



Ελληνικός  
Ερυθρός Σταυρός

Σχολή  
Σαμαρειτών και Διασωστών



*Πρώτες Βοήθειες*

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός  
Τομέας Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών  
Τμήμα Εκπαίδευσης

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η ύλη της ενότητας “Πρώτες Βοήθειες” του Εκπαιδευτικού προγράμματος της Σχολής Σαμαρειτών και Διασωστών του Τομέα Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, είναι χωρισμένη σε 15 υποενότητες.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση της ενότητας ο Δόκιμος Σαμαρείτης αποκτά την ειδικότητα του Βοηθού Πρώτων Βοηθειών και ταυτόχρονα το δικαίωμα συμμετοχής σε Υγειονομικές και Διασωστικές δραστηριότητες του Σώματος Εθελοντών Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών.

Η διάρκειά του εξαρτάται από τη δυναμικότητα της κάθε Σχολής, τον αριθμό των εκπαιδευομένων και τον διαθέσιμο εξοπλισμό εκπαίδευσης. Σε καμία περίπτωση όμως δεν θα πρέπει να ξεπεράσει τον προβλεπόμενο από το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα χρόνο.

Η επιτυχής παρακολούθηση της ενότητας “Πρώτες Βοήθειες” αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή του Δόκιμου Σαμαρείτη στις επόμενες Εκπαιδευτικές ενότητες της Σχολής Σαμαρειτών και Διασωστών.

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση των πρώτων 15 υποενοτήτων που προσφέρουν εξειδικευμένη γνώση στην αντιμετώπιση περιστατικών και χρήζουν την παροχή των Πρώτων Βοηθειών, θα ακολουθήσουν ειδικές εκπαιδευτικές ενότητες, όπως λειτουργίας και κινητοποίησης Ομάδων Διάσωσης, εξειδικευμένης βοήθειας, χρήσης ειδικού εξοπλισμού, αντιμετώπισης εκτάκτων καταστάσεων, βασικών αρχών διάσωσης και αντιμετώπισης καταστροφών κτλ.

## ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΧΡΗΣΗΣ

Το παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο (κείμενα, φωτογραφίες, σχέδια) προστατεύεται, στο σύνολο του ή εν μέρει, σε οποιαδήποτε μορφή του έντυπη, ηλεκτρονική, αποθηκευμένο μαγνητικό ή ηλεκτρονικό μέσο (έντυπο, ιστοσελίδα, ηλεκτρονικό μέσο αποθήκευσης, CD ROM, DVD ROM κτλ) από την Νομοθεσία περί «Δικαιωμάτων Πνευματικής Ιδιοκτησίας», Εμπορικών Σημάτων και τις σχετικές διατάξεις και νομοθετικές ρυθμίσεις και είναι ιδιοκτησία του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού.

Μη εξουσιοδοτημένη χρήση του, παραβιάζει τις ανωτέρω διατάξεις και επιφέρει τις προβλεπόμενες από αυτές κυρώσεις.

Το παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο, στο σύνολο του ή εν μέρει, ανήκει στον Τομέα Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών (Τμήμα Εκπαίδευσης) του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού και τα Πνευματικά Δικαιώματα έχουν κατοχυρωθεί με έγκυρη συμβολαιογραφική πράξη.

Η παρούσα αποτελεί μη αποκλειστική, μη μεταβιβάσιμη και άμεσα ανακλητή άδεια και όχι μεταβίβαση τίτλου κυριότητας, υπόκειται δε στους εξής περιορισμούς: Απαγορεύεται: (α) η τροποποίηση, η μεταβολή ή η προσαρμογή του υλικού συμπεριλαμβανομένων, ενδεικτικά, της μετάφρασης, της δημιουργίας παράγωγων έργων ή της χρήσης αυτών για οποιονδήποτε εμπορικό σκοπό ή οποιαδήποτε δημόσια προβολή, παράσταση, πώληση ή ενοικίαση. (β) η αφαίρεση οποιασδήποτε ειδοποίησης περί δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας ή άλλων δικαιωμάτων κυριότητας του υλικού, (γ) η μεταβίβαση του υλικού σε άλλο πρόσωπο, (δ) η παραχώρηση οποιασδήποτε μορφής άδειας χρήσης του υλικού, καθώς και η μεταβίβαση, η πώληση, η μίσθωση, η εκχώρηση, η διανομή, η αναπαραγωγή ή άλλη εμπορική ή μη εμπορική εκμετάλλευση του, με οποιονδήποτε τρόπο στο σύνολο του ή εν μέρει, (ε) η συγχώνευση ή η ενσωμάτωση του υλικού, με ή σε οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα ή μέσο. (στ) η χρήση του υλικού περιορίζεται μόνο εντός του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, τηρώντας τις οδηγίες του Τμήματος Εκπαίδευσης του Τομέα Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, από το εξουσιοδοτημένο γι' αυτό προσωπικό.

Η άδεια για τη χρήση του παρέχεται αποκλειστικά και μόνο στους συγκεκριμένους παραλήπτες - αποδέκτες Στελέχη, Εκπαιδευτές και Εθελοντές Εκπαιδευτές του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού που ενυπογράφως έχουν παραλάβει το σύνολο του έργου, οι οποίοι το χρησιμοποιούν αποκλειστικά, και μόνο, για τους σκοπούς του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού και συμφωνούν και υποχρεούνται να καταβάλλουν την μέγιστη δυνατή προσπάθεια για να αποτρέπεται τυχόν, άνευ άδειας, αντιγραφή.

Απαγορεύεται ρητά η χρήση από οποιονδήποτε άλλον - Φυσικό Πρόσωπο, Εταιρία, ΝΠΙΔ, ΝΠΔΔ, Φορέα, Σύλλογο κτλ, για οποιονδήποτε άλλο λόγο, πέραν αυτών που εγκρίνει το Τμήμα Εκπαίδευσης του Τομέα Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού και μπορεί να επιφέρει αστικές και ποινικές κυρώσεις, καθώς και τις προβλεπόμενες από την σχετική νομοθεσία ποινικές διώξεις.

### ***Κατοχύρωση δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας***

***© 2013 Τομέας Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού.***

***Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.***



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος .....	2
Δικαιώματα χρήσης .....	3
Περιεχόμενα. ....	5
Ενότητα 1 <sup>η</sup> Βασικές Αρχές Πρώτων Βοηθειών και Διάσωσης. ....	7
Ενότητα 2 <sup>η</sup> Διαχείριση Τροχαίου Ατυχήματος - Δυστυχήματος. ....	31
Ενότητα 3 <sup>η</sup> Βασική Υποστήριξη Ζωής .....	84
Ενότητα 4 <sup>η</sup> Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση Ενηλίκων. ....	117
Ενότητα 5 <sup>η</sup> Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση Παιδί - Βρέφος. ....	144
Ενότητα 6 <sup>η</sup> Αντιμετώπιση Απόφραξης Αεραγωγού. ....	154
Ενότητα 7 <sup>η</sup> Ειδικές τεχνικές και Χρήση O <sub>2</sub> . ....	163
Ενότητα 8 <sup>η</sup> Χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδιστή (ΑΕΑ). ....	173
Ενότητα 9 <sup>η</sup> Πρωτογενής Εκτίμηση και Αντιμετώπιση (A, B, C, D, E). ....	189
Ενότητα 10 <sup>η</sup> Εξωτερικές Αιμορραγίες και Ανοιχτά Τραύματα. ....	216
Ενότητα 11 <sup>η</sup> Κλειστά Τραύματα και Μυοσκελετικές Κακώσεις. ....	247
Ενότητα 12 <sup>η</sup> Εγκαύματα. ....	284
Ενότητα 13 <sup>η</sup> Βλάβες από την Έκθεση στο Περιβάλλον. ....	303
Ενότητα 14 <sup>η</sup> Επείγοντα Περιστατικά. ....	327
Ενότητα 15 <sup>η</sup> Βασικά Είδη Φαρμακείων. ....	334
Βιβλιογραφία και Πηγές Εικόνων. ....	344



# Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός

Τομέας Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών

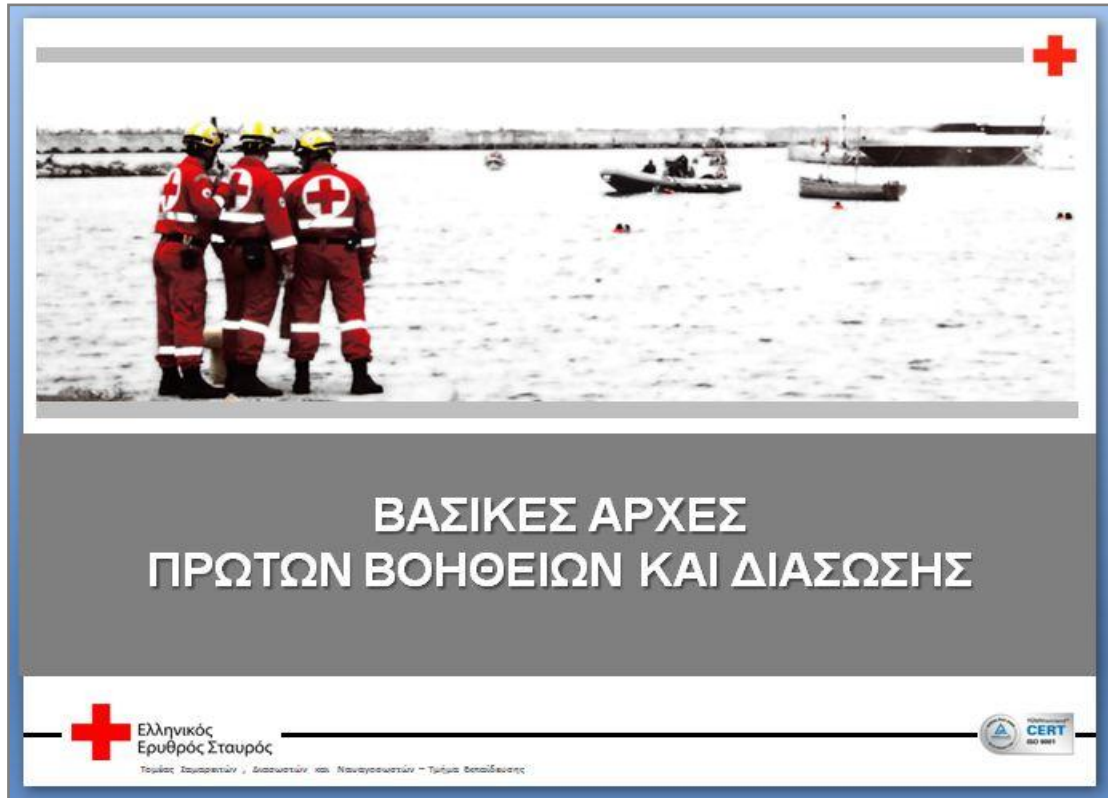


τόλμησε να  
γνωρίσεις  
ένα κόσμο  
δράσης και  
προσφοράς  
τόλμησε να  
είσαι ο επόμενος  
που θα σώσεις  
μια ανθρώπινη ζωή



[www.samarites.gr](http://www.samarites.gr)





Κίνδυνος. ....	8
Το Ατύχημα. ....	11
Τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες. ....	13
Η αλυσίδα της Διάσωσης. ....	15
Κλήση για Βοήθεια. ....	16
Τηλέφωνα Άμεσης Ανάγκης. ....	18
Ψυχολογική Υποστήριξη σε Παιδιά. ....	27
Παροχή υπηρεσιών Διάσωσης - Νοσοκομείο. ....	29

## ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Κίνδυνος είναι η πιθανή εκδήλωση ενός φαινομένου που υπό τις κατάλληλες συνθήκες μπορεί να προκαλέσει ατύχημα ή καταστροφή.



Ο κίνδυνος συνδέεται με την έννοια της πιθανότητας, είναι δηλαδή κάτι που το αναφέρουμε ως ενδεχόμενο.

### Καταστάσεις του Κινδύνου:

Ο κίνδυνος χρησιμοποιείται συνήθως για να περιγράψει μια ενδεχομένως επιβλαβή κατάσταση, αν και όχι συνήθως το ίδιο το γεγονός. Το επιβλαβές γεγονός, μόλις αρχίσει, ταξινομείται ως **έκτακτη ανάγκη** ή περιστατικό. Υπάρχουν διάφορες καταστάσεις ενός κινδύνου, οι οποίες περιλαμβάνουν την:

- **Ανενεργή** - μία κατάσταση που έχει τη δυνατότητα να γίνει επικίνδυνη, αλλά δεν πρόκειται να επηρεάσει κανέναν άνθρωπο, ιδιοκτησία ή το περιβάλλον. Για παράδειγμα, υπάρχει πιθανότητα μίας **κατολίσθησης** σε μία ασταθή βουνοπλαγιά, όμως δεν υπάρχει τίποτα σε αυτή ή κάτω από αυτή που θα μπορούσε να επηρεαστεί.
- **Πιθανή** - μια κατάσταση όπου ο κίνδυνος μπορεί να έχει επιπτώσεις σε πρόσωπα, ιδιοκτησία ή το περιβάλλον. Αυτός ο τύπος κινδύνου είναι πιθανό να απαιτήσει την περαιτέρω αξιολόγηση κινδύνου.
- **Ενεργή** - ο κίνδυνος είναι βέβαιο πως θα προκαλέσει ζημιά, δεδομένου ότι καμία επέμβαση δεν είναι δυνατή προτού να εμφανιστεί το γεγονός.
- **Μετριασμένη** - ένας πιθανός κίνδυνος έχει προσδιοριστεί, αλλά έχουν ληφθεί οι απαιτούμενες ενέργειες προκειμένου να εξασφαλισθεί ότι δεν θα εξελιχθεί σε περιστατικό. Αυτό μπορεί να μην αποτελεί απόλυτη εγγύηση εξάλειψης του κινδύνου, είναι όμως πιθανό να μειώσει σημαντικά τις συνέπειες του κινδύνου.



## Ταξινομώντας τους Κινδύνους:

Από τη φύση του, ένας κίνδυνος περιλαμβάνει κάτι που θα μπορούσε ενδεχομένως να είναι επιβλαβές στη ζωή, την υγεία και την ιδιοκτησία ενός προσώπου ή του περιβάλλοντος. Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι ταξινόμησης ενός κινδύνου, όμως τα περισσότερα συστήματα χρησιμοποιούν κάποια παραλλαγή των παραγόντων της **πιθανότητας** ενός κινδύνου να μετατραπεί σε ένα συμβάν και τη **σοβαρότητα** του συμβάντος εάν αυτό επρόκειτο να εμφανιστεί.

