

Ασφάλεια και Υγεία Κατά την Εργασία

Δρ. Θεοδώρα Φαρδή

Συντηρήτρια Έργων Τέχνης & Αρχαιοτήτων

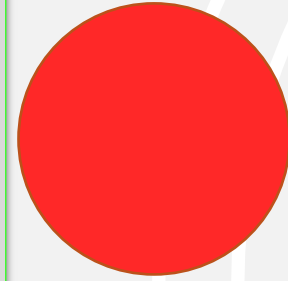
[Bcons, MSc , PhD]

Εαρινό εξάμηνο 2023-24

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
Σχολή Εφαρμοσμένων Τεχνών και Πολιτισμού
Τμήμα Συντήρησης Αρχαιοτήτων και Έργων Τέχνης



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Η άμεση φροντίδα που παρέχεται σε άτομο που υπέστη ατύχημα ή ασθένησε ξαφνικά, πριν φτάσει η οργανωμένη φροντίδα



- Achilles bandaging the injured arm of Patroclus, Attic red-figure kylix, ca. 500 BC, from Vulci, Staatliche Museum, Berlin

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ



- Αναφορά στον προϊστάμενο και στον τεχνικό ασφαλείας από τα άτομα που εμπλέκονται ή παρίστανται στο ατύχημα
- Επίσημη καταγγελία από την επιχείρηση, εντός 24 ωρών στην Επιθεώρηση Εργασίας, στο ΙΚΑ και στην Αστυνομία
- Αν το ατύχημα είναι πολύ σοβαρό ή θανατηφόρο ειδοποιούνται αμέσως οι αρχές και τα στοιχεία στον τόπο του ατυχήματος διατηρούνται αναλλοίωτα, έτσι ώστε να διευκολυνθεί η έρευνα των αρχών
- Καταγραφή του ατυχήματος στο Βιβλίο Ατυχημάτων και αν η διάρκεια απουσίας του ατυχηματία είναι μεγαλύτερη από 3 ημέρες, στον Ειδικό Κατάλογο
- Διερεύνηση των αιτιών του ατυχήματος από τον Τεχνικό Ασφαλείας
- Καταγραφή των προτάσεων στο Βιβλίο Υποδείξεων
- Αναθεώρηση και μελέτη εκτίμησης επικινδυνότητας του επαγγελματικού κινδύνου

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Σκοποί και στόχοι των πρώτων βοηθειών

- Να διατηρηθεί στη ζωή το θύμα
- Να μην επιδεινωθεί η ήδη υπάρχουσα βλάβη
- Να βελτιωθεί η κατάσταση του θύματος
- Να ηρεμήσουν τον πληγέντα και να τον προετοιμάσουν όσο το δυνατόν καλύτερα για τη μετέπειτα ιατρική βοήθεια και να ενημερωθεί το ιατρικό προσωπικό



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Πρώτες Ενέργειες για την Παροχή Πρώτων Βοηθειών

Έλεγχος Θύματος

1. Επικοινωνία με το περιβάλλον
2. Αεραγωγοί
3. Αναπνοή
4. Σφύξεις
5. Εξωτερική αιμορραγία
6. Κατάγματα & Άλλες Κακώσεις
7. Εγκαύματα
8. Άλλα Συμπτώματα - Σημεία



“3 Bs”:

- Breathing
- Bleeding
- Bones

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ



Πρώτες Ενέργειες για την Παροχή Πρώτων Βοηθειών

1. Κλήση για εξειδικευμένη βοήθεια
2. Απομάκρυνση των περιεργών ή ενεργοποίησή τους για προσφορά βοήθειας
3. Τοποθέτηση θύματος σε θέση ώστε να εξασφαλίζεται η απόλυτη βατότητα των αεροφόρων οδών
4. Έλεγχος για την ύπαρξη σφυγμού και λοιπών ζωτικών σημείων
5. Ακινητοποίηση του θύματος
6. Έλεγχος οποιασδήποτε εξωτερικής αιμορραγίας
7. Ακινητοποίηση τυχόν καταγμάτων των άκρων
8. Ανακούφιση του θύματος από τον πόνο
9. Ενθάρρυνση και Ηθική συμπαράσταση

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Υ.Α. οικ. 32205/Δ10.96/2013

Ελάχιστα απαιτούμενα υλικά
πρώτων βοηθειών στους
χώρους εργασίας



ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Υ.Α. οικ. 32205/Δ10.96/2013

Άρθρο 1 Ελάχιστα απαιτούμενα υλικά πρώτων βοηθειών στους χώρους εργασίας
Τα ελάχιστα απαιτούμενα υλικά των χώρων πρώτων βοηθειών και των φαρμακείων στους χώρους εργασίας είναι:

- α) Ακετυλοσαλικυλικό οξύ. β) Παρακεταμόλη. γ) Αντιισταμινικά δισκία.
- δ) Δισκία κορτιζόνης (πρεδνιζολόνη 4 mg). ε) Ενέσιμο σκεύασμα κορτιζόνης (μεθυλπρεδνιζολόνη 125 mg). στ) Αντιόξινα δισκία. ζ) Σπασμολυτικά δισκία.
- η) Αντιδιαρροϊκά δισκία – Loperamide.
- θ) Οφθαλμικό διάλυμα για πλύση. ι) Αντισηπτικό κολλύριο. ια) Αντιϊσταμινική αλοιφή.
- ιβ) Αλοιφή για επούλωση εγκαυμάτων. ιγ) Γάντια. ιδ) Υγρό απολύμανσης χεριών. ιε) Αποστειρωμένες γάζες κουτιά των πέντε εκατοστών, δέκα εκατοστών και δεκαπέντε εκατοστών. ιστ) Γάζες εμποτισμένες με αντιβιοτικό (Fusidic acid). ιζ) Βαμβάκι. ιη) Λευκοπλάστης πλάτους 0,08 μέτρα.
- ιθ) Τεμάχια λευκοπλάστη με γάζα αποστειρωμένη. κ) Επίδεσμος 2,50 X 0,05 μέτρα.
- κα) Επίδεσμος 2,50 X 0,10 μέτρα. κβ) Τριγωνικός επίδεσμος. κγ) Αιμοστατικός επίδεσμος.
- κδ) Φυσιολογικός ορός 250 ή 500 ml. κε) Οξυζενέ. κστ) Οινόπνευμα καθαρό.
- κζ) Αντισηπτικό διάλυμα (solution ext. use Povidone Iodine 10 %). κη) Γλωσσοπίεστρα.
- κθ) Ποτηράκια μιας χρήσης (χάρτινα ή πλαστικά).

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Κοψίματα



- Χρήση καθαρής πετσέτας κουζίνας χωρίς χνούδι, τύλιγμα της περιοχής και άσκηση πίεσης . Όχι χαρτοπετσέτα, αφού η απορροφητικότητά της είναι μικρότερη και έχει την ιδιότητα να διαλύεται σε κομμάτια από τα υγρά, όχι βαμβάκι γιατί έχει ίνες που θα προσκολληθούν την πληγή.
- ΔΕΝ αφαιρούμε την πετσέτα για να ελέγξουμε αν έχει σταματήσει η αιμορραγία! Έτσι μπορεί να ακυρώσουμε τη διαδικασία πήξης του αίματος.
- Διατήρηση της πίεσης για τουλ. 20 λεπτά.
- Αν το αίμα είναι πολύ και τρέχει από την πετσέτα δεν την αφαιρούμε, αλλά βάζουμε δεύτερη από πάνω.
- Αν η αιμορραγία δεν υποχωρεί, άσκηση πίεσης στην με το δάχτυλο στην κοντινότερη αρτηρία, ώστε να εμποδίσουμε λίγο την ροή του αίματος και να δώσετε χρόνο να πήξει στην πληγή.

Εάν υπάρχει προσκολλημένο αντικείμενο ΔΕΝ ΤΟ ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ!

