

Πρώτες βοήθειες στο σχολικό περιβάλλον

A word cloud centered around the text 'School Nurse'. The words are arranged in a circular pattern around the central text. The words include: 'Invaluable', 'Awesome', 'Educated', 'Improves Attendance', 'Professional Caregiver', 'Emergency Listener', 'Disease Manager', 'Compassionate', 'Wellness Assessment', 'Skilled', 'Healthy Children Learn Better', 'Caring', 'Healer', and 'Kind'. The words are in various colors and sizes, with 'School Nurse' being the largest and most prominent.

Περικλής Μιχαλάκης Αν. Σχολικός Νοσηλευτής MSc
Κοινοτικής Νοσηλευτικής και Νοσηλευτική Δημόσιας
υγείας

Τι εννοούμε με τον όρο πρώτες βοήθειες ;



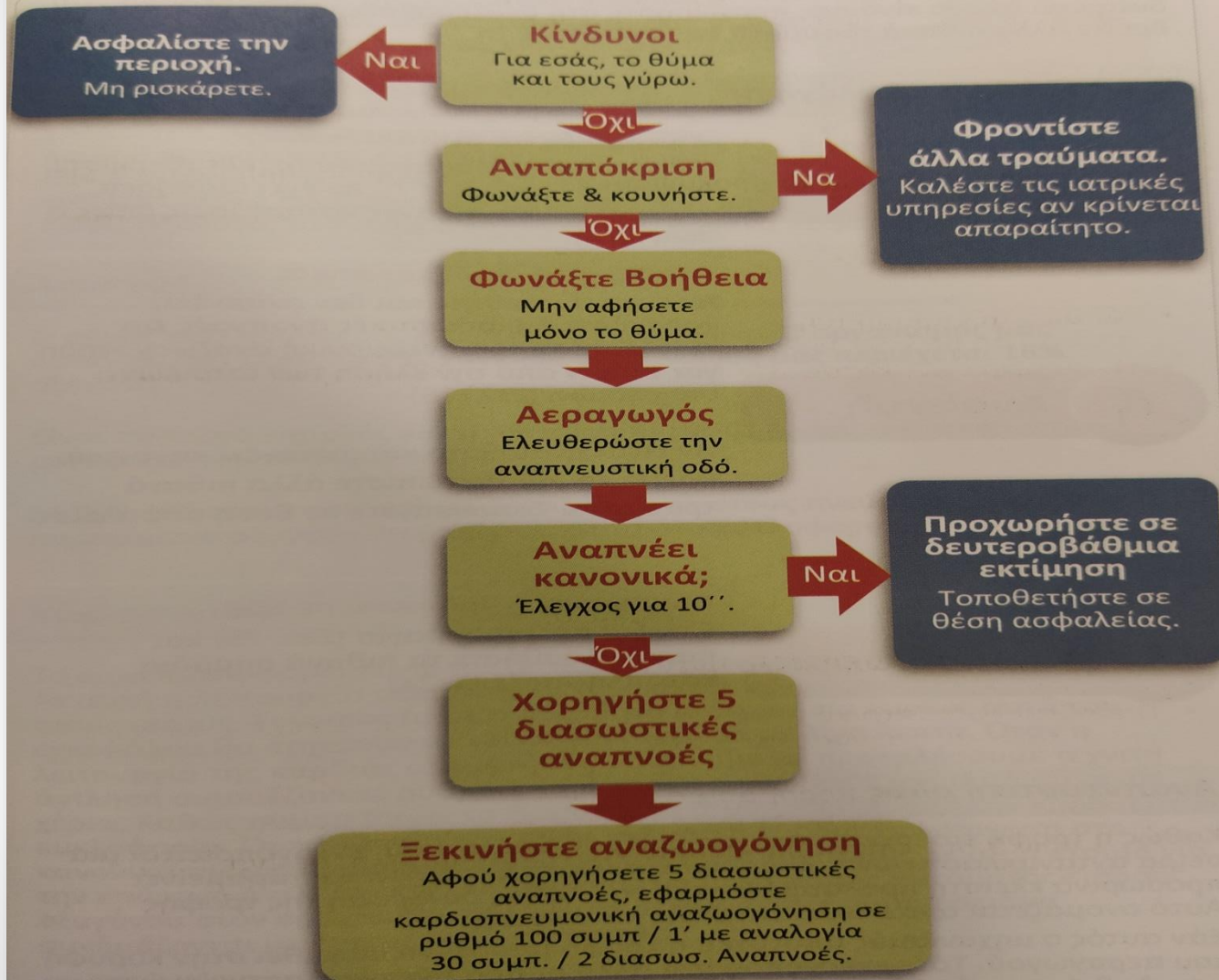
- Είναι οι πρώτες ενέργειες που κάνουμε στον τόπο του ατυχήματος με οποιαδήποτε πρόχειρα μέσα διαθέτουμε, ώστε να σώσουμε τη ζωή του θύματος, να ανακουφίσουμε τον πόνο του και να προλάβουμε τυχόν επιδείνωση της κατάστασής του.



