

Δαγκώματα

ΔΑΓΚΩΜΑ ΑΠΟ ΖΩΟ

Τα περισσότερα δαγκώματα προέρχονται από κατοικίδια ζώα. Οι σκύλοι είναι πιθανότερο να δαγκώσουν από ότι οι γάτες. Ωστόσο, το δάγκωμα της γάτας είναι πιο πιθανό να προκαλέσει μόλυνση. Η καλύτερη φροντίδα είναι η πρόληψη.

Φροντίδα

Αν το δάγκωμα απλώς γρατσουνίσει το δέρμα, κάντε ότι θα κάνατε και σε μια μικρή πληγή. Πλύνετε την πληγή καλά με σαπούνι και νερό. Απλώστε μια αντιβιοτική κρέμα για να προλάβετε τη μόλυνση και καλύψτε τη με έναν καθαρό επίδεσμο.

Θυμηθείτε αν έχετε κάνει αντιτετανικό εμβόλιο τα τελευταία 5 χρόνια. Αν δεν έχετε κάνει, πρέπει να το επαναλάβετε σε περίπτωση που δεχτείτε κάποιο δάγκωμα.

Αναφέρετε το ύποπτο δάγκωμα στο γιατρό σας.

Ακολουθήστε τις οδηγίες του κτηνιάτρου σχετικά με τον εμβολιασμό των κατοικίδιων σας.

Ιατρική βοήθεια

Αν το δάγκωμα είναι μεγάλο ή αν το δέρμα σκιστεί πολύ, πιέστε το τραύμα για να σταματήσετε την αιμορραγία και καλέστε γιατρό. Αν δεν έχετε κάνει πρόσφατα αντιτετανικό εμβόλιο, ζητήστε ιατρική βοήθεια. Παρακολουθήστε την πορεία του τραύματος για τυχόν σημάδια μόλυνσης. Αν παρατηρήσετε πρήξιμο, κοκκίνισμα γύρω από την πληγή, πύων ή πόνο, ενημερώστε το γιατρό σας.

ΔΑΓΚΩΜΑ ΦΙΔΙΟΥ

Τα περισσότερα φίδια δεν είναι δηλητηριώδη. Ωστόσο, επειδή υπάρχουν κάποια δηλητηριώδη, όπως οι έχιδνες, οι κροταλίες και άλλα, μην αγγίζετε και μην παίζετε με τα φίδια.

Ιατρική βοήθεια

Αν υποπτεύεστε ότι το φίδι είναι δηλητηριώδες, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια. Αν μπορείτε, βάλτε πάγο πάνω στο δάγκωμα, αλλά μην καθυστερήσετε ούτε λεπτό.

Μέτρα προστασίας

Όταν περπατάτε σε δάση ή σε περιοχές με βλάστηση, να φοράτε παπούτσια, μακρύ παντελόνι και μακρυμάνικο πουκάμισο. Καλό είναι να ακολουθείτε τα μονοπάτια και να μην περιπλανιέστε μέσα στη βλάστηση.

ΔΑΓΚΩΜΑ ΑΠΟ ΑΡΑΧΝΗ

Κάποιες αράχνες είναι επικίνδυνες για τον άνθρωπο. Αυτές είναι η μαύρη χήρα (*Latrodectus mactans*), γνωστή για το κόκκινο σημάδι σε σχήμα κλεψύδρας στην κοιλιά της, και ο καφέ ερημίτης (*Laxosceles reclusa*), με το σημάδι σε σχήμα βιολιού στην πλάτη.

Και οι δύο προτιμούν τα θερμά κλίματα και τους σκοτεινούς, ξηρούς χώρους όπου υπάρχουν και πολλές μύγες. Συχνά κατοικούν στις δημόσιες εξωτερικές τουαλέτες. Μπορεί να μην καταλάβετε ότι σας δάγκωσε γιατί το δάγκωμά της μοιάζει με το τσίμπημα μιας καρφίτσας. Ωστόσο, μέσα σε λίγες ώρες μπορεί να παρουσιαστούν αναπνευστικά προβλήματα και οίδημα. Μερικές φορές το δάγκωμα της μαύρης χήρας προκαλεί μυϊκές κράμπες, μούδιασμα ή αδυναμία.

Ζητήστε αμέσως ιατρική φροντίδα. Στο μεταξύ, καλύψτε το δάγκωμα με ένα υγρό κρύο πανί ή με πάγο τυλιγμένο σε πετσέτα. Αν το δάγκωμα έγινε σε κάποιο άκρο, μπορείτε να καθυστερήσετε την εξάπλωση του δηλητηρίου δένοντας σφιχτά το άκρο με έναν επίδεσμο πάνω από το δάγκωμα και τοποθετώντας πάγο.

ΔΑΓΚΩΜΑ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙΩΝ

Γενικά, τα τσιμπούρια είναι αβλαβή, αλλά μπορεί να αποτελέσουν απειλή για την ανθρώπινη υγεία. Ορισμένα τσιμπούρια μεταφέρουν λοιμώξεις και με το δάγκωμά τους μπορούν να μεταδώσουν βακτήρια που προκαλούν αρρώστιες, όπως η ασθένεια Lyme – που προκαλείται από το τσιμπούρι deer, βλέπε παρακάτω – ή ο κηλιδοβλατιδώδης πυρετός των Βραχώδων Ορέων. Ο κίνδυνος να πάθετε μια από αυτές τις ασθένεις εξαρτάται από την περιοχή στην οποία κατοικείτε, από το πόσο χρόνο περνάτε σε δασώσεις περιοχές και από το πόσο καλά προστατεύετε τον εαυτό σας.

Μέτρα προστασίας, Φροντίδα

Όταν περπατάτε σε δάση ή σε περιοχές με βλάστηση, να φοράτε παπούτσια, μακρύ παντελόνι και μακρυμάνικο πουκάμισο. Καλό είναι να ακολουθείτε τα μονοπάτια και να μην περιπλανιέστε μέσα στη βλάστηση.

Αποφύγετε τα τσιμπούρια στον κήπο σας κλαδεύοντας τους θάμνους και τα φύλλα. Τα κούτσουρα για το τζάκι πρέπει να τοποθετούνται σε σημεία που τα βλέπει ο ήλιος.

Να ελέγχετε τον εαυτό σας και τα κατοικίδια σας ύστερα από μια βόλτα σε περιοχές με βλάστηση. Καλό είναι να κάνετε ένα ντους έπειτα από κάθε περίπατο, γιατί τα τσιμπούρια παραμένουν πολλές ώρες πάνω στο δέρμα πριν το δαγκώσουν.

Τα εντομοαπωθητικά συνήθως διώχνουν και τα τσιμπούρια. Ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες προφύλαξης.

Αν βρείτε ένα τσιμπούρι, απομακρύνετε το με ένα τσιμπιδάκι. Τραβήξτε το προσεκτικά και σταθερά. Μόλις το απομακρύνετε, βάλτε στην περιοχή αντισηπτικό.

Αφού απομακρύνετε το τσιμπούρι, εξοντώστε το.

