

Υποθετικό Σενάριο 1.

Στραμπούλιγμα Αστραγάλου

Φανταστείτε ότι είστε στέλεχος ασφαλείας προσώπων και υποδομών και επιβλέπετε την ασφάλεια σε ένα μεγάλο εμπορικό κέντρο. Ένας επισκέπτης, ο Κώστας, 40 ετών, σκοντάφτει σε μια σκάλα ενώ τρέχει να προλάβει κάτι, στραμπουλίζει τον δεξί αστράγαλο του και πέφτει κάτω φωνάζοντας από πόνο. Ο αστράγαλος αρχίζει να πρήζεται αμέσως, και ο Κώστας δεν μπορεί να πατήσει το πόδι του. Οι γύρω πελάτες σταματούν και σας καλούν για βοήθεια. Ως στέλεχος ασφαλείας, πρέπει να ενεργήσετε γρήγορα και ήρεμα για να παρέχετε πρώτες βοήθειες, ενώ εξασφαλίζετε την ασφάλεια του χώρου.

Βήματα Πρώτων Βοηθειών

Ως στέλεχος ασφαλείας, ακολουθήστε αυτά τα βήματα βήμα-βήμα για να αντιμετωπίσετε το διάστρεμμα αστραγάλου (κοινός τραυματισμός σε πολυσύχναστους χώρους). Θυμηθείτε: Οι πρώτες βοήθειες δεν αντικαθιστούν την ιατρική περίθαλψη – καλέστε ιατρό αν ο πόνος είναι έντονος ή υπάρχει υποψία κατάγματος.

1. **Εκτίμηση της Κατάστασης και Ασφάλεια** (Πρώτα 30 δευτερόλεπτα):
 - Μείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε τον επισκέπτη και τους γύρω. Ρωτήστε: "Πού πονάς; Μπορείς να κουνήσεις το πόδι;"
 - Ελέγξτε για κινδύνους γύρω (π.χ. πλήθος που μπορεί να προκαλέσει πανικό). Μετακινήστε τον σε ασφαλές μέρος αν χρειάζεται, χωρίς να τον αναγκάσετε να περπατήσει.
 - Εάν υπάρχει αιμορραγία, παραμόρφωση ή μη ανταπόκριση, καλέστε αμέσως το 166 ή 112 για ασθενοφόρο.
2. **Σταματήστε την Κίνηση (Rest):**
 - Συμβουλευστε τον επισκέπτη να σταματήσει αμέσως οποιαδήποτε κίνηση και να μην προσπαθήσει να πατήσει το πόδι. Βοηθήστε τον να καθίσει ή να ξαπλώσει άνετα, με το τραυματισμένο πόδι υψωμένο ελαφρώς.
 - Απομακρύνετε παπούτσια και κάλτσες προσεκτικά για να ελέγξετε το πρήξιμο, χωρίς να τραβάτε βίαια.
3. **Εφαρμογή Πάγου (Ice):**
 - Βάλτε πάγο ή κρύα κομπρέσα (π.χ. από το κιτ πρώτων βοηθειών του κτιρίου) στο πρησμένο σημείο, τυλιγμένο σε πετσέτα για να μην καεί το δέρμα.
 - Αφήστε το για 15-20 λεπτά, και επαναλάβετε κάθε 2-3 ώρες. Μην βάζετε πάγο απευθείας στο δέρμα.
4. **Συμπίεση (Compression):**

- Τυλίξτε τον αστράγαλο με ελαστικό επίδεσμο (από το κιτ) για να μειώσετε το πρήξιμο, αλλά όχι πολύ σφιχτά – πρέπει να χωράει ένα δάχτυλο κάτω από τον επίδεσμο για να μην κόψει την κυκλοφορία.
- Ξεκινήστε από τα δάχτυλα και προχωρήστε προς τα πάνω, καλύπτοντας το πρησμένο μέρος.

5. Υψωση (Elevation):

- Υψώστε το πόδι πάνω από το επίπεδο της καρδιάς (π.χ. σε μαξιλάρι ή καρέκλα) για να μειωθεί το πρήξιμο από τη βαρύτητα.
- Διατηρήστε αυτή τη θέση όσο ο επισκέπτης ξεκουράζεται.

6. Παρακολούθηση και Ιατρική Συμβουλή:

- Παρατηρήστε για χειροτέρευση (π.χ. μούδιασμα, μπλε χρώμα, έντονος πόνος). Δώστε παυσίπονο όπως παρακεταμόλη αν υπάρχει στο κιτ και δεν υπάρχει αλλεργία.
- Συμβουλευστε τον επισκέπτη να επισκεφθεί γιατρό ή ορθοπαιδικό για ακτινογραφία, ειδικά αν το πρήξιμο δεν υποχωρεί σε 48 ώρες ή υπάρχει δυσκολία κίνησης.
- Καταγράψτε το περιστατικό (ημερομηνία, ώρα, περιγραφή) για λόγους ασφαλείας και ασφάλισης.