Μια κοινή μέθοδος είναι να σημειώνεται τόσο η πιθανότητα όσο και η σοβαρότητα σε μια αριθμητική κλίμακα (με την πλέον πιθανή και την πλέον σοβαρή να βρίσκονται υψηλότερα στην κλίμακα) και πολλαπλασιάζοντας τη μια με την άλλη προκειμένου να επιτευχθεί ένα συγκριτικό αποτέλεσμα.

### **Κίνδυνος = πιθανότητα να συμβεί X σοβαρότητα εάν το περιστατικό συμβεί**

Αυτό το αποτέλεσμα μπορεί έπειτα να χρησιμοποιηθεί για να προσδιορίσει ποιοι κίνδυνοι μπορεί να πρέπει να μετριαστούν. Ένα χαμηλό αποτέλεσμα στην πιθανότητα του περιστατικού μπορεί να σημαίνει ότι ο κίνδυνος είναι ανενεργός, ενώ ένα υψηλό αποτέλεσμα θα έδειχνε ότι μπορεί να είναι ένας ενεργός.

### **Υπάρχουν πολλές αιτίες των κινδύνων οι οποίες μπορούν ευρέως να κατηγοριοποιηθούν σε:**

- **Φυσικές** - οι φυσικοί κίνδυνοι περιλαμβάνουν οτιδήποτε προκαλείται από μια φυσική διαδικασία, και μπορούν να περιλάβουν από τους προφανείς κινδύνους (**ηφαιστεια**) μέχρι τους κινδύνους μικρότερης κλίμακας (**χαλαροί βράχοι σε μια βουνοπλαγιά**).
- **Ανθρώπινες** - είναι κίνδυνοι που δημιουργήθηκαν από τους ανθρώπους και περιλαμβάνουν μια τεράστια λίστα πιθανοτήτων, μεταξύ άλλων περιλαμβάνει μακροπρόθεσμους (**και μερικές φορές αμφισβητούμενους**) κινδύνους όπως η παγκόσμια αύξηση της θερμοκρασίας λόγω του φαινομένου του θερμοκηπίου.
- **Σχετικοί με μια δραστηριότητα** - μερικοί κίνδυνοι δημιουργούνται από την ανάληψη μιας ορισμένης δραστηριότητας και η διακοπή της δραστηριότητας αυτής παύει τον κίνδυνο.

## Είδη κινδύνων

### **Φυσικοί Κίνδυνοι:**

Ο **φυσικός κίνδυνος** είναι μια κατάσταση που έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει ένα γεγονός το οποίο θα έχει επίδραση στους ανθρώπους. Προκύπτουν από τις φυσικές διαδικασίες του περιβάλλοντος, ενώ οι φυσικοί κίνδυνοι μπορεί συσχετίζονται μεταξύ τους ή και να προέρχονται από άλλους (οι σεισμοί για παράδειγμα μπορούν να οδηγήσουν σε τσουνάμι). Οι φυσικοί κίνδυνοι, ανάλογα με τις αιτίες που τους προκαλούν, διακρίνονται σε **Γεωλογικούς, Υδρολογικούς, Κλιματικούς, Διαστημικούς, λόγω Πυρκαγιών** και τους σχετικούς με την **Υγεία** και τις **Ασθένειες**.

### **Κίνδυνος αγοράς:**

Ο **κίνδυνος αγοράς** είναι ο κίνδυνος μείωσης της αξίας μιας επένδυσης εξαιτίας αλλαγών στους παράγοντες που διαμορφώνουν την αξία της αγοράς και διακρίνονται σε **χρηματιστηριακούς, νομισματικούς, κίνδυνους επιτοκίου** και **κίνδυνους εμπορευμάτων**.

### **Οικονομικός κίνδυνος:**

Ως **Οικονομικός κίνδυνος** ορίζεται η μεταβλητότητα των δυνητικών αποτελεσμάτων μιας **επένδυσης** γύρω από την αναμενόμενη τιμή ή τον αριθμητικό τους **μέσο**.

## ΤΟ ΑΤΥΧΗΜΑ

### Έννοια του ατυχήματος:

Είναι ένα δυσάρεστο συμβάν με μεγάλο κόστος καθώς επιφέρει υλική ζημιά ή τραυματισμό – θάνατο, μερικά από αυτά είναι τα εργατικά ατυχήματα, τα πυρηνικά ατυχήματα και τα περιβαλλοντικά ατυχήματα.

Το ατύχημα είναι μέρος της καθημερινής μας ζωής. Ένα ατύχημα μπορεί να συμβεί παντού και κάθε στιγμή.

Τις περισσότερες φορές τα ατυχήματα προκαλούνται από απροσεξία, άγνοια, ανθρώπινους παράγοντες, λόγω απρόβλεπτων καταστάσεων αλλά και λόγω αστάθμητων και επικίνδυνων φυσικών φαινομένων. (π.χ. τροχαίο ατύχημα, εργατικό ατύχημα κτλ).



Με λιγότερο ποσοστό τα ατυχήματα οφείλονται σε **απρόβλεπτα και επικίνδυνα φυσικά φαινόμενα**.

Συνεπώς, ένα μεγάλο μέρος των ατυχημάτων της καθημερινής μας ζωής μπορούν να αποφευχθούν. Όμως κάποιο ατύχημα είναι πολύ πιθανόν να συμβεί.

Πολύ σημαντικό είναι να αναφέρουμε ότι ένα ατύχημα δεν μπορεί να είναι πάντοτε το ίδιο. Για τον λόγο ότι διαφέρει εξαιτίας διαφόρων παραμέτρων αλλά και των απρόβλεπτων καταστάσεων που προαναφέραμε.

Όταν το ατύχημα έχει σαν αποτέλεσμα τον τραυματισμό κάποιου συνανθρώπου, τότε οι ενέργειες των παρευρισκομένων έχουν πολύ μεγάλη σημασία.



## **ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ**

### **Τι είναι όμως η καταστροφή.**

Καταστροφή είναι η σοβαρή διαταραχή της ομαλής λειτουργίας μιας κοινότητας ή της κοινωνίας, η οποία προκαλεί εκτεταμένες ανθρώπινες, υλικές και οικονομικές ή περιβαλλοντικές απώλειες, οι οποίες πολλές φορές ξεπερνούν τις δυνατότητες της κοινότητας ή της κοινωνίας αυτής, ώστε να ανταπεξέλθει κάνοντας χρήση των ιδίων της μόνο πόρων.

Μια καταστροφή μπορεί να οφείλεται σε ανθρώπινο παράγοντα ή σε φυσικά φαινόμενα.



## **ΚΡΙΣΗ**

### **Τι είναι κρίση.**

Είναι κάθε κατάσταση με τα χαρακτηριστικά του επείγοντος, του απρόβλεπτου, της απειλής, της ταχείας εξέλιξης των γεγονότων και της αναγκαιότητας άμεσης λήψης αποτελεσματικών αποφάσεων.

Η αναγκαιότητα της άμεσης λήψης απόφασης αποτελεί ουσιώδη παράμετρο για την αποτελεσματική αντιμετώπιση μιας κρίσης.



## **Η ΔΙΑΣΩΣΗ**

### **Τι είναι Διάσωση.**

Διάσωση είναι οι άμεσες ενέργειες που γίνονται με σκοπό τον απεγκλωβισμό του θύματος από τον κίνδυνο που απειλεί άμεσα τη ζωή του.

### **Πολύ σημαντικό!!!**

Η ασφάλεια του Διασώστη προηγείται της διάσωσης του θύματος.

## Τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες.

Πρώτες βοήθειες είναι οι πρώτες ενέργειες που κάνουμε στον τόπο του ατυχήματος με ότι πρόχειρα μέσα διαθέτουμε με κύριο σκοπό:

- ✓ **Να αξιολογήσουμε την κατάσταση του θύματος, του τραυματία ή του πάσχοντα.**
- ✓ **Να διατηρήσουμε τη ζωή του θύματος.**
- ✓ **Να προλάβουμε επιδείνωση της κατάστασής του.**
- ✓ **Να απαλύνουμε τον πόνο του.**

Οι Πρώτες Βοήθειες είναι εκείνες οι απλές ενέργειες που μπορούν να σώσουν τη ζωή του ασθενούς ή να τον συντηρήσουν στη ζωή μέχρι την άφιξη του ασθενοφόρου ή της υπηρεσίας διάσωσης.

Ένα ατύχημα πάντα προκαλεί συγκέντρωση ανθρώπων στην περιοχή. Οι παρευρισκόμενοι συχνά δημιουργούν προβλήματα. Όμως, εάν ο αρωγός τους διαχειριστεί κατάλληλα, μπορούν να τον βοηθήσουν έτσι ώστε να λύσει πολλά προβλήματα.

### Οι ενέργειες μας:

Κύριο μέλημα μας είναι να ελέγξουμε προσεκτικά τη **σκηνή του ατυχήματος** μπορεί να μας δώσει στοιχεία για τον τύπο του τραυματισμού ή τη σοβαρότητα της κατάστασης του τραυματία ή ασθενούς.

Ζητάμε την άδεια του θύματος - ασθενούς για να τον βοηθήσουμε, εάν διατηρεί φυσικά τις αισθήσεις του.

Τον ενημερώνουμε για την κατάστασή του και ζητάμε τη συνεργασία του.

Αποφεύγουμε τις πολλές μετακινήσεις, ειδικά αν πρόκειται για τραυματία. Η μετακίνηση πάντα επιδεινώνει την κατάσταση του θύματος, εκτός εάν γίνεται με κατάλληλο τρόπο και τον κατάλληλο εξοπλισμό (φορείο).

Προσφέρουμε μόνο τις απαραίτητες Πρώτες Βοήθειες.

Κόβουμε μόνο τα απαραίτητα ρούχα του θύματος, προκειμένου να αποκαλύψουμε τους πιθανούς τραυματισμούς που υποπτευόμαστε. Μετά την αφαίρεση των ρούχων, σκεπάζουμε τον τραυματία με κουβέρτα (μάλλινη ή αλουμινίου).

Σκεπτόμαστε πάντα την ψυχολογική διάσταση των ατυχημάτων. Παρέχουμε πάντα ψυχολογική υποστήριξη στο θύμα. Το ατύχημα περιλαμβάνει φυσική αλλά και ψυχική καταπόνηση.

## Εφτά Προϋποθέσεις για μια πετυχημένη επέμβαση:

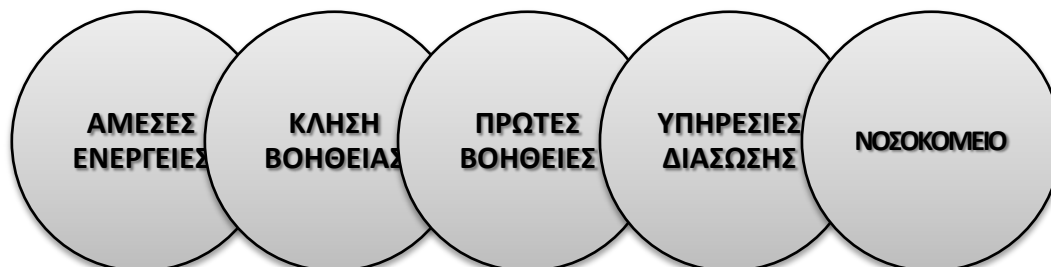
- ✓ Ψυχραιμία.
- ✓ Θάρρος.
- ✓ Γνώση της κατάστασης.
- ✓ Γνώση της επιδείνωσης της κατάστασης.
- ✓ Διασφάλιση της σκηνής του ατυχήματος.
- ✓ Γνώσεις διάσωσης και ικανότητα επέμβασης.
- ✓ Κατάλληλος εξοπλισμός ή δημιουργία κατάλληλου εξοπλισμού.





## Η ΑΛΥΣΙΔΑ ΤΗΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ

Η αλυσίδα της διάσωσης περιγράφει τις ενέργειες που πρέπει να γίνονται έτσι ώστε το θύμα ή τα θύματα ενός ατυχήματος να έχουν την μέγιστη πιθανότητα επιβίωσης, χωρίς ταυτόχρονα να τίθεται σε κίνδυνο ο αρωγός.



### ΑΜΕΣΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Οι άμεσες ενέργειες κύριο σκοπό έχουν τη διασφάλιση της σκηνής του Ατυχήματος, των Διασωστών, των παρευρισκομένων και τέλος του θύματος ή των θυμάτων.

Οι άμεσες ενέργειες μπορεί να περιλαμβάνουν τη διακοπή του ηλεκτρικού ρεύματος σε περίπτωση ηλεκτροπληξίας, την ασφάλιση του αυτοκινήτου σε περίπτωση τροχαίου ατυχήματος, την κατάσβεση της πυρκαγιάς καθώς και τον άμεσο απεγκλωβισμό του θύματος από ένα φλεγόμενο χώρο σε περίπτωση πυρκαγιάς (σε αυτοκίνητο, συνεργείο, γραφείο κτλ).

### Ποιοι είναι οι Βασικοί κανόνες:

- ✓ Δεν επιτρέπεται ο Διασώστης να γίνει θύμα.
- ✓ Πρέπει να αναγνωρίζονται έως και να εκμηδενίζονται όλοι οι κίνδυνοι.
- ✓ Δεν πρέπει να επιτρέψουμε την αύξηση του αριθμού των θυμάτων.
- ✓ Δεν επιχειρούμε χωρίς τα κατάλληλα μέσα ατομικής προστασίας.
- ✓ Δεν επιχειρούμε εάν δεν έχουμε την κατάλληλη εκπαίδευση.

**Η εκτίμηση της ασφάλειας σκηνής θα πρέπει να συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της επιχείρησης.**

**Έξι διαφορετικά στάδια για τη διασφάλιση της σκηνής του ατυχήματος.**

1. Αποφυγή του κινδύνου (το πιο αποτελεσματικό).
2. Περιορισμός της έκθεσης στον κίνδυνο (απαιτεί πολύ καλή εκπαίδευση).
3. Αφαίρεση του κινδύνου (αποτελεσματικό αλλά όχι πάντα εφικτό).
4. Μείωση της ευπάθειας των εμπλεκόμενων (απαιτεί πολύ καλή εκπαίδευση σε συνδυασμό με πολύ καλό και εξειδικευμένο εξοπλισμό).
5. Παρακολούθηση του κινδύνου.
6. Αναγνώριση και επισήμανση του κινδύνου.