Αν παρουσιάσετε εξάνθημα ή αρρωστήσετε μετά το δάγκωμα, πάρτε το τσιμπούρι μαζί σας στο γιατρό.

Δαγκώματα από θαλάσσια ζώα

Με εξαίρεση τον καρχαρία και το μπαρακούντα, τα περισσότερα θαλάσσια ζώα δεν είναι επιθετικά. Τα δαγκώματα των μεγάλων ζώων της θάλασσας αντιμετωπίζονται, όπως και κάθε άλλος εκτεταμένος τραυματισμός, με κύριο μέλημά μας τον έλεγχο της αιμορραγίας και την αντιμετώπιση του σοκ. Οι συχνότεροι τραυματισμοί προέρχονται από τις τσούχτρες, τις σμέρνες, τους σκορπιούς, τους αχινούς, τους κώνους, τις μέδουσες, το κοράλλι της φωτιάς, τη θαλάσσια ανεμώνη, τη θαλάσσια ύδρα, τη ρίνα κ.λπ. Για τα κεντρίσματα από κώνους, αχινούς και ορισμένα ψάρια του γλυκού και αλμυρού νερού δεν υπάρχουν ειδικά αντίδοτα. Το οινόπνευμα και η αμμωνία εξουδετερώνουν μόνο τις τοξίνες της μέδουσας. Το δηλητήριο της ρίνας, της ανεμόνας και της ύδρας αδρανοποιείται με τη θερμότητα.

Δαγκώματα από ανθρώπους

Τα τραύματα από ανθρώπινα δαγκώματα δεν συνηθίζεται να συρράπτονται. Απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή, γιατί αναπτύσσονται λοιμώξεις οφειλόμενες σε πλήθος μικροοργανισμών. Χορηγούνται αντιβιοτικά του τύπου των πενικιλινών, καθώς και αντιτετανικός ορός.

Βιβλιογραφία

- 1) <http://www.pare-dose.net/42>
- 2) http://www.flowmagazine.gr/article/view/First_aid_for_animal_bites_and_stings/category/quality_of_life

Ονόματα: 1)Στεφανία Κοσμίδου

2)Τουλή Θάλεια Κουφού

Καθηγητής Project πρώτων βοηθειών:

κ.Μήταλας Ανδρέας.

Εισαγωγή

Στο δεύτερο τετράμηνο της δευτέρας λυκείου αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με τις πρώτες βοήθειες και πιο συγκεκριμένα με την εφαρμογή τους στα τραύματα και τα τσιμπήματα. Η ομάδα μας, η οποία αποτελείται από την Ιωάννα Κανδή, την Καρολίνα Τσιάτσιου, την Μαρία Παπαγεωργίου και την Νικολέτα Τζαμπάζοβα, σκέφτηκε να ασχοληθεί με τις προαναφερθείσες κατηγορίες, γιατί είναι άξιες ενδιαφέροντος.

Ενότητα 1η

Τραύματα

1. Ανοικτό κάταγμα κνήμης

Σε ένα τραυματία που παρουσιάζει ανοικτό κάταγμα κνήμης πρέπει να γίνεται εκτίμηση προεγχειρητικά για το ποιά μέθοδο αντιμετώπισης θα εφαρμοστεί. Έχουμε τις επιλογές της εφαρμογής α. Εξωτερική οστεοσύνθεση β. Εξωτερική οστεοσύνθεση σε συνδιασμό με διακαταγματικούς κοχλίες ή βελόνες γ. Ενδομυελική ήλωση δ. Πλάκα βίδες. Το κριτήριο ποιά μέθοδος θα εφαρμοστεί μπορεί να είναι η έκταση του τραυματισμού δηλαδή η βλάβη των μαλακών μορίων, ο τύπος του κατάγματος, ο βαθμός συντριπτικότητας, συνοδές κακώσεις όπως θωρακικό τραύμα, κάκωση κεφαλής, ο χρόνος που έχει ήδη παρέλθει και η τυχόν επιμόλυνση του τραύματος. Επίσης λαμβάνονται υπ' όψιν η διαθεσιμότητα του χειρουργείου και των κατάλληλων υλικών και η εμπειρία. Θα πρέπει να έχουμε στο νου ότι κανείς δεν έχασε που εφαρμόσε εξωτερική οστεοσύνθεση γιατί αν δεν ανταποκρίνεται στις θεραπευτικές μας απαιτήσεις σε δεύτερο χρόνο υπάρχει δυνατότης διόρθωσης της ίδιας μεθόδου ή αλλαγής σε άλλη μέθοδο θεραπείας. Όταν αποφασιστεί η όποια μέθοδος εφαρμοστεί θα πρέπει να τεθεί και να απαντηθεί το ερώτημα στο τι είδους υλικό θα εφαρμοστεί. Στις περιπτώσεις που εφαρμόζεται εξωτερική οστεοσύνθεση θα σχεδιάσουμε εφαρμογή τέτοιου τύπου εξωτερική οστεοσύνθεση για τελική θεραπεία; Εάν έχουμε ένα κάταγμα απλό και ανατάξουμε σε καλή θέση μπορούμε να εφαρμόσουμε μηχανισμό με δυνατότητα άμεσης συμπίεσης και αργότερα φόρτισης που θα οδηγήσει σε πύρωση με τη μέθοδο αυτή χωρίς να υποβληθεί ο τραυματίας σε άλλη επέμβαση. Εάν όμως δεν είναι κατάλληλη η φύση του κατάγματος για τελική θεραπεία εφαρμόζεται ένα πλαίσιο εύκολο στην εφαρμογή και σχεδιάζεται σε σύντομο χρόνο η τελική θεραπεία με εφαρμογή συνήθως ενδομυελικής ήλωσης. Όσον αφορά την εφαρμογή της ενδομυελικής ήλωσης είτε σαν άμεση εφαρμογή είτε σε δεύτερο χρόνο πρέπει να είναι στατική με δύο κοχλίες κλειδώματος εκατέρωθεν του κατάγματος. Αυτό είναι απολύτως απαραίτητο για τη σταθερότητα της οστεοσύνθεσης στα κατάγματα που είναι πλησίον των μεταφύσεων ή στα συντριπτικά που πρέπει να δοθεί μεγάλη σταθερότητα στο σύστημα. Σχετικά με την εφαρμογή πλακών προτιμάται η εφαρμογή τους στα μετα-επιφυσιακά κατάγματα με τις νεότερες τεχνικές ακολουθώντας τις αρχές της ατραυματικής χειρουργικής και τις ελάχιστης διαταραχής της αιμάτωσης.