Αυτά τα βήματα βασίζονται στη μέθοδο RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation), που είναι η βασική προσέγγιση για διαστρέμματα. Πάντα να είστε εκπαιδευμένοι σε πρώτες βοήθειες (π.χ. μέσω Ερυθρού Σταυρού) και να έχετε κιτ πρώτων βοηθειών διαθέσιμο στον χώρο εργασίας.

Υποθετικό Σενάριο 2.

Αιμορραγία

Φανταστείτε ότι είστε στέλεχος ασφαλείας προσώπων και υποδομών και φυλάτε ένα γραφειακό κτίριο. Ένας υπάλληλος, η Άννα, 35 ετών, κόβεται βαθιά στο χέρι της από ένα σπασμένο γυαλί ενώ προσπαθεί να ανοίξει μια πόρτα, προκαλώντας πληγή από την οποία ρέει αίμα γρήγορα. Η Άννα πανικοβάλλεται, κρατάει το χέρι της και φωνάζει για βοήθεια. Το αίμα λερώνει το πάτωμα, και οι συνάδελφοι σας καλούν. Ως στέλεχος ασφαλείας, πρέπει να ενεργήσετε γρήγορα και ήρεμα για να σταματήσετε την αιμορραγία, ενώ εξασφαλίζετε την ασφάλεια του χώρου.

Βήματα Πρώτων Βοηθειών

Ως στέλεχος ασφαλείας, ακολουθήστε αυτά τα βήματα βήμα-βήμα για να αντιμετωπίσετε την αιμορραγία (κοινό περιστατικό σε υποδομές με γυάλινα στοιχεία). Θυμηθείτε: Οι πρώτες βοήθειες δεν αντικαθιστούν την ιατρική περίθαλψη – καλέστε γιατρό αν η αιμορραγία είναι σοβαρή ή δεν σταματάει.

1. Εκτίμηση της Κατάστασης και Ασφάλεια (Πρώτα 30 δευτερόλεπτα):

- Μείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε τον υπάλληλο και τους γύρω.
Ρωτήστε: "Πού ακριβώς κόπηκες; Βλέπεις ξένο σώμα στην πληγή;"
- Ελέγξτε για κινδύνους γύρω (π.χ. σπασμένα γυαλιά). Φορέστε γάντια μιας χρήσης από το κιτ πρώτων βοηθειών για να προστατευτείτε από αίμα.
- Εάν η αιμορραγία είναι αρτηριακή (ρέει με παλμούς, έντονο κόκκινο) ή δεν σταματάει, καλέστε αμέσως το 166 ή 112 για ασθενοφόρο.

2. Άμεση Πίεση (Direct Pressure):

- Πιέστε απευθείας την πληγή με καθαρή γάζα ή πανί (από το κιτ) για τουλάχιστον 5-10 λεπτά χωρίς να την αφήσετε για να ελέγξετε – η πίεση βοηθά να σχηματιστεί πύγμα.
- Αν το πανί βραχεί, προσθέστε άλλο από πάνω χωρίς να αφαιρέσετε το πρώτο.

3. Υψωση του Μέλους (Elevation):

- Υψώστε το τραυματισμένο μέλος (π.χ. χέρι) πάνω από το επίπεδο της καρδιάς για να μειωθεί η ροή αίματος λόγω βαρύτητας, ενώ συνεχίζετε την πίεση.
- Βοηθήστε τον υπάλληλο να καθίσει ή να ξαπλώσει άνετα για να αποφύγετε λιποθυμία από απώλεια αίματος.

4. Επίδεση (Bandaging):

- Μόλις η αιμορραγία ελαττωθεί, καθαρίστε γρήγορα την πληγή με νερό ή φυσιολογικό ορό αν υπάρχει, χωρίς να τρίψετε.

- Τυλίξτε με ελαστικό επίδεσμο γύρω από την πληγή για συμπίεση, αλλά όχι πολύ σφιχτά – ελέγξτε αν τα δάχτυλα είναι ζεστά και ροζ (σημάδι καλής κυκλοφορίας).
- Μην αφαιρείτε ξένα σώματα (π.χ. γυαλί) αν είναι βαθιά – αφήστε το για τον γιατρό.

5. Παρακολούθηση και Ιατρική Συμβουλή:

- Παρατηρήστε για σημάδια σοκ (π.χ. χλωμότητα, γρήγορη αναπνοή, ζάλη) και καθησυχάστε τον υπάλληλο. Δώστε νερό αν δεν υπάρχει κίνδυνος εμετού.
- Συμβουλευστε άμεση επίσκεψη σε γιατρό ή νοσοκομείο για ράμματα, εμβόλιο τετάνου ή έλεγχο λοίμωξης, ειδικά αν η πληγή είναι βαθιά ή βρώμικη.
- Καταγράψτε το περιστατικό (ημερομηνία, ώρα, περιγραφή) για λόγους ασφαλείας και ασφάλισης.

