



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Παροχή Πρώτων Βοηθειών

Μ. ΑΜΕΡΑΛΗ ΜD Μ. ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΜD

Σ. ΜΙΧΕΛΑΚΗ ΜD

Ορισμός & Σημασία

Είναι η ακολουθία ενεργειών που πρέπει να πραγματοποιηθούν με σκοπό:

- την αποφυγή του θανάτου
- την παρεμπόδιση της επιδείνωσης της κατάστασης του ασθενούς
- την ανακούφιση από άλγος και
- την παροχή βοήθειας κατά την ανάνηψη

Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν αποτελούν την τελική θεραπεία, για την οποία θα πρέπει να γίνεται διασύνδεση ή διακομιδή στην κατάλληλη δομή υγείας.

Κάθε δευτερόλεπτο τραυματίζονται 10 άτομα.

Η έγκαιρη αναζωογόνηση και άμεση απινίδωση αυξάνει την πιθανότητα επιβίωσης του θύματος >60%.

Ο χρόνος που απαιτείται για την πρόκληση ανεπανόρθωτων εγκεφαλικών βλαβών από τη στιγμή που σταματά η καρδιακή λειτουργία είναι ~4 λεπτά. Εντός 10 λεπτών επέρχεται εγκεφαλικός θάνατος.

ΦΕΚ 219/τΒ/22.2.2007

Ορισμοί

BLS - η επίτευξη βατότητας του αεραγωγού και η υποστήριξη της αναπνοής και της κυκλοφορίας χωρίς τη χρήση εξοπλισμού ή με ελάχιστα απλά, βοηθητικά μέσα (προστατευτική μεμβράνη στόματος ή προσωπίδα τσέπης και χρήση εξωτερικού αυτόματου απιδινωτή).

ALS - η αποκατάσταση της κυκλοφορίας και της αναπνοής με τη χρήση ειδικού εξοπλισμού και φαρμάκων.

Καρδιακή Ανακοπή - Ο όρος καρδιακή ανακοπή (cardiac arrest) αναφέρεται στη διακοπή της καρδιακής μηχανικής δραστηριότητας, δηλαδή στη μη εξώθηση αίματος από την καρδιακή αντλία

ΚΑΡΠΑ

Για να είναι η ΚΑΡΠΑ αποτελεσματική, να εφαρμόζεται χωρίς καθυστέρηση και χωρίς προβλήματα συντονισμού, έχουν συσταθεί προδιαγραφές και οδηγίες με διεθνή εφαρμογή και απήχηση.

Οι οδηγίες αναθεωρούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα σύμφωνα με τα νεότερα πειραματικά και κλινικά δεδομένα.

Προϋποθέσεις

Ψυχραιμία

Αυτοέλεγχος

Ασφάλεια διασώστη και πάσχοντος

Ειδική μέριμνα για άτομα ειδικών κατηγοριών όπως παιδιά, έγκυες






Άμεσα, χωρίς διακοπή, στον τόπο που συμβαίνει η καρδιοαναπνευστική ανακοπή

Ύπτια θέση

Σκληρή επιφάνεια



ABCDE chart

	EXAMINATION	INTERVENTION	GOAL
A 	<ul style="list-style-type: none"> • airway noises • position of head • foreign body • fluid, secretions • oedema 	<ul style="list-style-type: none"> • open • suction • secure • O₂ 	<p>Patent airway</p>
B 	<ul style="list-style-type: none"> • look - listen - feel approach • respiratory rate and effort • breath and added sounds • subcutaneous emphysema • symmetry of chest movement • tracheal deviation • jugular vein distention • cyanosis <p>SpO₂ - ETCO₂ - USG - X-ray - CT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O₂ according to SpO₂ • pneumothorax therapy • inhalation therapy • ventilation 	<p>Sufficient oxygenation and ventilation</p>
C 	<ul style="list-style-type: none"> • heart rate • blood pressure • capillary refill time • bleeding • skin colour • blood samples • diuresis <p>ECG - USG - CT - X-ray</p>	<ul style="list-style-type: none"> • I.V. / I.O. access • control of bleeding • massive haemorrhage protocol • fluids • drugs • transfusion 	<p>Stabilization of circulation</p>
D 	<ul style="list-style-type: none"> • AVPU / GCS • reactivity and symmetry of pupils • blood glucose level • basic neurological examination • posture • toxicological examination 	<ul style="list-style-type: none"> • glucose • antidotes 	<p>Evaluation of neurological state</p>
E 	<ul style="list-style-type: none"> • head to toe examination • medical history • temperature • injuries • oedemas • scars • signs of drug abuse • skin changes • signs of infection/sepsis 	<ul style="list-style-type: none"> • identified cause therapy • thermomanagement • trauma treatment • insertion of NGT, IUC 	<p>Revealing other symptoms and thermomanagement</p>