Ευτυχώς κατά την φροντίδα των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον ο Σχολικός νοσηλευτής αντιμετωπίζει μικρά ατυχήματα ή τραυματισμούς. Ωστόσο ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να προκληθούν σοβαρά ατυχήματα ή ασθένειες όπου καλείται να προσφέρει τις πρώτες βοήθειες άμεσα. Επομένως είναι πολύ σημαντικό να έχει ένα έτοιμο πλάνο πάνω στο οποίο θα αναπτυχθεί ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης που να ανταποκρίνεται στις συγκεκριμένες απαιτήσεις.

Πλάνο επείγουσας αντίδρασης

Σε ένα επείγον περιστατικό, βοηθάει ιδιαίτερα η χρήση ενός έτοιμου πλάνου δράσης ώστε να μη παραλείψετε σημαντικά βήματα.



Βασική υποστήριξη ζωής παιδιού

- **ΑΣΦΑΛΕΙΑ**
- Ελέγχω το χώρο για 10''
- Μεταφέρω σε ασφαλές σημείο
- Καλώ βοήθεια
- Φοράω γάντια



Βασική υποστήριξη ζωής παιδιού

ABCDE

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΑΣΧΟΝΤΑ

- **A**irway Έλεγχος του αεραγωγού
- **B**reathing Έλεγχος για την ύπαρξη αναπνοής
- **C**irculation Έλεγχος της κυκλοφορίας
- **D**isability Νευρολογικός Έλεγχος
- **E**xposure
Environment Έκθεση και προστασία από το περιβάλλον

Βασική υποστήριξη ζωής παιδιού

- Έλεγχος για ανταπόκριση
- Μιλήστε δυνατά στο παιδί. Ζητήστε να κουνήσει τα μάτια του.
- Κτυπήστε ελαφρά τους ώμους.
- Μη ταρακουνάτε έντονα
- Παρατηρείται το πρόσωπο για κίνηση των ματιών και για κινήσεις του σώματος.

Βασική υποστήριξη ζωής παιδιού

Εάν ανταποκρίνεται

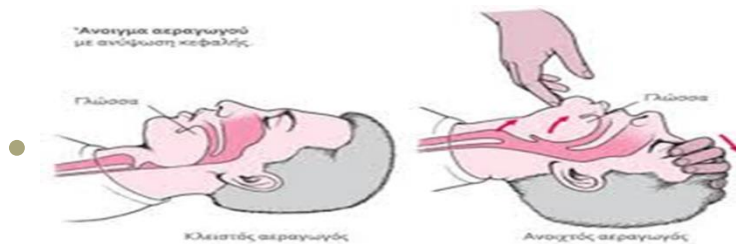
- Κρατήστε το παιδί στην θέση που το βρήκαμε
- Αντιμετωπίστε άμεσα τους κινδύνους που διατρέχει
- Καλείται σε βοήθεια άμεσα (ΕΚΑΒ), ενημερώνεται τους γονείς του.
- Τοποθετείται σε θέση ανάντηψης



Βασική υποστήριξη ζωής παιδιού

Εάν δεν ανταποκρίνεται

- Φωνάξτε βοήθεια
- Ανοίξτε τον αεραγωγό



- Ελέγξτε για φυσιολογική αναπνοή εστιάζοντας στον θώρακα του

1.Βλέπω, 2.Ακούω, 3.Αισθάνομαι για 10 δεύτερα.