Εφόσον το συμβάν είναι σοβαρό, πρέπει να επισκεφτείτε το νοσοκομείο ή να ειδοποιήσετε τις Πρώτες Βοήθειες

Εάν υπάρχουν σημάδια λοίμωξης στο δέρμα ή κοντά στο τραύμα: αλλαγές στο χρώμα, αυξανόμενος πόνος, θερμότητα ή πρήξιμο. Επίσκεψη σε επαγγελματία υγείας για αντιτετανικό εμβόλιο. Κυρίως αν δεν έχουμε κάνει το εμβόλιο τα τελευταία πέντε χρόνια και το τραύμα είναι βαθύ ή βρώμικο.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Ρινορραγία

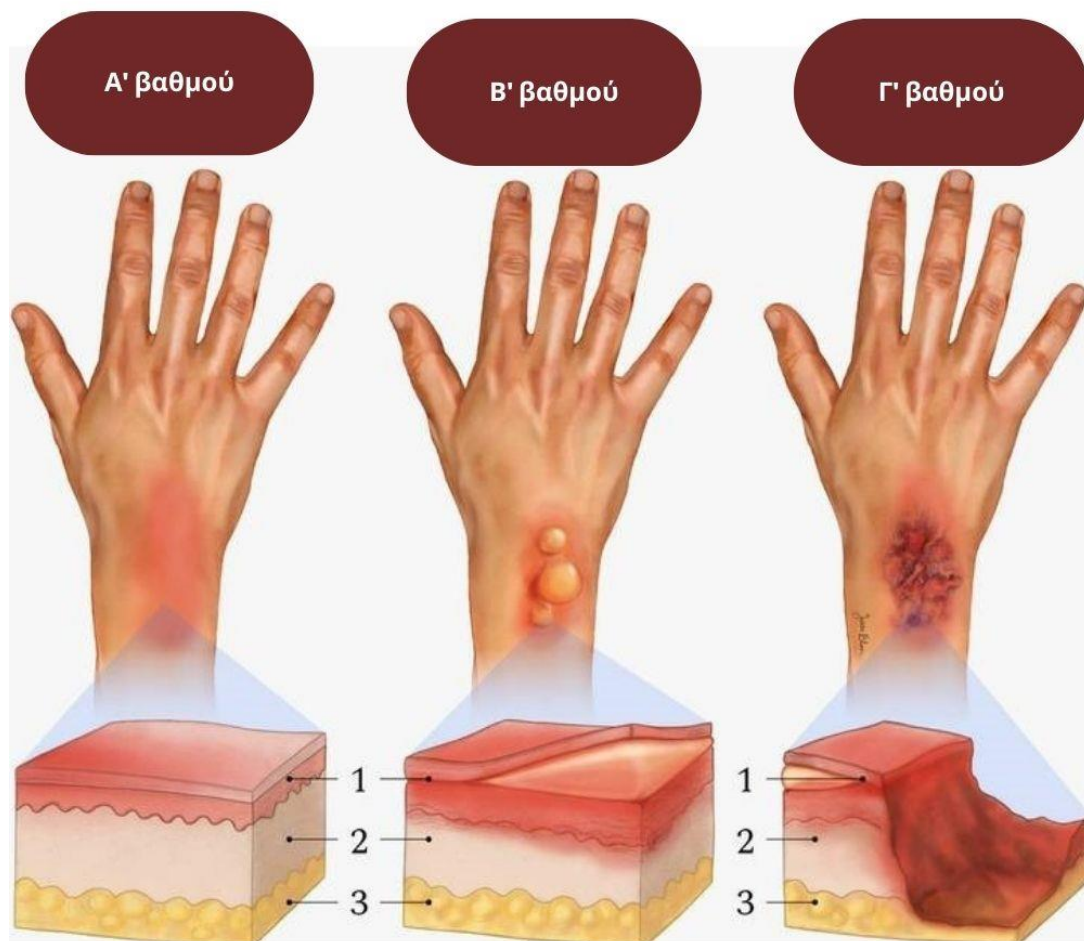
- Σκύβουμε μπροστά τον κορμό και το κεφάλι
- Εφαρμόζουμε πίεση στα πτερύγια της μύτης περ. για 10 λεπτά
- Εφαρμόζουμε κρύα επιθέματα στη βάση της μύτης

Η κλίση του κεφαλιού προς τα πίσω δεν ενδείκνυται!!! διότι έτσι το αίμα πάει προς τον οισοφάγο και ο ασθενής το καταπίνει. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ναυτία, έμετο και διάρροια.



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Θερμικά Εγκαύματα



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Θερμικά Έγκαύματα

Ελαφρά εγκαύματα

- Πλύση με δροσερό τρεχούμενο νερό για περ. 10 λεπτά. Εναλλακτικά, ένα δροσερό, υγρό πανί μέχρι να υποχωρήσει ο πόνος.
- Αφαίρεση των κοσμημάτων όπως δακτυλιδιών και των ρούχων που εμφανίζονται ποτισμένα με καυτό υγρό ή που φλέγονται με ιδιαίτερη όμως προσοχή και μόνο στην περίπτωση που αυτά δεν έχουν προσκολληθεί πάνω στο τραύμα. **Η περιοχή γύρω από το έγκαυμα θα εμφανίσει πρήξιμο.**
- Αφού κρυώσει το έγκαυμα, εφαρμογή λοσιόν, με αλόη βέρα ή βούτυρο κακάο. Αυτό βοηθά στην αποφυγή της ξήρανσης.
- Χαλαρή εφαρμογή καθαρού αποστειρωμένου επιδέσμου. Η περίδεση κρατάει τον αέρα μακριά από την περιοχή, μειώνει τον πόνο και προστατεύει το δέρμα με φουσκάλες. Εάν χρειάζεται, χορήγηση μη συνταγογραφούμενου παυσίπνου, όπως ιβουπροφαίνη.



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Θερμικά Έγκαύματα

Ελαφρά εγκαύματα

Μην σπάτε φουσκάλες. Προστατεύουν από τη μόλυνση.

Εάν σπάσει μια φουσκάλα, καθαρίστε απαλά την περιοχή με νερό και εφαρμόστε μια αντιβιοτική αλοιφή.

Μην προσπαθήσετε να αφαιρέσετε τα ρούχα που έχουν κολλήσει στο έγκαυμα.

Εάν δεν έχετε κάνει αντιτετανικό εμβόλιο τα τελευταία πέντε χρόνια και το έγκαυμα είναι βαθύ, μπορεί να χρειαστείτε αναμνηστικό εμβόλιο, εντός 48 ωρών από τον τραυματισμό.

Απαγορεύεται κάθε χρήση:

- λαδιού
- βαζελίνης
- οδοντόκρεμας
- πάγου κλπ.



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Θερμικά Εγκαύματα

Σοβαρά εγκαύματα

Εφαρμογή πρώτων βοηθειών μέχρι να φτάσει βοήθεια έκτακτης ανάγκης:

- Προστατέψτε το εγκαυματία από περαιτέρω βλάβες. Απομάκρυνση από την πηγή του εγκαύματος.
- Βεβαιωθείτε ότι ο εγκαυματίας αναπνέει. Εάν χρειάζεται, ξεκινήστε την αναπνοή διάσωσης, εάν γνωρίζετε πώς.
- Αφαιρέστε κοσμήματα, ζώνες και άλλα σφιχτά αντικείμενα, ειδικά από την περιοχή του εγκαύματος και το λαιμό, ποτισμένα με καυτό υγρό ή που φλέγονται με ιδιαίτερη όμως προσοχή και μόνο στην περίπτωση που αυτά δεν έχουν προσκολληθεί πάνω στο τραύμα. **Η περιοχή γύρω από το έγκαυμα θα εμφανίσει πρήξιμο.**
- Καλύψτε την περιοχή του εγκαύματος χαλαρά με γάζα ή ένα καθαρό πανί
- Σηκώστε το τραύμα πάνω από το επίπεδο της καρδιάς, αν είναι δυνατόν
- Προσέξτε για συμπτώματα σοκ, όπως ψυχρό, υγρό δέρμα, αδύναμο σφυγμό και ρηχή αναπνοή



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Χημικά Εγκαύματα

- Ξέπλυμα με άφθονο νερό για πέντε λεπτά
- Το νερό δεν πρέπει να έχει μεγάλη πίεση
- Αφαίρεση ενδυμάτων στην περιοχή του τραύματος
- Επίδεση με αποστειρωμένο επίδεσμο

Προσοχή !!! Σε περίπτωση επαφής με τα μάτια χρειάζεται τρεχούμενο νερό για τουλάχιστον 20 λεπτά στην περιοχή πριν την μετάβαση στο νοσοκομείο.

