

## **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ**

Με βάση τους Κανονισμούς περί Ασφάλειας και Υγείας (Κ.Δ.Π 173/2002), σε κάθε ανεξάρτητο χώρο εργασίας, πρέπει να υπάρχουν εκπαιδευμένοι από αναγνωρισμένο οργανισμό *Πρώτοι Βοηθοί (First Aiders)* και *Αρμόδια Άτομα (Appointed Persons)* για παροχή πρώτων βοηθειών. Η εκπαίδευση των εν λόγω ατόμων πρέπει να τεκμηριώνεται με αναγνωρισμένο πιστοποιητικό, το οποίο να ανανεώνεται με επανεκπαίδευση, ανά τρία έτη. Επίσης, οι εκπαιδευμένοι βοηθοί πρέπει να παρακολουθούν εκπαιδευτικό πρόγραμμα επιτήρησης ανά έτος.

Στο παρόν έγγραφο, δίδονται βασικές οδηγίες για παροχή και γενικές οδηγίες χρήσης εγκεκριμένου περιεχομένου, πρώτων βοηθειών. Οι οδηγίες αυτές, σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστούν την εκπαίδευση που οφείλουν να έχουν οι *Πρώτοι Βοηθοί* και τα *Αρμόδια Άτομα*.

### **ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ**

- *Μην προσφέρεις πρώτες βοήθειες πέρα από όσα γνωρίζεις και αν δεν είσαι κατάλληλα εκπαιδευμένος.*
- *Μην αποπειραθείς να δώσεις περισσότερα από όσα γνωρίζεις με βάση τις βασικές αρχές πρώτης βοήθειας, εκτός, και αν έχεις ήδη εκπαιδευτεί. Όταν πρόκειται να δώσεις βοήθεια, ΠΡΩΤΑ βεβαιώσου για τον παράγοντα ΑΣΦΑΛΕΙΑ! Πλησίασε μόνο εφόσον κρίνεις ότι είσαι ασφαλής και ότι δεν κινδυνεύεις και εσύ ο ίδιος. Σε διαφορετική περίπτωση κάλεσε αμέσως βοήθεια.*
- *Και στις δύο περιπτώσεις στείλε κάποιον να ειδοποιήσει βοήθεια αναφέροντας το τηλέφωνο, τον τόπο του ατυχήματος, την ώρα, χαρακτηριστικά του πάσχοντα, και πιθανή πάθηση πχ ‘..δέν αναπνέει..’ και να αναμένει στο ακουστικό, έως ότου το υπεύθυνο άτομο του πεί να κλείσει.*
- *Έλεγξε αν ο πάσχοντας έχει τις αισθήσεις του και σε ποιο βαθμό ανταποκρίνεται.*
- *Αν ο πάσχοντας είναι αναίσθητος ή έχει περιορισμένη ανταπόκριση, τότε,*
  - i. *Έλεγξε το στόμα για τυχόν ξένο σώμα που μπορεί να εμποδίζει την αναπνοή.*
  - ii. *Άνοιξε την αεροφόρα οδό φέροντας, με προσεκτικές κινήσεις, την κεφαλή προς τα πίσω και την κάτω γνάθο προς τα πάνω χρησιμοποιώντας τα δύο σου δάκτυλα. Αν υποψιάζεσαι κάκωση του αυχένα ένεκα της εικόνας του συμβάντος, πχ πτώση - εκτίναξη, τότε φέρε την κάτω γνάθο πιο πάνω από την αρχική της θέση, χωρίς να*

## B u s i n e s s C o n s u l t a n t s

μετακινηθεί άλλο η κεφαλή. Φρόντισε κάποιος να υποστηρίξει την κεφαλή σε ακινησία έχοντας τις παλάμες του στις δύο πλευρές της κεφαλής, έως ότου καταφθάσει βοήθεια.