Αλγόριθμος ABCDE



Αλυσίδα Επιβίωσης

ΚΑΡΠΑ

1. Προσέγγιση θύματος
2. Κλήση για βοήθεια
3. ΚΑΡΠΑ
4. Απινίδωση
5. Θέση ανάνηψης

Προσέγγιση θύματος

1. Ασφάλεια

2. "Είσαι καλά? Είσαι καλά?"

3. Καλώ βοήθεια

166

112

- Ποιός?

- Που?

- Ποιόν?

- Τι έπαθε?

- Άλλα



Βασική Υποστήριξη Ζωής (ΚΑΡΠΑ)

1) Πλησιάστε με ασφάλεια

2) Ελέγξτε την αντίδραση του θύματος

Κουνήστε τους ώμους - Ρωτήστε: «Είστε καλά»
Αν απαντήσει

- Αφήστε τον στη θέση του.
- Βρείτε τι συνέβη.
- Επανεκτιμήστε τακτικά

Αν δεν ανταποκρίνεται

- Φωνάζτε δυνατά για βοήθεια



3) Απελευθερώστε τον αεραγωγό & ελέγξτε για αναπνοή

Ήπια έκταση κεφαλής
ανασπαση κάτω γνάθου



Βλέπω, Ακούω, Αισθάνομαι
Εάν το θύμα αναπνέει
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ



Αν αναπνέει φυσιολογικά
Τοποθετήστε σε θέση ανάληψης και **Καλέστε 166**
Συνεχίστε να αξιολογείτε αν η αναπνοή
παραμένει φυσιολογική



**Αν δεν αναπνέει φυσιολογικά
ή
δεν αναπνέει καθόλου**

Καλέστε 166

4) Αρχίστε αμέσως ΚΑΡΠΑ

Τοποθετήστε τα χέρια σας στο κέντρο του στήθους

Χορηγήστε 30 θωρακικές συμπίεσεις:

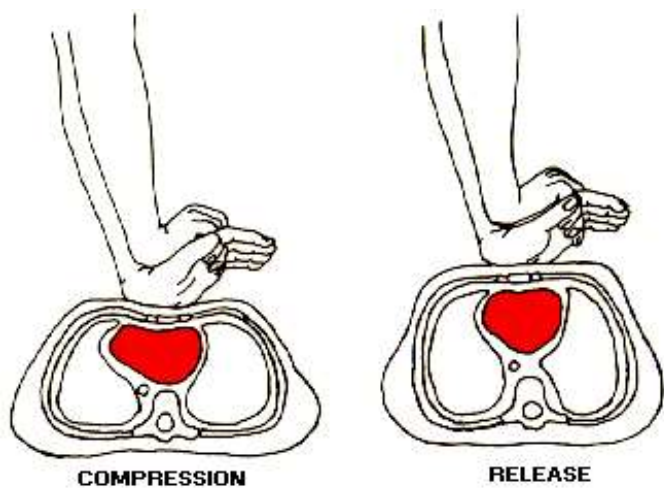
Πιέστε σταθερά τουλάχιστον 5 εκατοστά σε βάθος
με συχνότητα τουλάχιστο 100/λεπτό

Χορηγήστε 2 Αναπνοές διάσωσης:

Σφραγίστε τα χείλη σας γύρω από το στόμα
Φυσήξτε σταθερά μέχρι να ανυψωθεί ο θώρακας
Δώστε την επόμενη αναπνοή όταν επανέλθει ο
θώρακας



**Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ
30:2**

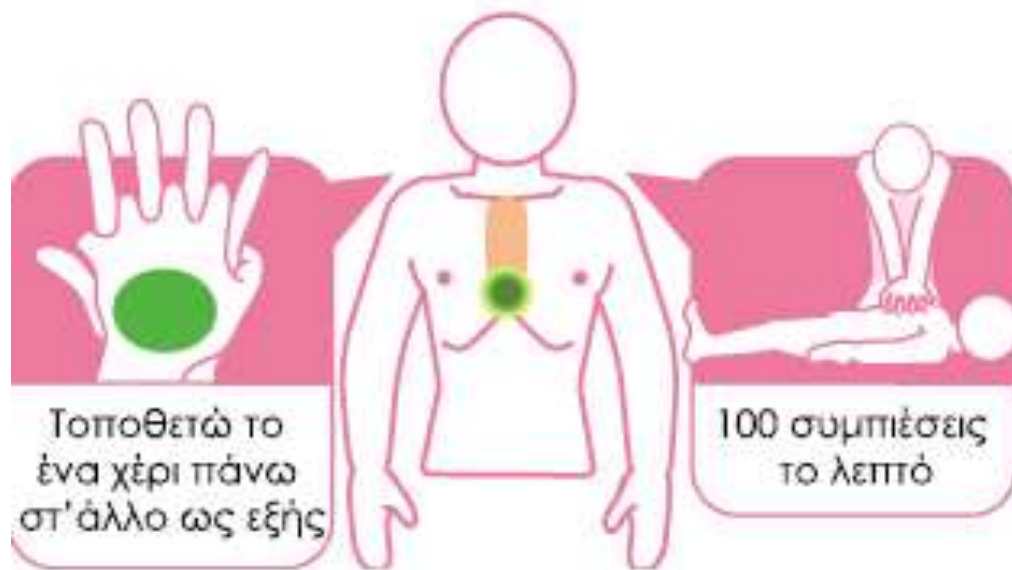


Πού πιέζω;

Στο κέντρο του στήθους (μέσο θώρακα)
αναμεσα στις θηλές λίγο πιο κάτω

Πόσο πιέζω;

Πιέζω με όλο μου το βάρος και
με τους αγκώνες
ΤΕΝΤΩΜΕΝΟΥΣ τουλάχιστον 5cm
προς τα κάτω.



STANDARD CPR – 1 OPERATOR

30 compressions : 2 breaths



1 operator CPR unfortunately results in lengthy interruptions to blood flow when breaths are applied

- Average time to apply 2 breaths (1 operator) is over 15 secs.

Science now shows “compression only CPR” is more effective than standard CPR in the initial stages of the witnessed Sudden Cardiac Arrest of adults