Σε περίπτωση δηλητηρίασης

- Ξέπλυμα του στόματος με νερό
- Κατάποση νερού για να διαλυθεί η χημική ουσία. Όχι γάλα! Αποφυγή πρόκλησης εμετού, μπορεί να καταστρέψει τον οισοφάγο
- Αν το θύμα έχει χάσει τις αισθήσεις του δεν δίνονται υγρά
- Αν το θύμα έχει χάσει τις αισθήσεις του απελευθέρωση των αναπνευστικών οδών και τεχνητή αναπνοή
- Απομάκρυνση του θύματος από το χώρο ή καλός αερισμός



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Χημικά Εγκαύματα

- Μέτρα πρόληψης

Καταγραφή όλων των χημικών ουσιών
Δελτία Δεδομένων Ασφαλείας (MSDS)

REACH (1907/2006/EC): Κανονισμός για την καταχώριση, αξιολόγηση, αδειοδότηση και περιορισμούς των χημικών προϊόντων με στόχο την καλύτερη προστασία της υγείας του ανθρώπου και του περιβάλλοντος

CLP (1272/2008/EC): Κανονισμός για την ταξινόμηση, την επισήμανση και τη συσκευασία χημικών ουσιών και μιγμάτων

European derivative of the UN Globally Harmonised System of Classification and Labelling of Chemicals (UN-GHS). Covering the classification, labelling and packaging of substances and mixtures, EU-GHS is known simply as “CLP Regulation”

European Chemicals Agency (ECHA): Ευρωπαϊκός Οργανισμός Χημικών Προϊόντων



EU

REACH (1907/2006/EC): Κανονισμός για την καταχώριση, αξιολόγηση, αδειοδότηση και περιορισμούς των χημικών προϊόντων με στόχο την καλύτερη προστασία της υγείας του ανθρώπου και του περιβάλλοντος

CLP (1272/2008/EC): Κανονισμός για την ταξινόμηση, την επισήμανση και τη συσκευασία χημικών ουσιών και μιγμάτων

European derivative of the UN Globally Harmonised System of Classification and Labelling of Chemicals (UN-GHS). Covering the classification, labelling and packaging of substances and mixtures, EU-GHS is known simply as “CLP Regulation”

European Chemicals Agency (ECHA): Ευρωπαϊκός Οργανισμός Χημικών Προϊόντων

Εικονογράμματα

Τι σημαίνει;

Μπορεί να προκαλέσει θάνατο σε περίπτωση κατάποσης και διείσδυσης στις αναπνευστικές οδούς
Προκαλεί βλάβες στα όργανα
Μπορεί να προκαλέσει βλάβες στα όργανα
Μπορεί να βλάψει τη γονιμότητα ή το έμβρυο
Υποπτό για πρόκληση βλάβης στη γονιμότητα ή στο έμβρυο
Μπορεί να προκαλέσει καρκίνο
Μπορεί να προκαλέσει γενετικά ελαττώματα
Μπορεί να προκαλέσει αλλεργία ή συμπτώματα άσθματος ή δύσπνοια σε περίπτωση εισπνοής

Παραδείγματα του πού μπορεί να το συναντήσουμε

Τερεβινθέλαιο, βενζίνη, έλαιο για λυχνίες

Παραδείγματα δηλώσεων προφύλαξης

Σε περίπτωση κατάποσης: Καλέστε αμέσως το ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ ή γιατρό
ΜΗΝ προκαλέσετε εμετό
Φυλάσσεται κλειδωμένο
Μην αναπνέετε σκόνη/αναθυμιάσεις/αέρια/σταγονίδια/ατμούς/εκνεφώματα
Πλύνετε σχολαστικά μετά τον χειρισμό.
Μην τρώτε, πίνετε, ή καπνίζετε, όταν χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν.
Συμβουλευθείτε/Επισκεφθείτε γιατρό εάν αισθανθείτε αδιαθεσία
Σε περίπτωση έκθεσης: Καλέστε το ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ ή γιατρό
Εφοδιαστείτε με τις ειδικές οδηγίες πριν από τη χρήση
Μην το χρησιμοποιήσετε πριν διαβάσετε και κατανοήσετε τις οδηγίες προφύλαξης
Χρησιμοποιείτε μέσα ατομικής προστασίας όταν απαιτείται
Σε περίπτωση έκθεσης ή πιθανής έκθεσης: Συμβουλευθείτε/Επισκεφθείτε γιατρό
Αποφύγετε να αναπνέετε σκόνη/αναθυμιάσεις/αέρια/σταγονίδια/ατμούς/εκνεφώματα
Σε περίπτωση ανεπαρκούς αερισμού, να φοράτε μέσα ατομικής προστασίας της αναπνοής
Σε περίπτωση εισπνοής: Εάν ο παθών έχει δύσπνοια, μεταφέρετέ τον στον καθαρό αέρα και αφήστε τον να ξεκουραστεί σε στάση που διευκολύνει την αναπνοή