Βασική υποστήριξη ζωής παιδιού

Εάν αναπνέει τοποθετείται σε θέση ανάνηψης και καλούμε σε βοήθεια εάν όχι χορηγήστε 5 διασωστικές αναπνοές και εφαρμόστε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση σε ρυθμό 100συμπ/1' με αναλογία 30 συμπίεσεις/ 2 διασωστικές αναπνοές.

Καλείται σε βοήθεια άμεσα (ΕΚΑΒ), ενημερώνεται τους γονείς του



Πνιγμονή



Τι εννοούμε με τον όρο πνιγμονή;

- Η πνιγμονή συμβαίνει όταν ο αεραγωγός φράξει από ένα κομμάτι τροφής ή κάποιο ξένο σώμα που θα σφηνωθεί στο πίσω μέρος του λαιμού, οπότε σταματάει η είσοδος του αέρα. Ο άνθρωπος που πνίγεται, εμφανίζει δυσκολίες στην αναπνοή και μελανιάζει.
- Σε αντίθεση με τον πνιγμό όπου γίνεται εισρόφηση νερού στους πνεύμονες.

Αντιμετώπιση της Πνιγμονής

- Προσπάθησε να καθησυχάσεις το παιδί και να το ενθαρρύνεις να βήξει.
- Εάν δεν αποδώσει ο βήχας πηγαίνεις δίπλα στο παιδί γέρνεις το σώμα του προς τα εμπρός και δίνεις 5 χτυπήματα στην πλάτη για να βγει το αντικείμενο που έχει φράξει τον αεραγωγό του.
- Σε περίπτωση που δεν είναι αποτελεσματική και αυτή η ενέργεια Κάνεις το χέρι σου γροθιά με τον αντίχειρα προς τα μέσα. Στέκεσαι πίσω από το παιδί, γέρνεις το σώμα του προς τα εμπρός και το αγκαλιάζεις στο επίπεδο της μέσης με τα δυο σου χέρια γύρω από την κοιλιά του. Πιάνεις με το ένα σου χέρι το άλλο σου χέρι με τη γροθιά και τον αντίχειρα προς το σώμα του παιδιού. Πιέζεις απότομα την κοιλιά της προς τα μέσα για να πεταχτεί προς τα έξω η τροφή. Κάνεις 5 κοιλιακές ωθήσεις. Επαναλαμβάνεις τη διαδικασία και ελέγχεις αν βγήκε το ξένο σώμα. Αν δεν πεταχτεί έξω, κάλεσε το 166 και συνέχισε τις πρώτες βοήθειες με 5 χτυπήματα στην πλάτη 5 κοιλιακές ωθήσεις ώσπου να έρθει το ΕΚΑΒ

Αντιμετώπιση της Πνιγμονής

ήπια απόφραξη

προτρέψτε στο θύμα να βήξει: **BHΕΕ**



πλήρης απόφραξη

- ▶ χορηγήστε **5** χτυπήματα στην πλάτη
- ▶ χορηγήστε **5** κοιλιακές ωθήσεις
- ▶ επαναλάβετε από την αρχή τις δεξιότητες



Αντιμετώπιση της Πνιγμονής

- Αν το θύμα που πνίγεται χάσει τις αισθήσεις δώσε 5 αναπνοές και ξεκίνησε βασική υποστήριξη ζωής του παιδιού.