OPTIMAL CPR – 2 OPERATOR

30



2

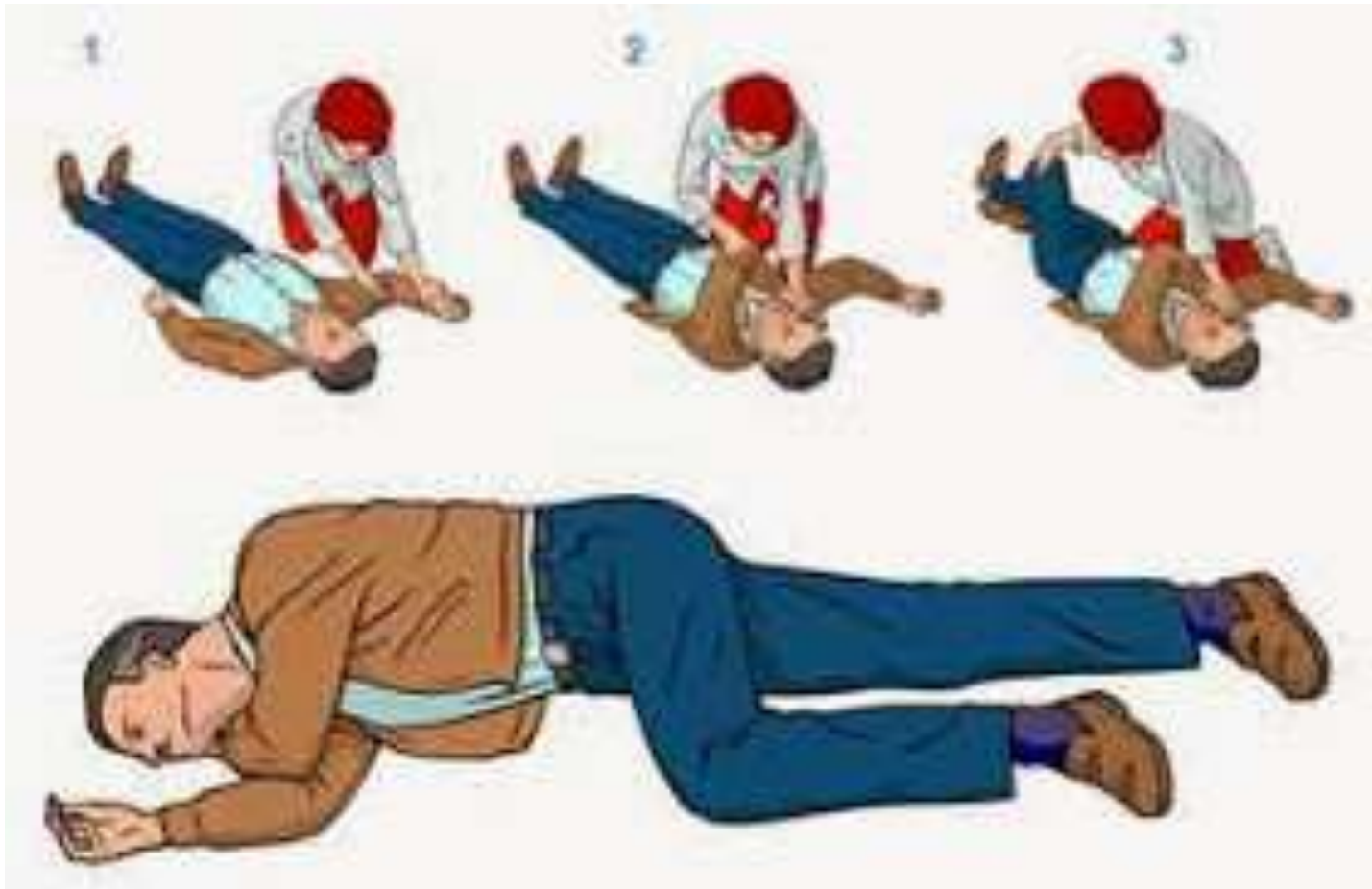


With 2 operators breaths should take approximately 5 seconds

This allows for minimal interruptions to compressions

Allows specialised resuscitation equipment to be used (pocket mask with ResQPOD)

ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ



Απινίδωση

Απινίδωση μέσα σε 3-5 λεπτά από την κατάρρευση μπορεί να οδηγήσει σε ποσοστά επιβίωσης μέχρι και 50–70%.

Αυτόματοι εξωτερικοί απινιδωτές προσβάσιμοι στο κοινό (δημόσιους χώρους).

Κάθε λεπτό καθυστέρησης της απινίδωσης ελαττώνει την πιθανότητα επιβίωσης κατά 10–12%.

Όταν εφαρμόζεται ΚΑΡΠΑ αύξηση % επιβίωσης (ελάττωση κατά 3-4% ανά λεπτό καθυστέρησης της απινίδωσης).

ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ



COVID-19 and Adult CPR

If an adult's heart stops and you're worried that they may have COVID-19, you can still help by performing Hands-Only CPR.



Step 1



Phone 9-1-1 and get an AED.

Step 2



Cover your own mouth and nose with a face mask or cloth.



Cover the person's mouth and nose with a face mask or cloth.

Step 3



Perform Hands-Only CPR.
Push hard and fast on the center of the chest at a rate of 100 to 120 compressions per minute.

Step 4



Use an AED as soon as it is available.

KJ-1424 4/20 © 2020 American Heart Association

COVID-19 and Child and Infant CPR

If a child or an infant's heart stops and you're worried that they may have COVID-19, you can still help.



Step 1

Make sure the scene is safe.

Check to see if the child or infant is awake and breathing normally.

Step 2

Shout for help.

If you're alone, phone 9-1-1 from a cell phone, perform CPR with 30 compressions and then 2 breaths (if you're willing and able) for 5 cycles, and get an AED.

If help is available, phone 9-1-1. Send someone to get an AED while you start CPR.

Step 3

Provide CPR with compressions and breaths (if you're willing and able).



■ Start child CPR

Push on the middle of the chest 30 times at a depth of 2 inches with 1 or 2 hands. Provide 30 compressions and then 2 breaths. Repeat cycles.



■ Start infant CPR

Push on the middle of the chest 30 times at a depth of 1½ inches with 2 fingers. Provide 30 compressions and then 2 breaths. Repeat cycles.

Use the AED as soon as it arrives. Continue CPR until EMS arrives.

