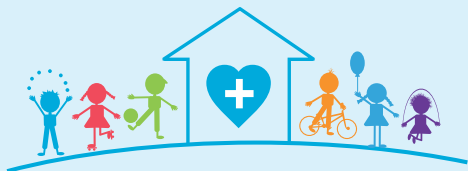


# Ο κοινωνικός ρόλος της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος (Ε.Ν.Ε.)



## ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ

Στο πλαίσιο του κοινωνικού της ρόλου, η Ε.Ν.Ε. προχωράει στην υλοποίηση του προγράμματος «Αγωγή Υγείας μέσω του Σχολείου, της Οικογένειας, της Κοινότητας», σε μία περίοδο που η φτώχεια, η ανέχεια και η ανεργία πλήττουν το μεγαλύτερο ποσοστό των φτωχών και μέσω των οικονομικά οικογενειών, οι οποίες αποτελούν εξάλλου και τη συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων στη δημόσια εκπαίδευση και στα δημόσια σχολεία της χώρας μας.

Το έργο θα υλοποιηθεί από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας με μακρόχρονη εργασιακή και εκπαιδευτική εμπειρία, σε 200 τουλάχιστον δημοτικά σχολεία 23 Δήμων, με έμφαση κυρίως στις περιοχές της Δυτικής Αθήνας, Δυτικής Αττικής, του Πειραιά και της Δυτικής Θεσσαλονίκης, περιοχές που πλήττονται περισσότερο από την οικονομική κρίση. Ειδικότερα για την προσέλκυση του ενδιαφέροντος των μαθητών και των μαθητριών των δύο μεγαλύτερων τάξεων του δημοτικού, θα γίνει με τη μέθοδο της βιωματικής εκπαίδευσης, με τη χρήση εποπτικού υλικού και κυρίως παιχνίδια.

Με το πρόγραμμα «Αγωγή Υγείας μέσω του Σχολείου, της Οικογένειας, της Κοινότητας» η Ε.Ν.Ε. έρχεται να καλύψει τις βασικές ανάγκες των εκπαιδευτικών, των γονέων αλλά και των ίδιων των μαθητών ώστε να είναι σε θέση να ανταπεξέλθουν σε τυχόν ατυχήματα στο σχολικό περιβάλλον ή και στο χώρο ζωής τους και να τους οπλίσει με τις απαραίτητες γνώσεις για να αντιμετωπίσουν προκλήσεις, διασφαλίζοντας την υγεία των μαθητών.



...και οι πρώτες βοήθειες γίνονται παιχνίδι!



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

www.schoolhealth.gr



## Πρώτες Βοήθειες: Μύθοι και Πραγματικότητα

**Μύθος:** Οι πρώτες βοήθειες δίνονται μόνο από επαγγελματίες υγείας.

**Πραγματικότητα:** Όχι, οι πρώτες βοήθειες δίνονται από οποιονδήποτε γνωρίζει και έχει παρακολουθήσει μαθήματα πρώτων βοηθειών.

**Μύθος:** Η παροχή πρώτων βοηθειών περιλαμβάνει φάρμακα και ενέσεις.

**Πραγματικότητα:** Όχι, οι ενέργειες αυτές δεν αφορούν τις πρώτες βοήθειες. Στις πρώτες βοήθειες αντιμετωπίζουμε ένα περιστατικό με τα διαθέσιμα μέσα μέχρι να το αναλάβει εξειδικευμένη ομάδα. Οι πρώτες βοήθειες έχουν στόχο την προσπάθεια να σωθεί μια ζωή, την ανακούφιση από τον πόνο και την συμπαράσταση.

**Μύθος:** Οι πρώτες βοήθειες περιορίζονται μόνο στην παροχή βοήθειας στο θύμα.

**Πραγματικότητα:** Όχι, πρώτες βοήθειες θεωρούνται όλες οι ενέργειες όπως το να καλέσουμε βοήθεια, να κλείσουμε το δρόμο σε περίπτωση ατυχήματος, να βοηθήσουμε το θύμα κ.λ.π.

**Μύθος:** Η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες είναι δύσκολη.

**Πραγματικότητα:** Όχι, η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες είναι κατανοητή και απλή. Δεν περιλαμβάνει ιατρικές ορολογίες ή πράξεις και μπορεί να την παρακολουθήσει ο οποιοσδήποτε. Στις πρώτες βοήθειες μαθαίνουμε τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουμε σε ένα περιστατικό.

**Μύθος:** Οι πρώτες βοήθειες προϋποθέτουν οργανωμένο φαρμακείο.

**Πραγματικότητα:** Όχι, στις πρώτες βοήθειες μαθαίνουμε να ενεργούμε με ό,τι υλικά διαθέτουμε εκείνη τη στιγμή.



## Μαθήματα υγείας που σώζουν ζωές!

Η συμβίωση με τα παιδιά συχνά, μας φέρνει αντιμέτωπους με απρόβλεπτες καταστάσεις. Τα μικροατυχήματα στην καθημερινότητα είναι στην πρώτη γραμμή και η ανάγκη γνώσεων και άμεσης παροχής πρώτης βοήθειας από τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς σε κάθε περίπτωση, είναι επιβεβλημένη.