ΠΝΙΓΜΟΝΗ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ		
ήπια απόφραξη προτρέψτε στο θύμα να βήξει: ΒΗΞΕ 	πλήρης απόφραξη • χορηγήστε 5 χτυπήματα στην πλάτη • χορηγήστε 5 κοιλιακές ωθήσεις • επαναλάβετε από την αρχή τις δεξιότητες 	κατάρρευση θύματος • ενεργοποιήστε το ΕΚΑΒ • ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ 

Αναφυλαξία



Αναφυλαξία

Αναφυλαξία είναι μία σοβαρή και γενικευμένη αλλεργική αντίδραση που συχνά επηρεάζει διάφορα μέρη του σώματος. Η αναφυλαξία ενεργοποιείται από διάφορα τρόφιμα όπως φιστίκια ψάρια και αρκετά είδη φρούτων όπως οι μπανάνες οι φράουλες τα ακτινίδια ακόμα και οι ντομάτες οι πατάτες και τα κουκιά.

Επίσης φάρμακα, όπως η πενικιλίνη στα αντιβιοτικά και διάφορα έντομα όπως οι μέλισσες και οι σφήγκες που δημιουργούν προβλήματα ακόμα και σε μέρη του σώματος που δεν έχουν κεντριστεί.

Αναφυλαξία

Αναγνώριση

- Ζάλη ή απώλεια συνείδησης εξαιτίας της πτώσης της αρτηριακής πίεσης
- Οίδημα του προσώπου του λαιμού και του λάρυγγα το οποίο πιθανόν να προκαλέσει προβλήματα στην κατάποση και την αναπνοή.
- Συμπτώματα άσθματος
- Δερματικά εξανθήματα γνωστά ως κνίδωση

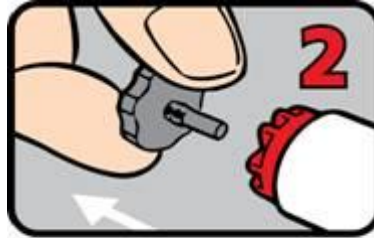
Αντιμετώπιση

Η μοναδική αποτελεσματική θεραπεία οξέος αναφυλακτικού επεισοδίου είναι η χορήγηση αδρεναλίνης και ως επινεφρίνης .Χορηγείται ως ένεση. Η συσκευή θα πρέπει να είναι διαθέσιμη σε δασκάλους νηπιαγωγούς καθώς και σε ενήλικες οι οποίοι θα μπορούσαν να χορηγήσουν το φάρμακο σε παιδιά ακολουθώντας τις αναγραφόμενες οδηγίες.

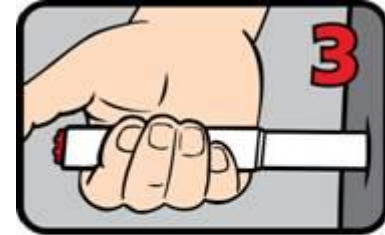
Χρήση της συσκευής Anapen



Αφαιρούμε το
προστατευτικό
κάλυμμα της
βελόνας



Αφαιρούμε το
γκρι πώμα
ασφαλείας



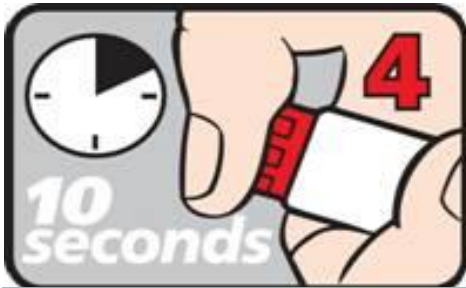
Τοποθέτηση βελόνας με
πίεση στην έξω
επιφάνεια του μηρού
(με ή χωρίς ρούχα)



