

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΓΙΑ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ & ΓΟΝΕΙΣ

1. ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ – ΣΠΙΤΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΜΑΣ

- Για να μπορέσουμε να δώσουμε άμεσα πρώτες βοήθειες χρειαζόμαστε ένα φαρμακείο με τα απαραίτητα υλικά.

Εξοπλισμός-μικρά εργαλεία

- Τσιμπιδάκι
- Ψαλίδι
- Θερμόμετρο
- Λαβίδα

Υλικά Φαρμακείου

- Λευκοπλάστ -Κολλητική ταινία ρολό
- Βαμβάκι ένα πακέτο
- Επίδεσμοι σε διάφορα μεγέθη
- Τριγωνικό επίδεσμο
- Σύριγγες μίας χρήσεως 2,5 και 5 cc
- Οινόπνευμα καθαρό
- Γάντια μιας χρήσεως
- Αμμωνία σε stick
- 0,9% NaCl ,ορός φυσιολογικός
- Μία κρέμα αντισταμινική (π.χ Fenistil)
- Ιωδιούχο διάλυμα (Betadine)

Φάρμακα εσωτερικής χρήσης-σπίτι

- Σιρόπι αντιπυρετικό-Παυσίπονο για παιδιά (στο ψυγείο)
- Φακελάκια Almoqa για αντιμετώπιση αφυδάτωσης

S O S Δεν ξεχνώ να **ελέγχω το περιεχόμενο** του φαρμακείου και την **ημερομηνία λήξης** των υλικών του. Γράφω εξωτερικά στο κουτί του φαρμακείου το τηλ .του **ΕΚΑΒ (166 -112)** ή το τηλ του **Ιατρού** μας ή του **νοσοκομείου** μας **ΚΑΙ** το τηλ του **κέντρου δηλητηριάσεων** (210-7793777 και 78).

2. ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

-Κατά κανόνα ένα **επεισόδιο λιποθυμίας** διαρκεί λιγότερο από λίγα λεπτά και ακολουθείται από γρήγορη ανάκαμψη .Πριν την λιποθυμία του παιδιού έχουμε

- Αδυναμία
- Εφίδρωση
- Ωχρότητα προσώπου
- Ναυτία
- Ταχυκαρδία

Τι κάνουμε αν το παιδί λιποθυμήσει ;;;;

-Σηκώνουμε τα πόδια του ψηλά πάνω από το επίπεδο της καρδιάς του.

-Το κρατάμε ξαπλωμένο για περίπου 10'-15'λεπτά.

-Χαλαρώνουμε τα ρούχα του γύρω από κοιλιά του και τον λαιμό.

-Τσεκάρουμε την αναπνοή του και τον σφυγμό του.

-Αν για την λιποθυμία ευθύνεται η ζέστη φροντίζουμε το παιδί να πάει σε δροσερό μέρος και να βάλουμε βρεγμένα πανιά στο κεφάλι του.

Εξασφαλίζουμε το κεφάλι του και τον αυχένα του αν πέφτοντας έχει χτυπήσει.

Γνωρίζοντας το φάκελο του ενημερώνουμε το **ΕΚΑΒ (166-112)** και τους γονείς του.

3. ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΕΙΣΧΩΡΗΣΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ

- Στο σπίτι, στο σχολείο, στο διάλειμμα ένα ξύλο ένα **αγκάθι** **καρφώνεται** στο δέρμα ενός παιδιού. Τι κάνουμε ;;;
- Αλείβουμε** την περιοχή με λάδι κάνοντας επαλείψεις ώστε το ξένο σώμα να βγει πιο εύκολα. Αν το ξένο σώμα προεξέχει πρώτα πρέπει να έχουμε πλύνει καλά την περιοχή με σαπούνι και νερό. Έπειτα με ένα τσιμπιδάκι –βελόνα αφού πρώτα το απολυμαίνουμε με αναπτήρα ή σπίρτα χαράζουμε το δέρμα για να βγει το ξύλο-αγκάθι.
- Αν έχει πάει βαθιά το ξένο σώμα ίσως πρέπει να πάμε στο γιατρό.
- Επίσης αν κάποιο παιδί **κατάπιε** οτιδήποτε και δεν μπορεί να **αναπνεύσει**, χτυπάμε σταθερά την πλάτη του κρατώντας το κεφάλι του προς τα κάτω. Έτσι το ξένο σώμα θα βγει. Στα μεγαλύτερα παιδιά πιέζουμε από την κοιλιά μέσα προς το θώρακα και πάνω.

4. ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΤΗ – ΠΡΩΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Κρατάμε το παιδί σε **καθιστή θέση**, με το κεφάλι να γέρνει μπροστά. Βάζουμε στο ρουθούνι που αιμορραγεί λίγο βαμβάκι βρεγμένο με οξυζενέ (εάν δεν έχουμε βαμβάκι με στεγνό χαρτομάντιλο) και πιέζουμε για 2-3 λεπτά. Το αίμα πήζει, δεν μπορεί να βγει και τελικά σταματά την αιμορραγία κλίνοντας το αγγείο.
- Λέμε στο παιδί – μαθητή τελειώνοντας να κοιτάξει χαμηλά κάτω στο πάτωμα και όχι στον ουρανό.
- Αν το χτύπημα είναι δυνατό και συνεχίζει να τρέχει αίμα από τη μύτη μπορεί να είναι σύμπτωμα σοβαρού τραυματισμού στο κεφάλι. Το παιδί πρέπει να μείνει ακίνητο και να καλέσουμε ασθενοφόρο – **ΕΚΑΒ (166-112)**.

5. ΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ – ΜΑΘΗΤΗΣ ΧΤΥΠΗΣΕΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ

- Κρατάμε πρώτα την ψυχραιμία μας –αξιολογούμε τη σοβαρότητα του ατυχήματος, τις συνθήκες κατά τις οποίες χτύπησε το παιδί και τα περιγράφουμε στο γιατρό ή στο πλήρωμα του **ΕΚΑΒ (166-112)**. Τι φοβόμαστε;;; Φοβόμαστε μήπως έπαθε εγκεφαλική διάσειση. Συμπτώματα της είναι ο αποπροσανατολισμός η αδυναμία οι εμετοί και τα μούδιασμα στα χέρια ή στα πόδια.
- Αν πέφτοντας το παιδί π.χ. από τις **σκάλες** μείνει αναίσθητο έχοντας ένα τεράστιο καρούμπαλο ή βαθούλωμα στο κεφάλι παρουσιάσει **αιμορραγία** από το στόμα ή την μύτη ή τα αφτιά ή έχει κρανιακό κάταγμα **ΜΗΝ** δοκιμάσετε να μετακινήσετε το παιδί εκτός αν είναι απολύτως απαραίτητο. Αμέσως καλούμε το **ΕΚΑΒ (166-112)**
- Αν το παιδί **χτυπήσει το κεφάλι** του με το **κεφάλι** ενός άλλου παιδιού κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού στο διάλειμμα τι κάνουμε;; Αν το παιδί δεν έχει χάσει τις αισθήσεις του, δεν ζαλίζεται, τοποθετούμε μία κομπρέσα με κρύο νερό από το ψυγείο στο σημείο εκείνο που χτύπησε για να ανακουφιστεί από τον πόνο σε πρώτη φάση. Ενημερώνουμε τους γονείς του και παρακολουθούν το παιδί για 48 ώρες για πιθανή διάσειση.
- Αν έχει **ανοιχτή πληγή** τότε με ένα καθαρό πανί και καθαρό νερό ή φυσιολογικό ορό κρατάμε το σημείο εκείνο στην προσπάθεια να σταματήσουμε την αιμορραγία. Στη συνέχεια ξεπλένουμε το σημείο με οξυζενέ ή με καθαρό νερό. Εάν η αιμορραγία δεν σταματήσει τότε χρειάζεται να γίνουν ράμματα.
- Αν το παιδί –μαθητής **χτυπήσει στο κεφάλι** και κάνει μεγάλο καρούμπαλο τι πρέπει να κάνουμε;; Αν κλάψει αμέσως και δεν μείνει αναίσθητος τότε ο τραυματισμός του δεν είναι σοβαρός. Αμέσως φτιάχνουμε μία κομπρέσα με πάγο τυλιγμένη σε μία πετσέτα και την ακουμπάμε πάνω στο καρούμπαλο για περίπου 10 λεπτά. Έπειτα και για 48 ώρες παρακολουθούμε τη συμπεριφορά του παιδιού

μήπως έχει εγκεφαλική διάσειση.

6. ΤΡΑΥΜΑΤΑ - ΜΙΚΡΟΚΟΨΙΜΑΤΑ – ΣΚΙΣΙΜΑΤΑ – ΠΛΗΓΕΣ

-Σε πολύ τρεχούμενο νερό πλένουμε την πληγή .

-Με ένα βαμβάκι πιέζουμε σταθερά την πληγή ή με ένα καθαρό ύφασμα έως ότου σταματήσει να τρέχει το αίμα .Κοιτάμε προσεκτικά την πληγή για να εκτιμήσουμε αν πρέπει να τη δει γιατρός (π.χ. ράμματα). Αν κρίνουμε ότι το τραύμα δεν χρειάζεται ιατρική επέμβαση ,το σκεπάζουμε με μία γάζα και βάζουμε πάνω του αυτοκόλλητη ταινία .Αν το τραύμα είναι στα μαλλιά και υπάρχει μεγάλη αιμορραγία μην τρομάζετε .Το σταματάμε πιέζοντας σταθερά στο σημείο με γάζες ή πανιά μέχρι να σταματήσει το αίμα και αναζητούμε ιατρική βοήθεια.

