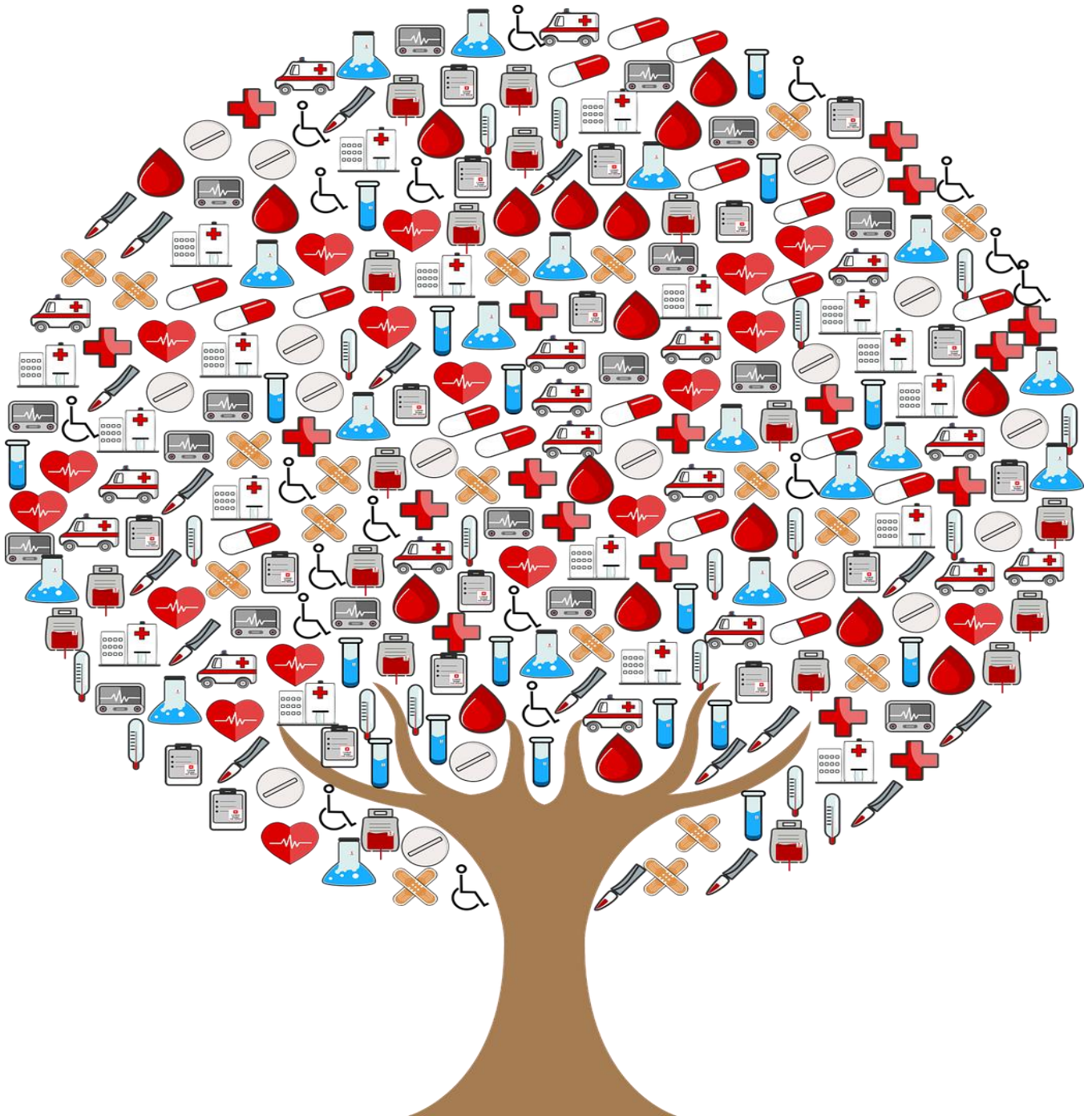


# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ



**1<sup>ο</sup> ΕΕΕΕΚ Θεσσαλονίκης**

**Σχολικό έτος: 2021-2022**

**Επιμέλεια: Θανουρή Μαρία,**

**Σχολική Νοσηλεύτρια**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς σταματώ την αιμορραγία.....	3
Πώς περιποιούμαι ένα τραύμα. ....	7
Τι κάνω όταν με τσιμπήσει μέλισσα ή σφήκα.....	10
Τι κάνω όταν στραμπουλήξω το πόδι μου. ....	14
Τι κάνω όταν η μύτη μου αιμορραγεί. ....	17
Πώς περιποιούμαι ένα μικρό έγκαυμα. ....	21
Τι κάνω όταν χτυπήσω στο κεφάλι (καρούμπαλο). ....	24
Τι κάνω όταν κάποιος λιποθυμήσει. ....	27
Πώς βοηθάω κάποιον που έχει καταπιεί κάτι και πνίγεται.....	32
Τι κάνω όταν ΕΓΩ πνίγομαι και δεν είναι κοντά μου κάποιος για να με βοηθήσει.....	36