<https://echa.europa.eu/el/regulations/clp/clp-pictograms>



Αέριο υπό πίεση
Σύμβολο: Φιάλη αερίου



Εκρηκτικό
Σύμβολο: εκρηγνυόμενη βόμβα



Οξειδωτικό
Σύμβολο: φλόγα υπεράνω κύκλου



Εύφλεκτο
Σύμβολο: φλόγα



Υπερβολικά
Σύμβολο: σταγονίδια



Κινητικό
Σύμβολο: φλόγα



Οξεία τοξικότητα
Σύμβολο: νεκρή κεφαλή με διασταυρούμενα οστά



Κατάποση
Σύμβολο: φλόγα



Πολύ τοξικό
Σύμβολο: φλόγα

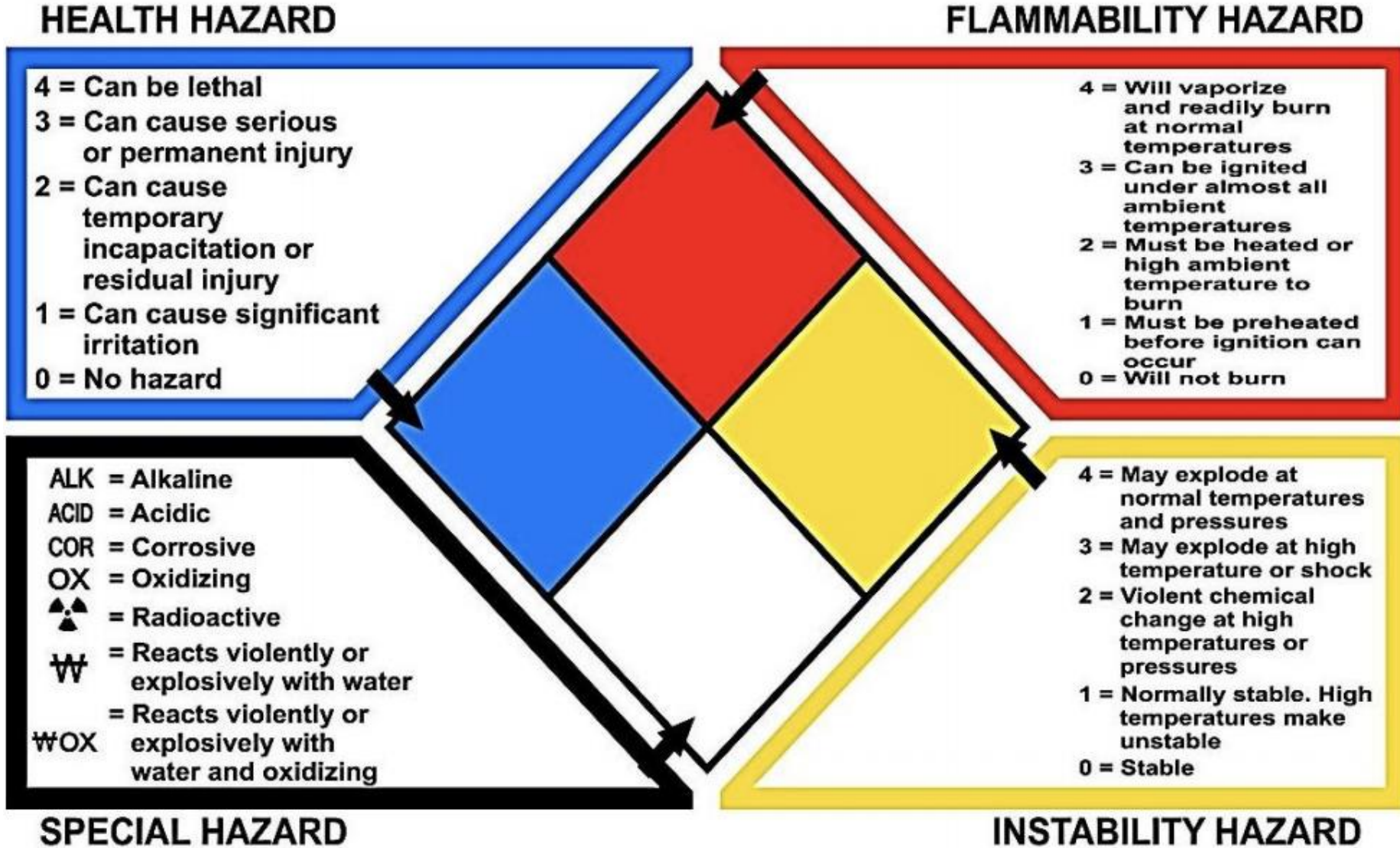


παλιά σύμβολα

US

National Fire
Protection Association
NFPA 704:
Standard System
for the Identification
of the Hazards
of Materials
for Emergency Response

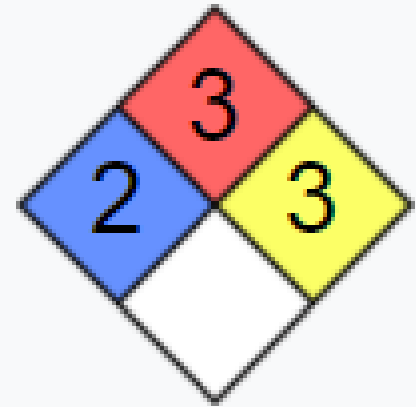
NFPA Rating Explanation Guide



This chart for reference only - For complete specifications consult the NFPA 704 Standard

Nitrocellulose

- **Αναφλεξιμότητα:** Υγρά και στερεά (συμπεριλαμβανομένων των λεπτοδιαιρεμένων αιωρούμενων στερεών) που μπορούν να αναφλεγούν κάτω από όλες σχεδόν τις συνθήκες θερμοκρασίας περιβάλλοντος . Υγρά με σημείο ανάφλεξης κάτω των 22,8 ° C (73 ° F) και σημείο ζέσεως στους 37,8 ° C (100 ° F) ή άνω ή με σημείο ανάφλεξης μεταξύ 22,8 και 37,8 ° C (73 και 100 ° F).
- **Υγεία:** Έντονη ή συνεχής αλλά όχι χρόνια έκθεση θα μπορούσε να προκαλέσει προσωρινή ανικανότητα ή πιθανό τραυματισμό .
- **Σταθερότητα:** Δυνατότητα έκρηξης ή εκρηκτικής αποσύνθεσης αλλά απαιτεί ισχυρή πηγή εκκίνησης, πρέπει να θερμαίνεται υπό περιορισμό πριν από την έναρξη, αντιδρά εκρηκτικά με νερό ή θα εκραγεί σε περίπτωση έντονου κραδασμού.



Δελτία Δεδομένων Ασφάλειας (ΔΔΑ) MSDS

Γιατί το ΔΔΑ είναι σημαντικό?

Αν γνωρίζουμε τα χαρακτηριστικά μιας ουσίας ή ενός παρασκευάσματος μπορούμε να πάρουμε τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα προτασίας και επίσης να αντιμετωπίσουμε τυχόν ατυχήματα με τα κατάλληλα μέτρα πρώτης βοήθειας (επαφή με τα μάτια, ή το δέρμα, ατύχημα διαρροής κ.α.)

- Έγγραφο που προβλέπεται από την οδηγία 91/155/ΕΟΚ (Υπουργική Απόφαση 378/1994)
- Σύμφωνα με αυτή, ο παραγωγός ή ο εισαγωγέας μιας χημικής ουσίας ή προϊόντος είναι υποχρεωμένος να παρέχει πληροφορίες για την επικινδυνότητα και την ασφαλή χρήση της ουσίας
Στόχος είναι ο χρήστης να γνωρίζει ό,τι χρειάζεται για να προστατεύσει την υγεία και την ασφάλεια του από την έκθεσή τους στην ουσία
- το άρθρο 37 του Ν.3850/2010 (βασικός νόμος για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία στη χώρα μας) προβλέπει την υποχρέωση του παραγωγού / εισαγωγέα να παρέχει στον εργοδότη το ΔΔΑ
- Το άρθρο 3 της Υ.Α. 508/1991 (συμπλήρωση της Υ.Α.1197/1989 σε συμμόρφωση προς την Οδηγία 91/155/ΕΟΚ) αναφέρει ότι «Το δελτίο δεδομένων ασφαλείας... πρέπει να περιέχει υποχρεωτικά τις ακόλουθες ενδείξεις στην ελληνική ή και στην ελληνική».

Δελτία Δεδομένων Ασφάλειας (ΔΔΑ) MSDS

Το άρθρο 3 της οδηγίας 91/155/ΕΟΚ αναφέρει τις πληροφορίες που υποχρεωτικά πρέπει να περιέχονται σε ένα ΔΔΑ:



- § 1: Στοιχεία της ουσίας ή του παρασκευάσματος και στοιχεία για την επιχείρηση/εταιρεία
- § 2: **προσδιορισμός των κινδύνων**
- § 3: Σύνθεση/πληροφορίες για τα συστατικά
- § 4: **Πρώτες βοήθειες** (ανάλογα με τον τρόπο έκθεσης του θύματος)
- § 5: **Μέτρα για την καταπολέμηση της πυρκαγιάς** (κατάλληλα και ακατάλληλα μέσα πυρόσβεσης)
- § 6: **Μέτρα για την αντιμετώπιση τυχαίας έκλυσης** (προσωπικές και περιβαλλοντολογικές προφυλάξεις και μέτρα καθαρισμού)

Δελτία Δεδομένων Ασφάλειας (ΔΔΑ) MSDS



- §7-8: **Χειρισμός και αποθήκευση**, έλεγχος της έκθεσης στο προϊόν και **ατομική προστασία** (π.χ. τύπος εξοπλισμού για την προστασία χεριών, οφθαλμών κ.λπ.)
- §9: Φυσικές και χημικές ιδιότητες (π.χ. οσμή, pH, σημείο ή περιοχή ζέσης, τήξης, ανάφλεξης, τάση ατμών κ.λπ.)
- §10: **Σταθερότητα και δραστικότητα** (συνθήκες ή υλικά που πρέπει να αποφεύγονται, επικίνδυνα προϊόντα αποσύνθεσης)
- §11: **Τοξικολογικά στοιχεία**

Δελτία Δεδομένων Ασφάλειας (ΔΔΑ) MSDS



- §12: **Οικολογικά στοιχεία** (π.χ. ικανότητα αποικοδόμησης, δυνατότητα βιοσυσσώρευσης κ.λπ.)
- §13: **Μέθοδοι εξάλειψης της ουσίας ή του παρασκευάσματος** (απόρριψη)
- §14: **Στοιχεία σχετικά με τη μεταφορά**
- §15: Στοιχεία σχετικά με τις κανονιστικές διατάξεις
- §16: Άλλα στοιχεία

Μέτρα ατομικής και συλλογικής προστασίας από την έκθεση σε χημικές ουσίες

Η αντιμετώπιση ενός κινδύνου στην πηγή του είναι βασική αρχή της επαγγελματικής υγιεινής. Εάν ο κίνδυνος είναι η έκθεση των εργαζομένων σε κάποιες χημικές ουσίες, το πρώτο βήμα είναι να εξεταστεί εάν οι ουσίες είναι απαραίτητες στην παραγωγική διαδικασία.

Τα μέτρα για την πρόληψη της έκθεσης μπορούν να ιεραρχηθούν. Όταν π.χ. είναι αδύνατο να καταργηθεί ή να υποκατασταθεί μια ουσία με μια άλλη λιγότερο επικίνδυνη, λαμβάνονται μέτρα ελέγχου της έκθεσης.

