



Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός

ΤΟΜΕΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ
Υπηρεσία «Αγωγή Υγείας»



ΟΔΗΓΟΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Τραύμα



- + Φορέστε γάντια
- + Πλύντε το τραύμα με άφθονο τρεχούμενο νερό
- + Στεγνώστε με αποστειρωμένη γάζα
- + Καλύψτε με αποστειρωμένη γάζα ή τραυμαπλάστ, αν χρειάζεται
- + Συμβουλευτείτε για αντιτετανικό ορό ή εμβόλιο, αν χρειάζεται

Αιμορραγία



- + Φορέστε γάντια και πιέστε σταθερά με την παλάμη σας απευθείας πάνω στο σημείο που αιμορραγεί
- + Τοποθετήστε γάζες ή καθαρό ύφασμα πάνω στο τραύμα και τυλίξτε με επίδεσμο. Εάν συνεχίζει η αιμορραγία, προσθέστε και άλλα επιθέματα και ξαναδέστε
- + Εάν η αιμορραγία είναι μεγάλη, φροντίστε για τη μεταφορά στο νοσοκομείο

Ρινορραγία



- + Βάλτε το άτομο να καθίσει με το κεφάλι του ελαφρά γερμένο μπροστά
- + Πιέστε τα μαλακά μέρη της μύτης του (ρουθούνια) σταθερά για 5 λεπτά
- + Εάν η ρινορραγία δε σταματήσει, πιέστε για άλλα 5 λεπτά
- + Εάν συνεχίζει, τοποθετήστε μία γάζα ποτισμένη με οξυζενέ στο ρουθούνι που αιμορραγεί και φροντίστε για τη μεταφορά στο νοσοκομείο

Πνιγμονή από ξένο σώμα στο λάρυγγα



- + Ενθαρρύνετε το θύμα να βήξει. Αν σταματήσει να βήξει
- + Γύρτε το θύμα προς τα εμπρός και ενώ το υποστηρίζετε με το ένα σας χέρι, με τη βάση της παλάμης του άλλου χεριού δώστε 5 δυνατά χτυπήματα, ανάμεσα στις ωμοπλάτες
- + Αν δεν έχετε αποτέλεσμα, εφαρμόστε 5 κοιλιακές ωθήσεις κάτω από το στέρνο (χειρισμός Heimlich)
- + Συνεχίστε τους κύκλους μέχρι να βγει το ξένο σώμα

Λιποθυμία



- + Τοποθετήστε το άτομο σε θέση ανάνηψης
- + Αερίστε το χώρο και απομακρύνετε τους περαστικούς
- + Αφήστε το άτομο ξαπλωμένο για αρκετά λεπτά
- + Μη δώσετε τίποτα από το στόμα μέχρι να συνέλθει εντελώς. Όταν αισθανθεί καλά, δώστε του να πει υγρά

Καρδιοπνευμονική Ανάνηψη (ΚΑΡΠΑ)



- + Φροντίστε για την ασφάλεια σας
- + Ελέγξτε αν το θύμα αντιδρά
- + Ζητήστε βοήθεια από τους περαστικούς
- + Ανοίξτε τον αεραγωγό και ελέγξτε αν αναπνέει
- + Καλέστε το 166
- + Εφαρμόστε 30 θωρακικές συμπιέσεις
- + Δώστε 2 εμφυσήσεις
- + Συνεχίστε με ρυθμό 30:2

Διάστρεμμα



- + Τοποθετήστε ψυχρά επιθέματα (πάγο) και ανυψώστε το μέλος (χέρι ή πόδι)
 - + Επιδέστε την άρθρωση με ελαστικό επίδεσμο και κρατήστε το μέλος ψηλά
- Αν τα συμπτώματα είναι έντονα:
- + Φροντίστε για μεταφορά στο νοσοκομείο

Διάσειση



- + Ακινητοποιήστε το άτομο
- + Ελέγξτε το επίπεδο ανταπόκρισης (με απλές ερωτήσεις: πώς χτύπησε, πώς το λένε κ.λ.π.) κάθε 10 λεπτά
- + Ξυπνάτε το άτομο κάθε 2 ώρες τα πρώτα δύο εικοσιτετράωρα
- + Φροντίστε για τη μεταφορά του ατόμου στο νοσοκομείο αν υπάρχει: επίμονος πονοκέφαλος, σύγχυση, έμετος, έντονη υπνηλία, απώλεια αισθήσεων.

Ηλίαση



- + Βάλτε τον πάσχοντα σε σκιερό μέρος και τοποθετήστε τον σε ημικαθιστή θέση
- + Αφαιρέστε τα ρούχα του
- + Δροσίστε με κομπρέσα το μέτωπο και τον αυχένα
- + Αν έχει τις αισθήσεις του, χορηγήστε υγρά (ΟΧΙ οινοπνευματώδη)

Έγκαυμα



- + Βυθίστε την περιοχή του εγκαύματος σε νερό ή τοποθετήστε δροσερές κομπρέσες μέχρι να υποχωρήσει ο πόνος
- + Αφαιρέστε κοσμήματα και ό,τι σφίγγει την περιοχή
- + Περιποιηθείτε ανάλογα με τη βαρύτητα του εγκαύματος. Μη σπάτε τις φουσκάλες που πιθανόν να υπάρχουν

Τσίμπημα Σφήκας - Μέλισσας



- + Αφαιρέστε το κεντρί
- + Τοποθετήστε πάγο
- + Αφαιρέστε οτιδήποτε σφίγγει την περιοχή
- + Βάλτε αντιισταμινική αλοιφή
- + Εάν εμφανιστεί αλλεργία μεταφέρετε το άτομο στο νοσοκομείο

Δηλητηρίαση από Οινόπνευμα (Μέθη)



- + Σκεπάστε το άτομο για να το διατηρήσετε ζεστό
- + Χορηγήστε γλυκά ροφήματα μόνο αν έχει τις αισθήσεις του
- + Εάν χάσει τις αισθήσεις του, τοποθετήστε το σε θέση ανάνηψης και καλέστε το 166