7. ΣΟΒΑΡΟΤΕΡΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ

-Αν το παιδί έχει **χτυπήσει σοβαρά** πρώτα ελέγχουμε αν αναπνέει κανονικά ,αν είναι ελεύθερα τα περάσματα του αναπνευστικού –μύτη –στόμα και αν ο σφυγμός του είναι κανονικός. Μετά βάζουμε το παιδί να ξαπλώσει με το κεφάλι λίγο χαμηλότερα και τα πόδια λίγο ψηλότερα .Αυτή η στάση προλαβαίνει τη λιποθυμία .Το αντίθετο κάνουμε όταν έχουμε αιμορραγία από το στόμα ή από τη μύτη (το κεφάλι ψηλά). Αμέσως πλένουμε το τραύμα με νερό το εκτιμούμε και το πιέζουμε με ένα κομμάτι γάζα ή με ένα καθαρό πανί. Εφόσον το τραύμα είναι σε χέρι ή σε πόδι το κρατάμε ψηλότερα από το ύψος της καρδιάς. Πιέζουμε έως ότου το αίμα σταματήσει να τρέχει .Όταν σταματήσει η αιμορραγία το τυλίγουμε στο σημείο σφιχτά με έναν επίδεσμο πάνω από τα αιμόφυρτα κομμάτια γάζας .Τόσο σφιχτά ώστε να μην σταματήσει η κυκλοφορία του αίματος .Πηγαίνουμε το παιδί στο γιατρό ή καλούμε το **ΕΚΑΒ (166-112)**. Αν η αιμορραγία συνεχίζεται τότε δοκιμάζουμε και πιέζουμε το αγγείο που φέρνει αίμα στην περιοχή του τραύματος .Βάζουμε δυνατά τα δάχτυλα μας στο αγγείο με πίεση στο κόκαλο ,ανάμεσα στο τραύμα και στην καρδιά του παιδιού .Μετά αφού το αίμα σταματήσει χαλαρώνουμε την πίεση στο αγγείο σιγά - σιγά και πιέζουμε και πάλι το τραύμα.

8. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΗΨΙΑ -ΚΡΙΣΗ -ΣΠΑΣΜΟΙ

-**Ψυχραιμία** .Χρειάζεται ηρεμία και να δώσουμε να καταλάβουν όσοι βρίσκονται κοντά στο παιδί ότι δεν κινδυνεύει.

-Καθαρίζουμε την περιοχή γύρω από το παιδί έτσι ώστε να μην υπάρχουν σκληρά αντικείμενα πάνω στα οποία πιθανό να χτυπήσει.

-Βάζουμε κάτι μαλακό στο κεφάλι του παιδιού ,ένα μαξιλάρι ή οτιδήποτε άλλο έχουμε κοντά μας.

-Δεν χρειάζεται να μετακινήσουμε το παιδί εκτός αν στη θέση που βρίσκεται κινδυνεύει.

-Δεν προσπαθούμε με τα χέρια μας να σταματήσουμε τους σπασμούς ,οι σπασμοί θα σταματήσουν από μόνοι τους.

-Βάζουμε το παιδί στα πλάγια και σιγουρευόμαστε ότι αναπνέει ελεύθερα από την μύτη και το στόμα. Επίσης η θέση αυτή θα το βοηθήσει σε περίπτωση που κάνει εμετό ,να μην πάει τροφή στους πνεύμονες.

-Δεν υπάρχει λόγος να τραβήξουμε την γλώσσα του ή να τοποθετήσουμε κάτι σκληρό στο στόμα. Ο μαθητής – το παιδί δεν κινδυνεύει να καταπιεί την γλώσσα όπως πολύ λανθασμένα πιστεύει ο κόσμος.

-Μένουμε κοντά στο παιδί μέχρι να σταματήσουν οι σπασμοί. Συνήθως μετά την κρίση θέλει να κοιμηθεί. Το συνοδεύουμε μέχρι το σπίτι του.

-Δεν χρειάζεται να του δώσουμε τίποτα να φάει ή να πει ,ειδικά κατά την διάρκεια της κρίσης αυτό είναι πολύ επικίνδυνο.

-Αν οι σπασμοί συνεχίζονται για περισσότερο από 10 λεπτά ,μεταφέρουμε το παιδί στο κοντινό νοσοκομείο ή καλούμε το **ΕΚΑΒ (166-112)**.

9. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΜΕΛΙΣΣΑΣ ΚΑΙ ΣΦΗΚΑΣ

-Όταν μία μέλισσα τσιμπάει ,χάνει το κεντρί και πεθαίνει. Η σφήκα όμως μπορεί να επιφέρει πολλαπλά τσιμπήματα καθώς δεν αφήνει πίσω το κεντρί της.