Στη λήψη των μέτρων ακολουθείται βήμα βήμα το παρακάτω σχήμα:

1. Κατάργηση της ουσίας: Εάν είναι δυνατή η εργασία μας δίχως τη χρήση μιας επικίνδυνης ουσίας, τότε καταργούμε τη χρήση της.
2. Υποκατάσταση της ουσίας: Εξετάζουμε εάν μπορούμε να αντικαταστήσουμε την επικίνδυνη ουσία με μια άλλη λιγότερο βλαπτική.
3. Έλεγχος του χώρου εργασίας για τη μείωση της έκθεσης: Υιοθετούνται διαδικασίες εργασίας σε κλειστούς χώρους π.χ. απαγωγούς, γίνεται συχνός ή και συνεχής έλεγχος των εκπομπών, λειτουργούν συστήματα γενικού ή τοπικού εξαερισμού, λαμβάνονται οργανωτικά μέτρα π.χ. ελεγχόμενη πρόσβαση στον χώρο. Μόνον αφού εξαντληθούν όλα τα παραπάνω συλλογικά μέτρα προστασίας, χρησιμοποιούμε τα μέσα ατομικής προστασίας (ΜΑΠ).

Τα παραπάνω μέτρα ελέγχου, συλλογικά και ατομικά, μπορούν να ληφθούν ταυτόχρονα.

Εξαιρετικά χρήσιμες πληροφορίες για τις ιδιότητες των επικίνδυνων ουσιών και για τα μέτρα πρόληψης της έκθεσης μπορούν να αντληθούν από τα Δελτία Δεδομένων Ασφάλειας (ΔΔΑ). Για παράδειγμα, στην παράγραφο 8 παρέχονται πληροφορίες για το είδος και τις προδιαγραφές των κατάλληλων μέσω ατομικής προστασίας (ΜΑΠ).



Preferred

Water
Acetone
Ethanol
2-Propanol
1-Propanol
Ethyl acetate
Isopropyl acetate
Methanol
Methyl ethyl ketone
1-Butanol
t-Butanol

Usable

Cyclohexane
Heptane
Toluene
Methylcyclohexane
Methyl *t*-butyl ether
Isooctane
Acetonitrile
2-MethylTHF
Tetrahydrofuran
Xylenes
Dimethyl sulfoxide
Acetic acid
Ethylene glycol


Undesirable

Pentane
Hexane(s)
Di-isopropyl ether
Diethyl ether
Dichloromethane
Dichloroethane
Chloroform
Dimethyl formamide
N-Methylpyrrolidinone
Pyridine
Dimethyl acetate
Dioxane
Dimethoxyethane
Benzene
Carbon tetrachloride

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Θερμοπληξία | Ηλίαση

Η θερμοπληξία είναι η κλινική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από επιμένουσα **υπερθερμία**, με σταθερή αύξηση της θερμοκρασίας σώματος πάνω από 40,5°C και συνδυάζεται με νευρολογική δυσλειτουργία. Είναι μια λειτουργική διαταραχή του ανθρώπινου οργανισμού, που εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή και η σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας είναι πάνω από 70%, γεγονός που δυσκολεύει και εμποδίζει την εξάτμιση του ιδρώτα και την αποβολή θερμότητας του σώματος.



Ηλίαση και Θερμοπληξία

Ηλίαση

- Υπερίδρωση
- Δερματική ερυθρότητα
- Εμβοές
- Κεφαλαλγία
- Έντονο αίσθημα ζάλης και τάσης προς έμετο

Θερμοπληξία

- Υψηλός πυρετός
- Διαταραχές από το κεντρικό νευρικό σύστημα
- Γενικευμένοι σπασμοί
- Παιραισθήσεις ή/και παραλήρημα
- Ταχυκαρδία
- Αιμοδυναμική αστάθεια

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Θερμοπληξία

- Ηλικία άνω των 65 ετών
- Καρδιακή ανεπάρκεια, χρόνια ασθένεια των νεφρών ή του ήπατος (ήπαρ=συκώτι)
- Χρήση αλκοόλ και άλλων κατασταλτικών φαρμάκων
- Μεγάλη ποσότητα τροφής
- Βαριά ενδυμασία για την εξωτερική θερμοκρασία
- Έλλειψη νερού
- Χρήση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων
- Ιστορικό παλαιότερης θερμοπληξίας
- Υπέρβαρα άτομα
- Έντονη εργασία κάτω από πολύ υψηλή θερμοκρασία περιβάλλοντος

Αντιμετώπιση

- Μεταφορά του ασθενή, άμεσα, σε μέρος δροσερό, ευάερο και σκιερό ή αν είναι δυνατό σε αεριζόμενο χώρο
- Τοποθετείτε τον ασθενή σε ύπτια θέση
- Αφαίρεση ρούχων, για να αερίζεται το σώμα του
- Ψεκασμός του σώματος με δροσερό νερό. Αποφυγή χρήσης πάγου, εκτός εάν η θερμοκρασία δεν πέφτει.
- Χρήση ανεμιστήρα ή οποιοδήποτε μέσο μπορεί να διοχετεύσει αέρα με μεγάλη ταχύτητα (προσοχή στο συνδυασμό νερού και ανεμιστήρα! Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας).
- Τοποθέτηση του ασθενή σε πλάγια θέση ώστε να είναι σε έκθεση μεγάλη επιφάνεια του δέρματός του στη ροή του αέρα.
- Κλήση Ε.Κ.Α.Β. Ο θερμοπληκτος μπορεί να χρειαστεί νοσηλεία σε Εντατική Μονάδα.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Καταπληξία | ΣΟΚ

Σοβαρό σύνδρομο κατά το οποίο ελαττώνεται η ροή του αίματος στους ιστούς και η επιστροφή του στην καρδιά, με αποτέλεσμα να μην παρέχεται ικανή ποσότητα οξυγόνου

- Ολιγαιμικό (οξεία αιμορραγία)
- Σηπτικό (μικροβιαιμία, ή σηψαιμία)
- Καρδιογενές (έμφραγμα του μυοκαρδίου)

Συμπτώματα (διαδοχικά στάδια)

- Ωχρότητα, ταχυσφυγμία
- Αρχικά αύξηση της πίεσής και έπειτα υπόταση
- Υγρό κολλώδες δέρμα, κυρίως στα άκρα
- Ναυτία και εμετός
- Αιμορραγίες από το δέρμα, λόγω μικροθρομβώσεων (σηπτικό σοκ)
- Θόλωση της διάνοιας και απώλεια των αισθήσεων



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Καταπληξία | ΣΟΚ

Σοβαρό σύνδρομο κατά το οποίο ελαττώνεται η ροή του αίματος στους ιστούς και η επιστροφή του στην καρδιά., με αποτέλεσμα να μην παρέχεται ικανή ποσότητα οξυγόνου

ΚΑΛΟΥΜΕ τις Πρώτες βοήθειες!

- Ξαπλώνουμε τον ασθενή με το κεφάλι πιο χαμηλά από το υπόλοιπο σώμα και ανασηκώνουμε τα πόδια
- Κρατάμε το άτομο ακινητοποιημένο κυρίως εάν υπάρχει υποψία τραυματισμού της σπονδυλικής στήλης
- Ειδάλλως, εάν κάνει εμετό ή αιμορραγεί από το στόμα το γέρνουμε ελαφρά στο πλάι για να αποφύγουμε πνιγμό
- Χαλαρώνουμε τα ρούχα
- Ελέγχουμε τα ζωτικά του σημεία
- Δεν δίνουμε τροφή ή υγρά



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Τραυματισμός από πτώση

Τραυματισμός της σπονδυλικής στήλης

ΚΑΛΟΥΜΕ τις Πρώτες βοήθειες!

Ο σοβαρότερος κίνδυνος είναι η βλάβη του νωτιαίου μυελού που προκαλεί απώλεια της ισχύος/αίσθησης κάτω από την τραυματισμένη περιοχή. Εάν ο νωτιαίος μυελός αποκοπεί εν μέρει ή εντελώς, η βλάβη μπορεί να είναι μόνιμη.

