



Πανεπιστήμιο Κύπρου

Πρόγραμμα Προϋπηρεσιακής Κατάρτισης

ΠΡΥ 017 – Πολυτεχνικά και Τεχνικά Επαγγέλματα

Διάλεξη 2

Ασφάλεια Εργαστηρίου

Εργατικά ή Εργασιακά Ατυχήματα



- **Εργατικό ατύχημα**

- Συμβαίνει στον εργαζόμενο κατά τη διάρκεια της εργασίας ή με αφορμή την εργασία
- Οφείλεται σε απότομο βίαιο εξωτερικό γεγονός (συμβάν) που προκαλεί πρόσκαιρη ή διαρκή ανικανότητα εργασίας.

- **Καθαριότητα και Τάξη στην Εργασία**

- Επιδρά θετικά στην ψυχολογία του εργαζόμενου
- Αποφεύγονται τα ατυχήματα!





- Γνωρίζετε πολύ καλά και εκ των προτέρων το Σχέδιο Ασφάλειας και Υγείας του εργαστηρίου.
- Επιλύστε ΑΜΕΣΑ οποιοδήποτε πρόβλημα.
- Διενεργείστε μια Εκτίμηση Κινδύνου
 - Προσδιορίστε και αξιολογήστε τους κινδύνους
 - Χρησιμοποιήστε όλα τα σχετικά διαθέσιμα δεδομένα
 - Προσδιορίστε τους ελέγχους που απαιτούνται για την ελαχιστοποίηση αυτών των κινδύνων
 - Τεκμηριώστε την αξιολόγηση
 - Χρησιμοποιήστε αυτά τα μέτρα ελέγχου



Γενικοί Κανόνες - Χρήστες



- Ακούστε και διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν αγγίξετε οποιοδήποτε εργαστηριακό εξοπλισμό.
- Μην μεταφέρετε προσωπικά είδη στο εργαστήριο.
- Φορέστε γυαλιά αντί για φακούς επαφής εάν είναι δυνατόν.
- Δέστε μαλλιά πίσω και αποφύγετε να ακουμπάτε το πρόσωπο σας, τα μάτια, τα αυτιά, τη μύτη και το στόμα ενώ βρίσκεστε στο εργαστήριο
- Μην φοράτε παλτά, σακάκια ή άλλα χαλαρά ρούχα στο εργαστήριο.
- Φοράτε ποδιά ή ρούχα εργαστηρίου
- Όταν εργάζεστε με χημικά, θερμαινόμενα υλικά ή όταν μπορεί να προκληθεί κίνηση σωματιδίων στον αέρα, φροντίστε να φοράτε γυαλιά ασφαλείας.
- Φροντίστε να πλένετε τα χέρια σας αφού χρησιμοποιήσετε χημικές ουσίες ή αν παρατηρήσετε ότι έχετε άγνωστες ουσίες στο δέρμα σας.



- **Μάθετε πού βρίσκεται ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ:**
 - Ντους ασφαλείας
 - Σταθμός πλύσης ματιών
 - Πυροσβεστήρας
 - Κουτί πρώτων βοηθειών
 - Βαλβίδα διακοπής αερίου
 - Διακόπτης απενεργοποίησης ηλεκτρισμού
- **ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ** το εργαστήριό σας όταν **τελειώσετε!**
- **ΠΟΤΕ ΠΟΤΕ ΠΟΤΕ** μην παίζετε στο εργαστήριο.





- **Σύμβολα και λέξεις**

- Βοηθούν να αντιμετωπίζουμε διαφορές κατάστασης και κινδύνους που μπορούν να γίνουν επικίνδυνες κατάστασης στην δουλειά μας.





ΓΕΩΜΕΤΡΙΚΟ ΣΧΗΜΑ	ΣΗΜΑΣΙΑ
	Σήματα απαγόρευσης
	Σήματα υποχρέωσης
	Σήματα προειδοποίησης
	Σήματα διάσωσης ή βοήθειας
	Σήματα που αφορούν το πυροσβεστικό υλικό ή εξοπλισμό



• Προειδοποιήσεις

					
Εύλεκτες ύλες ή/και υψηλή θερμοκρασία	Εκρηκτικές ύλες	Τοξικές ύλες	Διαβρωτικές ύλες	Ραδιενεργά υλικά	Αιωρούμενα φορτία
					