Πώς σταματώ την αιμορραγία.



Φοράω γάντια όταν κάποιος άλλος αιμορραγεί.



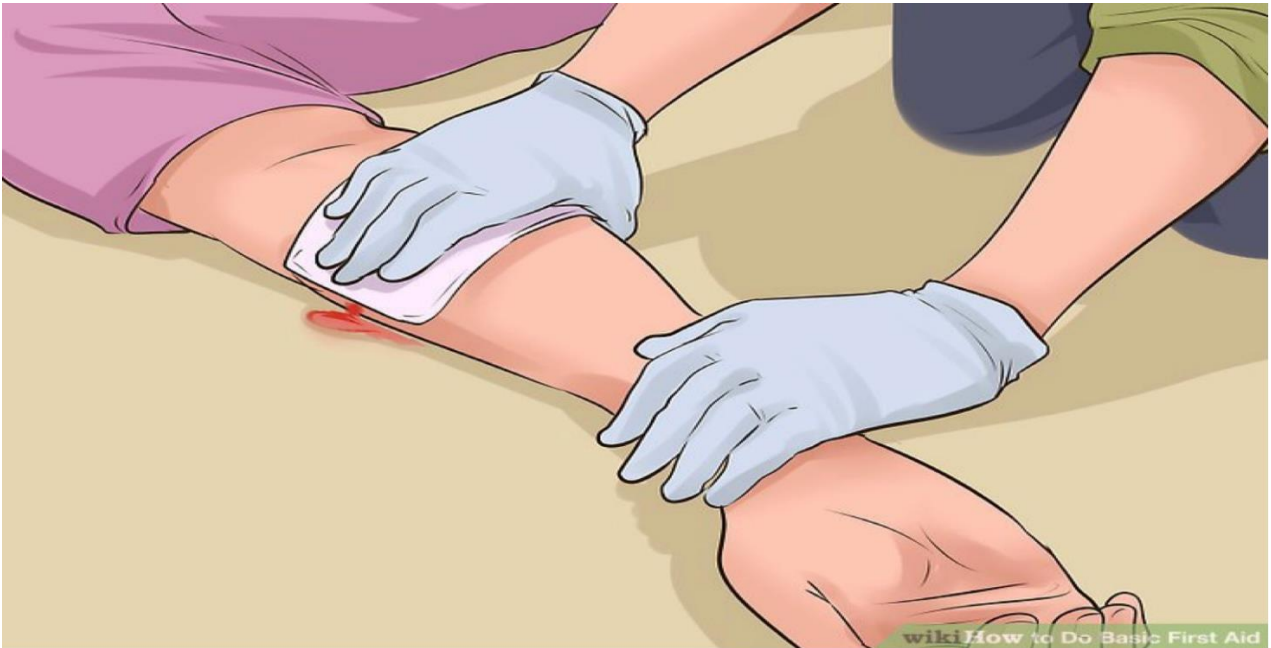
wikiHow to Do Basic First Aid

Πλένω τα χέρια μου όταν εγώ αιμορραγώ.