*Η επέμβασή μας θα πρέπει να βασίζεται στη λογική και με γνώμονα την ασφάλειά μας και όχι την αυτοθυσία.*



## **ΚΛΗΣΗ για ΒΟΗΘΕΙΑ**

Οι τοπικές υπηρεσίες εκτάκτου ανάγκης θα πρέπει να κινητοποιηθούν άμεσα και να επέμβουν γρήγορα, ώστε να παρασχεθεί εγκαίρως η ιατρική βοήθεια στον τραυματία ή ασθενή. **Ο πρώτος επιλαμβανόμενος ενός ατυχήματος - θα πρέπει να ενεργοποιήσει το μηχανισμό εκτάκτου ανάγκης, καλώντας τον κατάλληλο αριθμό εκτάκτου ανάγκης.**



Το τηλεφωνικό κέντρο της υπηρεσίας έκτακτης ανάγκης είναι εκπαιδευμένο να λάβει τις απαραίτητες πληροφορίες για την αποστολή των απαραίτητων δυνάμεων στον τόπο του ατυχήματος, αλλά και να δώσει τις κατάλληλες οδηγίες στον πρώτο επιλαμβανόμενο.

### **Αναφέρουμε:**

- ✓ Το όνομα μας.
- ✓ Που βρισκόμαστε.
- ✓ Τι έγινε και από που το βλέπουμε.
- ✓ Πόσοι είναι οι τραυματίες.
- ✓ Πότε έγινε.
- ✓ Τηλέφωνο από το οποίο καλούμε.
- ✓ Άλλες σημαντικές λεπτομέρειες.

***Κατά την πραγματοποίηση μιας κλήσης στις υπηρεσίες εκτάκτου ανάγκης, κύριο μέλημα μας είναι να είμαστε ψύχραιμοι, σαφείς και κατανοητοί. Δεν κλείνουμε ποτέ πρώτοι το τηλέφωνο! Αλλά περιμένουμε πάντοτε να κλείσει πρώτος ο συνομιλητής μας.***

### **Προσοχή!!!**

Πολύ σημαντικό είναι να μην κάνετε φάρσες, είναι εγκληματική ενέργεια. Όταν εσείς θα γελάτε κάποιος άλλος θα κινδυνεύει αβοήθητος. Μιλήστε στα παιδιά σας για αυτό, αξίζει τον κόπο. **Όλες οι τηλεφωνικές διαλέξεις καταγράφονται και οι φαρσέρ διώκονται ποινικά.**

Επίσης αρκετοί άνθρωποι μερικές φορές καλούν τις υπηρεσίες **Έκτακτης Ανάγκης** για να αναφέρουν το ίδιο ατύχημα ή συμβάν. Μην εκπλαγείτε αν η κλήση - κτήτορας ζητά μόνο αν έχετε πρόσθετες χρήσιμες πληροφορίες και τελειώνει τη συνομιλία.

Ενεργούν με τέτοιους τρόπους για να αποφευχθεί η επανάληψη της ροής δεδομένων, για την απελευθέρωση των τηλεφωνικών γραμμών γρηγορότερα και να εξασφαλιστεί η άμεση απάντηση της επόμενης κλήσης έκτακτης ανάγκης.

## ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΑΜΕΣΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

<i>Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης</i>	<b>112</b>
<i>Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας</i>	<b>166</b>
<i>Άμεση Δράση Αστυνομίας</i>	<b>100</b>
<i>Πυροσβεστική Υπηρεσία</i>	<b>199</b>
<i>Λιμενικό Σώμα</i>	<b>108</b>
<i>Κέντρο Δηλητηριάσεων</i>	<b>210.77.93.777</b>

Με εξαίρεση το τηλέφωνο του Κέντρου Δηλητηριάσεων, όλοι οι υπόλοιποι αριθμοί μπορούν να κληθούν δωρεάν από οποιαδήποτε τηλεφωνική συσκευή (κινητό τηλέφωνο, τηλεφωνικό θάλαμο ή υπαίθρια τηλεφωνική συσκευή με κερματοδέκτη ή καρτοδέκτη).

Διδάξτε στα παιδιά σας τον σωστό τρόπο κλήσης και τους τηλεφωνικούς αριθμούς των υπηρεσιών εκτάκτου ανάγκης!

Πολύ σημαντικό!!!

**Σημειώστε σε ένα χαρτί όλους τους αριθμούς των υπηρεσιών εκτάκτου ανάγκης και τοποθετήστε το δίπλα στην κεντρική τηλεφωνική συσκευή του σπιτιού σας!**



## Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112

Ο αριθμός που πρέπει να θυμάστε αν βρεθείτε σε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Δημιουργήθηκε για να εξυπηρετεί σε **24ωρη βάση** τους πολίτες σε περιπτώσεις που χρειαστούν βοήθεια.

Σε όποια χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης χρειαστείτε βοήθεια όπως π.χ. **Αστυνομίας, Πυροσβεστικής, Ασθενοφόρου ή Λιμενικού καλέστε το 112.**

Στην τηλεφωνική σας κλήση θα απαντήσει αμέσως εξειδικευμένο προσωπικό με το οποίο μπορείτε να επικοινωνήσετε σε μια από τις κύριες ευρωπαϊκές γλώσσες.

Η κλήση στο 112 από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο, από τηλεφωνικό θάλαμο ή υπαίθρια τηλεφωνική συσκευή με κερματοδέκτη ή καρτοδέκτη είναι **χωρίς χρέωση**.

Ο Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112 λειτουργεί και στην Ελλάδα για να εξυπηρετεί τους πολίτες που επισκέπτονται τη χώρα μας.

Ο αριθμός 112 λειτουργεί εντός της εμβέλειας οποιουδήποτε δικτύου κινητής τηλεφωνίας. Δηλαδή ακόμη κι αν το δικό σας δίκτυο δεν λειτουργεί σε συγκεκριμένη τοποθεσία, μπορείτε να καλέσετε το 112 αρκεί να υπάρχει κάλυψη από άλλο δίκτυο.

Λειτουργεί **με κάρτα SIM ή χωρίς κάρτα SIM** στο κινητό σας.

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και το Συμβούλιο Υπουργών ανακήρυξαν την **11η Φεβρουαρίου** ως «Ευρωπαϊκή Ημέρα του 112», καθώς ο αριθμός 112 σχηματίζεται από τη συγκεκριμένη ημερομηνία (11/2).

Το 112 είναι ο αριθμός που μπορείτε να καλείτε δωρεάν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο.

Ας υποθέσουμε ότι βρίσκεστε σε ταξίδι σε μια χώρα της Ε.Ε. και σας συμβαίνει ατύχημα ή απλώς είστε μάρτυρας κάποιου ατυχήματος. Γνωρίζετε ποιον αριθμό πρέπει να καλέσετε για να επικοινωνήσετε με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης;

Καθώς όλο και περισσότεροι Ευρωπαίοι ταξιδεύουν για δουλειά ή αναψυχή, εκατομμύρια πολίτες θα μπορούσαν να βρεθούν σε αυτή την κατάσταση. Ευτυχώς, δεν χρειάζεται να ψάχνετε και να απομνημονεύετε τον αριθμό έκτακτης ανάγκης που ισχύει σε κάθε χώρα της Ε.Ε. που επισκέπτεστε. Φτάνει να θυμάστε το 112!

Το 112 δεν υποκαθιστά τους υφιστάμενους εθνικούς αριθμούς έκτακτης ανάγκης, αλλά στις περισσότερες χώρες λειτουργεί παράλληλα με αυτούς. Ωστόσο, η Δανία, η Ολλανδία και η Σουηδία επέλεξαν να έχουν ως μοναδικό αριθμό έκτακτης ανάγκης το 112.