Οχήματα διακίνησης φορτίων	Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας	Γενικός κίνδυνος	Ισχυρό μαγνητικό πεδίο	Κίνδυνος παραπατήματος	Κίνδυνος πτώσης
					
Βιολογικός κίνδυνος	Χαμηλή θερμοκρασία	Βλαβερές ή ερεθιστικές ύλες	Ακτινοβολία λείζερ	Αναφλέξιμες ύλες	Μη ιοντίζουσες ακτινοβολίες



• Υποχρεώσεις – Βοήθεια ή Διάσωση



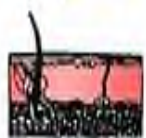


• Πυροσβεστικό Υλικό/Εξοπλισμός – Εμπόδια – Επικίνδυνα Υλικά



Μέσα Ατομικής Προστασίας



	Αναπνευστικό σύστημα	Αναπνευστικές συσκευές, μάσκες
	Μάτια	Γυαλιά, ασπίδα, προσοπίδες
	Ακοή	Ωτασπίδες, ωτοβύσματα, ωτοπώματα
	Κεφάλι	Κράνος, καπέλα
	Δέρμα	Προστατευτική ενδυμασία, ποδιές, αλοιφές
	Ανω άκρα	Ειδικά γάντια, μανίκια
	Κάτω άκρα	Υποδήματα και μετώτες ασφαλείας, επιγονατίδες, περικνημίδες
	Ολόκληρο το σώμα	Μεταλλικές ασπίδες, ποδιές, ενδυμασία για χημικές ουσίες, για πολύ χαμηλές ή υψηλές θερμοκρασίες, ενδυμασία υψηλής ορατότητας, προστατευτικά σχοινιά και ζώνες, σωσίβια





• Γενικές Απαιτήσεις

- Να είναι κατάλληλα για τους κινδύνους που πρέπει να προλαμβάνονται.
- Να επιλέγονται με βάση τις συγκεκριμένες κάθε φορά συνθήκες και ανάγκες.
- Να προσαρμόζονται στο χρήστη.
- Να χρησιμοποιούνται μόνο για τις προβλεπόμενες χρήσεις
- Να συντηρούνται, να επισκευάζονται και να καθαρίζονται τακτικά.
- Να αντικαθίστανται όταν παρουσιάζουν προχωρημένη φθορά
- Σε περίπτωση πολλαπλών κινδύνων αν χρησιμοποιούνται περισσότερα του ενός, πρέπει να είναι συμβατά μεταξύ τους.





- **Το τρίγωνο της καύσης**
 - Εάν απουσιάζει ένας από τους τρεις παράγοντες, η καύση δεν αρχίζει ή διακόπτεται.
- **Απομόνωση του Οξυγόνου επιτυγχάνεται με την κάλυψη του καιγόμενου υλικού με:**
 - χώμα, άμμο
 - υγρά σκεπάσματα
 - αφρό
 - κατασβεστικές σκόνες
 - κατασβεστικά αέρια (διοξείδιο του άνθρακα, HALON).





- **Η πείρα έχει διδάξει ότι η κατάσβεση μιας πυρκαγιάς επιτυγχάνεται:**

- Το πρώτο λεπτό με ένα ποτήρι νερό.
- Το δεύτερο λεπτό με ένα κουβά νερό.
- Το τρίτο λεπτό με έναν τόνο νερό
- Από εκεί και πέρα... κάνει ο καθένας ότι μπορεί...



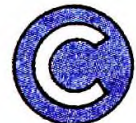
- **Η σειρά των δράσεων για την κατάσβεση της πυρκαγιάς είναι:**

- Βρίσκω την φωτιά και προσδιορίζω το μέγεθος
- Ενημερώνω-κτυπώ συναγερμό
- Ειδοποιώ Πυροσβεστική Υπηρεσία, τηλ. 112, και επισημαίνω:
 - Διεύθυνση (Περιοχή, Οδός, Αριθμός, Όροφος και αρ. Γραφείου ή δωματίου)
 - Έκταση πυρκαγιάς
 - Αναφλεγέντα υλικά (πλαστικά, στερεά, ξύλα, χημικά κλπ)
 - Αριθμός εγκλωβισμένων (εάν υπάρχει)
 - Επικίνδυνες εγκαταστάσεις που γειτνιάζουν (π.χ. Πρατήρια καυσίμων, αποθήκες εύφλεκτων, φιαλών κλπ.)
- Απομακρύνω τυχόν εύφλεκτα υλικά
- Απομακρύνω τον κόσμο
- Προσπαθώ να σβήσω με κατάλληλο μέσο, αν είναι δυνατόν