- Αν ο πάσχοντας δεν αναπνέει, πρέπει να κληθεί επείγουσα βοήθεια και αν γνωρίζεις, εφάρμοσε αμέσως την τεχνητή αναπνοή («φιλί της ζωής»).

## **ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ**

### **ΑΝΑΙΣΘΗΣΙΑ**

Σε περίπτωση αναισθησίας ελέγχεις αν ο πάσχοντας αναπνέει και διατηρείς ανοικτές τις αεροφόρες οδούς. Αν δεν μπορείς να διατηρείς τον πάσχοντα με ανοικτή την αεροφόρα οδό, τότε, και εφόσον η κατάσταση το επιτρέπει, γύρισε τον πλάγια στη γνωστή στους Πρώτους Βοηθούς «Θέση Ανάρρωσης». Η θέση αυτή θα του επιτρέπει να διατηρεί ανοικτή την αεροφόρα οδό ενώ ο πάσχοντας είναι σε μια βολική θέση ανάρρωσης, αλλά και παρακολούθησης, μέχρι να καταφθάσει βοήθεια. Σε περίπτωση που ο πάσχοντας εξακολουθεί να μην αναπνέει κάλεσε επείγουσα βοήθεια και ξεκίνα τις τεχνικές αναπνοές. Κατά την διάρκεια παροχής τεχνικών αναπνοών μπορείς να χρησιμοποιήσεις, για την δική σου ασφάλεια, το ατομικό επιστόμιο τεχνητής αναπνοής (για το «φιλί της ζωής») [LIFESHIELD RESUSCITATOR]

### **ΠΛΗΓΗ-ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ**

Μην πανικοβληθείς! Προσπάθησε να επιβάλεις ψυχραιμία και εμπιστοσύνη.

Πλησίασε με καθαρά χέρια και με γάντια. Αν δεν έχεις γάντια χρησιμοποίησε επιθέματα πληγών-αιμορραγιών τα οποία εμποδίζουν την επαφή των χεριών με την πληγή. Άνοιξε ένα μεσαίο ή μεγάλο αποστειρωμένο επίθεμα μετά επιδέσμου πληγής-αιμορραγίας που θα βρείς στον βασικό εξοπλισμό του κουτιού πρώτων βοηθειών [WOUND DRESSING] και κρατώντας τις άκριες του επιδέσμου, τοποθέτησε το αποστειρωμένο απορροφητικό επίθεμα ακριβώς πάνω στην ανοικτή πληγή και δέσε με τον κυλινδρικό επίδεσμο που είναι μαζί με το επίθεμα.

Φρόντισε ο πάσχοντας να είναι καθ' όλη την διαδικασία καθιστός ή πλαγιαστός με ανυψωμένο το αιμορραγούν μέλος.

Αν η αιμορραγία συνεχίζει και χρειαστεί και δεύτερο επίθεμα, μην βγάλεις το πρώτο! Απλά πρόσθεσε και δεύτερο πάνω από το αρχικό. Φρόντισε για ιατρική βοήθεια!

### **ΜΙΚΡΕΣ ΠΛΗΓΕΣ**

Οι μικρές πληγές πρέπει να καθαρίζονται με αντισηπτικά μαντηλάκια [ANTISEPTIC WIPES] . Φρόντισε τα χέρια σου να είναι καθαρά. Αν δεν είναι χρησιμοποίησε τα αντισηπτικά μαντηλάκια.

## B u s i n e s s C o n s u l t a n t s

Στη συνέχεια εφάρμοσε ένα αδιάβροχο πλαστικό επίδεσμο (τσιρότο) [*EURO W/P MEDIUM DISPENSER*]. Για τη βιομηχανία ή χώρους παρασκευής τροφίμων οι αδιάβροχοι πλαστικοί επίδεσμοι είναι μπλε ανιχνεύσιμοι [*EURO BLUE ASSORTED*].

Οι πληγές πρέπει να διατηρούνται στεγνές και καθαρές!