KJ-1424 4/20 © 2020 American Heart Association

ΚΑΡΠΑ ΣΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

Staying Alive

<https://www.youtube.com/watch?v=3vXPo7INyzk>

Τραυματισμός

Εφαρμογή πολλαπλών γαζών/ υφάσματος στο σημείο αιμορραγίας με ήπια πίεση

Σε σενάριο σφύζουσας αρτηριακής αιμορραγίας - ακρωτηριασμού εφαρμογή tourniquet κεντρικότερα του σημείου τραυματισμού

Ενημέρωση και παραπομπή σε κοντινό νοσοκομείο/ δομή υγείας





FIRST AID KIT

άκαμπτο αυχενικό κολλάρο

Νάρθηκας ακινητοποίησης καταγμάτων

επίδεσμοι

μέσα ατομικής προστασίας

Γάντια

γάζες

Λευκοπλάστ

Οινόπνευμα- Αντισηπτικό

Ψαλίδι

Νερό

Φακό

Αυτοκόλλητα ράμματα

φυσιολογικός ορός

betadine

Πνιγμονή

<https://www.youtube.com/watch?v=PA9hpOnvtCk>

HOW TO DO THE HEIMLICH MANEUVER

Do the Heimlich if the choking person:

- Can't speak or cough
- Is conscious
- Is over 1 year old

1  Put the thumb side of your fist slightly above the person's bellybutton.

2  Hold your fist tight with your other hand.

3  Quickly thrust upward and inward into the person's belly.

4  Repeat several times until the choking object comes loose.

IF IT DOESN'T DISLodge OR THE PERSON FAINTS, DO CPR UNTIL 911 HELP ARRIVES.







Place fist above navel while grasping fist with other hand.

Leaning over a chair or counter-top, drive your fist towards yourself with an upward thrust.



FIRST AID FOR CHOKING

	1 GIVE 5 BACK BLOWS	GIVE 5 ABDOMINAL THRUSTS	2
ADULT			
INFANT			
	3 ALTERNATE 5 BACK BLOWS AND 5 ABDOMINAL THRUSTS AND CALL 911		

Ηλεκτροπληξία

Προσοχή στη προσέγγιση δάπεδο

Ενημέρωση - Ηλεκτρική απομόνωση

Χρήση ξύλου, ελαστικών γαντιών για απομάκρυνση

Αλγόριθμος BLS

Παραπομπή σε κοντινό νοσοκομείο/
δομή υγείας



Έγκαυμα

<https://www.youtube.com/watch?v=XJGPzI3ENKo>



Ξένο Σώμα στον Οφθαλμό

Πλύσεις με άφθονο νερό

ΟΧΙ τρίψιμο με τα χέρια

Οροί για πλύσεις

Νερό

Παραπομπή σε νοσοκομείο/ δομή υγείας

Επιληπτική Κρίση

Τονικοκλονικοί σπασμοί αιφνίδιας έναρξης που διαρκούν <2 λεπτά

Προφύλαξη θύματος από περιβάλλοντα αντικείμενα - χώρο

Χειρισμός διάνοιξης αεραγωγού

ΔΕΝ ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΜΕ ΠΟΤΕ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΜΑΣ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ ΤΟΥ ΘΥΜΑΤΟΣ

Παραπομπή σε κοντινό νοσοκομείο

<https://www.youtube.com/watch?v=lcKiFyMAgEA>

Κρίση Πανικού

Περιορισμός και απομάκρυνση από λοιπό πλήρωμα με συνοδεία 2 ατόμων

Εφαρμογή σακούλας για εισπνοή και εκπνοή

ΜΗΝ ΑΦΕΘΕΙ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΜΟΝΟ ΤΟΥ

Ενημέρωση και παραπομπή



ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

- ΕΚΑΒ 166
- ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ 199
- ΑΜΕΣΗ ΔΡΑΣΗ 100
- ΕΥΡΩΠΑΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ 112
- ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ 210-7793777
- 24ΩΡΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ 800-1145551/2/3

Πηγές

<https://bmccemergmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12873-020-00390-3>

<https://cardiovascularnews.com/covid-19-american-heart-association-issue-pandemic-cpr-guidelines/>

<https://newsroom.heart.org/news/interim-cpr-guidelines-address-challenges-of-providing-resuscitation-during-covid-19-pandemic>

<https://www.clinicaladvisor.com/home/topics/cardiovascular-disease-information-center/survival-unimproved-with-deferred-second-defibrillation/>

<https://www.pinterest.com/pin/706924472749321633/>

<https://pmpediatrics.com/dear-dr-christina/when-a-child-chokes/>

<https://www.mountsinai.org/health-library/special-topic/heimlich-maneuver-on-self>

<http://www.ekabnews.gr/2020/02/bls.html>

<http://www.e-mailmarketing.com.au/infusion/firstresponseaustralia/06 First Response Aust May 2014 ARTICLES.html>

