



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΖΩΗΣ

μαθαίνω να ζήσω μια ζωή

Περίληψη από τις Κατευθυντήριες οδηγίες του 2015 για τις ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Στις 15 Οκτωβρίου 2015 το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης, εξέδωσε τις ακόλουθες οδηγίες:

Τοποθέτηση θύματος το οποίο αναπνέει αλλά δεν ανταποκρίνεται

Τοποθετείστε άτομα που δεν ανταποκρίνονται αλλά αναπνέουν κανονικά, σε πλάγια θέση ανάνηψης αντί να τους αφήσετε ανάσκελα. Σε κάποιες περιπτώσεις όπως σε αγωνιώδεις αναπνοές που μπορεί να σχετίζονται με αναζωογόνηση ή σε τραυματισμούς μπορεί να μην είναι σωστό να τοποθετηθεί σε θέση ανάνηψης.

Ιδανική θέση για θύμα με καταπληξία

Τοποθετείστε άτομα με καταπληξία σε οριζόντια ύπτια θέση (με την πλάτη κάτω). Όταν δεν υπάρχει ένδειξη τραυματισμού, η προσωρινή ανύψωση των ποδιών (<7 λεπτά) μπορεί να βελτιώσει παροδικά τα ζωτικά σημεία. Η κλινική σημασία αυτής της παροδικής βελτίωσης είναι αβέβαιη.

Χορήγηση Οξυγόνου στις πρώτες βοήθειες.

Δε συστήνεται η χορήγηση Οξυγόνου από παροχείς Πρώτων Βοηθειών. Αν χρησιμοποιηθεί συμπληρωματικό οξυγόνο, θα πρέπει να χορηγείται μόνο από παροχείς πρώτων βοηθειών που έχουν εκπαιδευτεί κατάλληλα στη χρήση του και μπορούν να παρακολουθούν τα αποτελέσματά του.

(Προτείνουμε στα άτομα που είναι στο χώρο της υγείας να παρακολουθήσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Διαχείριση ιατρικού οξυγόνου» του EKYZ).

Χορήγηση Βρογχοδιασταλτικών

Βοηθήστε άτομα με άσθμα που δυσκολεύονται να αναπνεύσουν, να χρησιμοποιήσουν τη συσκευή εισπνοών. Οι παροχείς Πρώτων Βοηθειών πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι στις διάφορες μεθόδους χορήγησης βρογχοδιασταλτικών.

Αναγνώριση Εγκεφαλικού

Χρησιμοποιείτε ένα σύστημα εκτίμησης εγκεφαλικού ώστε να μειώσετε το χρόνο αναγνώρισης και αποτελεσματικής φροντίδας ατόμου με υπόνοια εγκεφαλικού επεισοδίου. Οι παροχείς Πρώτων Βοηθειών πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι στη χρήση του FAST (Face, Arm, Speech Tool) ή CPSS (Cincinnati Pre-hospital Stroke Scale) για να βοηθηθούν στην έγκαιρη αναγνώριση του εγκεφαλικού.

Χορήγηση ασπιρίνης σε πόνο στο στήθος

Στο προνοσοκομειακό περιβάλλον χορηγήστε άμεσα 150–300 mg μασώμενης ασπιρίνης σε ενήλικα με πόνο στο στήθος που πιθανολογείτε ότι οφείλεται σε έμφραγμα του μυοκαρδίου (ACS/AMI). Υπάρχει σχετικά μικρός κίνδυνος επιπλοκών από αναφυλαξία ή σοβαρή αιμορραγία. Μη χορηγείτε ασπιρίνη σε ενήλικα με πόνο στο στήθος άγνωστης αιτιολογίας.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΖΩΗΣ

μαθαίνω να ζήσω μια ζωή

Δεύτερη δόση αδρεναλίνης σε αναφυλαξία.

Χορηγείστε δεύτερη ενδομυϊκή δόση αδρεναλίνης σε προνοσοκομειακό περιβάλλον σε άτομα που πάσχουν από αναφυλαξία και δεν βλέπετε βελτίωση μετά από 5 έως 15 λεπτά από την χορήγηση της πρώτης δόσης αυτοενέσιμης αδρεναλίνης. Δεύτερη δόση ενδομυϊκής αδρεναλίνης μπορεί να απαιτείται και αν επανεμφανισθούν τα συμπτώματα.

Φροντίδα υπογλυκαιμίας

Αντιμετωπίστε ανταποκρινόμενα θύματα με συμπτώματα υπογλυκαιμίας με χάπια γλυκόζης που ισοδυναμούν σε 15-20g γλυκόζης. Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμα χάπια γλυκόζης, χρησιμοποιείστε άλλο είδος ζάχαρης.

Αφυδάτωση που σχετίζεται με Άσκηση και θεραπεία ενυδάτωσης

Χρησιμοποιήστε ισοτονικό ποτό με 3-8% περιεκτικότητα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών (CE) για άτομα με ήπια αφυδάτωση λόγω άσκησης. Εναλλακτικά αποδεκτά πόσιμα διαλύματα είναι το νερό, διάλυμα 12% CE, νερό καρύδας, 2% γάλα, ή τσάι με ή χωρίς πρόσθετα ηλεκτρολυτών ή υδατανθράκων.

Τραυματισμός οφθαλμού από έκθεση σε χημικές ουσίες

Για έναν τραυματισμό στα μάτια που οφείλεται σε έκθεση σε χημική ουσία, αντιμετωπίστε άμεσα, ξεπλύνοντάς τα συνεχώς με μεγάλη ποσότητα καθαρό νερό. Μεταφέρετε το άτομο για περαιτέρω επαγγελματική φροντίδα στα επείγοντα.

