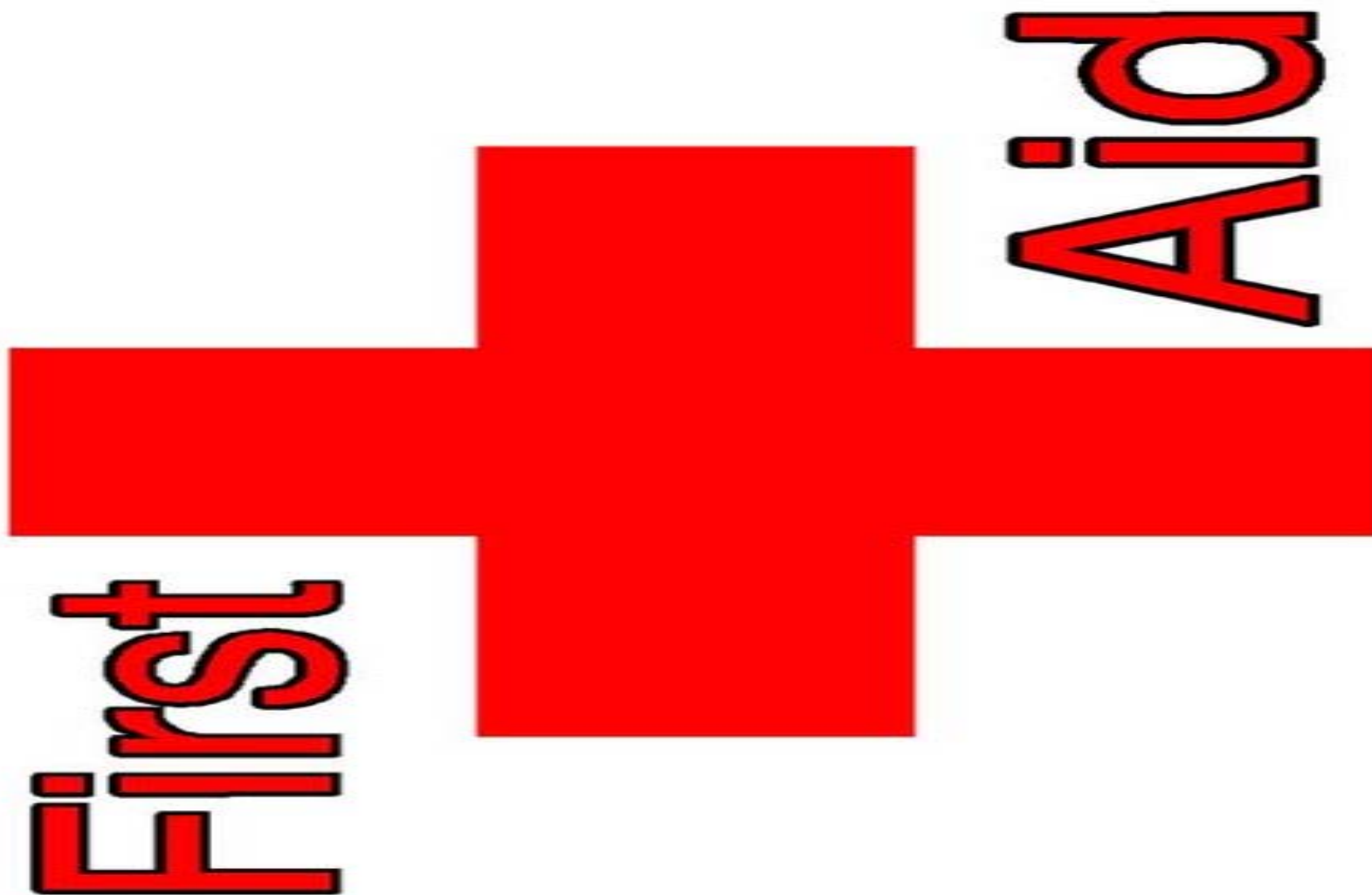




ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Ι



Στην καθημερινή ζωή πολλές φορές συμβαίνουν ατυχήματα ή ξαφνικές ασθένειες που μας φέρνουν σε πολύ δύσκολη θέση. Σε αυτές τις περιπτώσεις και μέχρι να φθάσει η ιατρική βοήθεια χρειάζεται να δοθούν πρώτες βοήθειες

First Aid: Convulsions





Τα πρώτα λεπτά σε τέτοια περιστατικά μπορεί να είναι πολύ κρίσιμα για την υγεία του ατόμου. Γι' αυτό όσοι τυχαίνει να βρίσκονται γύρω του, πρέπει να κάνουν ό,τι μπορούν για να τον σώσουν αλλά και να τον τονώσουν ηθικά

Έχει διαπιστωθεί ότι πολλές φορές όταν ο πάσχοντας έχει υψηλό ηθικό μπορεί να δώσει ο ίδιος στον εαυτό του δύναμη να αντέξει και να δυναμώσει μέχρι να αφεθεί στα χέρια των ειδικών που θα προχωρήσουν στην σωστή διάγνωση και θεραπεία



Το άτομο που θα δώσει τις πρώτες βοήθειες
θα πρέπει:

- ♦ Να έχει σχετικές γνώσεις και δεξιότητες και να ξέρει τι μπορεί να κάνει ανάλογα με την περίπτωση που αντιμετωπίζει.