Οι πρώτες βοήθειες έχουν στόχο την προσπάθεια να σωθεί μια ζωή. Προσφέρω πρώτες βοήθειες όταν γνωρίζω τι πρέπει να κάνω και όταν είμαι ψυχραιμος. Οι πρώτες βοήθειες σώζουν ζωές όταν δοθούν με σωστό τρόπο.

Οι πρώτες βοήθειες είναι χρήσιμες, γιατί θύμα μπορεί οποιαδήποτε στιγμή να γίνουν τα παιδιά μας, εμείς και οποιοσδήποτε άνθρωπος είναι γύρω μας. Οι πρώτες βοήθειες σε βοηθούν:

- Να σώσεις μια ζωή,
- Να προλάβεις την επέκταση μιας βλάβης,
- Να βελτιώσεις ή να σταθεροποιήσεις την κατάσταση ενός θύματος,
- Να τον ανακουφίσεις από τον πόνο.

Μπορείς να κάνεις την διαφορά. Οι πρώτες βοήθειες θα σε βοηθήσουν να παραμείνεις ασφαλής βοηθώντας τους άλλους.

# Τι πρέπει να ξέρεις

## Θυμάμαι πάντα:

Παραμένω ασφαλής όταν βοηθάω άλλους...



- ✓ Πριν προσφέρω πρώτες βοήθειες: βλέπω, σκέφτομαι, ενεργώ
- ✓ Φροντίζω για την ασφάλεια τη δική μου καθώς και του θύματος

Καλώ για βοήθεια...



- ✓ Αν χρειάζομαι ασθενοφόρο καλώ το 166
- ✓ Περιγράφω ψύχραιμα που βρίσκομαι, ποιος είναι ο τραυματίας και τι έγινε

Αν κάποιος έχει αιμορραγία...



- ✓ Πίεσε σταθερά πάνω στο σημείο της αιμορραγίας με μια γάζα ή μια καθαρή μπλούζα ή πετσέτα
- ✓ Συνέχισε να πιέζεις για τουλάχιστον 10 λεπτά

Αν έχει ματώσει η μύτη κάποιου ...



- ✓ Κάθισε το θύμα και γείρε το κεφάλι του προς τα εμπρός.
- ✓ Πίεσε το μαλακό μέρος της μύτης για 10 λεπτά
- ✓ Βάλε παγοκύστη πάνω στο οστείο τμήμα της μύτης

Αν κάποιος έχει έγκαυμα...



- ✓ Δρόσισε το έγκαυμα με κρύο νερό, για τουλάχιστον 10'
- ✓ Βάλε πάνω στο τραύμα αποστειρωμένες γάζες
- ✓ Σε σοβαρό έγκαυμα (κανόνες των 9) κάλεσε το 166

Αν κάποιος πνίγεται από τροφή ή ξένο σώμα...



- ✓ Δώσε 5 χτυπήματα με την παλάμη σου στο κέντρο της πλάτης του θύματος
- ✓ Αν δεν αποδώσουν, εφάρμοσε τη τεχνική Heimlich.

Αν κάποιος είναι αναίσθητος και θέλεις να ελέγξεις ότι αναπνέει...



- ✓ Ανύψωσε το πηγούνι του και κάνε έκταση της κεφαλής του προς τα πίσω
- ✓ Πλησίνασε το μάγουλό σου, στο στόμα του θύματος και άκουσε την αναπνοή του, δες αν κινείται το στήθος του και αν βγαίνει αέρας (ακούω - βλέπω - αισθάνομαι)
- ✓ Εάν δεν αναπνέει κάλεσε το 166

Αν κάποιος είναι αναίσθητος και αναπνέει...



- ✓ Τοποθέτησε το χέρι του θύματος που βρίσκεται στη μεριά σου με τον αγκώνα λυγισμένο και την παλάμη προς τα επάνω
- ✓ Τοποθέτησε το άλλο χέρι στο μάγουλο που βρίσκεται στη μεριά σου
- ✓ Λύγισε το απέναντι πόδι και τράβηξε το γόνατο ώστε το σώμα να γυρίσει στο πλάι
- ✓ Βάλε το πόδι του σε ορθή γωνία και κάνε ελαφρά υπερέκταση της κεφαλής του (θέση ανάνηψης)

Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)



- ✓ Ελεγε για αναπνοή (ακούω - βλέπω - αισθάνομαι)
- ✓ Κάλεσε το 166
- ✓ Εφάρμοσε 30 θωρακικές συμπίεσεις και 2 αναπνοές διάσωσης
- ✓ Χρησιμοποίησε AED μόλις είναι διαθέσιμος

Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδιστής (AED)



- ✓ Ανοίξε τον απινιδωτή
- ✓ Τοποθέτησε τα ηλεκτρόδια
- ✓ Ο απινιδωτής θα αναλύσει τον ρυθμό του θύματος
- ✓ Ο απινιδωτής θα χορηγήσει απινίδωση αν ενδείκνυται
- ✓ Ο απινιδωτής θα συστήσει δεύτερο σοκ ή ΚΑΡΠΑ