

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Αυτοπροστασία σημαίνει να είμαστε ικανοί να σώσουμε τον εαυτό μας και όσους βρίσκονται μαζί μας σε περίπτωση ανάγκης.

Για να έχουμε επιτυχία σ' αυτό πρέπει να οργανωθούμε καλά από πριν. Γι' αυτό στο σχολείο μας πρέπει να υπάρχει η ακόλουθη οργάνωση:

1. Υπεύθυνος Πολιτικής Άμυνας του Σχολείου
2. Υπεύθυνος Πολιτικής Άμυνας Τμήματος Α' Βοηθειών
3. Προκαθορισμένοι τόποι συγκέντρωσης κάθε Τμήματος σε περίπτωση Συναγερμού (Σχέδιο Άμεσης εκκένωσης).
4. Προσυνεννόηση με τους γονείς που μπορούν αμέσως να πάρουν τα παιδιά από το σχολείο.
5. Σήματα έναρξης και λήξης του συναγερμού του σχολείου σας.
6. Εξοπλισμός φαρμακείου.
7. Φορητό ραδιόφωνο.
8. Φορητό μεγάφωνο.
9. Τοποθέτηση πυροσβεστικών υλικών σε διαφορετικά σημεία του σχολείου.

Για την αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης που θα προκύψουν από φυσικές ή άλλες αιτίες έχουμε καθήκον όλοι να οργανωθούμε κατά τέτοιο τρόπο στα σχολεία μας, ώστε αν ποτέ παρουσιαστεί τέτοια ανάγκη να μην έχουμε τραυματισμούς ή θύματα. Όπως είναι γνωστό σε τέτοιες καταστάσεις δημιουργείται πανικός σε όλους. Προσοχή λοιπόν.

Ο ΠΑΝΙΚΟΣ είναι ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ. Όχι μόνο για εκείνον που έπαθε πανικό αλλά και για τους γύρω του, γιατί ο πανικοβλημένος, όχι μόνο δεν μπορεί να προστατεύσει τον εαυτό του, αλλά επηρεάζει άσχημα και τους άλλους.

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να αντιμετωπίσουμε κάθε κίνδυνο είναι να διατηρούμε πάντα την ψυχραιμία μας

ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ

Σε περίπτωση πολέμου, τον οποίο όλοι απευχόμαστε, πρέπει ο πληθυσμός να ειδοποιηθεί ότι ενδέχεται να γίνει επιδρομή από αέρα ή θάλασσα, έτσι ώστε να μπορέσει να πάρει τα κατάλληλα μέτρα, για να μην υπάρξουν θύματα. Αυτό το πετυχαίνουμε με το Συναγερμό. Ο Συναγερμός μεταδίδεται με σειρήνες, κωδωνοκρουσίες, από το ραδιόφωνο ακόμη και με απλές σφυρίχτρες.