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ τις περιττές κινήσεις του κεφαλιού, του αυχένα και της σπονδυλικής στήλης

Αναγνώριση ότι ένας σπόνδυλος έχει υποστεί βλάβη:

- Πόνος στον αυχένα, στην πλάτη ή στο σημείο του τραυματισμού
- Ανωμαλία βηματισμού ή συστροφής
- Ευαισθησία στο δέρμα

Αναγνώριση ότι έχει υποστεί βλάβη ο νωτιαίος μυελός:

- Απώλεια ελέγχου των άκρων- ασθενής κίνηση ή ανικανότητα κίνησης
- Απώλεια ή μη φυσιολογικές αισθήσεις
- Απώλεια του ελέγχου της ουροδόχου κύστης/του εντέρου
- Δυσκολίες στην αναπνοή



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Τραυματισμός από πτώση

Τραυματισμός της σπονδυλικής στήλης

ΚΑΛΟΥΜΕ τις Πρώτες βοήθειες!

Αντιμετώπιση με θύμα χωρίς συνείδηση

- Γονατίστε πίσω από το κεφάλι του τραυματία - με τους αγκώνες να ακουμπούν στο έδαφος/ στο γόνατο, πιάστε τις πλευρές του κεφαλιού του. Στηρίξτε το κεφάλι έτσι ώστε το κεφάλι, ο κορμός και τα πόδια να βρίσκονται σε ευθεία γραμμή
- Καλέστε το ασθενοφόρο
- Ανοίξτε τον αεραγωγό (μην γέρνετε τον λαιμό του), ελέγξτε την αναπνοή
- Εάν αναπνέει, συνεχίστε να στηρίζετε το κεφάλι του και περιμένετε το ασθενοφόρο
- Εάν δεν αναπνέει, ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ
- Εάν χρειάζεται, γυρίστε τον τραυματία χρησιμοποιώντας την τεχνική log-roll (4 άτομα)
- Παρακολουθήστε τα ζωτικά σημεία ενώ περιμένετε το ασθενοφόρο



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Τραυματισμός από πτώση

Τραυματισμός της σπονδυλικής στήλης

ΚΑΛΟΥΜΕ τις Πρώτες βοήθειες!

Αντιμετώπιση με θύμα σε κατάσταση συνείδησης

- Καθησυχάστε το θύμα, ζητήστε του να μην κινηθεί
- Καλέστε το ασθενοφόρο
- Γονατίστε/ ξαπλώστε πίσω από το κεφάλι του τραυματία- με τους αγκώνες να ακουμπούν στο έδαφος/ στο γόνατο, πιάστε τις πλευρές του κεφαλιού του- μην καλύπτετε τα αυτιά
- Σταθεροποιήστε και στηρίξτε το κεφάλι σε αυτή την ουδέτερη θέση (το κεφάλι, ο αυχένας, η σπονδυλική στήλη είναι ευθυγραμμισμένα). Ζητήστε από τον βοηθό να τοποθετήσει τυλιγμένη κουβέρτα, πετσέτες κ.λπ. και στις δύο πλευρές του κεφαλιού και του λαιμού του
- Συνεχίστε να τον στηρίζετε μέχρι να φτάσει το ασθενοφόρο
- Παρακολουθείτε τα ζωτικά του σημεία
- Μην μετακινήσετε τον τραυματία από τη θέση που βρέθηκε, εκτός αν υπάρχει άμεσος κίνδυνος

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Κατάγματα

Τα κατάγματα μπορεί επίσης να είναι σταθερά ή ασταθή

Αναγνώριση

- Παραμόρφωση, πρήξιμο και μώλωπες
- Πόνος. Δυσκολία στην κίνηση
- Σύντμηση, κάμψη ή συστροφή ενός άκρου
- Μπορεί να ακουστεί ή να γίνει αισθητό χοντρό τρίξιμο (crepitus)
- Σημάδια σοκ
- Αφύσικη κίνηση
- Πληγή- τα άκρα των οστών μπορεί να προεξέχουν



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Κατάγματα

Κλειστό κάταγμα

Αντιμετώπιση

- Στηρίξτε τις αρθρώσεις πάνω και κάτω από το σημείο του τραυματισμού με τα χέρια σας
- Τοποθετήστε επιθέματα γύρω από τον τραυματισμό για επιπλέον στήριξη
- Καλέστε ασθενοφόρο
- Για πιο σταθερή στήριξη ή αν το ασθενοφόρο καθυστερήσει, ακινητοποιήστε το τραυματισμένο μέρος σε ένα μη επηρεασμένο μέρος του σώματος. Για το άνω άκρο ακινητοποιήστε το στον κορμό. Για το κάτω άκρο στερεώστε το τραυματισμένο πόδι στο μη τραυματισμένο πόδι
- Αντιμετωπίστε το σοκ
- Παρακολουθήστε τα ζωτικά σημεία



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Κατάγματα



Ανοικτό κάταγμα

Αντιμετώπιση

- Καλύψτε τα τραύματα με αποστειρωμένο επίδεσμο και επιθέματα. Ασφαλίστε με επίδεσμο
- Εφαρμόστε πίεση γύρω από το τραύμα για να ελέγξετε τυχόν αιμορραγία
- Ακινητοποιήστε και αντιμετωπίστε όπως για ένα κλειστό κάταγμα
- Εάν ένα οστό προεξέχει, δημιουργήστε επιθέματα γύρω του και δέστε το χωρίς να το πιέζετε
- Μην επιτρέψετε στον τραυματία να φάει ή να πιει
- Μην μετακινήσετε τον τραυματία μέχρι να ασφαλίσετε το τραυματισμένο μέρος, εκτός αν υπάρχει άμεσος κίνδυνος

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Διαστρέμματα και θλάσεις

Μια θλάση συμβαίνει όταν ο μυς υπερδιατείνεται.

Ένα διάστρεμμα συμβαίνει όταν ένας σύνδεσμος σε μια άρθρωση ή κοντά σε αυτήν έχει υποστεί ρήξη.

Συμπτώματα

- Πόνος και ευαισθησία
- Δυσκολία στην κίνηση
- Πρήξιμο και μώλωπες

Αντιμετώπιση

- Ξεκούραση
- Πάγος - παγοκύστη ή ψυχρό επίθεμα στην περιοχή
- Συμπίεση - Τυλίξτε την περιοχή με μαλακό μαξιλάρι και στερεώστε την με έναν επίδεσμο στήριξης
- Ανασηκώστε το τραυματισμένο μέρος

Εάν ο πόνος είναι έντονος ή ο τραυματίας δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει το τραυματισμένο μέρος, επίσκεψη σε νοσοκομείο.

Rest

Ice

Compress

Elevate



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Εξαρθρήματα



Συμπτώματα

- Έντονος πόνος
- Αδυναμία κίνησης της άρθρωσης
- Οίδημα και μώλωπες
- Σύντμηση, κάμψη ή παραμόρφωση της περιοχής

Αντιμετώπιση

- Ζητήστε από τον τραυματία να παραμείνει ακίνητος
- Για τον ώμο, στηρίξτε τον βραχίονα και ακινητοποιήστε τον με έναν φαρδύ επίδεσμο γύρω από το σώμα για επιπλέον στήριξη
- Για το πόδι, ακινητοποιήστε το με φαρδύ επίδεσμο
- Καλέστε ασθενοφόρο
- Αντιμετωπίστε το σοκ εάν είναι αναγκαίο
- Μην επιχειρήσετε να επαναφέρετε το οστό στη θέση του

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Τσιμπήματα από έντομα

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

Ερυθρότητα και πρήξιμο στην τραυματισμένη περιοχή

ΘΕΡΑΠΕΙΑ:

- Απομάκρυνση του κεντριού όσο το δυνατόν γρηγορότερα, εάν είναι επιφανειακό με τσιμπηδάκι
- Μείωση του πόνου και του πρηξίματος με κρύα κομπρέσα



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Τσίμπημα από σκορπίο



Πρώτες βοήθειες

- Ξαπλώνουμε το θύμα με το μέλος του τσιμπήματος χαμηλότερα από το επίπεδο της καρδιάς
- Τοποθέτηση λωρίδας καθαρού υφάσματος, με δέσιμο 10 εκ. πάνω από το τσίμπημα προς τη μεριά της καρδιάς του θύματος. Αν μεσολαβεί άρθρωση, δέσιμο πάνω από την άρθρωση.
- Αν έχει προκληθεί οίδημα και φθάσει μέχρι το σημείο του δεσίματος, καινούργιο δέσιμο 5-10 εκατοστά ψηλότερα και αφαίρεση του πρώτου δεσίματος
- Χρήση κρύας κομπρέσας με πάγο μέσα σε ύφασμα
- Μεταφορά στο νοσοκομείο

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Τσιμπήματα από φίδι

Οχιές, Σαπίτης, Αγιόφιδο,. Τα δύο πρώτα έχουν δηλητήριο στα πίσω δόντια και άρα είναι πάρα πολύ δύσκολο να δαγκώσουν με τρόπο που να εγχύσουν δηλητήριο σε άνθρωπο.