Πρώτες Βοήθειες σε τραυματισμούς

Αντιμετώπιση αιμορραγίας

Για να σταματήσετε την αιμορραγία ασκήστε άμεση πίεση με ή χωρίς επίθεμα όπου είναι δυνατό να γίνει. Μη προσπαθείτε να σταματήσετε αιμορραγία πιέζοντας στα "σημεία πίεσης" ή ανυψώνοντας το σκέλος. Μπορεί να βοηθήσει η εφαρμογή τοπικά κρύου επιθέματος με ή χωρίς πίεση για μικρές ή κλειστές αιμορραγίες στα άκρα.

Αιμοστατικοί επιδέσμοι

Τοποθετείστε αιμοστατικούς επιδέσμους όταν δεν μπορείτε να σταματήσετε την αιμορραγία με εξωτερική πίεση ή όταν δεν είναι δυνατή η εφαρμογή άμεσης πίεσης στο σημείο του τραύματος. Απαιτείται εκπαίδευση για ασφαλή και αποτελεσματική εφαρμογή αιμοστατικού επιδέσμου.

Χρήση ίσχειμης επίδεσης

Εφαρμόστε ίσχειμη περίδεση όταν δεν μπορείτε να σταματήσετε ακατάσχετη αιμορραγία σε ένα άκρο. Απαιτείται εκπαίδευση για την ασφαλή και αποτελεσματική εφαρμογή ίσχειμης περίδεσης. **(Προτείνουμε στα άτομα που είναι στο χώρο της υγείας να παρακολουθήσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Προχωρημένες Πρώτες Βοήθειες» του EKYZ).**



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΖΩΗΣ

μαθαίνω να ζήσω μια ζωή

Ευθειασμός κατάγματος με παραμόρφωση άκρου

Μην ευθειάζετε κάταγμα σε μακρύ οστό που βρίσκεται υπό γωνία.

Προστατεύστε το τραυματισμένο άκρο σταθεροποιώντας το κάταγμα.

Η ευθείαση καταγμάτων θα πρέπει να γίνεται μόνο από ειδικά καταρτισμένο προσωπικό που μπορεί να το κάνει. **(Προτείνουμε στα άτομα που είναι στο χώρο της υγείας να παρακολουθήσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Προχωρημένες Πρώτες Βοήθειες» του ΕΚΥΖ).**

Πρώτες Βοήθειες σε ανοικτή πληγή στο θώρακα

Αφήστε την ανοικτή πληγή στο θώρακα να επικοινωνεί ελεύθερα με το περιβάλλον χωρίς να εφαρμόσετε επίθεμα ή να καλύψτε την πληγή με μη διαπνέον επίθεμα. Ελέγξτε την τοπική αιμορραγία με άμεση πίεση.

Περιορισμός κίνησης σπονδυλικής στήλης

Η συνήθης εφαρμογή αυχενικού κολλάρου από παροχείς Πρώτων Βοηθειών δε συστήνεται. Σε περίπτωση υπόνοιας κάκωσης σπονδυλικής στήλης, σταθεροποιείτε με τα χέρια το κεφάλι ώστε να περιοριστεί η κίνηση μέχρι να δοθεί εξειδικευμένη βοήθεια. **(Προτείνουμε στα άτομα που είναι στο χώρο της υγείας να παρακολουθήσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Προχωρημένες Πρώτες Βοήθειες» του ΕΚΥΖ).**

Αναγνώριση Διάσεισης

Παρά το γεγονός ότι ένα σύστημα εκτίμησης διάσεισης θα διευκόλυνε τους παροχείς Πρώτων Βοηθειών, δεν υπάρχει κάποιο απλό σύστημα που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στην πράξη. Ένα άτομο με υπόνοια διάσεισης, θα πρέπει να αξιολογηθεί από επαγγελματία υγείας.

Ψύξη εγκαυμάτων

Ψύξτε δραστικά θερμικά εγκαύματα όσο το δυνατόν γρηγορότερα για τουλάχιστον 10 λεπτά χρησιμοποιώντας νερό.

Επιθέματα εγκαυμάτων.

Μετά την ψύξη, τα εγκαύματα θα πρέπει να καλύπτονται με χαλαρά αποστειρωμένα επιθέματα.

Βγαλμένο Δόντι

Εάν ένα δόντι δεν μπορεί να επανατοποθετηθεί άμεσα, φυλάξτε το σε ένα ισοτονικό αλατούχο διάλυμα Hank.

Εάν δεν είναι διαθέσιμο χρησιμοποιείτε (κατά σειρά προτίμησης), πρόπολη, ασπράδι αυγού, νερό καρύδας, ricetral, πλήρες γάλα, φυσιολογικό ορό ή αλατούχο φωσφορικό διάλυμα (PBS) και μεταφέρεται το άτομο σε οδοντίατρο το συντομότερο δυνατόν.

Εκπαίδευση

Εκπαιδευτικά προγράμματα Πρώτων Βοηθειών, δράσεις ενημέρωσης κοινού για θέματα υγείας και οργανωμένα σεμινάρια Πρώτων Βοηθειών συστήνονται προκειμένου να βελτιωθεί η πρόληψη, αναγνώριση και διαχείριση τραυματισμού και ασθένειας

Για τα Εκπαιδευτικά Προγράμματα του ΕΚΥΖ **πατήστε εδώ**