Τι θα κάνετε σε περίπτωση συναγερμού

1. Όταν ακούσετε το ΣΗΜΑ του Συναγερμού αμέσως και χωρίς να χάσετε την ψυχραιμία σας, θα τρέξετε με τάξη να καλυφθείτε εκεί που έχετε προγραμματίσει από πριν. Στην περίπτωση του σχολείου σας, εκεί που έχετε αποφασίσει από πριν, με τους υπεύθυνους Π.Α. Προσέξτε όμως πολύ τον συνωστισμό. Η αποχώρηση από την αίθουσα πρέπει να γίνει με ταχύτητα και με ψυχραιμία. Αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε εξωτερικές σκάλες, αν το σχολείο σας είναι διώροφο. Οι εσωτερικές σκάλες είναι ασφαλέστερες. **ΠΕΙΘΑΡΧΕΙΤΕ ΤΥΦΛΑ** σε ό,τι λένε οι υπεύθυνοι Π.Α. του σχολείου σας.
2. Αν ακούσετε βομβαρδισμό, χωρίς να δοθεί το σύνθημα του Συναγερμού, κάνετε αμέσως το ίδιο, αν έχετε χρόνο. Αν οι βόμβες ή τα αεροπλάνα ακούγονται κοντά σας πέσετε στο έδαφος όπου κι αν βρίσκεστε και φυλαχτείτε όπως μπορείτε.
3. Αποφύγετε τα παράθυρα, γιατί τα τζάμια σπάζουν και γίνονται βλήματα. Οι **κλειστές κουρτίνες** εμποδίζουν τα τζάμια να γίνουν βλήματα. Ο κίνδυνος περιορίζεται στο ελάχιστο, όταν στα τζάμια έχουμε επικολληθεί από πριν λωρίδες χαρτιού.
4. Τα αεροπλάνα κάνουν επίτηδες δαιμονισμένο θόρυβο περνώντας χαμηλά για να δημιουργήσουν πανικό. Μη φοβηθείτε: ο κρότος δε σκοτώνει.
5. Αν κατά την ώρα του συναγερμού βρεθείτε σε αυτοκίνητο συστήστε στον οδηγό να σταματήσετε έξω από το δρόμο ή στην άκρη του και όχι κοντά σε διασταυρώσεις ή στενούς δρόμους για να μην εμποδίζεται η κυκλοφορία άλλων οχημάτων και χωρίς χρονοτριβή να κατεβείτε και να φυλαχτείτε όπως μπορείτε.
6. Μη βγαίνετε από το καταφύγιο σας, αν δε σημαίνει το τέλος του συναγερμού.
7. Μην πλησιάζετε ηλεκτρικά καλώδια και γενικά αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρισμό. Σε σκοτεινά μέρη συνιστώνται ηλεκτρικά φανάρια.
8. Μείνετε μακριά από οποιοδήποτε **ύποπτο αντικείμενο** που δεν ξέρετε τι ακριβώς είναι. **Μπορεί να περικλείει τον ΘΑΝΑΤΟ**. Να ειδοποιείται η Αστυνομία ή η Πολιτική Άμυνα της Περιφέρειας για την παραλαβή ή την αχρήστευσή του.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΕΙΣΜΟΥΣ

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΑ ΤΟΥΣ ΣΕΙΣΜΟΥΣ

Κατά τη διάρκεια ενός σεισμού η κίνηση του εδάφους σπάνια αποτελεί άμεση αιτία θανάτων ή τραυματισμών. Τα περισσότερα ατυχήματα είναι τυχαία και προκαλούνται από :

- Καταρρεύσεις τμημάτων κτιρίων και από κομμάτια υλικών που πέφτουν (τούβλα, τοίχοι, γυψώματα, θωράκια στέγης, καπνοδόχοι, διακοσμητικά στοιχεία, πίνακες κλπ.).
- Σπασμένα τζάμια κυρίως από ψηλά κτίρια.
- Πτώση διαφόρων αντικειμένων, ανατροπές επίπλων, βιβλιοθηκών κλπ.
- Πτώσεις στύλων και ηλεκτροφόρων καλωδίων.
- Πυρκαγιές που προκαλούνται από βραχυκυκλώματα, σπασμένες γραμμές γκαζιού κλπ.
- Κατολισθήσεις χωμάτων και βράχων.
- Θαλάσσια κύματα που πιθανόν να φθάσουν στις παράκτιες περιοχές αρκετή ώρα μετά το σεισμό (τσουνάμι) και
- κυρίως από πράξεις ανθρώπων που δημιουργεί ο ΠΑΝΙΚΟΣ.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΕΙΣΜΟΥΣ

Υπάρχουν πολλές ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τους κινδύνους από τους σεισμούς. Οι ενέργειες αυτές αναλύονται στη συνέχεια με αρκετή σαφήνεια.

Τι πρέπει να κάνετε από ΤΩΡΑ

- Πρέπει να ξέρετε από πού και πώς κλείνουν οι γενικοί διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του γκαζιού και του νερού, ώστε μετά από σεισμό κλείνοντάς τους να προλάβετε ή να περιορίσετε βραχυκυκλώματα ή επικίνδυνες διαρροές.
- Πρέπει να υπάρχουν σε εμφανή θέση δίπλα ή πάνω στη συσκευή του τηλεφώνου τα χρήσιμα σε ώρα ανάγκης τηλέφωνα (Πυροσβεστικής Υπηρεσίας, Αστυνομίας, Πρώτων Βοηθειών κλπ.).
- Πρέπει να έχετε προμηθευτεί μερικά πράγματα που είναι απαραίτητα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (φάρμακα, φορητό ραδιόφωνο μπαταρίας, σφυρίχτρα, φακό κλπ.).