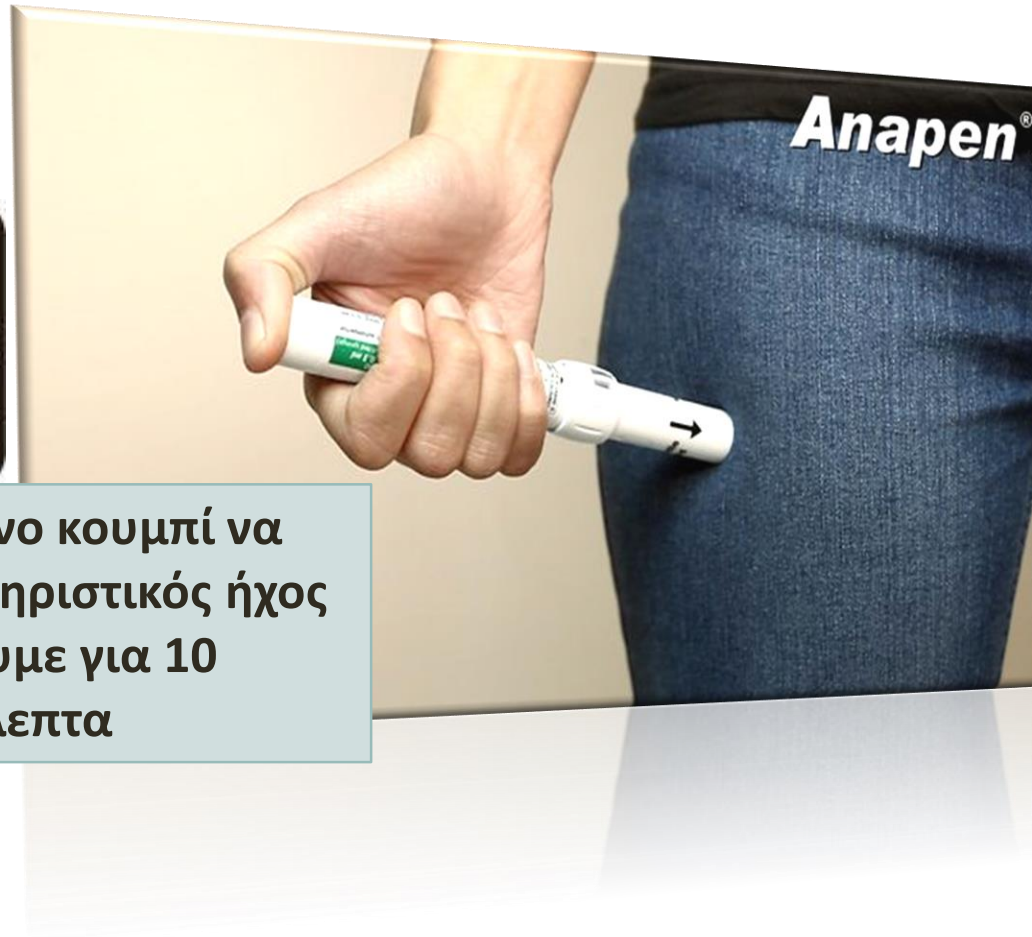
και το πιο σημαντικό....

Χρήση της συσκευής Anapen

Βήμα 4^ο



Πατάμε το κόκκινο κουμπί να
ακουστεί ο χαρακτηριστικός ήχος
και περιμένουμε για 10
δευτερόλεπτα



Ρινορραγία

- Ρινορραγία ή επίσταξη είναι η αιμορραγία από τη μύτη. Είναι πολύ συχνή κατάσταση και τις περισσότερες φορές αντιμετωπίζεται εύκολα χωρίς να χρειάζεται ιατρική βοήθεια και δεν οφείλεται σε σοβαρά αίτια. Η αιμορραγία προκαλείται από τη ρήξη αγγείων στον βλεννογόνο της μύτης που μπορεί να συμβεί αυτόματα ή μετά από τραυματισμό (π.χ. σκάλισμα, φύσημα). Συνήθως η αιμορραγία προκαλείται από το πρόσθιο μέρος της μύτης



Ρινορραγία

- Οι συνηθισμένες ρινορραγίες αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά με απλά μέτρα, όπως:
- Σκύψιμο προς τα εμπρός και πίεση των πτερυγίων της μύτης για 10 λεπτά
- Τοποθέτηση πάγου (τυλιγμένου με πετσέτα) στη ρίζα της μύτης
- Αναπνοή από το στόμα
- Όχι κλίση του κεφαλιού προς τα πίσω



Ρινορραγία

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!!!!!!!!!!!!