#### **Τι γίνεται όταν καλείτε το 112;**

Ένας κατάλληλα εκπαιδευμένος τηλεφωνητής απαντά στην κλήση σας. Ανάλογα με τη χώρα, ο τηλεφωνητής είτε επεξεργάζεται την κλήση σας απευθείας είτε την διαβιβάζει στην κατάλληλη υπηρεσία έκτακτης ανάγκης. Οι τηλεφωνητές είναι όλο και περισσότερο ικανοί να απαντούν στις κλήσεις προς το 112 σε περισσότερες από μία γλώσσες, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα που καλούν το 112 όταν βρίσκονται στο εξωτερικό.

**Δώστε το όνομα και τη διεύθυνσή σας, καθώς και τον αριθμό τηλεφώνου σας.** Για την αποφυγή συγχύσεων, είναι αναγκαίο να εντοπίζονται τα άτομα που καλούν το 112 επειδή το ίδιο περιστατικό μπορεί να έχει ήδη αναφερθεί από πολλά άτομα.

**Μην κλείσετε το τηλέφωνο αν καλέσατε κατά λάθος το 112!** Πείτε στην τηλεφωνητή ότι δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα, διαφορετικά θα πρέπει να σταλεί βοήθεια έκτακτης ανάγκης επιτόπου για να το επιβεβαιώσει.



### **Καλέστε το 112**

- Για να επικοινωνήσετε με οποιαδήποτε υπηρεσία έκτακτης ανάγκης.
- Σε οποιαδήποτε χώρα της Ε.Ε.
- Από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο ή και από τηλεφωνικό θάλαμο.
- Δωρεάν.

### **Πότε μπορείτε να καλείτε το 112;**

Καλέστε το 112 σε όλες τις περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης όταν απαιτούνται υπηρεσίες πρώτων βοηθειών, πυροσβεστικής ή αστυνομίας. Για παράδειγμα:

- Όταν είστε ο ίδιος θύμα ή απλώς μάρτυρας σοβαρού τροχαίου ατυχήματος - δυστυχήματος.
- Όταν βλέπετε να καίγεται ένα κτήριο.
- Όταν διαπιστώνετε διάρρηξη σε σπίτι.

### **Δεν θα πρέπει να καλείτε το 112 αν ζητάτε, για παράδειγμα:**

- Πληροφορίες για την κυκλοφορία στους δρόμους.
- Μετεωρολογικό δελτίο.
- Γενικές πληροφορίες.

Περιττές κλήσεις μπορούν να προκαλέσουν την υπερφόρτωση του συστήματος θέτοντας σε κίνδυνο τη ζωή αυτών που χρειάζονται πραγματικά άμεση βοήθεια.

Τηλεφωνικές φάρσες μπορούν επίσης να παρεμποδίσουν την άμεση αντιμετώπιση πραγματικών περιστατικών έκτακτης ανάγκης. Εξαιτίας του μεγάλου αριθμού τέτοιου είδους κλήσεων, το Βέλγιο, η Κύπρος, η Γαλλία, η Σλοβενία και το Ηνωμένο Βασίλειο αποφάσισαν να μπλοκάρουν τις κλήσεις στο 112 από κινητά τηλέφωνα χωρίς κάρτα SIM.

## Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (Ε.Κ.Α.Β) αριθμός κλήσης (166)



Ιδρύθηκε το 1985 με τον Ν. 1579/1985 και είναι Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου (Ν.Π.Δ.Δ.). Το ΕΚΑΒ υπάγεται στην εποπτεία του Υπουργείου Υγείας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων και έχει έδρα την Αθήνα.

### Σκοπός του ΕΚΑΒ είναι:

Ο συντονισμός της παροχής σε έκτακτες περιπτώσεις άμεσης βοήθειας και επείγουσας ιατρικής φροντίδας στους πολίτες καθώς και η μεταφορά των πολιτών αυτών σε μονάδες παροχής υπηρεσιών υγείας.

Ο οργανισμός του ΕΚΑΒ ορίζεται με το ΠΔ 376/1988 και τροποποιήθηκε με το ΠΔ 348/1996 .

Το ΕΚΑΒ είναι αναπτυγμένο Πανελλαδικά σε 12 Παραρτήματα (**Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Ηράκλειο, Λάρισα, Καβάλα, Ιωάννινα, Λαμία, Αλεξανδρούπολη, Τρίπολη, Κοζάνη και Μυτιλήνη**) και κάθε Παράρτημα αναπτύσσεται σε Τομείς στις διάφορες περιοχές της χώρας.

*Η ανάπτυξη του ΕΚΑΒ δημιουργεί ένα σύγχρονο σύστημα υπηρεσιών Επείγουσας Προνοσοκομειακής Ιατρικής και συμβάλει:*

- Καθοριστικά στην ποιοτική αναβάθμιση των παρεχόμενων συνολικά υπηρεσιών υγείας.
- Στην άμεση παροχή οργανωμένων υπηρεσιών με συνέπεια την ελάττωση της θνητότητας, του χρόνου νοσηλείας και της συχνότητας προσωρινής ή μόνιμης ανικανότητας και αναπηρίας.
- Στη μείωση του κόστους των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας.
- Στη μείωση του βαθμού μετανάστευσης προς τα μεγάλα αστικά κέντρα με τη δημιουργία αισθήματος ασφάλειας στους κατοίκους της περιφέρειας.
- Στη μείωση των αποτρέψιμων θανάτων (διεθνώς μόνο για τα ατυχήματα κατά 30%).

## Ελληνική Αστυνομία (ΕΛ.ΑΣ) - Άμεση Δράση (αριθμός κλήσης 100)



Η Διεύθυνση Άμεσης Δράσης Αττικής είναι μηχανοκίνητη Υπηρεσία με ικανό αριθμό R / T περιπολικών αυτοκινήτων και μοτοσικλετών. Η αποστολή της επικεντρώνεται στην άμεση και συνεχή παροχή υπηρεσιών ασφαλείας προς τους πολίτες, την άμεση επέμβαση στα συμβάντα αστυνομικής φύσεως, την συνεχή περιπολία για την εξασφάλιση της δημόσιας τάξης και την

παροχή ειδικής υποστήριξης στις λοιπές Υπηρεσίες της Γενικής Αστυνομικής Διεύθυνσης Αττικής.

Η Διεύθυνση Άμεσης Δράσης Αττικής διαρθρώνεται από τα ακόλουθα Τμήματα:

- **Τμήμα Εσωτερικών Λειτουργιών.**
- **Τμήμα Διαχείρισης Υλικού - Χρηματικού.**
- **Τμήμα Τεχνικών Μέσων.**
- **Τμήμα Κέντρου Επιχειρήσεων.**

Το Τμήμα Κέντρου Επιχειρήσεων αποτελεί το κατ' εξοχήν επιχειρησιακό σκέλος της Υπηρεσίας. Είναι αρμόδιο για να κατευθύνει και να συντονίζει τη δράση των περιπολικών αυτοκινήτων και δικύκλων για την εκπλήρωση της αποστολής της στην εδαφική αρμοδιότητα που έχει (Νομός Αττικής πλην Νήσων).

Η επικοινωνία των πολιτών με την **Άμεση Δράση (το γνωστό 100)** καλύπτεται από σύγχρονο τηλεφωνικό κέντρο δυναμικότητας αυτή τη στιγμή τριάντα (30) θέσεων εργασίας. Δέχεται κατά μέσο όρο 13.000 με 14.000 κλήσεις το εικοσιτετράωρο, εκ των οποίων 2.500 με 3.000 αφορούν περιστατικά για τα οποία απαιτείται επέμβαση Αστυνομικού σταθμού, ενώ οι υπόλοιπες κλήσεις αφορούν παροχή πληροφοριών και οδηγίες - κατευθύνσεις για χειρισμό - επίλυση διαφόρων υποθέσεων, δημόσιας ή ιδιωτικής φύσεως.