- Κάθε πυρκαγιά έχει διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης που σχετίζεται με:
 - την έκτασή της
 - το καιόμενο υλικό
 - τις αναπτυσσόμενες συνθήκες (π.χ. παρουσία ηλεκτρισμού)
 - το χώρο (ανοιχτός/κλειστός)
 - την παρουσία ανθρώπων

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ-ΣΗΜΑΝΣΗ	ΕΙΔΟΣ ΚΑΥΣΙΜΗΣ ΥΛΗΣ	ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΤΑΣΒΕΣΗΣ
ΤΥΠΟΣ Α 	ΣΤΕΡΕΑ ΥΛΙΚΑ ΠΛΗΝ ΜΕΤΑΛΛΩΝ (π.χ ΞΥΛΑ, ΧΑΡΤΙ, ΠΛΑΣΤΙΚΑ, ΕΛΑΣΤΙΚΑ, ΥΦΑΣΜΑΤΑ κ.α.)	ΝΕΡΟ ΑΦΡΟΣ ΞΗΡΑ ΣΚΟΝΗ
ΤΥΠΟΣ Β 	ΥΓΡΑ (π.χ. BENZINΗ, ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ, ΧΡΩΜΑΤΑ, ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ, ΠΙΣΣΑ, ΛΑΔΙΑ, ΛΙΠΗ κ.α.)	ΑΦΡΟΣ ΞΗΡΑ ΣΚΟΝΗ CO₂ HALLON (υποκατάστατα)
ΤΥΠΟΣ Γ 	ΑΕΡΙΑ (π.χ. ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΑ ΑΕΡΙΑ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ, ΠΡΟΠΑΝΙΟ, ΒΟΥΤΑΝΙΟ, ΥΔΡΟΓΟΝΟ, ΥΓΡΑΕΡΙΟ, ΑΣΕΤΙΛΙΝΗ κ.α.)	ΞΗΡΑ ΣΚΟΝΗ HALLON (υποκατάστατα)
ΤΥΠΟΣ Δ 	ΜΕΤΑΛΛΑ (π.χ. ΝΑΤΡΙΟ, ΜΑΓΝΗΣΙΟ, ΣΚΟΝΗ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ, ΚΑΛΙΟ κ.α.)	ΞΗΡΑ ΣΚΟΝΗ
ΤΥΠΟΣ Ε 	ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΕΙΔΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΡΕΥΜΑΤΟΣ	ΞΗΡΑ ΣΚΟΝΗ CO₂



• Φορητοί πυροσβεστήρες

- Απασφαλίστε πριν τη χρήση
- Στοχεύσατε προς την εστία της φωτιάς και ΠΟΤΕ προς τους αναδυόμενους καπνούς
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε πυροσβεστήρες κόνεως ή αερίων κατά ανθρώπων
- Αποφεύγετε να τους χρησιμοποιείτε σε κλειστούς απομονωμένους χώρους παρουσία ανθρώπων



ΛΑΘΟΣ



Αντιμετωπίστε την πυρκαγιά έχοντας τον αέρα στην πλάτη σας.



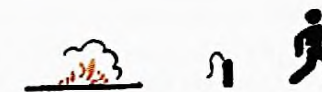
Για την κατάσβεση πυρκαγιάς υγρών καυσίμων ασχίστε από την βάση και μπροστά από αυτή.



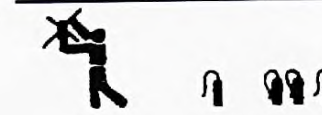
Για την αντιμετώπιση πυρκαγιάς υγρού καυσίμου που διαρρέει ασχίστε από το σημείο διαρροής.



Χρησιμοποιείτε αρκετούς πυροσβεστήρες συγχρόνως αντί τον ένα κατόπιν του άλλου.



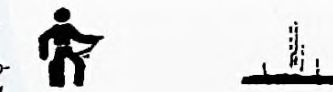
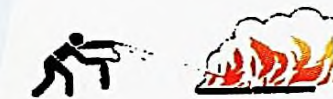
Μην απομακρυνθείτε αμέσως μετά την κατάσβεση της πυρκαγιάς γιατί μπορεί να αναζωπυρωθεί.
Παρακολουθείστε προσεκτικά τα τελευταία στάδια της πυρκαγιάς.