- Πρέπει να βάλετε σε χαμηλές θέσεις τα μεγάλα και βαριά αντικείμενα και όσα μπορούν εύκολα να σπάσουν. Να στερεώσετε γερά τα ράφια και τις βιβλιοθήκες. Να στηρίζετε καλά τα ψηλά ή βαριά αντικείμενα ή έπιπλα. Να μην κρεμάσετε βαριά πράγματα στους τοίχους
- Όλοι οι μαθητές πρέπει να συνεννοηθούν με τους γονείς τους για το πώς και πού θα συναντηθούν μετά από μεγάλο σεισμό.

Τι πρέπει να κάνετε την ΩΡΑ του σεισμού

- Αν είσαστε έξω από το κτίριο, μείνετε έξω. Στους σεισμούς οι περισσότεροι τραυματισμοί γίνονται την ώρα που μπαίνουμε ή που βγαίνουμε από κτίρια, από τον πανικό και από γκρεμίσματα που πέφτουν.
- Αν βρεθείτε μέσα σε ένα κτίριο, σταθείτε μακριά από έπιπλα ή αντικείμενα που μπορούν να πέσουν. Για να προστατευθείτε από πτώσεις μπειτε κάτω από ένα γερό τραπέζι, γραφείο, κρεβάτι, ή κάτω από την κάσα εσωτερικής πόρτας.
- Αποφύγετε να μείνετε κοντά στις προσόψεις του κτιρίου και σταθείτε δίπλα στην πιο μεγάλη κολόνα του διαμερίσματός σας. Σε περίπτωση που το κλιμακοστάσιο του κτιρίου περιβάλλεται από τοιχία οπλισμένου σκυροδέματος (BETON) σταθείτε κοντά σε αυτά.
- Μείνετε μακριά από τα παράθυρα γιατί κινδυνεύετε από σπασμένα τζάμια.
- Μην τρέχετε προς την έξοδο βιαστικά, γιατί αν όλοι κάνουν το ίδιο θα δημιουργηθεί πανικός και πιθανοί τραυματισμοί. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ ασανσέρ, γιατί κινδυνεύετε να εγκλωβιστείτε σε περίπτωση που θα κοπεί το ρεύμα.
- Αν βρεθείτε έξω, μείνετε μακριά από κτίρια και ηλεκτροφόρα καλώδια. Μεγάλος είναι ο κίνδυνος έξω από τις εισόδους των κτιρίων και κοντά στους εξωτερικούς τοίχους από κομμάτια υλικών που πέφτουν.
- Μην τρέχετε στους δρόμους, κινηθείτε ήρεμα προς ένα ανοιχτό χώρο.
- Μην πλησιάζετε τις ακτές. Ύστερα από ένα σφοδρό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν κύματα με μεγάλη ταχύτητα και ύψος (τσουνάμι).
- Αν κυκλοφορείτε με αυτοκίνητο σταματήστε σε μέρος ασφαλές και μείνετε μέσα σ' αυτό. Αν συνεχίσετε υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσει το αυτοκίνητο σε πεσμένα αντικείμενα, σε ηλεκτροφόρα καλώδια, σε λακκούβες κατεστραμμένων οδοστρωμάτων κλπ.

- Αν οι μαθητές βρεθούν μέσα στο σχολείο, πρέπει να μουν αμέσως κάτω από τα θρανία. Έτσι είναι περισσότερο προφυλαγμένοι. Αν βγουν έξω μαζικά και βιαστικά υπάρχει κίνδυνος να σημειωθούν τραυματισμοί ανάμεσα στους μαθητές, ενώ το σχολείο μπορεί να μην πάθει ζημιά. Μετά το σεισμό θα βγουν ήρεμα και κανονικά.