wikiHow to Treat Carpet Burns

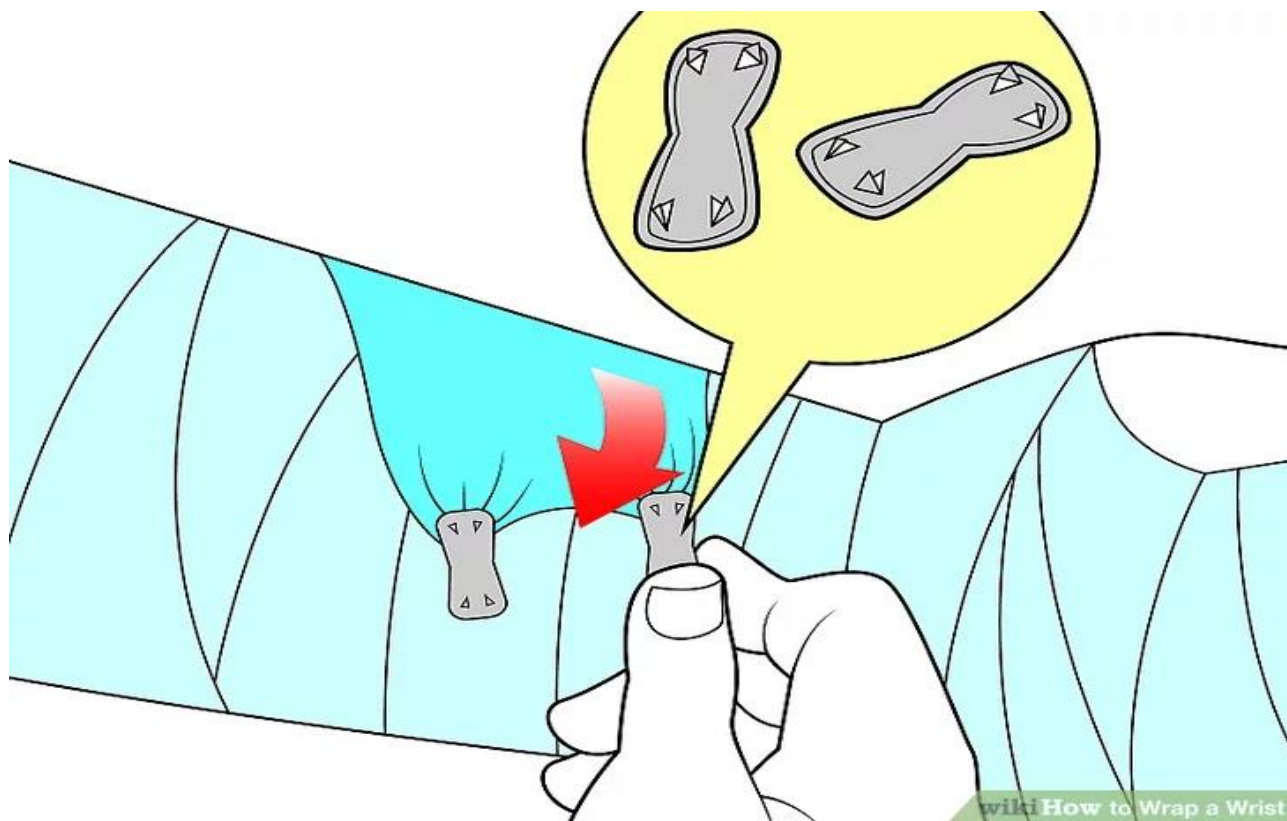
Πιέζω δυνατά με ένα καθαρό πανί ή μία γάζα στο σημείο που αιμορραγεί. Αφήνω τη γάζα πάνω στο τραύμα.



Τυλίγω τη γάζα με επίδεσμο.



Κλείνω τον επίδεσμο με τα ειδικά κλιπ ή με λευκοπλάστ.



## Πώς περιποιούμαι ένα τραύμα.



Πλένω τα χέρια μου.



Καθαρίζω το τραύμα με καθαρό νερό.





Στεγνώνω με μια γάζα ή ένα καθαρό πανί πιέζοντας απαλά.