Αναγομώστε αμέσως τους πυροσβεστήρες μετά τη χρήση τους.



ΣΩΣΤΟ





• Ηλεκτροπληξία

- Εμφανίζεται όταν το ανθρώπινο σώμα μετατραπεί σε αγωγό → κλειστό κύκλωμα
- Όπως και το νερό, η ηλεκτρική ενέργεια θα ακολουθήσει τη διαδρομή της ελάχιστης αντίστασης
 - Μέσω του σώματος εάν δεν υπάρχει άλλη ροή
- Αποτέλεσμα: σοκ, έγκαυμα, θάνατος





• Ποιες είναι οι επιπτώσεις του ρεύματος;

Από αυτί σε αυτί

$R=100\Omega$

$I=240V/100\Omega = 2.4 \text{ A}$

Ξηρό Δέρμα

$R=100-600 \text{ k}\Omega$

$I=240V/240\text{k}\Omega = 1 \text{ mA}$

Υγρό Δέρμα

$R=1 \text{ k}\Omega$

$I=240V/1\text{k}\Omega = 0.24 \text{ A}$

Από Χέρι σε Πόδι

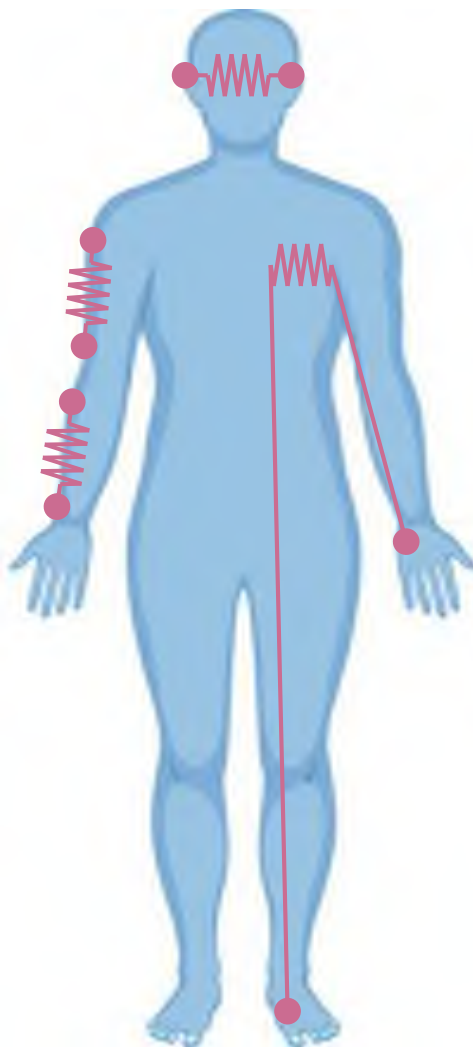
$R=400-600 \Omega$

$I=240V/500\Omega = 0.48 \text{ A}$

Μέσα στο Σώμα

$R=400 \Omega$

$I=240V/400\Omega = 0.6 \text{ A}$



AC ρεύμα (mA)	Επιπτώσεις στο ανθρώπινο σώμα
1	Ελαφρό μυρμήγκιασμα
2-9	Ελαφρύ τίναγμα/τσίμπημα
10-24	Οι μύες συστέλλονται και ακινητοποιούνται
25-74	Οι αναπνευστικοί μύες μπορεί να παραλύσουν. Πόνος. Συχνά, εγκαύματα εξόδου
75-300	Συνήθως θανατηφόρο. Κοιλιακή μαρμαρυγή. Τραύματα εισόδου και εξόδου
>300	Σχεδόν βέβαιος θάνατος. Αν επιβιώσουν θα έχουν εκτενώς καμένα όργανα και ίσως απαιτηθούν ακρωτηριασμοί



- **Η γείωση**

- Μας προστατεύει από την ηλεκτροπληξία!
- Επιπλέον επιτρέπει στα διάφορα εξαρτήματα ασφαλείας να διακόπτουν το ρεύμα (ασφάλειες, αυτόματοι διακόπτες και ηλεκτρονόμοι) .