Τι πρέπει να κάνετε ΜΕΤΑ το σεισμό

- Εξετάστε προσεκτικά τις παροχές του ηλεκτρικού ρεύματος και του νερού. Αν παρατηρήσετε βλάβη κλείστε τους κεντρικούς διακόπτες.
- Αν κάπου πιάσει φωτιά σβήστε την αμέσως.
- Ψάξτε για τραυματισμένους. Μη δοκιμάζετε να μετακινήσετε βαριά τραυματισμένα άτομα, παρά μόνο αν βρίσκονται σε άμεσο κίνδυνο να τραυματιστούν περισσότερο.
- Μην αγγίζετε ηλεκτροφόρα καλώδια πεσμένα στο έδαφος, ούτε τα αντικείμενα που ακουμπούν στα καλώδια. Υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.
- Καθαρίστε αμέσως αν υπάρχουν σπασμένα μπουκάλια από φάρμακα και επικίνδυνα χημικά προϊόντα.
- Μη χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας παρά μόνο για νοσοκομειακή βοήθεια.
- Βγείτε από το αυτοκίνητο, αφού το παρκάρετε σε σημείο που δεν εμποδίζει την κυκλοφορία και κατευθυνθείτε σε ανοικτούς χώρους.
- Ανοίξτε το ραδιόφωνό σας και ακούστε τις ειδήσεις για οδηγίες και πληροφορίες.
- Να βεβαιωθείτε, πριν εγκαταλείψετε το σπίτι ή το σχολείο, ότι έχει σβήσει κάθε εστία φωτιάς και ότι είναι κλειστός ο γενικός διακόπτης του ηλεκτρικού ρεύματος και του νερού.
- Να μεριμνήσετε για την ανύψωση του ηθικού και τη διατήρηση της ψυχραιμίας των «μικρότερων» μαθητών
- Τέλος, να μεριμνήσετε σε περίπτωση που διαπιστωθούν ζημιές, να ειδοποιηθεί η αρμόδια Τεχνική Υπηρεσία του Νομού, που θα αποφασίσει για την καταλληλότητα του κτιρίου.

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ

Σκοπός των οδηγιών αυτών είναι η πρόληψη ώστε σε περίπτωση σεισμού, πυρκαγιάς, κλπ., από διάφορες αιτίες στο σχολικό χώρο να γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε για την κατάσβεση της φωτιάς και τον απεγκλωβισμό ατόμων.

Σε περίπτωση εκδήλωσης πυρκαγιάς κατά την ώρα λειτουργίας του σχολείου μας θα πρέπει να ακολουθήσετε πιστά τις οδηγίες των υπευθύνων.

Σε ώρα μαθήματος μόλις αντιληφθεί κάποιος τη φωτιά ειδοποιεί αμέσως τον Δ/ντή του σχολείου ή αν αυτός είναι σε όροφο τον πλησιέστερο καθηγητή.

- Ήχηση προκαθορισμένου σήματος έναρξης εκκένωσης κτιρίου.
- Ο καθηγητής κάθε τάξης ανοίγει την πόρτα της αίθουσας που διδάσκει και στέκεται σε θέση τέτοια ώστε να ελέγχει την εκκένωση των προηγούμενων από τη δική του.
- Οι μαθητές βρίσκονται στα θρανία τους και μόνο όταν δώσει εντολή ο καθηγητής σηκώνονται και παίρνουν θέση εφ' ενός ζυγού. Μόλις εκκενωθεί η προηγούμενη αίθουσα βγαίνουν από την αίθουσα τους αριθμώντας 1,2,3,4,...
- Ο καθηγητής κατά την ώρα εκκένωσης υπενθυμίζει συνεχώς το σημείο συγκέντρωσης των μαθητών στον αύλειο χώρο και το ότι πρέπει να τηρούν τις αποστάσεις ασφαλείας.
- Ο εκπαιδευτικός φεύγει τελευταίος ακολουθώντας το τμήμα του και παίρνει μαζί του το βιβλίο ύλης και το απουσιολόγιο.

Σε ώρα διαλείμματος Θα πρέπει να υπάρχει μέριμνα καθημερινώς υποχρεωτικής εκκένωσης των αιθουσών από τους εφημερεύοντες καθηγητές κατά τη διάρκεια κάθε διαλείμματος. Σε περίπτωση πυρκαγιάς κατά τη διάρκεια διαλείμματος θα πρέπει ο εφημερεύων καθηγητής να βγάλει τους επιμελητές από τις τάξεις και να πάρει μαζί του τα απουσιολόγια και τα βιβλία ύλης ακολουθώντας τις σκάλες καθόδου ή αν αυτό είναι αδύνατον τις πλάγιες εξόδους κινδύνου.

