

## ΣΧΕΔΙΟ ΑΜΕΣΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

### 1. ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Κοιτάξτε αν υπάρχει κίνδυνος για σας, τους παριστάμενους και τον τραυματία  
π.χ. γκάζι, φωτιά, ηλεκτρισμός, νερό, πτώση αντικειμένων κλπ.
- Αν υπάρχει κίνδυνος πρέπει είτε να:
  - απομακρύνετε τον κίνδυνο από τον τραυματία
  - απομακρύνετε τον τραυματία από τον κίνδυνο

### 2. ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ

- Έχει τις αισθήσεις του ο τραυματίας; Για να το εξακριβώσετε αυτό φωνάξτε:  
"Μπορείς να μ' ακούσεις;"  
"Άνοιξε τα μάτια σου."  
"Ποιο είναι το όνομά σου;"
- Ανακινήστε τον τραυματία μαλακά στους ώμους του.  
Προσέξτε να μην τον τραυματίσετε περισσότερο.

**Αν υπάρξει ανταπόκριση, ο τραυματίας έχει τις αισθήσεις του**

- Φροντίστε την αιμορραγία και τα τραύματα.

**Αν δεν υπάρξει ανταπόκριση, ο τραυματίας δεν έχει τις αισθήσεις του.**

- Ελέγξτε τον αεραγωγό.

### 3. ΑΕΡΑΓΩΓΟΣ

- Αν ο τραυματίας δεν έχει τις αισθήσεις του, ο αεραγωγός μπορεί να έχει στενέψει ή φράξει. Αυτό καθιστά την αναπνοή δύσκολη ή αδύνατη.
- Ελέγξτε τον αεραγωγό, χωρίς να μετακινήσετε τον τραυματία.
- Αν υπάρχει παρόν αίμα, εμετός ή αντικείμενα όπως σπασμένες οδοντοστοιχίες, σκουπίστε το στόμα του με το δάχτυλό σας, και μετά γυρίστε τον τραυματία στη **σταθερή πλάγια θέση αμέσως**.

## ΣΤΑΘΕΡΗ ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ (θέση ανάνηψης)

- Γονατίστε δίπλα στον τραυματία
- Τοποθετήστε το βραχίονα του τραυματία που βρίσκεται πιο μακριά από σας κάθετα προς το σώμα
- Τοποθετήστε τον πλησιέστερο βραχίονα εγκάρσια πάνω στο στήθος
- Τοποθετήστε το πλησιέστερο γόνατο πάνω στο πόδι που βρίσκεται πιο μακριά
- Γυρίστε τον τραυματία στο πλάι μακριά από σας
- Γείρετε το κεφάλι του προς τα πίσω



1.

ADAM.



2.

ADAM.



3.

ADAM.

#### 4. ΖΗΤΗΣΤΕ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ το συντομότερο δυνατόν.

- Στείλτε τους παριστάμενους ή τους συγγενείς για ιατρική βοήθεια.
- Αν δεν υπάρχει κανένας άλλος, ελέγξτε τον τραυματία (βήματα 1-3) πρώτα πριν πάρετε βοήθεια.

#### **ΤΗΛΕΦΩΝΗΜΑ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ**

- Καλέστε το 000 (ή από κινητό τηλέφωνο - Καλέστε 112)
- Ζητήστε ασθενοφόρο
- Πείτε στον τηλεφωνητή του ασθενοφόρου τα εξής:
  - είδος άμεσης ανάγκης (φωτιά, αυτοκινητιστικό ατύχημα κλπ)
  - ακριβή τοποθεσία (όνομα οδού, αριθμό, πολιτεία)
  - αριθμό τραυματιών
  - είδος τραυμάτων
  - ώρα περίπου που συνέβη το έκτακτο περιστατικό
- ρωτήστε την υπολογιζόμενη ώρα άφιξης του ασθενοφόρου