- **Ολες οι ηλεκτρικές συσκευές και μηχανήματα, φορητά ή σταθερά μικρά ή μεγάλα, πρέπει να είναι γειωμένα.**

- **Κανόνες ασφαλείας για την γείωση των συσκευών μηχανημάτων και ηλεκτρικών εγκαταστάσεων**

- Τουλάχιστον ίδιας διαμέτρου με την εγκατάσταση/συσκευή
- Δεν πρέπει να έχει ίχνη οξείδωσης και φθοράς
- Πρέπει να είναι μονωμένα από τα κτίρια, να μη μεσολαβούν ασφάλειες ή όργανα διακοπής





Ηλεκτρικοί Κίνδυνοι

- ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΠΙΣΚΕΥΗΣ Ή ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΚΥΚΛΩΜΑΤΩΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΑΝΟΝΕΣ

- Κατεβάζουμε τον γενικό διακόπτη.
- Αφαιρούμε την γενική ασφάλεια ή τις ασφάλειες όταν πρόκειται για τριφασικό ρεύμα.
- Διαπιστώνουμε αν πραγματικά η φάση διακόπτεται από τον γενικό διακόπτη και την ασφάλεια.
- Τοποθετούμε πινακίδα με την ένδειξη: ΠΡΟΣΟΧΗ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΗ





Τραυματισμοί από ηλεκτρισμό κατά την εργασία από το 1992 έως το 2002 στις ΗΠΑ

• Θάνατοι: 3.378

- Το 4,7% όλων των θανάτων κατά την εργασία - σχεδόν ένας θάνατος την ημέρα!
- Η 4η πιο συνηθισμένη αιτία θανάτου λόγω τραυματισμού στην εργασία
- Αιτίες
 - Επαφή με εναέρια καλώδια (42% των θανάτων)
 - Αδυναμία σωστής απενεργοποίησης του εξοπλισμού
 - Επαφή με ηλεκτρικά στοιχεία που πιστεύεται εσφαλμένα ότι είναι απενεργοποιημένα.
 - Επαφή με υπόγεια καλώδια (1% των θανάτων)

• Μη θανατηφόροι τραυματισμοί: 46.598

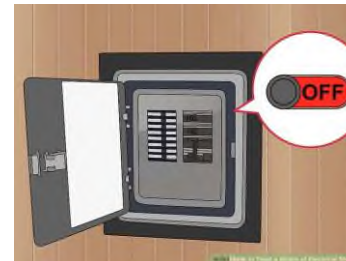
- Αιτίες
 - Επαφή με το ηλεκτρικό ρεύμα μιας μηχανής ή εργαλείου (36%)
 - Επαφή με καλωδίωση ή μετασχηματιστές (34%)
 - Επαφή με υπόγεια καλώδια (2%)





- Τι να κάνετε όταν ένα άτομο έχει πάθει ηλεκτροπληξία;

- Σκεφτείτε πριν κάνετε οτιδήποτε
 - Η ΔΙΚΗ σας ασφάλεια είναι επίσης σημαντική!
- Αν το θύμα εξακολουθεί να είναι συνδεδεμένο με το κύκλωμα:
 - Απενεργοποιήστε το κύκλωμα, αν είναι δυνατόν
 - Απομακρύνετε το θύμα από το κύκλωμα χρησιμοποιώντας μη αγώγιμο υλικό (δηλαδή μακρύ στεγνό σχοινί, στεγνή σκούπα ή δερμάτινη ζώνη)
- Καλέστε άμεσα 112 για βοήθεια
 - Ακόμα και εάν το θύμα δεν έχει χάσει τις αισθήσεις του, πάλι χρειάζεται ιατρική θεραπεία το συντομότερο δυνατό.
- Προχώρησε σε Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (CPR), αν είναι απαραίτητο



Ηλεκτρικοί Κίνδυνοι



- Ποια αξιολόγηση κινδύνου ;!



Ηλεκτρικοί Κίνδυνοι



- Ποια αξιολόγηση κινδύνου ;!





- Τα βασικά μηνύματα είναι ...
 - Ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας από σωστά εγκατεστημένες και συντηρημένες πηγές είναι αμελητέος
 - Υπό την προϋπόθεση ότι ο χειριστής λαμβάνει εύλογες προφυλάξεις και τηρούνται οι σωστές διαδικασίες λειτουργίας
 - Βεβαιωθείτε ότι οι ηλεκτρικές συσκευές και τα καλώδια είναι σωστά συντηρημένα και αντικαταστήστε τα αν φθαρούν
 - Βεβαιωθείτε ότι οι ηλεκτρικές εργασίες γίνονται το σωστό άτομο
 - Η ηλεκτρική ενέργεια είναι απαραίτητη αλλά, με κακή χρήση, μπορεί να είναι ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΑ!
 - Για να παραμείνετε ζωντανοί, θα πρέπει να παραμείνετε σε ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ!