ΚΑΤΑΣΒΕΣΗ ΦΩΤΙΑΣ

1. Για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα καταπολεμείστε την εστία της πυρκαγιάς.
2. Κλείστε τις πόρτες και τα παράθυρα για να υπάρχει όσο το δυνατόν λιγότερο οξυγόνο.
3. Εάν υπάρχει καπνός στην αίθουσα πέφτοντας μπρούμυτα επάνω στο πάτωμα αναπνέετε καθαρότερο αέρα και βλέπετε καλύτερα.
4. Μη ρίχνετε νερό σε ηλεκτροφόρα σύρματα. Κλείστε το γενικό διακόπτη.
5. Σε πυρκαγιές από πετρέλαιο ή λάδια μη ρίχνετε νερό. Χρησιμοποιείτε άμμο ή χώμα.
6. Αν δείτε πως η κατάσβεση της πυρκαγιάς είναι πέραν των δυνάμεών σας καλέστε αμέσως την Πυροσβεστική ή ειδοποιείτε τον πλησιέστερο Σταθμό Πολιτικής Άμυνας ή την Αστυνομία.

ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΩΝ

Σε περιπτώσεις τραυματισμού πρέπει αμέσως να περιποιηθούμε τα τραύματα. Επίσης μετά από ένα βομβαρδισμό φυσικό είναι να έχουμε τραυματίες, οι οποίοι χρειάζονται περίθαλψη μέχρι να μεταφερθούν στο Νοσοκομείο ή μέχρι να φτάσει ο γιατρός.

Περιεχόμενο κουτιού Α' βοηθειών

Φάρμακα εξωτερικής χρήσης

- Ιώδιο (αντισηπτικό).
- Οινόπνευμα (αντισηπτικό).
- Οξυζενέ (αντισηπτικό).
- Σκόνη αντιμικροβιακή.
- Σπρέι αντιεγκαυματικό.
- Σπρέι αντιαλλεργικό, αμμωνία (για τσιμπήματα εντόμων).
- Αιθέρας (για εισπνοές σε περιπτώσεις λιποθυμιών).
- Ταλκ (για ερεθισμούς του δέρματος).

Φάρμακα εσωτερικής χρήσης

- Αναλγητικά (για να μειωθεί η αίσθηση του πόνου).
- Αντιπυρετικά.
- Ένεση κορτιζόνης (σε περίπτωση αλλεργικού σοκ).
- Αντιφλεγμονώδη.
- Τα φάρμακα που έχει συστήσει ο γιατρός για περιπτώσεις ειδικών εκτάκτων αναγκών (π.χ. ινσουλίνη ή υπογλώσσια δισκία για στηθάγχη).
- Αντιόξινα (κατά των οξέων του στομάχου).

Χρήσιμα είδη νοσηλείας

- Θερμόμετρο.
- Βαμβάκι υδρόφιλο αποστειρωμένο.
- Λευκοπλάστ (σε διάφορα μεγέθη-αδιάβροχα).
- Αποστειρωμένες γάζες.
- Ελαστικοί επίδεσμοι.
- Παγοκύστη.

- Θερμοφόρα.
- Πιεσόμετρο.
- Ψαλίδι.
- Κλιπ.
- Παραμάνες ασφαλείας.
- Γάντια μιας χρήσης.

Συμβουλές για τα φάρμακα

- Θα ήταν τραγικό λάθος εάν το φαρμακευτικό κουτί ή το συρτάρι που έχει μέσα τα φάρμακα βρίσκεται σε τέτοιο σημείο, ώστε να μπορεί εύκολα να το φτάσει ένα μικρό παιδί. Υπάρχει κίνδυνος θανάτου.
- Το μέρος όπου φυλάσσονται τα φάρμακα ή το κουτί του φαρμακείου φροντίστε να βρίσκεται σε μέρος δροσερό, ώστε να μην υπάρχει πρόβλημα λόγω υψηλής θερμοκρασίας. Φάρμακα που μένουν αρκετό καιρό μέσα στο φαρμακευτικό κουτί μπορεί να έχουν αλλοιωθεί, οπότε θα πρέπει απαραιτήτως να ελέγχετε την ημερομηνία λήξης πριν από τη χορήγησή τους.
- Άδεια κουτιά φαρμάκων, φάρμακα που δεν χρειάζονται γιατί ολοκληρώθηκε η θεραπεία, φάρμακα που έχουν λήξει πρέπει αμέσως να πετάγονται στο καλάθι των αχρήστων.
- Τα φάρμακα πρέπει να βρίσκονται σε ένα συγκεκριμένο χώρο, ώστε να μπορείτε αμέσως να τα βρείτε τη στιγμή που τα χρειάζεστε χωρίς να σας πιάνει πανικός.
- Δεν πρέπει να γίνεται χρήση των φαρμακευτικών σκευασμάτων απερίσκεπτα. Δεν ισχύει το «όσο περισσότερα φάρμακα πούμε τόσο πιο γρήγορα θα γίνουμε καλά». Υπάρχει κίνδυνος δηλητηρίασης, ενώ η αλληλεπίδραση του ενός φαρμάκου με το άλλο μπορεί να προκαλέσει στην υγεία σας δυσάρεστες συνέπειες.
- Κάνετε χρήση φαρμάκων που παρασκευάζονται από γνωστές φαρμακοβιομηχανίες και μη δείχνετε εμπιστοσύνη σε οποιοδήποτε φαρμακευτικό σκεύασμα πέφτει στα χέρια σας. Σε τέτοιες περιπτώσεις να συμβουλευέστε πάντα το φαρμακοποιό.
- Μετά τη χορήγηση κάποιου φαρμάκου από το γιατρό, να ακολουθείτε με ακρίβεια τη δοσολογία που σας υποδεικνύει η συνταγή για τη λήψη του φαρμάκου. Η θεραπευτική αγωγή χρειάζεται ακρίβεια και σοβαρότητα.