Επίσης σύστημα **λήψης και επεξεργασίας σημάτων συναγερμού** καθώς και **σύστημα λήψης γραπτών μηνυμάτων (SMS) «ΕΡΜΗΣ»**, το οποίο παρέχει τη δυνατότητα αποστολής γραπτών μηνυμάτων με σκοπό την επικοινωνία ατόμων με ειδικές ανάγκες.

## Πυροσβεστικό Σώμα (Π.Σ) αριθμός κλήσης (199)



Το Πυροσβεστικό Σώμα (Π.Σ.) είναι Σώμα Ασφαλείας και υπάγεται στο Υπουργείο Δημόσιας Τάξης και Προστασίας του Πολίτη, με τοπική αρμοδιότητα, που εκτείνεται σε όλη την επικράτεια, εκτός από τους χώρους για τους οποίους ειδικές διατάξεις προβλέπουν αρμοδιότητα άλλων Υπηρεσιών.

### Έχει ως αποστολή:

- Την ασφάλεια και προστασία της ζωής και της περιουσίας των πολιτών και του κράτους, καθώς και του δασικού πλούτου και φυσικού περιβάλλοντος της χώρας από τους κινδύνους των πυρκαγιών, θεομηνιών και άλλων καταστροφών.
- Την ευθύνη και τον επιχειρησιακό σχεδιασμό της καταστολής των πάσης φύσεως πυρκαγιών και την παροχή κάθε είδους δυνατής συνδρομής για τη διάσωση των ατόμων και υλικών αγαθών, που απειλούνται από αυτές. Ως «επιχειρησιακός σχεδιασμός της καταστολής», νοείται η οργάνωση, η διαχείριση και ο συντονισμός όλων των εμπλεκόμενων δυνάμεων πυρόσβεσης και διάσωσης, του εξοπλισμού και των άλλων μέσων και περιλαμβάνει ενέργειες, που εξασφαλίζουν τον έγκαιρο εντοπισμό, αναγγελία και επέμβαση, ώστε να επιτυγχάνεται η άμεση και αποτελεσματική αντιμετώπιση των πυρκαγιών και των κινδύνων, που απορρέουν από αυτές.

Το Πυροσβεστικό Σώμα, στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του, συμμετέχει στην αντιμετώπιση κάθε **έκτακτης ανάγκης**, που προκαλείται σε περίοδο ειρήνης ή πολέμου και σε συνεργασία με τις συναρμόδιες **Αρχές και Υπηρεσίες**, συμβάλλει στην εξασφάλιση της πολιτικής προστασίας και της **πολιτικής άμυνας** της χώρας.

## Λιμενικό Σώμα (Λ.Σ)

### Ελληνική Ακτοφυλακή (ΕΛ.ΑΚΤ) - αριθμός κλήσης (108)



Σκοπός του είναι η φρούρηση και ο έλεγχος των **λιμένων** της χώρας, των πάσης φύσεως λιμενικών έργων κα εγκαταστάσεων, εκτός ναυστάθμων και ναυτικών οχυρών, η προστασία της θαλάσσιας **αλιείας**, η διάσωση κινδυνευόντων στη θάλασσα, η αντιμετώπιση διαφόρων εκτάκτων γεγονότων που αφορούν την θαλάσσια συγκοινωνία, την ασφάλεια της ναυσιπλοΐας και γενικά ο έλεγχος των χωρικών υδάτων της Ελλάδας.

**Το Λιμενικό Σώμα - Ελληνική Ακτοφυλακή** έχει ως αποστολή την εφαρμογή του νόμου στις περιοχές και τους χώρους στους οποίους εκτείνεται η αρμοδιότητα του. Ειδικότερα, στην αποστολή του περιλαμβάνονται:

- Η εξασφάλιση της δημόσιας τάξης, που περιλαμβάνει την άσκηση της αστυνομίας γενικής αστυνόμευσης και τροχαίας.
- Η πρόληψη και καταστολή του **εγκλήματος** και ιδίως του οργανωμένου που περιλαμβάνει την άσκηση δημόσιας και κρατικής ασφάλειας.
- Η οργάνωση όρων ασφαλούς **ναυσιπλοΐας**.
- Η **έρευνα και διάσωση** στη θάλασσα.
- Η **προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος**.
- Η λήψη μέτρων για την παρακολούθηση, την άσκηση αστυνόμευσης και τον έλεγχο των θαλάσσιων συνόρων.
- Η διασφάλιση της τήρησης και ο έλεγχος εφαρμογής των κανόνων ναυτικής ασφάλειας στα πλοία και τις λιμενικές εγκαταστάσεις, καθώς και των όρων ασφαλούς διαχείρισης των πλοίων, σύμφωνα με το θεσμικό πλαίσιο που ισχύει κάθε φορά.
- Ο έλεγχος εφαρμογής απαιτήσεων περί προσωπικού πλοίων.

**Η αρμοδιότητα του Λιμενικού Σώματος - Ελληνικής Ακτοφυλακής εκτείνεται στο θαλάσσιο χώρο ευθύνης του, στα πλοία και στα πάσης φύσεως πλωτά ναυπηγήματα, στους λιμένες και στη χερσαία ζώνη αυτών, καθώς και σε άλλους χερσαίους, παράκτιους ή θαλάσσιους.**

## Κέντρο Δηλητηριάσεων (Κ.Δ) αριθμός κλήσης (210.77.93.777)

Γενικό Νοσοκομείο Παιδων Αθηνών «Παναγιώτη και Αγλαΐας Κυριακού»



Το Κέντρο Δηλητηριάσεων είναι τμήμα του Παθολογικού Τομέα του Γενικού Νοσοκομείου Παιδων Αθηνών «Παναγιώτη και Αγλαΐας Κυριακού» και έχει ιδρυθεί από τον Καθηγητή της ΒΠΠΚ κ. Κ. Παπαδάτο με Διευθυντή τον Αμ. Επίκουρο Καθηγητή κ. Π. Βλάχο το 1975.

Το **Κέντρο Δηλητηριάσεων** είναι ένα και μοναδικό τμήμα για κάλυψη όλης της **Ελλάδας** και της **Κύπρου** με σκοπό την παροχή πληροφοριών για αντιμετώπιση δηλητηριάσεων στις Μονάδες Υγείας της χώρας, σε ιδιώτες γιατρούς και στο κοινό.

- Μέσος όρος πραγματικών περιστατικών που αντιμετωπίζονται κατ' έτος: 35.000
- Περιστατικά /100.000 κατοίκους: **286**.
- Μέσος όρος περιστατικών /ημέρα: **96**.

**Μέσος όρος περιστατικών που αντιμετωπίζονται κατ' έτος από κάθε εφημερεύοντα: 5800.**

- Το **66%** των κλήσεων προέρχονται από το κοινό ενώ το **33%** των κλήσεων προέρχονται από Νοσοκομεία και Κέντρα Υγείας.
- Νοσοκομειακή περίθαλψη δέχεται το **26%** των περιστατικών.

Στα υπόλοιπα περιστατικά δεν απαιτείται η διακομιδή και νοσηλεία στο Νοσοκομείο, αλλά η αντιμετώπιση βασίζεται στις οδηγίες αντιμετώπισης και παρακολούθησης που τους δίδονται από το τμήμα μας.