- ◆ Να μπορεί να εκτιμήσει την κατάσταση και να πάρει τη σωστή απόφαση (π.χ. να αποφασίσει να εκκενώσει το χώρο όπου έχει συμβεί το περιστατικό).



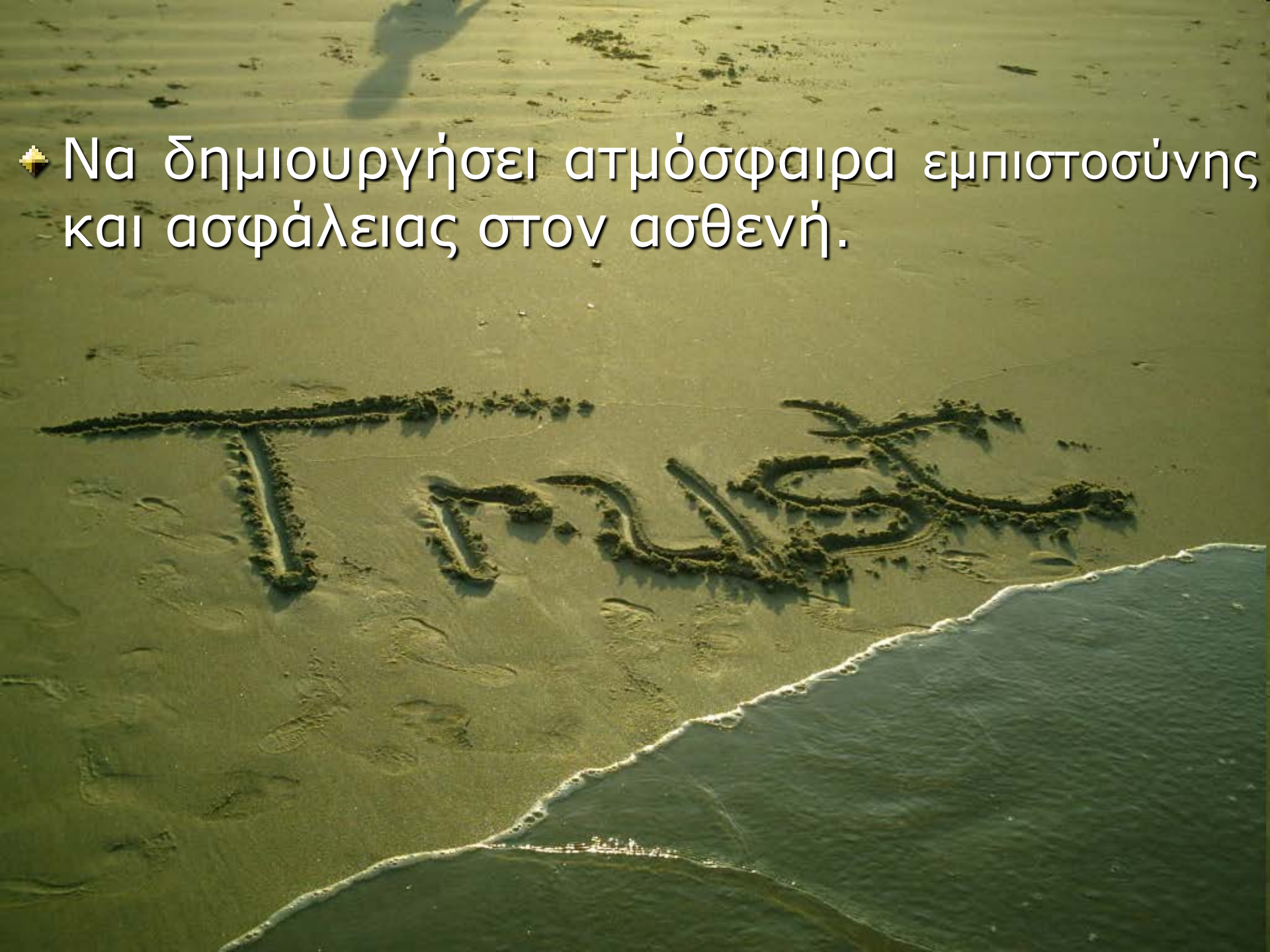


- ❖ Να είναι ψύχραιμος και να μην πανικοβληθεί σε καμιά περίπτωση (π.χ. όταν βρεθεί μπροστά στο θέαμα μιας πληγής που μπορεί να είναι αποκρουστικό).