Σαπίτης



Κοινή οχιά (*Vipera ammodytes*, έχιδνα η αμμοδύτης)



Οθωμανική Οχιά (*Vipera xanthina*, Έχιδνα η ανοιχτόχρωμος)



Οχιά της Μήλου (*Vipera lebetina*)



Αγιοφιδο

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Τσιμπήματα από φίδι

Τι να κάνετε αν σας δαγκώσει φίδι

- Όχι περπάτημα
- Καθαρισμός της πληγής με νερό και σαπούνι
- Αφαίρεση κοσμημάτων και στενών ρούχων πριν αρχίσει το οίδημα
- Ακινητοποίηση του άκρου (όπου συνέβη το δάγκωμα) σε θέση χαμηλότερη από το ύψος της καρδιάς
- Όχι ίσχαιμος περιίδεση. Η σύσταση να δένουμε σφιχτά με έναν επίδεσμο ή ύφασμα το δαγκωμένο μέλος, είναι λανθασμένη
- Όχι καφέ και αλκοόλ
- Όχι πάγος στο τραύμα
- Όχι σύλληψη του φιδιού. Προσπαθούμε να απομνημονεύσουμε το χρώμα και το σχήμα του φιδιού, για να το περιγράψουμε στους γιατρούς.
- Διακομιδή στο νοσοκομείο
- Όχι κόψιμο και «ρούφηγμα» του δηλητηρίου. Υπάρχουν περιστατικά που ακολουθώντας αυτή την παλιά πρακτική, έχουν πάθει μόλυνση χειρότερη από το δάγκωμα ή και μόνιμη βλάβη

Snakebite

Symptoms of a snakebite vary based on what type of snake bit you.

Symptoms of a **nonvenomous** snakebite:



Mild swelling.



Color changes to your skin.



Light bleeding.

Symptoms of a **venomous** snakebite:



Pain.



Puncture wound that bleeds.



Sweating.



Difficulty breathing.



Headache and dizziness.



Nausea and vomiting.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Τσιμπήματα από φίδι

Αντιμετώπιση

Μετά από το δάγκωμα φιδιού, χρειάζεται να γίνει αντιτετανικός ορός
Αντιοφικός ορός γίνεται μόνο στο νοσοκομείο και δεν είναι πάντοτε απαραίτητος. Η χορήγηση αντιοφικού ορού μπορεί να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση ή ακόμα και αναφυλαξία σε άτομα που είναι αλλεργικά.

Snakebite

Symptoms of a snakebite vary based on what type of snake bit you.

Symptoms of a **nonvenomous** snakebite:



Mild swelling.



Color changes to your skin.



Light bleeding.

Symptoms of a **venomous** snakebite:



Pain.



Puncture wound that bleeds.



Sweating.



Difficulty breathing.



Headache and dizziness.



Nausea and vomiting.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Λιποθυμία



Παροδική απώλεια συνείδησης και μυϊκής δύναμης. Προκαλείται από μείωση της κυκλοφορίας του αίματος στον εγκέφαλο. Συνήθως έχει προδρομικά συμπτώματα όπως για παράδειγμα ζαλάδα, ιδρώτας, χλομάδα στο πρόσωπο, θολή όραση, ναυτία, εμετός ή ζεστή αίσθηση στο σώμα

ΑΙΤΙΑ

- Καρδιολογικά προβλήματα: ταχυρρυθμίες, βραδυαρυθμίες, βαλβιδικές παθήσεις κ.α.
- Πόνος, φόβος, θέα αίματος, αντικειμένου ή περιστατικού
- Ορθοστατική λιποθυμία (υπόταση, διαβήτης, θερμό περιβάλλον)
- Ερεθισμός του καρωτιδικού κόλπου (απότομη στροφή κεφαλιού, απότομη πίεση κ.α)

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Λιποθυμία

Συμπτώματα

- Ωχρή εμφάνιση
- Αδυναμία
- Ανησυχία
- Αγωνία
- Αδύναμος και βραδύς σφυγμός
- Αίσθηση δίψας και τάση για εμετό
- Κρύο δέρμα, ιδρώτας



- Τοποθέτηση του ασθενή σε ύπτια θέση
- Χαλαρώνουμε ότι τον περισφίγγει (ρούχα, ζώνη, πουκάμισο κ.α.)
- Εξετάζουμε τα ζωτικά σημεία (σφυγμός, αναπνοή, βαθμό απόκρισης)
- Ανύψωση άκρων 30°
- Τρίβουμε τα άκρα
- ΔΕΝ δίνουμε νερό ή τροφή
- Εάν δεν έχει χάσει τελείως τις αισθήσεις του, τον βοηθάμε να καθήσει σε καρέκλα και να σκύψει προς τα εμπρός

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Λιποθυμία



Άνοιγμα αεραγωγού
με ανύψωση κεφαλής.



Κλειστός αεραγωγός



Ανοιχτός αεραγωγός

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Κρίση άσθματος

Κλασικά συμπτώματα μίας κρίσης άσθματος

- δύσπνοια
- αναπνευστικός συριγμός
- σφίξιμο στο στήθος



1. Τοποθετούμε τον ασθενή σε καθιστή θέση και τον καθησυχάζουμε
2. Βοηθούμε τον ασθενή να λάβει 5-6 ψεκασμούς από βρογχοδιασταλτικό ταχείας δράσης
3. Απευθύνουμε στον ασθενή τις εξής ερωτήσεις: «Πόσο διαρκεί αυτή η κρίση;», «Έχετε ποτέ νοσηλευτεί λόγω κρίσης άσθματος ή δύσπνοιας;»
4. Ελέγχουμε την αναπνευστική συχνότητα του ασθενούς, 2' μετά τη χρήση του φαρμάκου
5. Σε περίπτωση μη βελτίωσης, καλούμε ιατρική βοήθεια και επαναλαμβάνουμε τη χορήγηση βρογχοδιασταλτικού

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Επιληπτική κρίση

Η επιληψία είναι μια νευρολογική νόσος στην οποία παρατηρείται παθολογική δραστηριότητα στον εγκέφαλο με αποτέλεσμα να εμφανίζονται συμπτώματα όπως σπασμοί, διαταραχή επικοινωνίας με το περιβάλλον κ.α. Η παθολογική αυτή δραστηριότητα μπορεί να εμφανίζεται με κάποιο πυροδοτικό μηχανισμό π.χ. παλλόμενος φωτισμός, η έλλειψη ύπνου ή και χωρίς κανένα ερέθισμα.

Συμπτώματα

- Πτώση στο έδαφος
- Απώλεια αισθήσεων
- Σπασμοί
- Κραυγή ή άλλοι παράξενοι ήχοι
- Σφίξιμο των δοντιών
- Σιελόρροια
- Απώλεια ούρων ή/και κοπράνων

Διαρκεί από 1 έως 3 λεπτά. Εάν διαρκεί πάνω από 5 λεπτά πρέπει να καλέσουμε το 166. Στη διάρκεια αυτή δεν περιλαμβάνεται ο χρόνος μετά την κρίση, όπου ο ασθενής μοιάζει να κοιμάται ή είναι σε σύγχυση και δεν έχει πλέον σπασμούς

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Επιληπτική κρίση

Βήμα 1: ΔΕΝ βάζετε τίποτα στο στόμα του ατόμου που κάνει σπασμούς

μπορεί να οδηγήσει στον τραυματισμό του ασθενή ή σε σοβαρή κάκωση των δακτύλων αυτού που προσπαθεί να βοηθήσει. Η εντύπωση ότι πρέπει να τραβήξουμε τη γλώσσα, ώστε να μην πνιγεί ο ασθενής. Δεν ισχύει γιατί η γλώσσα μας είναι καθηλωμένη με ένα σύνδεσμο, τον «χαλινό της γλώσσας», στη βάση του στόματος και δε μπορούμε να την καταπιούμε