ΟΔΗΓΙΕΣ Α΄ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Το έγκαυμα είναι η βλάβη του δέρματος που μπορεί να προκληθεί από φωτιά ή άλλους παράγοντες, όπως οι ατμοί, τα οξέα, οι ηλιακές ακτίνες κ.ά. Ανάλογα με το βάθος του εγκαύματος και την έκτασή του, παρουσιάζεται ζημιά του δέρματος με διάφορους βαθμούς αφυδάτωσης, καταστροφή της φυσικής άμυνας του σώματος, μέχρι και εγκαυματικό σοκ.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Όταν παρέχετε τις πρώτες βοήθειες σε περίπτωση εγκαύματος, προστατέψτε τον εαυτό σας από καταστάσεις άμεσου κινδύνου, όπως φωτιά, ασφυξία από τοξικά αέρια και καπνούς, ηλεκτροπληξία κ.ά.

Δώστε μεγάλη προσοχή στην προστασία του εγκαύματος από τη μόλυνση.

Τύποι εγκαυμάτων

- Μερικά εγκαύματα: Όταν προσβάλλεται μόνο η επιδερμίδα.
- Ολικά εγκαύματα: Όταν επεκτείνονται πέραν της επιδερμίδας.

Ρουχισμός που καίγεται

1. Ξαπλώστε τον πάσχοντα στο πάτωμα, με το μέρος που καίγεται στην επάνω μεριά.
2. Ρίξτε νερό ή τυλίξτε με ένα βαρύ κι όχι νάιλον ύφασμα (κουβέρτα, χαλί, παλτό, κουρτίνα κλπ).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Εμποδίστε τον πάσχοντα να κινείται πανικόβλητος, γιατί οι φλόγες θα δυναμώσουν, ενώ, αν τον τυλίξτε σφιχτά, οι φλόγες σβήνουν, λόγω έλλειψης οξυγόνου.

- Μην κυλάτε τον πάσχοντα πάνω στο πάτωμα, γιατί θα προκαλέσετε εξάπλωση του εγκαύματος σε μεγαλύτερη έκταση πάνω στο σώμα.
- Σε σοβαρές περιπτώσεις μην αγγίζετε μετά τον έλεγχο της φωτιάς τα ρούχα, προσπαθώντας να τα αφαιρέσετε. Θα γδάρετε το δέρμα και θα προκαλέσετε μεγαλύτερη βλάβη στον πάσχοντα.

Μερικά εγκαύματα

1. Πλύνετε για ένα τέταρτο τουλάχιστον την περιοχή του εγκαύματος με κρύο νερό, χωρίς να την αγγίζετε.
2. Αφαιρέστε ξένα σώματα, όπως δαχτυλίδια, ρολόγια κλπ. από την περιοχή, για να μην αρχίζει να πρήζεται.
3. Καλύψτε το έγκαυμα με αποστειρωμένο επίθεμα (ΠΡΟΣΟΧΗ: όχι με αυτοκόλλητο) και τυλίξτε γύρω του μια αποστειρωμένη γάζα, για να αποφύγετε τη μόλυνση.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Μη βάζετε διάφορες αλοιφές, ταλκ ή άλλου είδους παρασκευάσματα πάνω στο τραύμα, παρά μόνο αντιεγκαυματικές αλοιφές που σας έχει συστήσει σε τέτοιες περιπτώσεις ο γιατρός σας.