• Πρώτη Βοήθεια

- Άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται στο θύμα
- Σκοπός μας είναι η διατήρηση της ζωής, η πρόληψη της επιδείνωσης της κατάστασης, η ανακούφιση από τον πόνο και η βοήθεια για ανάνηψη

• Τα πιο σημαντικά βήματα είναι τα πρώτα!

- Κρατείστε τη ψυχραιμία σας!
- Καλέστε άμεσα βοήθεια!
- Πριν προβείτε σε οποιαδήποτε ενέργεια, βεβαιωθείτε ότι είστε εσείς ασφαλείς!





• Τα επόμενα βήματα

- Μην μετακινείτε το θύμα, εκτός αν είναι αναγκαίο, για λόγους ασφαλείας.
 - Αν έχει τις αισθήσεις του καθησυχάστε τον και σκεπάστε τον και διατηρήστε τον ζεστό.
 - Πριν προχωρήσετε στην παροχή Πρώτων Βοηθειών πρέπει πρώτα να διαπιστώσετε το πρόβλημα
 - Στη συνέχεια να σκεφτείτε τους παράγοντες επιδείνωσης της υπάρχουσας κατάστασης
 - Ειδικά αυτούς που μπορούν άμεσα να προκαλέσουν τον θάνατο!
 - Και τέλος να προβείτε σε ενέργειες που θα εξαλείψουν αυτούς τους παράγοντες, δηλ. θα δώσετε τις Πρώτες Βοήθειες.
- ## • Μείνετε μαζί με τον πάσχοντα μέχρι να φτάσει βοήθεια
- Δώστε τις παρατηρήσεις σας στους ειδικούς



- **Φαρμακείο πρώτων βοηθειών**

- Βρίσκεται σε ειδικό κουτί, το οποίο διαθέτει ειδική σήμανση, και τοποθετείται μακριά από χώρους με υψηλή θερμοκρασία, υγρασία και έντονες οσμές.

- **Υλικά Φαρμακείου Πρώτων Βοηθειών**

- Γενικές οδηγίες παροχής ΠΒ στα ελληνικά εικονογραφημένες
- Ατομικά κλειστά αποστειρωμένα κολλητικά επιθέματα διαφόρων μεγεθών κατάλληλα για το είδος της εργασίας
- Ατομικά κλειστά μη φαρμακευτικά απορροφητικά οφθαλμικά επιθέματα μετά επιδέσμου
- Ατομικοί κλειστοί τριγωνικοί επίδεσμοι
- Παραμάνες ασφαλείας
- Ατομικά κλειστά μεσαίου τύπου αποστειρωμένα μη φαρμακευτικά επιθέματα πληγών διαστάσεων περίπου 18cm x 18cm και 12cm x 12cm
- Ατομικά κλειστά υγρά αντισηπτικά μαντιλάκια μιας χρήσης
- Ζεύγος γάντια μιας χρήσης

