**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ 1**

* Οι πρώτες βοήθειες είναι η άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται σε ένα θύμα ατυχήματος ή έναν ασθενή.
* Σκοπός είναι:

1. Η ανακούφιση του ατόμου που αντιμετωπίζει το πρόβλημα

2. Να προλάβουμε την επιδείνωση της κατάστασης του

3. Να ανακουφίσουμε το άτομο από τον πόνο

4. Να γίνει ανάνηψη εάν χρειαστεί

* Το πιο σημαντικό πράγμα όταν χορηγούμε Πρώτες Βοήθειες είναι η ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ!!! Μετά πρέπει να διαπιστώσουμε ποιο είναι ακριβώς το πρόβλημα για να το αντιμετωπίσουμε. Εάν είναι δυνατό ζητάμε από τους παριστάμενους βοήθεια. Καλούμε το 166 όταν θεωρούμε ότι το πρόβλημα είναι σοβαρό και κριθεί απαραίτητο. Επειδή τα περισσότερα ατυχήματα συμβαίνουν στο σπίτι ή ακόμα και στους χώρους εργασίας ή καθ’ οδόν πρέπει όλοι σε κάθε σπίτι, σχολείο, χώρο εργασίας και στο αυτοκίνητο μας να διαθέτουμε φαρμακείο το οποίο θα περιλαμβάνει τα απαραίτητα φάρμακα ή υλικά.

**ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ (ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ)**

* **ΦΑΡΜΑΚΑ**

Οινόπνευμα

Οξυζενέ

Betadine

Αντιπυρετικό-Παυσίπονο

Αντιϊσταμινική αλοιφή

Φυσιολογικός ορός

Αλοιφή για εγκαύματα

Ενεργός άνθρακας ( για δηλητηριάσεις)

Ηλεκτρολύτες ( για αντιμετώπιση αφυδάτωσης σε περίπτωση γαστεντερίτιδας)

* **ΥΛΙΚΑ**

Βαμβάκι

Αποστειρωμένες γάζες

Θερμόμετρο

Ψαλίδι

Σύριγγες μιας χρήσεως

Γάντια μιας χρήσεως

Λευκοπλάστ

Νάρθηκες

Αεραγωγό

Σημειωματάριο και στυλό

Παγοκύστες

**ΥΨΗΛΟΣ ΠΥΡΕΤΟΣ**

1. Χορηγούμε το αντιπυρετικό φάρμακο που έχει συστήσει ο γιατρός ( θέλει πάνω από 30 λεπτά για να δράσει)…
2. Μέχρι να ετοιμαστεί το μπάνιο, κάνουμε **άμεσα** κομπρέσες με δροσερό νερό στο μέτωπο (μηνίγγια), πίσω από τα γόνατα, στους αστραγάλους, εσωτερικά των αγκώνων
3. Κάνουμε τον ασθενή ένα χλιαρό μπάνιο και τον αφήνουμε στο νερό για 10-15 λεπτά (ΠΡΟΣΟΧΗ: το νερό να μην είναι κρύο!)



**ΣΠΑΣΜΟΙ**

* Ο υψηλός πυρετός είναι συχνή αιτία πρόκλησης σπασμών σε παιδιά κάτω των 4 ετών, εάν αυτό συμβεί:

1. Απομακρύνουμε από το χώρο γύρω από το παιδί τα αντικείμενα που μπορεί να το πληγώσουν
2. Βάζουμε ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι για να μην χτυπήσει
3. Καλούμε ιατρική βοήθεια

* **ΠΡΟΣΟΧΗ! ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ:**

1. Δεν προσπαθούμε σε καμία περίπτωση να δέσουμε, να κρατήσουμε ή να σταματήσουμε τους σπασμούς!!!
2. Δεν βάζουμε τίποτα στο στόμα!!! (φοβούμενοι ότι το άτομο θα πάθει ασφυξία)

**ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ**

* H ρινορραγία ή επίσταξη είναι η αιμορραγία από τη μύτη. Η μύτη είναι ένα από τα πιο ευαίσθητα σημεία του σώματος. Τα «ρουφήγματα», η υψηλή θερμοκρασία κατά το καλοκαίρι, η χαμηλή θερμοκρασία κατά τον χειμώνα και τα κακώς ρυθμισμένα κλιματιστικά είναι κοινοί παράγοντες που προκαλούν μικροαιμορραγίες από τη μύτη, σε ένα υγιή οργανισμό.

1. Παραμείνετε σε καθιστή θέση με ίσια πλάτη και σκύψτε λίγο προς τα εμπρός από τα ισχία σας, για να εμποδίσετε το αίμα να συσσωρευτεί στο πίσω μέρος του λαιμού σας.
2. Ζητάτε από ένα άτομο του φιλικού σας περιβάλλοντος να σας φέρει πάγο, τον οποίο τοποθετείτε τοπικά.  Να αποφεύγετε να φυσάτε δυνατά τη μύτη σας, να τη φυσάτε πάντοτε με ανοικτό το στόμα.
3. Στη συνέχεια, πιάστε με δύο δάχτυλα το πρόσθιο, μαλακό τμήμα της μύτης (ακριβώς μπροστά από την οστέινη καμπύλη της) και πιέστε για 10 λεπτά.



* **Για να μην ξαναρχίσει η ρινορραγία**, δεν πρέπει να φυσήξετε για λίγες ώρες τη μύτη σας, να σκύψετε, να ασχοληθείτε με κοπιώδεις δραστηριότητες ή να σηκώσετε βαριά αντικείμενα και αποφύγετε να ξαπλώσετε ανάσκελα.
* **Πότε πρέπει να ανησυχήσουμε και να ζητήσουμε ιατρική βοήθεια;**
* Όταν το άτομο εμφανίζει αίμα για πρώτη φορά, χωρίς να έχει προηγηθεί σαφές εκλυτικό αίτιο (π.χ. σκάλισμα μύτης).
* Όταν η αιμορραγία δεν ελέγχεται με απλή πίεση και διαρκεί πάνω από δεκαπέντε λεπτά.
* Όταν επαναλαμβάνεται
* Όταν έχει προηγηθεί τραυματισμός της μύτης.
* Όταν συνυπάρχει πόνος στην περιοχή.
* Όταν συμβαίνουν αιμορραγίες και σε άλλα σημεία του σώματος.