Σχετικά με τη αντιμετώπιση του τραύματος στις περιπτώσεις που υπάρχει μικρό καθαρό τραύμα και μπορεί να συγκλειστεί χωρίς τάση έχει καλώς. Εάν αντίθετα υπάρχει μεγάλη κακοποίηση των μαλακών μορίων και οίδημα καλό είναι να παραμένει ανοικτό το τραύμα. Με τη παραμονή ανοικτού τραύματος δεν δημιουργείται τάση και ως εκτούτου ισχαιμία στους ιστούς, μπορεί να παροχετεύονται τα παραγόμενα αντιδραστικά υγρά που είναι προϊόντα φλεγμονώδους αντίδρασης ή

και ακόμη μικροβιακής φλεγμονής, υπάρχει η δυνατότης και επόμενου καθαρισμού με αφαίρεση νεκρωμένων ιστών . Μέσα σε εύλογο χρόνο σύγκλειση του τραύματος με συρραφή ή ελεύθερο δερματικό μόσχευμα μερικού πάχους αν δεν επιτρέπεται η συρραφή λόγω τάσης. Ένα καλό σύστημα αντιμετώπισης των τραυμάτων είναι το V.A.C (Vacuum Assisted Closure). Εφαρμόζεται στα τραύματα ένα υλικό υδρόφοβο και σε συνδυασμό με τη στεγανότητα του συστήματος και με τη δράση της συνεχούς αναρρόφησης παροχετεύονται τα αντιδραστικά υγρά και δημιουργείται σύντομα καθαρό υπόστρωμα αιμάσποντος κοκκιώδους ιστού για εφαρμογή ελεύθερου δερματικού μοσχεύματος ή σύγκλειση του τραύματος. Στη ταχεία δημιουργία αυτού του κοκκιώδους ιστού συμβάλει κυρίως η αρνητική πίεση που δρά στους ιστούς σαν έλξη και προκαλεί νεοιστογένεση (θεωρία και πειράματα απο τον ILIZAROF).

2. Διάστρεμμα αστραγάλου

Διάστρεμμα χαρακτηρίζεται η διάταση ή ρήξη των συνδέσμων. Οι σύνδεσμοι είναι ανθεκτικές ταινίες από ινώδη ιστό, που συγκρατούν τα οστά μεταξύ τους. Χρησιμεύουν στην σταθεροποίηση των αρθρώσεων, ενώ τις προστατεύουν από τις υπερβολικές κινήσεις. Το διάστρεμμα ως επί το πλείστον προκαλείται από μια αδέξια κίνηση, απότομη αλλαγή κατεύθυνσης ή από σύγκρουση. Οι περισσότεροι ευάλωτες περιοχές είναι οι αστράγαλοι και τα γόνατα. Το διάστρεμμα διαφέρει από την μυϊκή θλάση, καθώς αναφέρεται σε τραυματισμό των συνδέσμων της άρθρωσης, σε αντίθεση με την θλάση, που αφορά όπως το αναφέρει και η ορολογία, τους μύς. Πρόκειται για την περισσότερο συνηθισμένη αθλητική κάκωση. Αφορά κυρίως τραυματισμό του δελτοειδή συνδέσμου, που βρίσκεται στην έσω επιφάνεια του αστραγάλου και του αστραγαλοπερονικού συνδέσμου, που βρίσκεται στην έξω επιφάνεια του αστραγάλου, σαν αποτέλεσμα υπερβολικού πρηγισμού ή υππιασμού στην ποδοκνημική άρθρωση. Η συχνότητα εμφάνισης αυτού του τραυματισμού διαφέρει σε κάθε άθλημα: 45% στο μπάσκετ, 31% στο ποδόσφαιρο, 25% στο βόλεϊ.

Ταξινόμηση σοβαρότητας τραυματισμού

Κάκωση 1ου βαθμού ή Ελαφριά κάκωση

Ο σύνδεσμος διατάθηκε υπερβολικά ή προκλήθηκε ελαφριά ρήξη. Η περιοχή είναι επώδυνη, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της κίνησης. Υπάρχει ελαφρό οίδημα. Η άρθρωση μπορεί να δεχτεί φόρτιση.

Κάκωση 2ου βαθμού ή Μέτρια κάκωση

Υπάρχει μερική ρήξη του συνδέσμου. Η άρθρωση είναι ευαίσθητη, επώδυνη, ενώ κινείται με δυσκολία. Συνυπάρχει μεγάλο οίδημα. Προκαλείται αίσθημα αστάθειας στην προσπάθεια βάρδισης.

Κάκωση 3ου βαθμού ή Σοβαρή κάκωση

Υπάρχει ολική ρήξη του συνδέσμου. Η περιοχή είναι επώδυνη. Δεν μπορεί να κινηθεί φυσιολογικά η άρθρωση ή να δεχτεί φόρτιση, ενώ στην προσπάθεια βάρδισης υπάρχει η αίσθηση της απώλεια στήριξης. Υπάρχει μεγάλο οίδημα που μπορεί να συνοδεύεται από εξάρθρωση της άρθρωσης. Υπάρχει δυσκολία στην εκτίμηση, αν πρόκειται για ολική ρήξη συνδέσμου ή κάταγμα, ενώ απαιτεί άμεση ακινητοποίηση της άρθρωσης και χειρουργική αποκατάσταση.

Επιβαρυντικοί παράγοντες

Οι επιβαρυντικοί παράγοντες είναι:

1. Κακός συναρμονισμός ή ιδιοδεκτικότητα στη περιοχή. Συνήθως είναι αποτέλεσμα κακής λειτουργικότητας μυϊκού συστήματος ή κακής αντιμετώπισης προηγούμενου τραυματισμού στην ίδια περιοχή.
2. Κακουχία: Οι κουρασμένοι μύες δε δίνουν καλή στήριξη στη περιοχή, ενώ προκαλούνται και «αφύσικες» κινήσεις, που μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμό τους μυς ή τους συνδέσμους της άρθρωσης
3. Έλλειψη προθέρμανσης πριν από έντονες σωματικές δραστηριότητες. Η προθέρμανση προετοιμάζει το μυϊκό σύστημα να ανταποκριθεί στις αυξημένες απαιτήσεις ενώ αυξάνει το εύρος κίνησης των αρθρώσεων.

Πρώτες βοήθειες

Το διάστρεμμα απαιτεί εκτίμηση της έκτασης του τραυματισμού στον τόπο του ατυχήματος. Σε κάθε περίπτωση όμως πρέπει να γίνονται τα εξής:

Ακινητοποίηση της περιοχής ώστε να προστατευθεί από μεγαλύτερο τραυματισμό.

Ξεκούραση, αποφεύγοντας δραστηριότητες που προκαλούν πόνο, αυξάνουν το οίδημα ή την κακουχία στη περιοχή.

Εφαρμογή πάγου, για ελάττωση του πόνου, του οιδήματος, της φλεγμονής αλλά και της μικρό-αιμορραγίας στην τραυματισμένη περιοχή. Πάγος μπορεί να εφαρμοστεί τις πρώτες 48 έως 72 ώρες μετά τον τραυματισμό, για 10 λεπτά περίπου, κάθε τρεις ώρες, όσο ο ασθενής είναι ξύπνιος φυσικά.

Σε κάποιες ελάχιστες περιπτώσεις η εφαρμογή του πάγου προκαλεί αύξηση του πόνου, οπότε επανεκτιμούμε τις οδηγίες μας. Αντίθετα με τα προηγούμενα, η εφαρμογή ζεστού στην περιοχή λόγω αγγειοδιαστολής προκαλεί μεγαλύτερο αιμάτωμα στην περιοχή με αύξηση του οιδήματος, άρα επιπλέον προβλήματα.