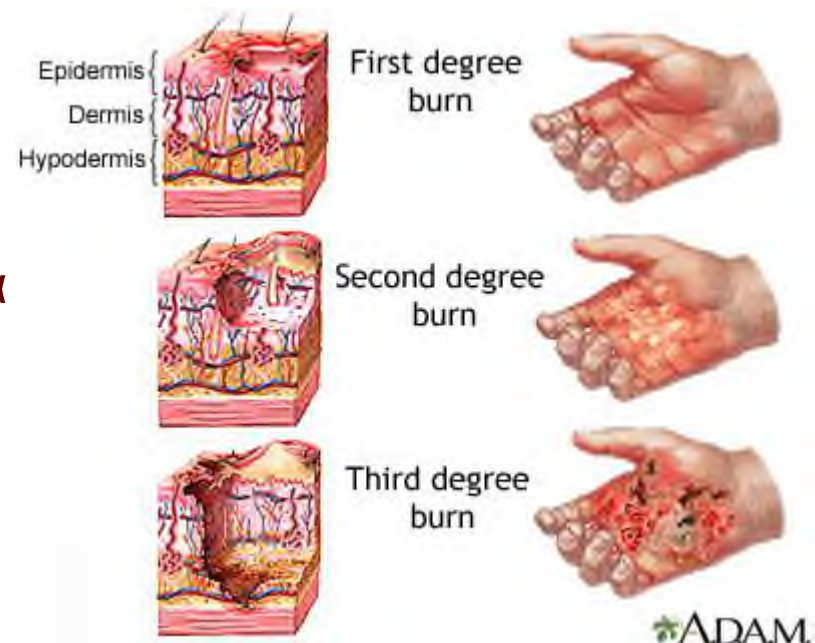




- Ταξινομούνται σε 1^{ου}, 2^{ου} και 3^{ου} βαθμού, με κριτήριο
 - το μέγεθος και
 - το βάθος της καταστροφής του ιστού.
- Ο εκτεταμένος τρίτος βαθμός εγκαύματος μπορεί να αποβεί θανάσιμος.

- **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:**

1. Άφθονο τρεχούμενο νερό μέχρι την ψύξη της περιοχής
2. Κάλυψη με αποστειρωμένη γάζα (δεν πιέζουμε)
3. Μεταφορά στο νοσοκομείο





• ΜΥΘΟΙ

- Σπάμε τις φουσκάλες
- Αλείφουμε με οδοντόκρεμα, γιαούρτι, κρέμες κλπ.



• ΑΛΗΘΕΙΕΣ

- ΔΕΝ σπάμε τις φουσκάλες
- ΔΕΝ αλείφουμε με κρέμες, οδοντόκρεμα, λάδι κλπ.
- ΡΙΧΝΟΥΜΕ ΜΟΝΟ ΝΕΡΟ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΨΥΞΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ



Το 19% θα έριχναν νερό, το 44% θα έβαζαν οδοντόκρεμα, το 13% θα έβαζαν γιαούρτι, πατάτα κλπ και τέλος το 24% θα πήγαινε σε κάποιον ειδικό



- **Αν κάποιος χάνει πολύ αίμα, πρέπει να δράσουμε**
 - Το αίμα φέρει οξυγόνο σε κάθε μέρος του σώματος – χωρίς αυτό το σώμα ΠΕΘΑΙΝΕΙ
 - Τα παιδιά έχουν πολύ λιγότερο αίμα, συνεπώς είναι σημαντικότερη η πιο γρήγορη δράση.
- **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:**
 1. Ασκήστε πίεση στην πληγή
 2. Υψώστε την πληγείσα περιοχή πάνω από το επίπεδο της καρδιάς
 3. Επικαλύψτε την πληγή με επίδεσμο
 4. Καλέστε ασθενοφόρο