- Μη σπάτε ποτέ τις φλύκταινες, γιατί θα προκαλέσετε μόλυνση. Κατά την επούλωση θα σχηματιστεί στη βάση της φλύκταινας νέο δέρμα.

Ολικά εγκαύματα

ΠΡΟΣΟΧΗ!

- Για να σταματήσει η εξάπλωση του εγκαύματος, ρίξτε πάνω στην καμένη περιοχή κρύο νερό ή καλύψτε με μια κουβέρτα τον πάσχοντα.
- Ελέγχετε το σφυγμό και την αναπνοή του πάσχοντος, κάνετε την επαναφορά στη ζωή, αν χρειαστεί και τοποθετήστε τον σε θέση ανάνηψης.
- Κανονίστε την ταχύτερη δυνατή μεταφορά του πάσχοντος στο νοσοκομείο.
- Φροντίστε την καμένη περιοχή χωρίς να την αγγίζετε και προφυλάξτε την από τις μολύνσεις.
- Συνεχίστε να ελέγχετε το σφυγμό και την αναπνοή μέχρι να έρθει το ασθενοφόρο και μη βάζετε αλοιφές πάνω στο τραύμα.
- Σκεπάστε τον πάσχοντα για να μην κρυώσει. Υπάρχει υψηλός κίνδυνος υποθερμίας.
- Αν το έγκαυμα γίνει στο πρόσωπο, μην το καλύψετε. Ρίχνετε συνέχεια νερό, για να ανακουφίσετε τον πόνο μέχρι να έρθει το ασθενοφόρο.

Χημικά εγκαύματα

ΠΡΟΣΟΧΗ! Φροντίστε για τη δική σας ασφάλεια. Πολλά χημικά προϊόντα απελευθερώνουν αέρια επικίνδυνα για τον οργανισμό.

- Όταν παρέχετε τις πρώτες βοήθειες σε ένα τέτοιο έγκαυμα, φοράτε πάντα προστατευτικά γάντια.
- Μεταφέρετε αμέσως τον πάσχοντα στο νοσοκομείο.
- Αφαιρέστε τα ρούχα του πάσχοντος, αν έχουν ποτιστεί από τη χημική ουσία.
- Ρίξτε νερό στην περιοχή του εγκαύματος μέχρι να έρθει το ασθενοφόρο ή, αν τον μεταφέρετε εσείς, ρίξτε νερό στο τραύμα για ένα τέταρτο περίπου.
- Κατά τη μεταφορά στο νοσοκομείο, προφυλάξτε το τραύμα με ένα αποστειρωμένο επίθεμα για την αποφυγή μόλυνσης.

Εγκαύματα από τον ήλιο

- Μεταφέρετε τον πάσχοντα σε ένα δροσερό μέρος μακριά από τον ήλιο.
- Βάλτε τον σε μια μπανιέρα με νερό ή κάτω από μια ντουζιέρα για να ανακουφίσετε τον πόνο.

- Δώστε του κρύο νερό να πίνει και περιποιηθείτε την περιοχή με ένα ενυδατικό γαλάκτωμα για μετά τον ήλιο.
ΠΡΟΣΟΧΗ! Στην περίπτωση που μετά από κάποιες ώρες παρουσιαστούν φλύκταινες, ζητήστε την ιατρική συμβουλή για κάποια αντιεγκαυματική αγωγή.
- Ελέγξτε το ενδεχόμενο θερμοπληξίας και ενεργήστε ανάλογα.

ΕΛΑΦΡΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Σύμφωνα με τους ιατρικούς όρους, ο τραυματισμός είναι μια λύση της συνοχής του δέρματος που, όταν επουλώνεται, αφήνει προσωρινά ή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μια ουλή. Όλοι οι τραυματισμοί προκαλούν τοπικό πόνο και μικρή ή μεγάλη ροή του αίματος.

Οι τραυματισμοί υπόκεινται σε μολύνσεις, γι' αυτό πρέπει να καθαριστούν και να προστατευτούν με αποστειρωμένες γάζες, για να αποφευχθούν επιπλοκές. Η πιο σοβαρή επιπλοκή είναι ο τέτανος. Αφού προσφερθούν οι πρώτες βοήθειες, πρέπει απαραίτητα να γίνει στον ασθενή εμβολιασμός κατά του τετάνου.