Επίδεση του μέλους για την ελάττωση του οιδήματος

Ανύψωση του μέλους επίσης για την ελάττωση του οιδήματος.

Πότε πρέπει να ζητηθεί ιατρική βοήθεια;

Επείγουσα ιατρική βοήθεια απαιτείται στις περιπτώσεις όπου:

1. Ακουστεί ένας χαρακτηριστικός ήχος την ώρα του τραυματισμού, υπάρχει μεγάλο οίδημα και αστάθεια στην άρθρωση.
2. Αδυναμία στήριξης στο πάσχον μέλος.
3. Φλεγμονή με πυρετό, ενώ η περιοχή είναι κόκκινη και ζεστή. Μπορεί να συνυπάρχει λοίμωξη. Πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας, ότι η μη έγκαιρη ή λανθασμένη αντιμετώπιση μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια πόνου ή σοβαρή επιβάρυνση στην άρθρωση.

Ενότητα 2η

Τσιμπήματα

3. Τσίμπημα από κουνούπι

Προκειμένου να περιθάλψει κάποιος τον εαυτό του όταν τσιμπηθεί από κάποιο κουνούπι μπορεί αρχικά να βάλει πάγο πάνω στην παθούσα περιοχή. Ο πάγος ρίχνει τη θερμοκρασία στην περιοχή του τσιμπήματος με αποτέλεσμα να μουδιάζει το σημείο εκείνο γεγονός που επιφέρει άμεση ανακούφιση από τα ενοχλητικά συμπτώματα που προκαλεί το τσίμπημα του κουνουπιού, όπως είναι η φαγούρα και η κοκκινίλα. Αν τσιμπήσει λοιπόν κάποιον ένα κουνούπι μπορεί να τοποθετήσει λίγο πάγο τυλιγμένο σε μια πετσέτα στην περιοχή για περίπου δέκα έως είκοσι λεπτά. Αυτή η κίνηση θα του προσφέρει γρήγορη ανακούφιση από το πρήξιμο, καθώς και από τη φαγούρα.

Επίσης, η Αλόη είναι ένα φυσικό αντισηπτικό που αποτελεί την καλύτερη ίσως θεραπεία για τα τσιμπήματα των κουνουπιών. Μπορεί να πάρει κανείς φρέσκα φύλλα αλόης και να τα κόψει ώστε να βγάλουν το χυμό τους. Έπειτα πρέπει να κρατήσει το χυμό αυτό στο ψυγείο για δέκα έως δεκαπέντε λεπτά και μετά να Εφαρμόσει το φρέσκο χυμό της αλόης απευθείας στην περιοχή του τσιμπήματος για να μειώσει τον πόνο, το πρήξιμο και τη φαγούρα.

Παράλληλα, το οινόπνευμα αποτελεί το πιο κοινό αντισηπτικό που βρίσκεται στο κάθε σπίτι και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην ανακούφιση του ερεθισμού που προκαλείται από τα τσιμπήματα κουνουπιών. Μπορεί να βάλει μικρή ποσότητα αλκοόλ σε ένα βαμβάκι και το τρίψει πάνω στην πληγείσα περιοχή του δέρματος. Αρχικά μπορεί να τσούξει λίγο, αλλά σύντομα θα προσφέρει ανακούφιση από τον κνησμό και το οίδημα περιορίζοντας παράλληλα την πιθανότητα μόλυνσης.

Επιπρόσθετα, ένας από τους πιο άμεσους τρόπους για να ανακουφιστεί από τα τσιμπήματα των κουνουπιών είναι να τρίψει λίγο σαπούνι με νερό στο δέρμα του το συντομότερο δυνατό. Μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα υψηλής ποιότητας βιολογικό και ήπιο σαπούνι για να πλύνει σχολαστικά την περιοχή του δέρματος που τον τσίμπησε το κουνούπι. Πρέπει να αφήσει λίγο το σαπούνι να δράσει,

έπειτα να ξεπλύνει με άφθονο δροσερό νερό και στη συνέχεια να βάλει μια αντισηπτική αλοιφή.

Τέλος μια εναλλακτική θεραπεία αφορά το αιθέριο λάδι tea tree, το οποίο διαθέτει αντισηπτικές ιδιότητες που το καθιστούν ιδανικό για τη θεραπεία της ακμής και την ανακούφιση από τα τσιμπήματα των κουνουπιών. Πρέπει να βάλει μια με δύο σταγόνες σε ένα κομμάτι βαμβάκι και να τρίψει την περιοχή για να ανακουφιστεί άμεσα από τον κνησμό. Αν έχει ευαίσθητο δέρμα ή ευαισθησία στα αιθέρια έλαια να μην χρησιμοποιήσει το tea tree καθώς μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του δέρματος

4. Τσίμπημα μέλισσας

Τί πρέπει να κάνει κάποιος αν τον τσιμπήσει σφήκα ή μέλισσα:

-Αφαιρεί το κεντρί από το δέρμα του: Πρέπει να το πιάσει με τα νύχια του ή με ένα τσιμπιδάκι, Προσοχή: Δεν πρέπει να πιέσει το κεντρί προς τα μέσα επειδή θα απελευθερώσει περισσότερο δηλητήριο.

-Πρέπει να περιορίσει το πρήξιμο: Πρέπει να βάλει πάγο στο σημείο που τον τσίμπησε το έντομο. Αν το τσίμπημα βρίσκεται στα πόδια ή τα χέρια του, τότε καλό θα ήταν να τα ανυψώσει προς τα πάνω και να αφαιρέσει οποιαδήποτε κοσμήματα (κυρίως δαχτυλίδια) φοράει, αφού το πρήξιμο μπορεί να κάνει δύσκολο το να τα βγάλει αργότερα.

-Επιβάλλεται να επιμεληθεί των συμπτωμάτων: Για τον πόνο, μπορεί να πάρει ένα παυσίπονο από το φαρμακείο που να περιέχει ακεταμινοφαίνη ή ιβουπροφαίνη. Προσοχή: Αν είναι κάτω των 18 ετών, να μην πάρει ασπιρίνη. Για την φαγούρα να πάρει ένα αντισταμινικό. Μπορεί επίσης να βάλει ένα μείγμα από μαγειρική σόδα και νερό στο σημείο του τσιμπήματος.

-Να έχει στο νου του ότι η ενόχληση μπορεί να κρατήσει 2-5 μέρες και να έχει πάντα καθαρή την πληγή.

Αν ένα άτομο πάθει σοβαρή αλλεργική αντίδραση από το τσίμπημα:

-Να επικοινωνήσει άμεσα με έναν γιατρό και να περιγράψει τα συμπτώματα που παρατηρεί. Συνήθως αυτά είναι δυσκολία στην αναπνοή, συριγμός, στένωση του αναπνευστικού σωλήνα, δυσκολία στην ομιλία, ζαλάδα, ναυτία, έμετος, αύξηση καρδιακών παλμών, έντονη φαγούρα, πρήξιμο, ερυθρίαση και άγχος.