Από τα ανωτέρω στοιχεία φαίνεται πόσο σημαντική είναι η προσφορά των υπηρεσιών του **Κέντρου Δηλητηριάσεων** όσον αφορά την εξοικονόμηση χρήσης υπηρεσιών υγείας (προσέλευση και νοσηλεία στα Νοσοκομεία).



## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

Στα παιδιά οι συνήθεις αντιδράσεις σε τραυματικά γεγονότα περιλαμβάνουν:



- ✓ Φόβο - Τρόμο.
- ✓ Έντονη ανησυχία.
- ✓ Ανικανότητα αντίδρασης στον κίνδυνο.
- ✓ Υπερδιέγερση.
- ✓ Σύγχυση.
- ✓ Ενοχή.
- ✓ Απώλεια ομιλίας και έντονο κλάμα.

### Προσοχή!!!

- Διαβεβαιώνουμε τα παιδιά για την ασφάλεια τους και εάν είμαστε σίγουροι και για την ασφάλεια των δικών τους.
- Πολύ σημαντικό είναι ότι δεν δίνουμε υποσχέσεις που δεν μπορούμε να κρατήσουμε.

Τα παιδιά και οι έφηβοι συχνά εκτίθενται σε τραυματικές εμπειρίες, όπως ατυχήματα (τροχαία ατυχήματα, ναυάγια κτλ), φυσικές καταστροφές (σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές, τυφώνες κτλ), απαγωγές, εγκληματικές επιθέσεις, αλλά και ιατρικές καταστάσεις, όπως είναι η νοσηλεία σε νοσοκομείο για σοβαρούς λόγους, χρόνια νοσήματα ή χειρουργικές επεμβάσεις. Επίσης, η έκθεση σε οικογενειακή και κοινοτική βία και η κακοποίηση (σωματική - σεξουαλική), όπως και η παραμέληση του παιδιού, μπορούν να δράσουν τραυματικά στον ευαίσθητο ψυχικό κόσμο των παιδιών και των εφήβων.

Τα **τραυματικά γεγονότα** προκαλούν έντονο φόβο, τρόμο, αίσθημα αβοηθησίας και σωματικές αντιδράσεις στο στρες, όπως **ταχυκαρδία, τινάγματα από φόβο, στομαχικές διαταραχές, ζαλάδες κτλ.** Οι συνέπειές τους δεν υποχωρούν με τη λήξη τους. Αντίθετα, τα τραυματικά γεγονότα αποτελούν βαθιά βιώματα που αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά και οι έφηβοι αντιλαμβάνονται το περιβάλλον τους. Τέτοια βιώματα μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα αισθήματα αβεβαιότητας ή να μην ελπίζουν και να μην έχουν προσδοκίες για το μέλλον τους.

Παράλληλα, η εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους διαταράσσεται σε σημαντικό βαθμό, όπως και το **αίσθημα της ασφάλειας, της σιγουριάς, της διαπροσωπικής ζωής και της προσωπικής ακεραιότητας**. Πολλά παιδιά μετά την έκθεσή τους σε τραυματικές εμπειρίες υποφέρουν από μια ομάδα συνεχιζόμενων και χαρακτηριστικών συμπτωμάτων, που είναι γνωστά ως **“διαταραχή μετά από τραυματικό στρες”**.

Τα συμπτώματα συνήθως ξεκινούν μέσα στους τρεις πρώτους μήνες μετά το τραυματικό γεγονός, είναι όμως δυνατόν η εμφάνισή τους να καθυστερήσει για μήνες ή για χρόνια. Η εκδήλωση των συμπτωμάτων είναι ανάλογη με το αναπτυξιακό επίπεδο του κάθε παιδιού.

**Υπάρχουν τρία είδη χαρακτηριστικών συμπτωμάτων:**

- Το παιδί **«επαναβιώνει»** το τραυματικό γεγονός με **εικόνες, σκέψεις, όνειρα, εφιάλτες**. Στα μικρά παιδιά συχνά παρατηρείται επαναλαμβανόμενο παιχνίδι με στοιχεία από το τραυματικό γεγονός.
- Το παιδί **αποφεύγει επίμονα** ανθρώπους, τόπους, δραστηριότητες και συζητήσεις που συνδέονται με το τραύμα. Δεν αντλεί πλέον ευχαρίστηση από προηγουμένως ευχάριστες δραστηριότητες και απομονώνεται κοινωνικά.
- Εμφανίζει συμπτώματα **σωματικής διέγερσης** και αντιδρά σε οποιοδήποτε ερέθισμα σαν να υπάρχει ακόμα κίνδυνος. Το παιδί λοιπόν βρίσκεται σε μία μόνιμη κατάσταση εγρήγορσης, τινάζεται με το παραμικρό, θυμώνει συχνά, δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί ή να συνεχίσει τον ύπνο του, έχει δυσκολία συγκέντρωσης και προσοχής, η οποία παρεμποδίζει τη λειτουργικότητά του στο σχολείο, προκαλώντας πτώση στη σχολική του επίδοση.

Στην Ελλάδα πολλά παιδιά **τραυματίζονται ψυχολογικά** κυρίως από **τροχαία ατυχήματα και διάφορες μορφές κακοποίησης στην οικογένεια και στο σχολείο**.

Τα παιδιά αυτά όμως δεν λαμβάνουν την απαραίτητη ψυχολογική υποστήριξη που χρειάζονται, αφού προσκολλώνται παθητικά γεμάτα φόβο στους γονείς τους και το ψυχικό τους τραύμα δεν αναγνωρίζεται.

Να σημειωθεί εδώ ότι, ενώ μερικά παιδιά αισθάνονται πίεση να μιλήσουν για το τραύμα τους, παραδόξως το βρίσκουν δύσκολο να μιλήσουν με τους γονείς ή τους συνομηλίκους τους, επειδή συχνά δεν θέλουν να αναστατώσουν τους ενηλίκους, παράλληλα όμως δεν θέλουν να νιώθουν διαφορετικά από τους συνομηλίκους τους.

## ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΔΙΑΣΩΣΗΣ

Το ασθενοφόρο και οι εξειδικευμένοι Διασώστες θα πρέπει να φθάσουν σχετικά σύντομα για να αναλάβουν την κατάσταση.

Ο πολίτης που παρείχε τις Πρώτες Βοήθειες είναι υποχρεωμένος να αναφέρει την πορεία του θύματος και να τεθεί υπό τις εντολές του επικεφαλής της υπηρεσίας διάσωσης. Οι Διασώστες θα παρέχουν εξειδικευμένη ιατρική φροντίδα στον τραυματία ή τον ασθενή.

Η μαρτυρία του πολίτη που παρείχε τις Πρώτες Βοήθειες είναι πολύ σημαντική για την έκβαση του περιστατικού που διαχειρίστηκε.



## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ

Ο ασθενής ή ο τραυματίας θα μεταφερθεί στο πλησιέστερο και καταλληλότερο νοσοκομείο με ασθενοφόρο. Εκεί θα σταθεροποιηθεί, αν αυτό δεν έχει γίνει ήδη και έπειτα η πορεία του θα εξαρτηθεί από τη σοβαρότητα της κατάστασής του.





# Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός

Τομέας Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών



τόλμησε να  
γνωρίσεις  
ένα κόσμο  
δράσης και  
προσφοράς  
τόλμησε να  
είσαι ο επόμενος  
που θα σώσεις  
μια ανθρώπινη ζωή



[www.samarites.gr](http://www.samarites.gr)