◆ Να μην υπερεκτιμά τις δυνατότητές του. Να είναι σίγουρος ότι η ιατρική βοήθεια είναι κοντά και ότι απλά προσφέρει ό,τι καλύτερο μπορεί.

✦ Να δημιουργήσει ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης και ασφάλειας στον ασθενή.



- Να επιστρατεύσει όλη του την αγάπη και τη συμπράσταση για τον ασθενή που υποφέρει εκείνη τη στιγμή.



Οι γνώσεις Πρώτων Βοηθειών αποκτώνται με ειδικά μαθήματα στα οποία ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επανεξετάζεται και να ενημερώνεται για τις καινούργιες τεχνικές. Τέτοια μαθήματα προσφέρει δωρεάν ο Ερυθρός Σταυρός.



Ποιες πρέπει να είναι οι πρώτες ενέργειες που θα γίνουν σε μια δύσκολη περίπτωση;

- Αν μπορείτε, αναλάβετε την ευθύνη του «αρχηγού». Αλλιώς βοηθήστε όποιον άλλον έχει τη δυνατότητα να αναλάβει δράση.



- Διώξτε τους περίεργους που μπορεί να βρίσκονται στον τόπο του ατυχήματος. Ο ανθρώπινος πόνος δεν μπορεί να γίνεται δημόσιο θέαμα.



- Κάντε χώρο γύρω από τον πάσχοντα και βοηθήστε τον να πάρει αέρα. Αν χρειάζεται βγάλτε η ξεκουμπώστε του κάποια ρούχα που μπορεί να τον δυσκολεύουν στην αναπνοή.



- Παρατηρήστε γρήγορα και ήρεμα τι συνέβη.

- Ανακαλύψτε τους ενδεχόμενους κινδύνους για σας και τον πάσχοντα. Αν είναι βαριά τραυματισμένος μην τον μετακινήσετε.



•Μην τον τραντάξετε και φυσικά μην τον χαστουκίζετε για να συνέλθει αν είναι αναισθητός. Ειδοποιήστε ΑΜΕΣΩΣ την αρμόδια υπηρεσία που μπορεί να βοηθήσει (ασθενοφόρο, ΕΚΑΒ, αστυνομία) και αν μπορείτε κάποιους συγγενείς του ασθενή-πάσχοντα.



Τηλέφωνα Έκτακτης Ανάγκης

- ◆ Κέντρο Άμεσης Βοήθειας: 166
- ◆ Κέντρο Δηλητηριάσεων: 210-77.93.777
- ◆ Εφημερεύοντα νοσοκομεία: 1434
- ◆ Διανυκτερεύοντα φαρμακεία: 1434
- ◆ Πυροσβεστική Υπηρεσία: 199

Τα τηλέφωνα έκτακτης
ανάγκης πρέπει να είναι
γνωστά σε κάθε μέλος της
οικογένειας



Χρήσιμα τηλέφωνα για έκτακτες ανάγκες

Τηλέφωνα Πρώτης Ανάγκης

Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης	112
Αστυνομία	100
Πυροσβεστική	199
Λιμεναρχείο	108
Πολιτική Προστασία Ν. Α Χανίων	28213 40130, 131
Πολιτική Προστασία Δήμου Χανίων	28213 41643
Διευθ. Πολιτικής Προστασίας Περ. Κρήτης	2810 278307
Γεν. Γραμ. Πολιτικής Προστασίας	210 3359 002-3

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας	166, 28210 28667
Ν. Νοσοκομείο Χανίων Αγ. Γεώργιος	28210 22000
Ναυτικό Νοσοκομείο Κρήτης (Σούδα)	28210 89307

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Χωρίς Χρέωση	100
Τμήμα Τροχαίας Χανίων	28210 25905
Τμήμα Ασφάλειας Χανίων	28210 25804
Αστυνομικό Τμήμα Χανίων	28210 25854
Αστυνομικό Τμήμα Αερολιμένα	28210 63072
Δημοτική Αστυνομία Χανίων	28213 41650
Τουριστική Αστυνομία	28210 25930-31

ΔΙΑΦΟΡΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Δήμος Χανίων	28213 41600
Κεντρικό Λιμεναρχείο Χανίων	28210 98888
Ερυθρός Σταυρός	28210 52550
Κέντρο Δηλητηριάσεων	210 7793777
Κέντρο Ειδικών Λοιμώξεων (ΚΕΕΛ)	210 8899000
ΔΕΗ	1050
Δ.Ε.Υ.Α.Χ.(Βλάβες ύδρευσης)	28210 36250
(Βλάβες αποχέτευσης)	28210 36225
(Βλάβες εκτός ωραρίου λειτουργίας 24 ώρες το 24ωρο)	2821044444
Βλάβες Οργ. Τηλεπικοινωνιών Ελλάδος (Ο.Τ.Ε.)	121