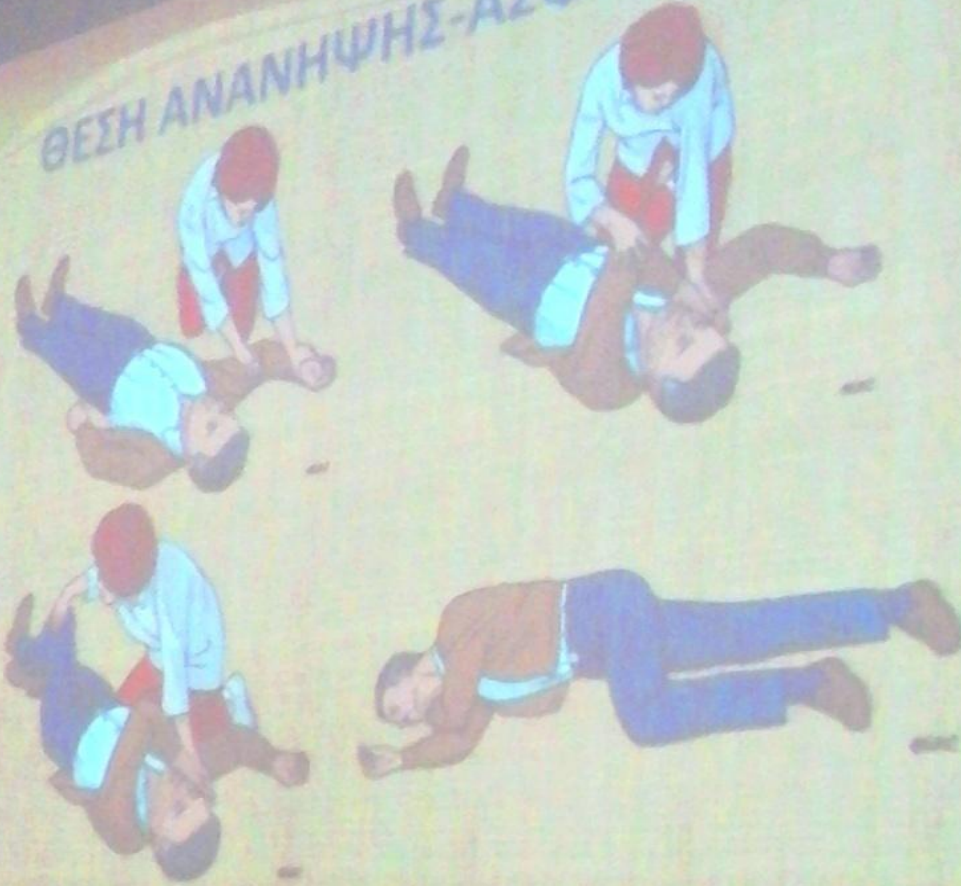
- 1.πλένουμε την πληγή με νερό ή οξυζενέ
- 2.αφερούμε ξένα σώματα ΟΧΙ τα καρφωμένα
- 3.πιέζουμε με γάζες (δεν σηκώνουμε τις γάζες για να δούμε τι γίνεται γιατί χαλάει ο θρόμβος)
- 4.βάζουμε ελαστικό επίδεσμο
5. πάμε στον γιατρό

## II. Εξωτερική

Συμπτώματα:

- 1.διψάει (δεν δίνουμε νερό)
- 2.είναι ανήσυχος
- 3.γίνεται άσπρος (ακόμα και τα χείλια)
- 4.έλλειψη συνείδησης
- 5.επιπόλαιη αναπνοή (πολύ κακό σύμπτωμα)

# ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ-ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



# ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ



# ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ

- Είδαμε τις εγκαταστάσεις, και το εσωτερικό της μονάδας.
- Ζήσαμε αληθινό περιστατικό με επιβάτη αεροπλάνου, που έπαθε αλλεργικό σοκ στο αεροπλάνο
- Ο διασώστης του αεροδρομίου μας έδωσε επιπλέον πληροφορίες για περιστατικά πρώτων βοηθειών



← ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΚΙΝΗΤΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΕΚΑΒ →





← Παιδικό φαρμακείο κινητής μονάδας



Φαρμακείο ενηλίκων κινητής μονάδας →



# ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