ΔΕ σκαλίζουμε και δε φυσάμε τη μύτη μας, αποφεύγουμε την έντονη σωματική άσκηση και τροφές με καρυκεύματα.



Αιμορραγία

- Η απώλεια αίματος από το κυκλοφορικό σύστημα ονομάζεται αιμορραγία .Μπορεί να είναι **εξωτερική** (το αίμα είναι ορατό) και σε **εσωτερική** (το αίμα δεν είναι ορατό και συσσωρεύεται στο σώμα)



Αντιμετώπιση Αιμορραγίας

Εξωτερική Αιμορραγία

Άμεση Πίεση: Είναι η πίεση που εφαρμόζεται απ ευθείας πάνω στο σημείο που αιμορραγεί, με οποιοδήποτε απορροφητικό υλικό (πανί ρούχο γάζες). Ο στόχος της άμεσης πίεσης είναι η επιβράδυνση της αιματικής ροής της περιοχής και ο σχηματισμός θρόμβου πήξη πραγματοποιείται σε 5 με 10 λεπτά . **Μεγάλη προσοχή!!!!** δεν αφαιρούμε το ήδη υπάρχον υλικό που έχουμε τοποθετήσει. Σε περίπτωση που το υλικό μας συνεχίζει να εμποτίζεται με αίμα από την αιμορραγία συνεχίζουμε να τοποθετούμε επιπλέον υλικό μέχρι να σταματήσει. Στην περίπτωση που έχει σταματήσει επιδένουμε την περιοχή δυναμικά και όχι τόσο σφικτά ώστε να μην επηρεαστεί η κυκλοφορία.

Ανύψωση: Προκειμένου να ενισχυθεί το αποτέλεσμα της άμεσης πίεσης το τραυματισμένο μέλος θα πρέπει να ανυψωθεί πάνω από το επίπεδο της καρδιάς ώστε να περιορίζεται η αιματική ροή.

Αντιμετώπιση Αιμορραγίας

Εσωτερική Αιμορραγία

Αναγνώριση

1. Ιστορικό που περιλαμβάνει βίαιο τραύμα
2. Εμφάνιση αίματος στους πόρους του σώματος
3. Πόνος και τεταμένοι ιστοί
4. Ενδείξεις ΣΟΚ, Χωρίς εμφανή σημάδια εξωτερικής αιμορραγίας
5. Μελάνωμα ή αποχρωματισμός της προσβεβλημένης περιοχής

Αντιμετώπιση

1. Αξιολογήστε την κατάσταση και αντιμετωπίστε τον κίνδυνο
2. Αξιολογήστε το επίπεδο συνείδησης και ενεργήστε κατάλληλα
3. Τοποθετήστε τον ασθενή σε ύπτια θέση και ανασηκώστε τα άκρα
4. Καθησυχάστε τον ασθενή και διατηρήστε τον ήρεμο
5. Διατηρήστε το θύμα ζεστό
6. Μην χορηγείται υγρά και τροφή
7. Καλούμε σε βοήθεια



Βιβλιογραφία

- Πρώτες Βοήθειες για Όλους, Γιώργος Πατούλης, 2009.
- www.rescuetrainiginternational.com
- European Resuscitation Council Guidelines 2021: Paediatric Life Support Patrick Van de Voorde a,b, *, Nigel M. Turner c , Jana Djakow d,e , Nieves de Lucas f , Abel Martinez-Mejias g , Dominique Biarent h , Robert Bingham i , Olivier Brissaud j , Florian Hoffmann k , Groa Bjork Johannesdottir l , Torsten Lauritsen m, Ian Maconochie n
- <https://studentfirstaid.com.au/pages/australian-school-nurses-associations>
- “National Association of School Nurses”
<https://www.nasn.org/>