Βήμα 2: Μετακινούμε το άτομο σε ασφαλές μέρος

Σε περίπτωση που το άτομο βρίσκεται σε περιβάλλον που μπορεί να είναι επικίνδυνο φροντίζουμε για τη ασφάλειά του

Βήμα 3: Γυρίζουμε το άτομο στο πλάι

Ένας ασθενής που κάνει σπασμούς μπορεί να έχει πολλές εκκρίσεις και σιελόρροια. Γυρίζοντάς το στο πλάι φροντίζουμε να μην πνιγεί από αυτές και βοηθάμε στον αερισμό των πνευμόνων

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Επιληπτική κρίση



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Επιληπτική κρίση



Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνουμε:

- ΔΕΝ κρατάμε με βία το άτομο στο έδαφος. Μπορεί να το τραυματίσουμε και δεν βοηθάμε να σταματήσει η κρίση
- ΔΕΝ εγκαταλείπουμε το άτομο αμέσως μετά την κρίση. Περιμένουμε λίγη ώρα μέχρι το άτομο να αναπνέει φυσιολογικά και να ανακτήσει συνείδηση. Εάν έχει δυσκολία στην αναπνοή καλέστε το 166
- ΔΕΝ περιλούζουμε το άτομο με νερό, δεν δίνουμε νερό ή χάπια ιδιαίτερα εάν δεν έχει πλήρη επικοινωνία με το περιβάλλον

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Κρίση πανικού

Η κρίση πανικού διαφέρει από την κρίση άγχους στο ότι ξεκινάει εντελώς ξαφνικά και αιφνιδιάζει τον άνθρωπο που την παθαίνει. Επιπλέον έχει μικρότερη διάρκεια, αλλά μπορεί να είναι τρομακτικά έντονη

Συχνά συμπτώματα:

- Ταχυπαλμία
- Υπερβολικά γρήγορη αναπνοή
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Αίσθημα πνιγμού
- Ιδρώτας
- Μυρμήγκιασμα στα πόδια και στα χέρια
- Ζαλάδα
- Ναυτία

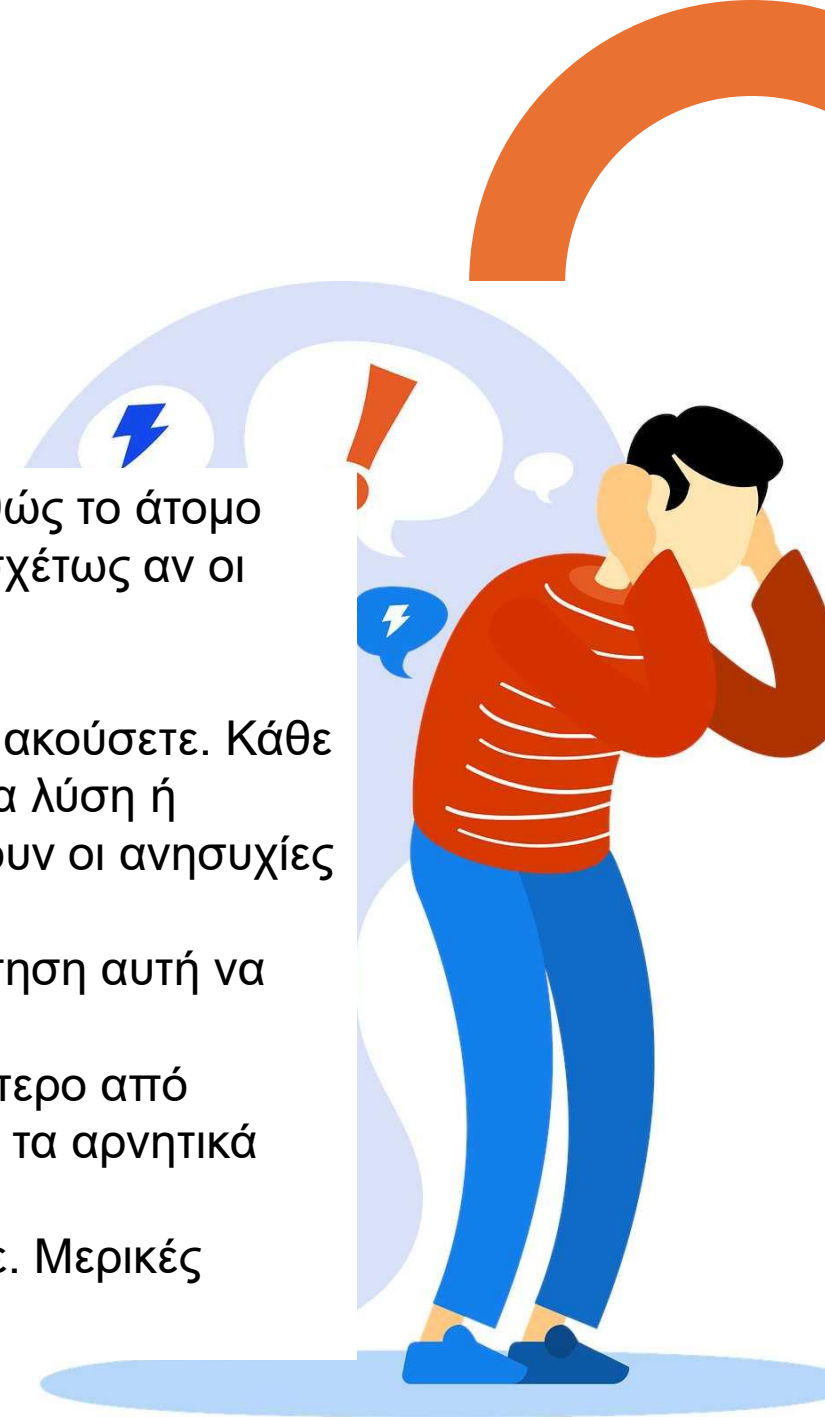


ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Κρίση πανικού

Μη χρησιμοποιείτε τη λέξη «Ηρέμησε» Εκλαμβάνεται ως απόρριψη, καθώς το άτομο αισθάνεται πως το πρόβλημά του θεωρείται από τους άλλους αμελητέο, ασχέτως αν οι λόγοι ανησυχίας μοιάζουν αμελητέοι.

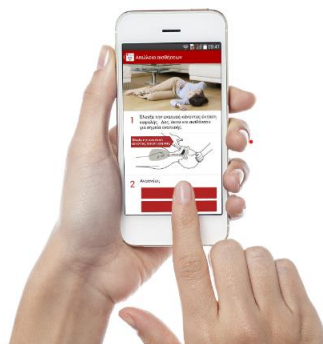
- **«Μίλησέ μου»:** Μερικές φορές το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να ακούσετε. Κάθε άνθρωπος έχει την ανάγκη να ακουστεί, χωρίς να αναζητά απαραίτητως μια λύση ή συμβουλή. Η ανοιχτή έκφραση των συναισθημάτων βοηθά να καταλαγιάσουν οι ανησυχίες και να εξωτερικευθεί η ένταση.
- **«Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω;»:** Μπορεί η απάντηση στην ερώτηση αυτή να είναι «Τίποτα», όμως η προσφορά βοήθειας μερικές φορές αρκεί.
- **«Είμαι εδώ για σένα»:** Η φυσική παρουσία μπορεί να εκτιμηθεί περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη μορφή βοήθειας. Άλλωστε, η μοναξιά μπορεί να εντείνει τα αρνητικά συναισθήματα.
- **«Πάρε μια ανάσα»:** Όσο απλό κι αν ακούγεται, μερικές φορές το ξεχνάμε. Μερικές βαθιές ανάσες είναι η ιδανική παύση για ένα άτομο σε κατάσταση κρίσης.





<http://www.redcross.gr/>
<https://www.samarites.gr/>

Πρώτες Βοήθειες (mobile app)



App Store



Google play



Learn to Help
Learn. Act. Save.

<https://learn2help.gr/wp/>



<https://www.hrt.org.gr/seminaria-prwtwn-voithiwn-apo-tin-elliniki-omada-diaswsis.el.aspx>



166

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ)



112

Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης



100

Άμεση Δράση



199

Πυροσβεστική



108

Λιμενικό



**210
7793777**

Κέντρο Δηλητηριάσεων

**Ευχαριστώ για την
Προσοχή σας!**