-Τέλος, πρέπει να του χορηγηθεί επινεφρίνη: Σε ακραίες περιπτώσεις αναφυλακτικού σοκ, πρέπει να γίνει ένεση επινεφρίνης. Αν το άτομο έχει ιστορικό αναφυλακτικού σοκ, δεν πρέπει να χαθεί καθόλου χρόνος, να μην περιμένει να δει συμπτώματα και να κάνει την ένεση αμέσως.

Πνιγμός στο νερό

Ο πνιγμός προκαλεί τον θάνατο μέσω ασφυξίας. Η τελευταία οφείλεται ή σε εισρόφηση του νερού από την αναπνευστική οδό ή από σπασμό του λάρυγγα (όταν έρθει σε επαφή η επιγλωτίδα με το νερό). Η καταβύθιση σε πολύ ψυχρό νερό μπορεί να προκαλέσει τον θάνατο μέσω υποθερμίας. Η όλη διαδικασία θέλει περίπου 5 με 10 λεπτά. (λαρυγγόσπασμος-εισρόφηση-ανεπαρκής αναπνοή και κυκλοφορία-εγκεφαλικός θάνατος).

Υπάρχει διαφορά μεταξύ του πνιγμού σε γλυκό νερό και του πνιγμού στη θάλασσα.

Στην πρώτη περίπτωση το νερό από τις κυψελίδες λόγω διαφοράς οσμωτικής πίεσης μετακινείται γρήγορα προς τα πνευμονικά τριχοειδή και την κυκλοφορία του αίματος

Στα αίτια του πνιγμού περιλαμβάνονται:

- Χρήση αλκοόλ και ηρεμιστικών.
- Κόπωση.
- Αιφνίδια οξεία κατάσταση (π.χ έμφραγμα μυοκαρδίου , επιληψία κλπ).
- Τραυματισμός της κεφαλής ή του νωτιαίου μυελού σε κατάδυση.
- Δαγκώματα από υδρόβιους οργανισμούς , νόσος των δυτών κλπ.

Το θύμα συνήθως είναι ωχρο ή κυανό χωρίς αναπνοή και σφυγμό. Μπορεί να έχει αντίληψη ή να είναι σε διέγερση. Έμετος , αναπνοή με συριγμό , ροζ αφρός από το στόμα μπορεί να παρατηρηθούν. Στην τελευταία περίπτωση έχουμε γρήγορη και επιπόλαιη αναπνοή και ασθενικό σφυγμό. Γενικά το θύμα είναι υποθερμικό.



Μέθοδοι διάσωσης στο νερό

- Απλώνουμε ένα κοντάρι ή το χέρι μας για να τραβήξουμε το θύμα .
- Κρατούμε γερά μία σανίδα σε βαθύτερα νερά .
- Χρησιμοποιούμε μία βάρκα αν τα νερά είναι πιο βαθιά .
- Πετάμε στο θύμα ένα σωσίβιο
- Τραβάμε το θύμα με μία πετσέτα

Γενικά η πλειονότητα των πνιγμών συμβαίνει κοντά στην παραλία.

Αν δεν έχουμε ειδική εκπαίδευση δεν προβαίνουμε σε προσπάθεια διάσωσης και τραβήγματος του θύματος με έλξη από τα μαλλιά , το κεφάλι κλπ. Αν το θύμα το βρούμε στο νερό αναίσθητο και χωρίς αναπνοή αρχίζουμε άμεσα τεχνητή αναπνοή Το θύμα συνήθως είναι ωχρο ή κυανό χωρίς αναπνοή και σφυγμό. Μπορεί να έχει αντίληψη ή να είναι σε διέγερση. Έμετος , αναπνοή με συριγμό , ροζ αφρός από το στόμα μπορεί να παρατηρηθούν .Στην τελευταία περίπτωση έχουμε γρήγορη και επιπόλαιη αναπνοή και ασθενικό σφυγμό. Γενικά το θύμα είναι υποθερμικό.

Άμεσα αρχίζουμε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση αν απουσιάζουν σφυγμός και αναπνοή. Προσοχή στον αυχένα ιδίως αν υπάρχει υποψία τραυματισμού. Κρατήστε το κεφάλι του χαμηλότερα από το σώμα του για να μειώσετε τον κίνδυνο να εισπνεύσει νερό.

Ελευθερώστε την τραχεία από σφιχτά ρούχα, ελέγξτε το σφυγμό και την αναπνοή.

Ο πνιγμός μπορεί να προκαλέσει:

- Καρδιακές αρρυθμίες
- Πνευμονικό οίδημα
- Σοβαρή αναπνευστική ανεπάρκεια

- Μόνιμη βλάβη του εγκεφάλου
- Παράλυση λόγω βλάβης της σπονδυλικής στήλης
- Το θάνατο του θύματος

Πρόληψη

Δεν αφήνουμε ούτε για ένα δευτερόλεπτο τα μικρά παιδιά χωρίς επίβλεψη κοντά στο νερό, στην μπανιέρα, στην τουαλέτα.

Επιβλέπουμε πάντα τα παιδιά όταν είναι γύρω ή μέσα στο νερό ακόμα κι αυτά που ξέρουν κολύμπι.

Δεν πηγαίνουμε στη θάλασσα εάν δεν έχουν περάσει τουλάχιστον 3 ώρες από το τελευταίο γεύμα.

Όταν αναλαμβάνουμε να επιβλέπουμε τα παιδιά στη θάλασσα ή την πισίνα δεν ξεχνάμε ότι:

Η προσοχή μας μειώνεται πίνοντας αλκοόλ, παίζοντας χαρτιά ή άλλα παιχνίδια ή μιλώντας στο τηλέφωνο.

Λίγα δευτερόλεπτα χαλάρωσης της προσοχής μας είναι αρκετά για να πνιγεί ένα παιδί.

Αν χρειασθεί να απομακρυνθούμε έστω και για λίγο παίρνουμε το παιδί μαζί μας.

Δεν αναθέτουμε το καθήκον της επίβλεψης σε μεγαλύτερα παιδιά ή υπερήλικα άτομα.

Επιλέγουμε παραλίες στις οποίες υπάρχει ναυαγοσώστης.

Η ύπαρξη ναυαγοσώστη, όμως, δεν υποκαθιστά τη δική μας επίβλεψη.

Διδάσκουμε τα παιδιά μας κολύμπι. Όμως,

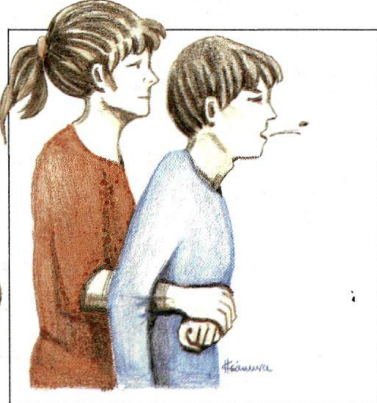
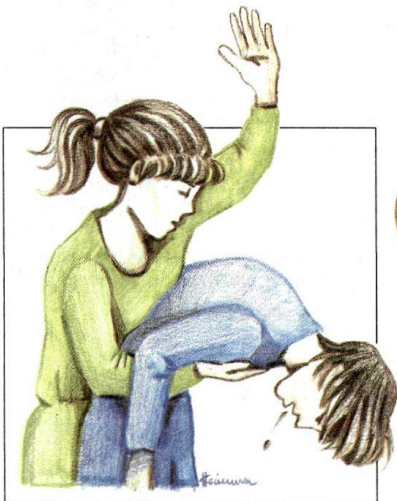
Δεν υπερεκτιμούμε τις κολυμβητικές τους δυνατότητες.

