**ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΑΝΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ**

**Λιποθυμία**

Αναγνώριση γνωστών συμπτωμάτων

Θέση ύπτια, άνω πόδι ανυψωμένο

Έλεγχος αναπνοής

Κλήση βοήθειας & παρακολούθηση

**Ρινορραγία**

Κλίνουμε το κεφάλι μπροστά

Πίεση μύτης για 10–15’

Πάγος στο πίσω μέρος λαιμού

Ζήτηση ιατρικής βοήθειας αν δεν σταματάει

**Εγκαύματα**

Ήπια ψύξη με δροσερό νερό (10–20’)

Κάλυψη με αποστειρωμένο επίδεσμο

Αποφυγή λιπαρών ουσιών

Ειδοποίηση ειδικού αν είναι σοβαρό

**Διαστρέμματα**

Ξεκούραση τραυματισμένου άκρου

Εφαρμογή πάγου

Λεπτός ελαστικός επίδεσμος

Μη φόρτωση μέχρι ιατρική εκτίμηση

**Οργάνωση Φαρμακείου**

Περιεχόμενα: γάντια, επιδέσμους, αντισηπτικά, ψαλίδι, θερμόμετρο

Ταξινόμηση και επιγραφή

Τακτικός έλεγχος ημερομηνίας λήξης

Φάκελος με οδηγίες χρήσης