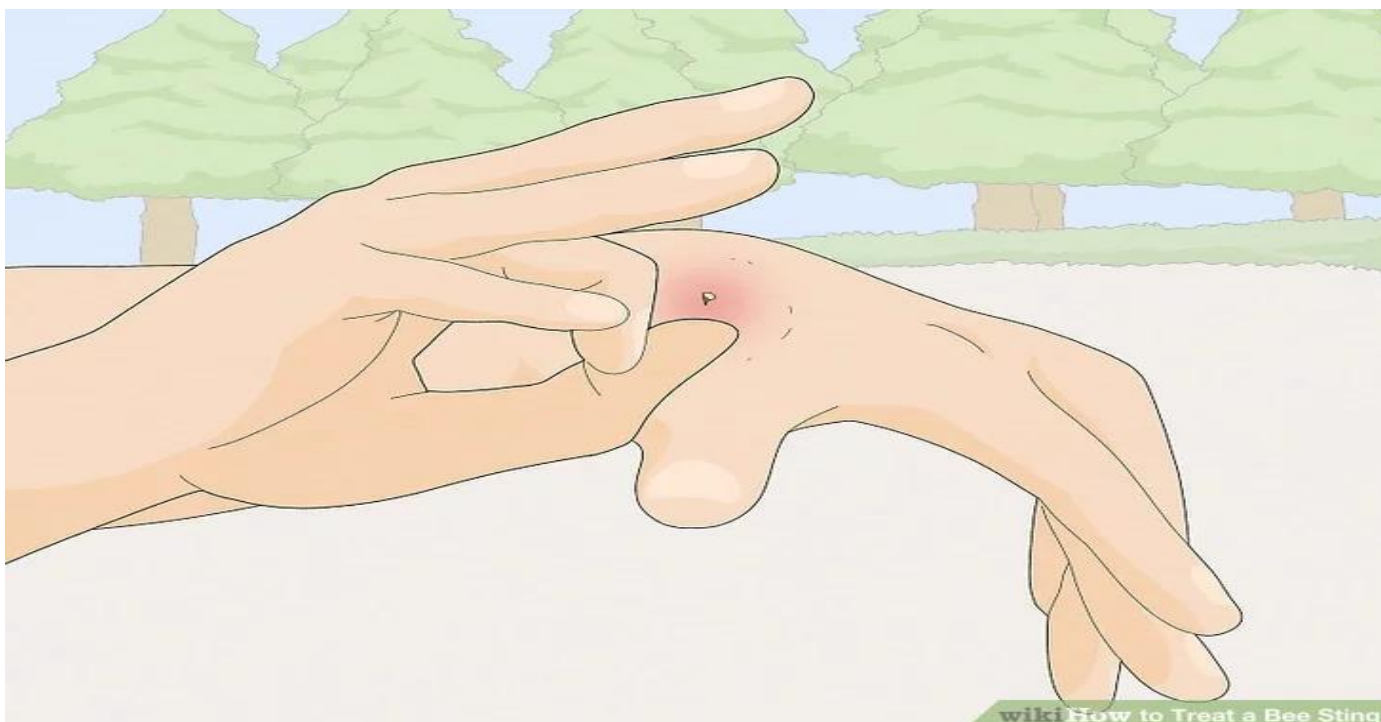
Καλύπτω το τραύμα με γάζα ή τραυμαπλάστ.



Τι κάνω όταν με τσιμπήσει μέλισσα ή σφήκα.



Βγάζω το κεντρί αμέσως. Ξύνω μέχρι να βγει.



Καθαρίζω με σαπούνι και νερό το σημείο που ήταν το κεντρί.



Βάζω πάγο στο σημείο του τσιμπήματος.



Βάζω κορτιζονούχα ή αντιισταμινική αλοιφή πάνω στο σημείο του τσιμπήματος και γύρω από αυτό.



Τηλεφωνώ άμεσα στο **166** όταν δω ότι πρήζομαι στο πρόσωπο ή στο λαιμό. Το λέω σε κάποιον ενήλικα.



Τι κάνω όταν στραμπουλήξω το πόδι μου.



Βάζω πάγο τυλιγμένο σε πανί ή παγοκύστη πάνω στο σημείο που πονάω και το κρατάω εκεί για περισσότερο από 5 λεπτά.



wikiHow to Treat a Sprain During First Aid

Τυλίγω με ελαστικό επίδεσμο γύρω από το σημείο που πονάω. Κλείνω τον επίδεσμο με τα ειδικά κλιπ ή με λευκοπλάστ.



Βάζω το πόδι μου κάπου αναπαυτικά και ψηλά.





Τι κάνω όταν η μύτη μου αιμορραγεί.



Σκύβω το κεφάλι μου προς τα κάτω.



Κλείνω τη μύτη με τα δάχτυλά μου. Πατάω με τα δάχτυλά μου κάτω από το κόκκαλο της μύτης και περιμένω 10 λεπτά.



Αναπνέω από το στόμα.



Βάζω πάγο στο πάνω μέρος της μύτης.



Όταν σταματήσω να πατάω τη μύτη μου και αυτή συνεχίζει να αιμορραγεί στρίβω μια γάζα και τη βάζω στο ρουθούνι που αιμορραγεί. Αν δεν μπορώ να το κάνω, ζητάω από κάποιον άλλον να με βοηθήσει.



Πώς περιποιούμαι ένα μικρό έγκαυμα.



Βάζω αμέσως το σημείο του σώματος μου που έχει καεί κάτω από κρύο νερό.