Πνιγμός από τροφές (σε παιδιά)

- 1) Μόλις αντιληφθούμε ότι κάποιο ξένο σώμα στάθηκε στο λαιμό του παιδιού αμέσως πρέπει να πάρουμε τα παρακάτω μέτρα:
- 2) Εάν το παιδί μπορεί να βήξει, αναπνέει ή μιλά, μην κάνετε τίποτα. Ενθαρρύνετε το να βήξει.

- 3) Δεν χτυπάμε το παιδί στην πλάτη! Μπορεί να σπρώξουμε χαμηλότερα το ξένο σώμα, ή χειρότερα να του σταματήσουμε το βήχα ο οποίος αποτελεί το πιο αποτελεσματικό μέσο για να βγάλει το ξένο σώμα.
- 4) Εάν δεν καταφέρνει να το πετάξει με το βήχα και η φωνή του είναι πολύ δύσκολη ή αρχίζει να μελανιάζει ή ακόμα χειρότερα δεν μπορεί να βήξει, τότε απαιτείται άμεση επέμβαση.
- 5) Τοποθετείστε το παιδί μπρούμυτα με το κεφάλι χαμηλότερα από το σώμα και δώστε γρήγορα και δυνατά χτυπήματα με την παλάμη σας μεταξύ των ωμοπλάτων («κουτάλες»). Εάν πρόκειται για μωρό, μπορεί να τοποθετηθεί μπρούμυτα πάνω στο χέρι σας, το οποίο ακουμπά πάνω στο σώμα σας για πρόσθετη υποστήριξη.
- 6) Αν πρόκειται για μεγαλύτερο παιδί καθίστε και τοποθετήστε το μπρούμυτα, κάθετα στους μηρούς σας, με το κεφάλι χαμηλότερα από το σώμα και δώστε τα πέντε κτυπήματα όπως παραπάνω.
- 7) Εάν οι παραπάνω χειρισμοί δεν αποκαταστήσουν την αναπνοή, γυρίστε το παιδί ανάσκελα και εφαρμόστε τέσσερις γρήγορες ωθήσεις στο στήθος παρόμοιες μ' εκείνες των καρδιακών μαλάξεων.
- 8) Εάν ακόμα δεν μπορεί να αναπνεύσει, ανοίξτε το στόμα τραβώντας το σαγόκι του παιδιού και κοιτάξτε εάν υπάρχει πίσω στο λαιμό του ξένο σώμα που μπορεί να τραβηχτεί έξω με τα δάκτυλά σας.
- 9) Ποτέ στα τυφλά μην προσπαθείτε να βγάλετε με το δάκτυλό σας το ξένο σώμα. Υπάρχει κίνδυνος να σπρώξετε το αντικείμενο στο λάρυγγα και να χειροτερέψετε τα πράγματα.
- 10) Εάν δεν τα καταφέρουμε και το παιδί δεν αναπνέει, εφαρμόστε τεχνητή αναπνοή στόμα με στόμα. Εάν μετά από 4 αναπνοές δεν ανασηκώνετε ο θώρακας του παιδιού, η απόφραξη επιμένει και πρέπει να επαναλάβουμε από την αρχή τους παραπάνω χειρισμούς.
- 11) Επειδή και τα δευτερόλεπτα μετρούν και στα παιδιά με πλήρη απόφραξη χρειάζεται να επιμείνουμε επαναλαμβάνοντας την παραπάνω διαδικασία, καλό είναι από σήμερα να εξοικειωθούμε στους χειρισμούς και τη σειρά εφαρμογής τους με πρόβες.

- 12) Ευχόμαστε οι γνώσεις αυτές να είναι αχρείαστες. Εάν όμως ποτέ χρειαστούν, μπορεί να είναι σωτήριες για τη ζωή κάποιου αγαπημένου μας προσώπου.
- 13) Τέλος, αν μπορεί να αναπνέει, αλλά με δυσκολία, μεταφέρετε αμέσως το παιδί στο Νοσοκομείο.



Πρώτες Βοήθειες - Φαρμακείο

Φαρμακείο σπιτιού

Είναι απόλυτα χρήσιμο κάθε σπίτι να διαθέτει φαρμακείο με τα απαραίτητα φάρμακα που χρειάζονται για τις πρώτες βοήθειες και για τα φάρμακα που πιθανό να χρειάζεται κάποιο μέλος της οικογένειας λόγω πιθανής χρόνιας αρρώστιας από την οποία πάσχει.

Πού πρέπει να βρίσκεται το φαρμακείο;

Το φαρμακείο πρέπει να βρίσκεται σε σημείο που τα μικρά παιδιά να μην μπορούν να το φτάσουν . Συνήθως χρησιμοποιούμε το πιο ψηλό ντουλάπι της κουζίνας. Το φαρμακείο πρέπει οπωσδήποτε να κλειδώνεται, γιατί τα παιδιά έχουν τον τρόπο να φτάνουν και στο πιο ψηλό σημείο του σπιτιού!! Επίσης πρέπει να έχετε στο μυαλό σας ότι ο χώρος που θα φυλάγετε τα φάρμακα δεν πρέπει να έχει υγρασία και να μην το πιάνει ήλιος. Καλό θα είναι να χρησιμοποιείτε ένα καθαρό, αδιάβροχο πλαστικό κουτί που θα περιέχει όλα τα απαραίτητα. Θα πρέπει να φυλάσσεται σε ορατό σημείο. Τα μέλη της οικογένειας θα πρέπει να γνωρίζουν, πού θα το βρουν και πώς θα χρησιμοποιήσουν τα περιεχόμενα του σε ανάγκη.

Τι πρέπει να περιέχει.

- . Παισιόπινα και αντιπυρετικά φάρμακα.
- . Σιρόπι για το συνάχι και το βήχα.
- . Αλοιφή για εγκαύματα.
- . Αλοιφή για αλλεργίες.
- . Αποστειρωμένες γάζες.

.
Βαμβάκι.

- . Λευκοπλάστ.
- . Οινόπνευμα.
- . Ιώδιο.
- . Επίδεσμο.
- . Αντιδιαρροϊκά φάρμακα για ενήλικες.
- . ΔΕ χρειάζεται να φυλάτε αντιβιοτικά.