Οι πρώτες βοήθειες σε περιπτώσεις τραυματισμού πρέπει να περιοριστούν στη φροντίδα του τραύματος, ενώ η θεραπεία είναι θέμα γιατρού.

Τόποι επιφανειακών τραυματισμών

Γρατσουνιές: Οι επιφανειακές πληγές, που έχουν προκληθεί από ξύσιμο των εξωτερικών στρωμάτων του δέρματος δημιουργώντας αίσθημα τσουξίματος ή πόνου και καψίματος λόγω τριβής.

Συνθλίψεις: Οι επιφανειακές πληγές με περισσότερους κατεστραμμένους ιστούς-μόλωπες από ένα κόψιμο, με αίσθημα πόνου και μεγάλη πιθανότητα μόλυνσης.

Κοψίματα: Οι πληγές οι οποίες προέρχονται συνήθως από αιχμηρά αντικείμενα, που μπορεί να έχουν κόψει τα αιμοφόρα αγγεία, με αποτελέσματα την αιμορραγία. Στις σοβαρές περιπτώσεις, όπου το κόψιμο έχει φτάσει βαθιά, μπορεί να δημιουργηθεί ρήξη στους τένοντες.

Μώλωπες: Φανερώνουν το σπάσιμο των τριχοειδών αγγείων κάτω από το δέρμα, που συνήθως δεν έχει σκιστεί. Το αίμα διαχέεται στους ιστούς, χωρίς να μπορεί να βγει προς τα έξω. Σε σοβαρές περιπτώσεις τραυματισμών, οι μώλωπες μπορεί να δηλώνουν κάποιο κρυφό κάταγμα.

Τρυπήματα: Οι πληγές αυτές καταλαμβάνουν μικρή επιφάνεια στο δέρμα, αλλά συνήθως δημιουργούν βαθιά εσωτερική βλάβη. Προέρχονται συχνά από λεπτά αιχμηρά

αντικείμενα, όπως π.χ. βελόνες. Έχουν λόγω της φύσης του τραυματισμού μεγάλη πιθανότητα μόλυνσης.

Σοβαρά τραύματα: Οι πληγές αυτές μπορεί να είναι μεγάλες σε έκταση, με συνεχή αιμορραγία και αυξημένες πιθανότητες μόλυνσης. Προέρχονται από έντονο χτύπημα με μεγάλη αιχμηρή επιφάνεια ή από ένα θραύσμα το οποίο θα διαπεράσει το σώμα. Το δέρμα παρουσιάζει έντονη βλάβη με υψηλό αίσθημα πόνου σε εκείνη την περιοχή.

Απολύμανση τραύματος

ΠΡΟΣΟΧΗ! Μειώστε την πιθανότητα μόλυνσης στο ελάχιστο.

1. Απολυμάνετε στην αρχή τα χέρια σας για να μη γίνουν φορείς μικροβίων.
- Καθαρίστε το τραύμα του πάσχοντος βάζοντάς το κάτω από τη βρύση, ώστε να ρέει πάνω του το νερό.
2. Στεγνώστε το τραύμα με μια αποστειρωμένη γάζα.
- Καθαρίστε το τραύμα πάντα με γάζα βουτηγμένη σε οξυζενέ (απολυμαντικό).
- Να θυμάστε: σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να αγγίζετε το τραύμα με τα χέρια σας.
- Χρησιμοποιήστε αντισηπτική σκόνη.
3. Τοποθετήστε πάνω στο τραύμα ένα αυτοκόλλητο επίθεμα ή τοποθετήστε ένα επίθεμα με αποστειρωμένη γάζα ως επικάλυμμα και δέστε με έναν επίδεσμο.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Μην τοποθετήσετε ποτέ απευθείας πάνω στην πληγή βαμβάκι ή τραυμαπλάστ.

- Σε ενδεχόμενη αιμορραγία η άμεση ενέργειά σας είναι να τη σταματήσετε και να οδηγήσετε αμέσως τον πάσχοντα στο νοσοκομείο.
- Μην παραβλέψετε ποτέ τον κίνδυνο που διατρέχει ένα τραύμα για τετανική μόλυνση.