### **ΥΠΟΨΙΑ ΚΑΤΑΓΜΑΤΟΣ**

Κάλεσε βοήθεια αλλά ταυτόχρονα ακινητοποίησε την περιοχή της κάκωσης και υποστήριξε το τραυματισμένο μέλος με τριγωνικούς επιδέσμους [*TRIANGULAR BANDAGE*].

### **ΕΓΚΑΥΜΑ**

Τα εγκαύματα μπορεί να είναι σοβαρά εξαρτώμενα της έκτασης και του βάθους της εγκαυματικής περιοχής.

Ψύξε την περιοχή της κάκωσης με κρύο νερό, έως και δέκα λεπτά, (αν η κατάσταση επιτρέπει την αναμονή αυτή) αφαιρώντας ταυτόχρονα δακτυλίδια και άλλα αντικείμενα από την περιοχή, και κρατώντας το τραυματισμένο μέλος π.χ. το χέρι ψηλά. Κάλυψε απαλά την περιοχή με αποστειρωμένο επίθεμα, για αποφυγή μόλυνσης. Συνόδευσε τον πάσχοντα στον ιατρό. Μην αφαιρείς ρούχα που έχουν κολλήσει στην περιοχή του εγκαύματος.

Αν το έγκαυμα προήλθε από χημική ουσία, τότε υπάρχει κίνδυνος για τυχόν επέκτασή του. Πράξε το ίδιο ως άνω, και ταυτόχρονα ακλούθησε τις οδηγίες πρώτης βοήθειας που αναγράφονται στο κουτί του χημικού. Αφαίρεσε οποιονδήποτε μολυσμένα ενδύματα [να απορριφθούν σε ασφαλή χώρο απόρριψης] και προστάτευσε τον εαυτό σου από ενδεχόμενη μόλυνση.

Σε επιπόλαια εγκαύματα ή ζεματίσματα [πχ από ζεστό νερό] αφού κρυώσεις την περιοχή αρκετά μπορείς να τοποθετήσεις το *BURN AID GEL* στην περιοχή του τραύματος και στη συνέχεια να επισκεφτείς τον γιατρό. Στα εγκαύματα δεν τοποθετούμε φάρμακα, καθότι αυτά είναι θέμα ιατρικής ή παραϊατρικής φροντίδας.

### **ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΟΦΘΑΛΜΩΝ**

Όλες οι κακώσεις των οφθαλμών είναι σοβαρές!

Εάν υπάρχει ξένο σώμα στο μάτι που μπορεί να μετακινηθεί χωρίς να υπάρχει άλλη κάκωση στην περιοχή, π.χ. σκόνη ή έντομο, πλύνετε το μάτι με καθαρό κρύο νερό ή αποστειρωμένο υγρό π.χ. φυσιολογικό ορό για πλύση ματιού, για να το μετακινήσετε. ΜΗΝ ΑΠΟΠΕΙΡΑΘΕΙΤΕ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΤΕ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΣΦΗΝΩΘΕΙ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ.



## B u s i n e s s C o n s u l t a n t s

Εάν έχουμε κάκωση από χημικά πλύνετε καλά το ανοικτό μάτι με νερό ή αποστειρωμένο υγρό για τουλάχιστον 10-15 λεπτά. Κλείστε με το αποστειρωμένο απορροφητικό επίθεμα μετά επιδέσμου [EYE PAD] και μεταφέρετε τον πάσχοντα στο νοσοκομείο. Σε περίπτωση πληγής-αιμορραγίας ματιού κλείστε και πάλι το μάτι με το αποστειρωμένο επίθεμα μετά επιδέσμου.

Για επιπρόσθετη ολοκληρωμένη εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες ή σε θέματα υγείας και Ασφάλειας μπορείτε να αποτείνεστε σε εγκεκριμένους εκπαιδευτές Πρώτων Βοηθειών.

## **ΠΡΟΣΟΧΗ:**

**ΟΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΜΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ!**