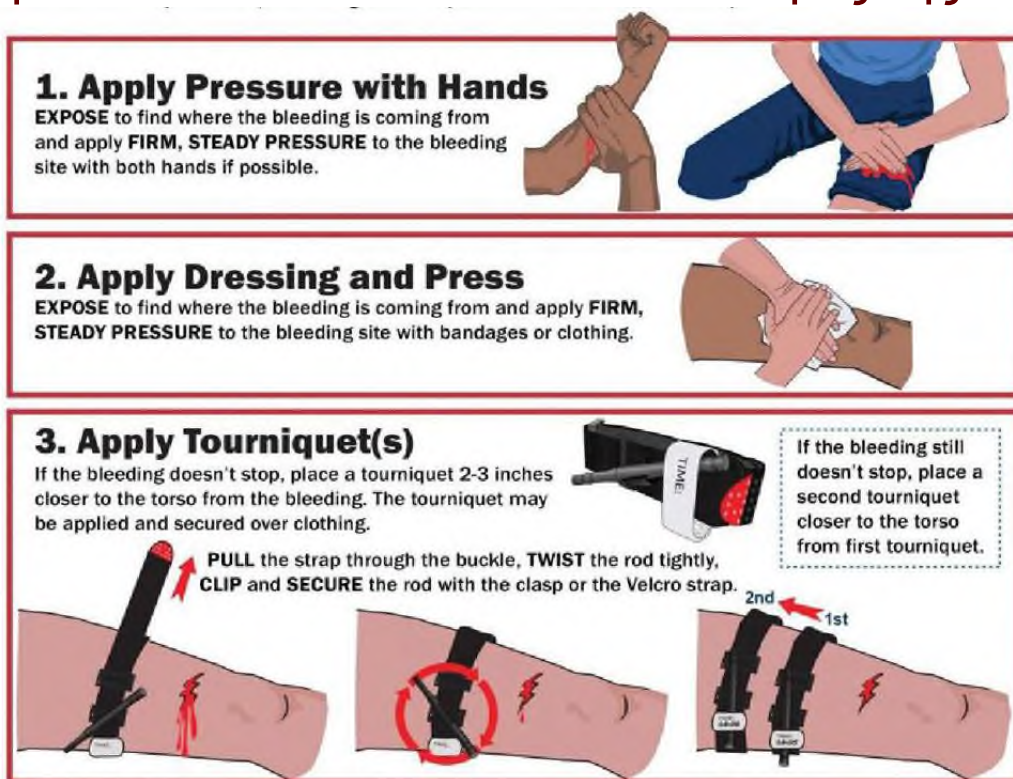


• ΜΥΘΟΙ

- Ξεπλένουμε την πληγή με νερό, οινόπνευμα κλπ
- Αφήνουμε τον τραυματία ξαπλωμένο

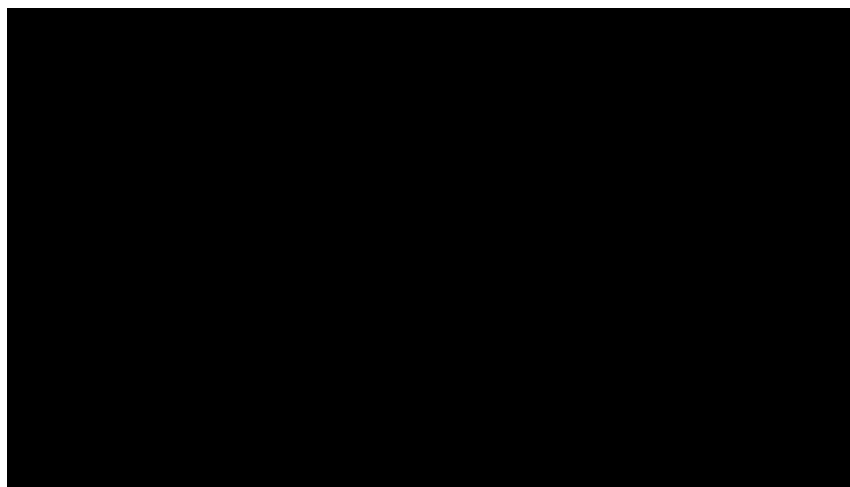
• ΑΛΗΘΕΙΕΣ

- Δεν πειράζουμε την πληγή μόνο την πιέζουμε
- Υψώνουμε πάνω από το ύψος της καρδιάς





- **Λιποθυμία: η παροδική απώλεια συνείδησης**
- **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:**
 - Ελέγχουμε αν το θύμα αναπνέει (ακούμε, βλέπουμε, αισθανόμαστε)
 - Αν αναπνέει
 - Βάζουμε το θύμα σε ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ και περιμένουμε μέχρι να έρθει νοσοκομειακή βοήθεια
 - **Εάν ΔΕΝ αναπνέει**
 - Κάνουμε ΚΑΑ (Καρδιο-Αναπνευστική Αναζωογόνηση)
 - 30 μαλάξεις και 2 εμφυσήσεις (φιλί της ζωής) εναλλάξ
 - Συνεχίζουμε μέχρι να έρθει βοήθεια ή να συνέλθει ο λιπόθυμος





• ΜΥΘΟΙ

- Σηκώνουμε κατευθείαν τα πόδια
- Χαστουκίζουμε το θύμα
- Ρίχνουμε νερό στο πρόσωπό του
- Δίνουμε μόνο το φιλί της ζωής και δεν κάνουμε καθόλου μαλάξεις



• ΑΛΗΘΕΙΕΣ

- Πρώτα από όλα εξασφαλίζουμε ελεύθερο αεραγωγό
- Έλεγχος της αναπνοής
- Καλούμε βοήθεια
- Θέση ανάνηψης ή ΚΑΑ





- **Αυτοματοποιημένοι
Εξωτερικοί Απινιδωτές
(ΑΕΑ)**

- μη ιατρικό προσωπικό
- ασφαλείς, αποτελεσματικοί, ελαφριοί, με χαμηλό κόστος συντήρησης, εύχρηστοι και σχετικά ανέξοδοι
- Σε χώρους όπου συναθροίζονται μεγάλοι αριθμοί ανθρώπων
- Η θεραπεία παρέχεται νωρίτερα και σώζονται ζωές αφού ακόμα και λίγα λεπτά είναι κρίσιμα σε αυτές τις περιπτώσεις