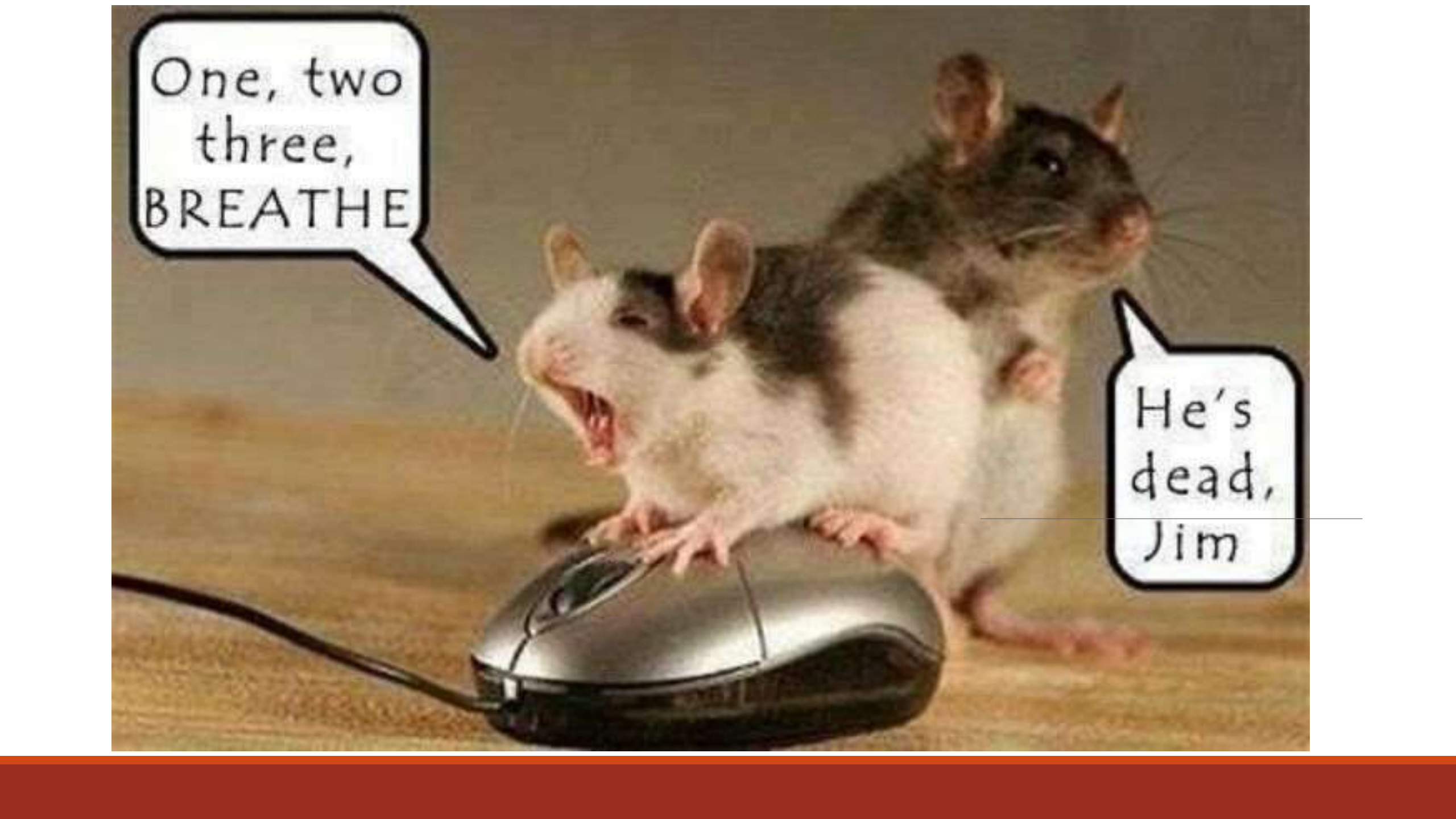
<https://www.verywellmind.com/top-symptoms-of-panic-attacks-2584270>

<https://www.news-medical.net/health/Electric-Shock-First-Aid.aspx>

<https://www.dreamstime.com/skin-burn-injury-treatment-infographic-first-aid-damage-skin-burn-injury-treatment-infographic-first-aid-damage-fire-image148130707>

<https://www.verywellhealth.com/what-is-rice-190446>

<https://www.pinterest.ie/pin/421860690069926946/>



One, two
three,
BREATHE

He's
dead,
Jim