Πιο αναλυτικά, στο προσωπικό σας φαρμακείο μπορείτε να διαθέσετε :

1.Μη συνταγογραφούμενα φάρμακα

Φάρμακα αναλγητικά και αντιπυρετικά (παρακεταμόλη, ασπιρίνη, ιβουπροφίνη). Η ασπιρίνη δεν πρέπει να χορηγείται σε παιδιά και εφήβους (κάτω των 18 ετών), καθώς υπάρχει ο κίνδυνος ανάπτυξης του σοβαρού συνδρόμου Reye. Μασήστε μια ασπιρίνη αν νομίζετε πως έχετε υποστεί ένα καρδιακό επεισόδιο, εκτός και αν ο γιατρός σας λέει πως δεν ενδείκνυται για εσάς.

Φάρμακα για αλλεργίες. Αντιισταμινικά (χάπια, σιρόπι, κρέμες), αυτοχορηγούμενη ένεση αδρεναλίνης, σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού σας.

Κρέμα υδροκορτιζόνης για ανακούφιση από τον ερεθισμό που συνοδεύει διάφορα εξανθήματα.

Αποσυμφορητικά χάπια και spray για τη ρινική συμφόρηση και καταρροή.

Αντιεμετικά χάπια για τη ναυτία και τον έμετο.

Αντιόξινα για την ανακούφιση ενός ερεθισμένου στομάχου.

Καθαρτικά για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Γέλη αλόης για ανακούφιση του δέρματος από εγκαύματα, κνησμό και ξηρότητα

2.Επίδεσμοι και υλικά για την περιποίηση τραυμάτων - κακώσεων

Αυτοκόλλητοι επίδεσμοι διαφόρων μεγεθών, για κάλυψη μικροτραυμάτων.

Αυτοκόλλητα ράμματα (Steristrips) για συμπλησίαση των άκρων μικρών θλαστικών τραυμάτων.

Αποστειρωμένες γάζες για την κάλυψη μεγαλύτερων τραυμάτων.

Αυτοκόλλητη ταινία για να κρατάς τις γάζες στη θέση τους.

Τρίγωνος επίδεσμος για να δημιουργήσεις μια ανάρτηση βραχίονα.

Ελαστικοί επίδεσμοι διαφόρων μεγεθών, για περιδέση του καρπού, του γόνατος και της ποδοκνημικής.

Ψαλίδι κοφτερό, με στρογγυλεμένες άκρες, για να κόβετε με αυτό ταινίες, γάζες και ρούχα.

Αντισηπτικά μαντήλια για καθαρισμό των χεριών και αντισηψία των τραυμάτων.

Αντιβιοτική αλοιφή για την αντισηψία και την προστασία των τραυμάτων από επιμόλυνση.

Αντισηπτικά διαλύματα (Οξυζενέ, Betadine, Chlorhexidine) για καθαρισμό και αντισηψία τραυμάτων

Αποστειρωμένο βαμβάκι

Τσιμπιδάκι για την απομάκρυνση τυχόν ακίδων, κεντριών εντόμων κλπ
Στιγμαίσιος χημικός πάγος για την αντιμετώπιση κακώσεων και εγκαυμάτων
Γάντια με ή χωρίς λάτεξ για την ασφαλή περιποίηση ανοικτών τραυμάτων, αλλά
και για όταν υπάρχει κίνδυνος επαφής με οποιοδήποτε σωματικό υγρό.

3. Άλλα υλικά

Σύριγγα για μέτρηση της δοσολογίας παιδιατρικών φαρμάκων.
Θερμόμετρο. Μη χρησιμοποιείτε θερμόμετρα υδραργύρου.

Κανόνες συντήρησης φαρμακείου.

1. Σε τακτά χρονικά διαστήματα (ανά εξάμηνο) να ελέγχετε την ημερομηνία λήξεως όλων των φαρμάκων που έχετε στο φαρμακείο.
2. Πετάτε όλα τα φάρμακα που έχουν λήξει και ανανεώστε τα με καινούρια, αν είναι χρήσιμα για την οικογένεια.
3. Πετάτε τα φάρμακα που σας δόθηκαν για μια συγκεκριμένη πάθηση και δεν τα χρειάζεστε πια.
4. Οι φαρμακευτικές ουσίες θα πρέπει να αποθηκεύονται στο φαρμακείο σύμφωνα με τις αντίστοιχες οδηγίες, με ιδιαίτερη προσοχή για ουσίες που θα πρέπει να διατηρηθούν στο ψυγείο.
5. Αν έχετε μικρά παιδιά χρησιμοποιήστε καπάκια ασφαλείας και κρατήστε το φαρμακείο μακριά από αυτά.

Φαρμακείο αυτοκινήτου

Μικρά προβλήματα υγείας που τυχόν ανακύψουν είναι δυνατό να αντιμετωπιστούν σε πρώτη φάση από εμάς τους ίδιους αν διαθέτουμε ένα καλά οργανωμένο φαρμακείο αυτοκινήτου.

Στις εξορμήσεις μας στη φύση πολύ συχνά επισκεπτόμαστε περιοχές απομακρυσμένες από τα αστικά κέντρα με αποτέλεσμα η πρόσβασή μας σε χώρους παροχής ιατρικής φροντίδας (κέντρα υγείας, νοσοκομεία) να καθίσταται τις περισσότερες φορές χρονοβόρα. Ωστόσο μικρά προβλήματα υγείας που τυχόν ανακύψουν είναι δυνατό να αντιμετωπιστούν σε πρώτη φάση από εμάς τους ίδιους αν διαθέτουμε ένα καλά οργανωμένο φαρμακείο αυτοκινήτου, με αποτέλεσμα η έξοδος μας στην ύπαιθρο να είναι περισσότερο ασφαλής και σαφώς πιο ευχάριστη.

Το κουτί του φαρμακείου αυτοκινήτου πρέπει να έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

1. Στεγανότητα για προστασία από την υγρασία και το νερό.
2. Αδιαφάνεια ώστε να είναι αδιαπέραστα τα τοιχώματά του από το ηλιακό φως.
3. Το μέγεθος του κουτιού επίσης πρέπει να είναι τέτοιο ώστε να εξασφαλίζει ευκολία στη μεταφορά και στην τοποθέτησή του εντός του αυτοκινήτου.

Σχετικά με τη μεταφορά του φορητού μας φαρμακείου πρέπει να επισημάνουμε ότι οφείλουμε να το τοποθετούμε σε μέρος σκιερό και να αποφεύγουμε την παρατεταμένη παραμονή του εντός του αυτοκινήτου, καθώς είναι δυνατό να αναπτυχθούν εντός αυτού λόγω της ηλιακής ακτινοβολίας υψηλές θερμοκρασίες που πιθανό είναι να αλλοιώσουν τα υλικά μας.

Το φαρμακείο αυτοκινήτου θα πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

1. Οξυζενέ για τον καθαρισμό των πληγών.
2. Αντισηπτικό για τις πληγές ή για τα τραύματα.
3. Ιωδιούχο διάλυμα για απολύμανση.
4. Βαμβάκι, γάζες, επιδέσμους, λευκοπλάστ και τσιρότα.
5. Καθαρό οινόπνευμα.
6. Θερμόμετρο, αντιπυρετικό και παυσίπονα.
7. Κάποια αλοιφή, σπρέι, ή στικ αμμωνίας για τα τσιμπήματα.
8. Εντομοαπωθητικό.
9. Παγοκύστες
10. Ένεση κορτιζόνης.