Βγάζω τα ρούχα που έχουν καεί. Τα κολλημένα ρούχα δεν τα πιάνω καθόλου.



**Δεν** τρυπάω τις φουσκάλες όταν εμφανιστούν. Θα φύγουν από μόνες τους σε μια βδομάδα περίπου.



Τι κάνω όταν χτυπήσω στο κεφάλι  
(καρούμπαλο).





Βάζω πάνω τυλιγμένο σε πανί στο σημείο που χτύπησα.



## ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

- Όταν κάνω εμετό ή ζαλίζομαι.



- Όταν έχω πονοκέφαλο ή δε βλέπω καλά.

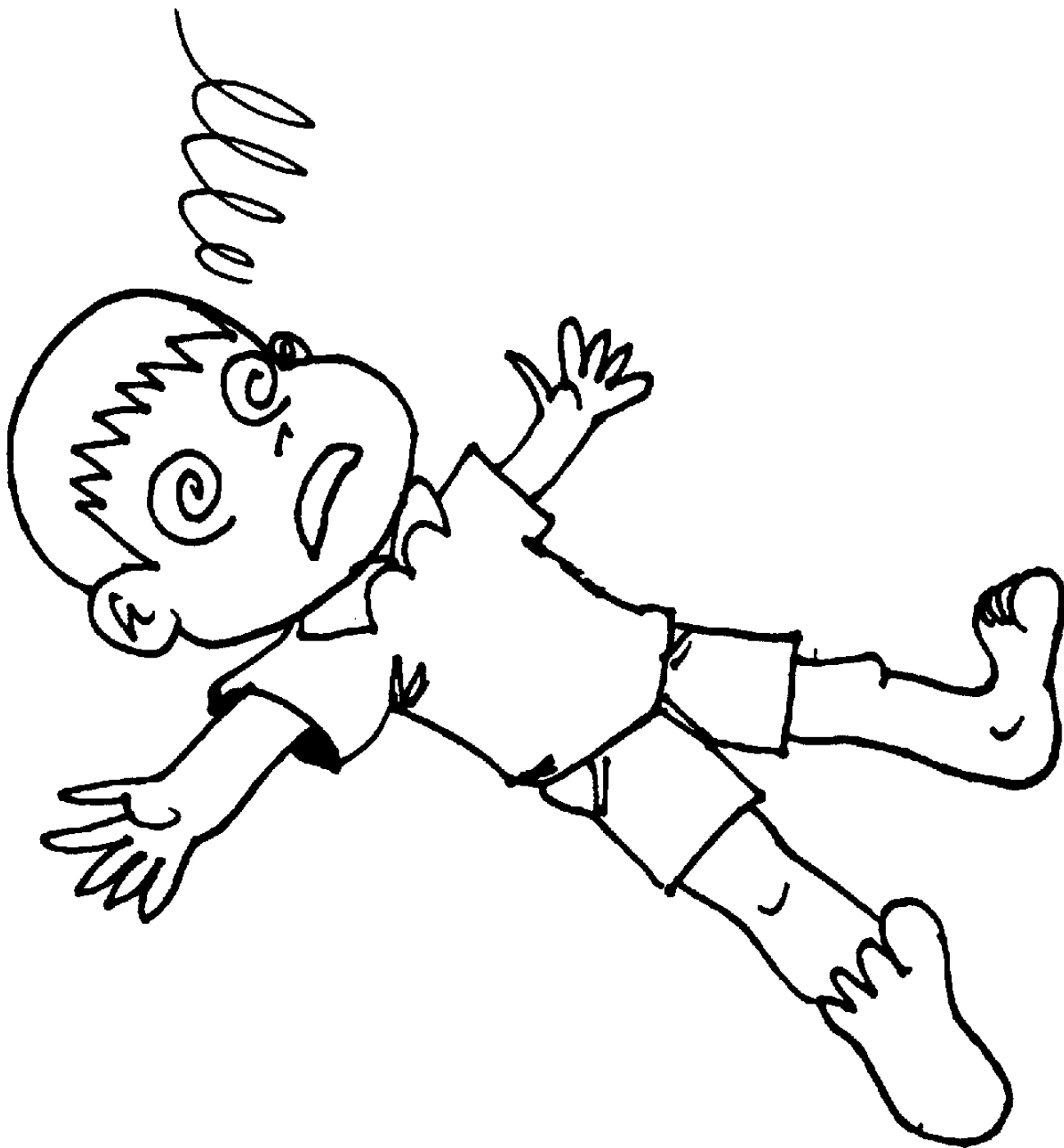


- Όταν νυστάζω πολύ.