- Τα τσιμπήματα αυτά μπορεί να έχουν σοβαρές αντιδράσεις σε αλλεργικά παιδιά-μαθητές προκαλώντας παράλληλα μία τοπική φλεγμονώδη αντίδραση στο δέρμα , κνίδωση, πρήξιμο ,κνησμός στα μάτια , συσφιγκτικό αίσθημα στο λαιμό και στο στήθος δηλαδή να έχουμε **(σημεία και συμπτώματα αλλεργικής αντίδρασης)**

- .Όταν όμως έχουμε οίδημα του λάρυγγα ,που προκαλεί δυσκολία αναπνοής ,βήχα ή συριγμό, σοβαρή κνίδωση, κοιλιακές κράμπες ,ναυτίες , εμετούς και ελάτωση της αρτηριακής πίεσης που μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια της συνείδησης τότε έχουμε **(επείγοντα σημεία και συμπτώματα αλλεργικής αντίδρασης)**.

-Τοπική κοκκινίλα, πόνος ή φαγούρα είναι τα κυριότερα συμπτώματα στο σημείο του τσιμπήματος που μπορεί να έχει διάρκεια από αρκετές ώρες έως μέρες.

-Σε πρώτη φάση πρέπει να δείξουμε ψυχραιμία ξέροντας ότι τα τσιμπήματα μπορεί να πονάνε ,αλλά σπάνια είναι επικίνδυνα για τα παιδιά .Αυτό που τους αναστατώνει περισσότερο είναι το ξάφνιασμα από το τσίμπημα.

-Σε δεύτερη φάση πρέπει να βρούμε το κεντρί αν είναι ορατό (πράγμα που σημαίνει ότι πρόκειται για μέλισσα ,αφού οι σφήκες δεν αφήνουν πίσω τους κεντρί) και προσπαθήσουμε να το απομακρύνουμε –να το βγάλουμε πλάγια με τα δάκτυλά μας. Δεν χρησιμοποιούμε τσιμπιδάκι γιατί πιθανόν πιέζοντάς το να ελευθερώσουμε περισσότερο δηλητήριο μέσα την πληγή κι έτσι το παιδί να πονέσει περισσότερο.

-Έπειτα κρατάμε το μέλος που έχει τσιμπηθεί ψηλά και βάζουμε μία παγοκύστη για να αποφύγουμε το πρήξιμο μπορούμε όμως να απλώσουμε μία αντιισταμινική αλοιφή ή κρέμα κορτιζόνης. Εάν το τσίμπημα είναι στο λαιμό ή στο στόμα ,θα πρέπει να αντιδράσουμε άμεσα ,γιατί αν πρηστεί θα εμποδίσει τη δίοδο του αέρα .Αν το παιδί πρήζεται συνέχεια στο πρόσωπο ή στο λαιμό ή δυσκολεύεται να πάρει αναπνοές τηλεφωνούμε σε γιατρό η καλούμε το **ΕΚΑΒ (166-112)**.

Αν όμως γνωρίζουμε την ευαισθησία του παιδιού για **εμφάνιση αλλεργικού σοκ** **θα πρέπει να έχει πάντα μαζί του κάποια φάρμακα πρώτης βοήθειας** (αντιισταμινικά ,κορτιζόνη ,κάποιο εισπνεόμενο βρογχοδιασταλτικό ,ένεση αδρεναλίνης για σοβαρές περιπτώσεις) και να αποφεύγει να χρησιμοποιεί κολόνιες ,σαπούνι με έντονα αρώματα ή όταν πίνει αναψυκτικά ή όταν τρώει γλυκά να είναι κάποιος κοντά του ,γιατί όλα αυτά προσελκύουν τα έντομα(μέλισσες-σφήκες).

-Αν δεν υπάρχουν φάρμακα χρησιμοποιούμε μαγειρική σόδα ,αμμωνία (μέλισσα) ,ξύδι ή λεμόνι (σφήκα)

S O S_Ο σωστός τρόπος είναι να φορά το παιδί ή ο μαθητής μία ταυτότητα όταν γνωρίζει (λαιμό ,χέρι) την αλλεργική του πάθηση με ένα τηλέφωνο επικοινωνίας με άτομο που να είναι ενήμερο για το νόσημα του σε περίπτωση απώλειας επαφής με το περιβάλλον.

-Όσο σημαντική είναι για την πρόληψη παιδικών ατυχημάτων η υποδομή που παρέχεται από τους ενήλικες ,εξίσου σημαντικό είναι να μάθουν τα παιδιά από πιο μικρά να αναγνωρίζουν τους κινδύνους και να **αυτοπροστατεύονται**.