Είναι επιβεβλημένο για την ορθή χρήση των υλικών αυτών, αλλά ενδεχομένως και για την αναγκαιότητα εξοπλισμού του φορητού φαρμακείου μας με επιπρόσθετο υλικό , να συμβουλευτούμε το φαρμακοποιό και το γιατρό μας, ιδιαίτερα δε όσοι αντιμετωπίζουν γνωστά εκ των προτέρων προβλήματα υγείας π.χ. βρογχικό άσθμα , αλλεργία σε τσιμπήματα εντόμων κτλ., είναι αναγκαίο να συμβουλευόμαστε το γιατρό τους πριν από τέτοιου είδους εξορμήσεις ώστε να λαμβάνουν κάθε απαραίτητη προφύλαξη για την υγεία τους.

Επιπλέον η αναζήτηση πληροφοριών για τις μεθόδους και τους τρόπους παροχής πρώτων βοηθειών σε πάσχοντες συνανθρώπους μας όπως και η ύπαρξη ενός σχετικού με το θέμα αυτό εγχειριδίου στο αυτοκίνητό μας , μπορεί να αποδειχτούν πραγματικά πολύτιμες.

Τέλος, είναι απαραίτητο να έχουμε εκ των προτέρων μαζί μας ένα κατάλογο με χρήσιμα τηλέφωνα της περιοχής που πρόκειται να επισκεφτούμε.

Πηγές :

<http://www.paidiatros.com/asthenies/emergencies/home-medicine-cabinet-farmakio>

<http://www.zougla.gr/ygeia/article/ti-prepi-na-periexi-to-farmakio-gia-to-spiti>

http://myhealth.haidari.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=75:2013-08-08-16-24-26&catid=13&Itemid=161&lang=el

Μαθητές : Καπουράνη Ευαγγελία

Κιατόκα Ελένη

Ουρανός Κωνσταντίνος

- Ένα θερμόμετρο
- Μια επιλογή από παυσίπονα και φάρμακα για τον πονοκέφαλο
- Φάρμακο για κρύωμα (αποσυμφορητικό, φάρμακο για βήχα, παστίλιες για το λαιμό)
- Αντιδιαρροϊκή θεραπεία
- Spray για τον καθαρισμό των πληγών Hansaplast
- Επιθέματα σε διάφορα μεγέθη (η Hansaplast προσφέρει ευρεία επιλογή, από αδιάβροχα έως για πολύ ευαίσθητη επιδερμίδα, φιλικό στα παιδιά - κρατήστε ένα βασικό απόθεμα διαφόρων επιθεμάτων. Είναι επίσης πιθανό να θέλετε να δοκιμάσετε το άνετο και αποτελεσματικό Επίθεμα Γρήγορης Επούλωσης για βελτιωμένη και γρηγορότερη επούλωση της πληγής. Ή το Αόρατη Προστασία εάν δεν επιθυμείτε να φαίνεται η κάλυψη της πληγής)
- Το Hansaplast Spray Bandage για μικρές πληγές - ειδικά βολικό στη χρήση όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού
- Το Hansaplast SOS Spray για Εγκαύματα για να δροσίζει τα εγκαύματα
- Η Hansaplast Ταινία Στερέωσης γαζών και επιθεμάτων για την κάλυψη της πληγής σε περίπτωση βαθύτερων κοψιμάτων ή εκδορών
- Λαβίδες και ψαλίδια
- Gel για ανακούφιση από το τσίμπημα Εντόμων που θα κατευνάσει και θα μειώσει τη φαγούρα από τσιμπήματα εντόμων
- Hansaplast Cooling Spray σε περίπτωση στραμπουλίγματος ή τραυματισμού (διατηρήστε το στο ψυγείο!)
- Φάρμακα για τον πυρετό
- Αποστειρωμένα γάντια
- Εκτός από τη Φαρμακευτική συνταγή που πέρνετε τακτικά.

1) Ρισκαρούμε την υγεία μας για να βοηθήσουμε έναν συνάνθρωπο που πνιγεται σε υγρο περιβαλλον?

2) Αν ο άλλος έχει χάσει τις αισθήσεις του θα του κάνουμε CPR?

3) Υπάρχουν ναυαγιστές στην περιοχή σας?

4) Ξερεται τα βήματα για να βοηθησεται ένα άτομο το οποίο πνιγεται εν ωρα φαγητου?

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΕΚΔΡΟΜΗΣ

5 ζεύγη ελαστικά γάντια εξέτασης χωρίς πούδρα (μεγέθη M και L)

- 1 βοηθητικό μέσο εμφυσήσεων (μάσκα εμφυσήσεων ή «μαντηλάκι» εμφυσήσεων)
- 1 κατάλογο αριθμών τηλεφώνων εκτάκτου ανάγκης (Ε.Κ.Α.Β., Π.Υ., ΕΛ.ΑΣ., Νοσοκομείου, Κέντρου Δηλητηριάσεων, Λιμεναρχείου, κ.λ.π.)
- 10 κομπρέσες γάζας διαστάσεων 36 X 50 εκ.
- 20 κομπρέσες γάζας διαστάσεων 10 X 10 εκ.
- 5 ελαστικοί επίδεσμοι πλάτους 8 εκ.
- 2 ελαστικοί επίδεσμοι πλάτους 12 εκ.
- 2 αιμοστατικοί επίδεσμοι
- 2 τριγωνικοί επίδεσμοι
- 2 ρολά αυτοκόλλητη ταινία υφασμάτινοι πλάτους 2 εκ.
- 5 αμπούλες φυσιολογικού ορού από 20cc
- 5 γάζες βαζελίνης ή Fucidin διαστάσεων 10 X 10 εκ.
- 2 επιθέματα εγκαυμάτων διαστάσεων 40 X 60 εκ.
- 1 gel εγκαυμάτων 1ου και 2ου βαθμού
- 2 επιθέματα οφθαλμού
- 1 κουτί tab αντιπυρετικό και σιρόπι
- 1 κουτί παυσίπονα tab και σιρόπι
- 1 αντισταμινική αλοιφή ή στικ
- 1 αντισηπτικό διάλυμα (π.χ. betadine)
- 1 αντιμικροβιακή αλοιφή ή σπρέι (π.χ. pulvo, nebacetin, fucidin)
- 1 ψυκτικό σπρέι
- 2 παγοκύστες στιγμιαίου πάγου μιας χρήσης
- 1 κουβέρτα αλουμινίου
- 1 συσκευή αναρρόφησης για αντιμετώπιση δήγματος φιδιού, τύπου bite extractor
- 1 σουγιά πολυεργαλείο
- 1 ψαλίδι για κόψιμο ρούχων
- 1 λαβίδα
- 1 νυστέρι
- 1 ελαστικό σωλήνα περίδεσης
- 5 παραπάνες ασφαλείας
- 1 θερμόμετρο
- 1 μπλοκ
- 1 στυλό ή μολύβι
- 1 μικρό φακό (π.χ. μέγεθος στυλού)