Τηλεφωνώ άμεσα στο **166** ή το λέω σε κάποιον **ενήλικα.**

Τι κάνω όταν κάποιος λιποθυμήσει.



Τηλεφωνώ στο 166 ή λέω σε κάποιον ενήλικα να τηλεφωνήσει.

**166 ΕΚΑΒ**

**ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΠΟΥ ΕΓΙΝΕ**  
**ΠΟΣΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ**  
**ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΤΕ ΚΑΙ ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ**  
**ΑΠΟ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΚΑΛΕΙΤΕ**

**ΜΗΝ ΚΛΕΙΣΤΕΤΕ ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΠΡΩΤΟΣ**

Η ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΑΣ  
ΘΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ  
ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ

Πλησιάζω και ρωτάω: Είστε καλά;;;



Ελέγχω ότι αναπνέει.



Βάζω το ένα χέρι μου στο μέτωπο του ατόμου που λιποθύμησε και το άλλο στο σαγόκι και γυρνώ λίγο προς τα πίσω το κεφάλι του.



Βάζω το δεξί του χέρι σε θέση «τροχονόμου».



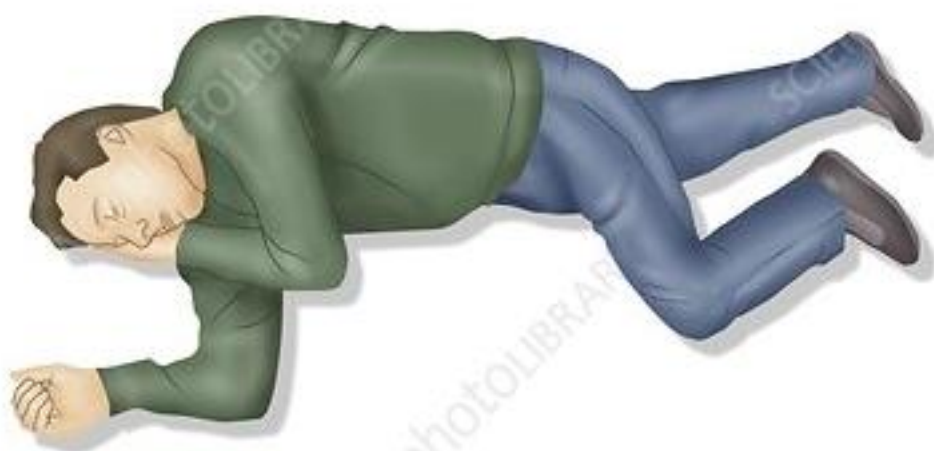
Βάζω το αριστερό του χέρι στο δεξί του μάγουλο με την παλάμη του προς τα έξω.



Λυγίζω το αριστερό του πόδι.



Τον γυρίζω στο πλάι. Μένω μαζί του μέχρι να έρθει το ασθενοφόρο.



Πώς βοηθάω κάποιον που έχει καταπιεί κάτι και πνίγεται.





Του λέω να βήξει δυνατά.



Πάω πίσω από αυτόν που πνίγεται. Τον αγκαλιάζω με το ένα μου χέρι. Με το άλλο τον χτυπάω πέντε φορές στην πλάτη.



Όταν αυτό δεν έχει αποτέλεσμα, κάνω το ένα χέρι μου γροθιά.



Καλύπτω τη γροθιά με το άλλο μου χέρι. Πιέζω κάτω από το στήθος 5 φορές.



Χωρίς να αφήσω τη γροθιά την κατεβάζω στην κοιλιά και πιέζω πάλι 5 φορές με κατεύθυνση προς τα πάνω.



Επαναλαμβάνω όσες φορές χρειαστεί- 5 χτυπήματα στην πλάτη και μετά άλλα 5 με γροθιά κοιλιά προς στήθος-μέχρι να βγει αυτό που ο άνθρωπος έχει καταπιεί.



Τι κάνω όταν ΕΓΩ πνίγομαι και δεν είναι κοντά μου κάποιος για να με βοηθήσει.



Βήχω δυνατά.



Όταν αυτό δεν έχει αποτέλεσμα, ακουμπάω την κοιλιά μου σε σκληρή πλάτης καρέκλας. Σκύβω και με το βάρος μου πιέζω την κοιλιά.