Αυτά τα βήματα βασίζονται στη βασική προσέγγιση για αιμορραγίες (Pressure, Elevation, Bandage). Πάντα να είστε εκπαιδευμένοι σε πρώτες βοήθειες και να έχετε κιτ πρώτων βοηθειών διαθέσιμο στον χώρο εργασίας.

Υποθετικό Σενάριο 3.

Λιποθυμία

Φανταστείτε ότι είστε στέλεχος ασφαλείας προσώπων και υποδομών και φυλάτε μια μεγάλη εκδήλωση σε συνεδριακό κέντρο. Ένας συμμετέχων, ο Νίκος, 45 ετών, στέκεται όρθιος για ώρα σε ζεστό περιβάλλον, νιώθει ζάλη, χλωμιάζει, ιδρώνει και πέφτει λιπόθυμος χωρίς να ανταποκρίνεται. Οι γύρω πανικοβάλλονται και σας καλούν για βοήθεια. Ως στέλεχος ασφαλείας, πρέπει να ενεργήσετε γρήγορα και ήρεμα για να παρέχετε πρώτες βοήθειες, ενώ ελέγχετε αν πρόκειται για κάτι σοβαρότερο και διατηρείτε την τάξη.

Βήματα Πρώτων Βοηθειών

Ως στέλεχος ασφαλείας, ακολουθήστε αυτά τα βήματα βήμα-βήμα για να αντιμετωπίσετε τη λιποθυμία (κοινό σε πολυσύχναστους χώρους με ζέστη ή κόπωση). Θυμηθείτε: Οι πρώτες βοήθειες δεν αντικαθιστούν την ιατρική περίθαλψη – καλέστε ιατρό αν η λιποθυμία διαρκεί πάνω από 1-2 λεπτά ή υπάρχουν άλλα συμπτώματα.

1. Εκτίμηση της Κατάστασης και Ασφάλεια (Πρώτα 30 δευτερόλεπτα):

- Μείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε τους γύρω. Φωνάξτε: "Νίκο, με ακούς;" και κουνήστε ελαφρά τους ώμους για να ελέγξετε ανταπόκριση.
- Ελέγξτε για κινδύνους γύρω (π.χ. πλήθος που μπορεί να προκαλέσει πανικό). Απομακρύνετε αντικείμενα και δημιουργήστε χώρο. Φορέστε γάντια αν χρειάζεται.
- Εάν δεν αναπνέει ή δεν έχει παλμό, ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ και καλέστε αμέσως το 166 ή 112. Διαφορετικά, προχωρήστε.

2. Θέση Ασφαλείας:

- Ξαπλώστε τον συμμετέχοντα ανάσκελα σε επίπεδο έδαφος. Υψώστε τα πόδια περίπου 30 cm (π.χ. σε μαξιλάρι ή καρέκλα) για να βελτιωθεί η ροή αίματος στον εγκέφαλο.
- Χαλαρώστε σφιχτά ρούχα (π.χ. ζώνη, κολάρο) και εξασφαλίστε φρέσκο αέρα (ανοίξτε παράθυρο ή μετακινήστε σε δροσερό μέρος).

3. Έλεγχος Ζωτικών Σημείων:

- Ελέγξτε αναπνοή και παλμό: Βάλτε το χέρι σας κοντά στη μύτη/στόμα για αναπνοή και ελέγξτε καρδιακό παλμό στο λαιμό ή καρπό.
- Αν αναπνέει κανονικά αλλά είναι αναισθητός, βάλτε τον σε πλάγια θέση ανάκαμψης (γυρίστε στο πλάι με το κεφάλι πίσω) για να αποφύγετε πνιγμό από εμετό.

4. Ανάνηψη και Παρακολούθηση:

- Ρίξτε δροσερό νερό στο πρόσωπο ή χρησιμοποιήστε υγρή πετσέτα για να τον δροσίσετε. Μην δίνετε τίποτα από το στόμα μέχρι να συνέλθει πλήρως.

- Παρατηρήστε για 5-10 λεπτά: Ρωτήστε όταν συνέλθει τι ένιωσε (π.χ. ζάλη, ναυτία) και ελέγξτε για τραύμα από πτώση.

5. Ιατρική Συμβουλή και Πρόληψη:

- Συμβουλευστε επίσκεψη σε γιατρό για έλεγχο (π.χ. αφυδάτωση, καρδιακά). Δώστε νερό ή ισοτονικό ποτό όταν συνέλθει, αλλά αργά.
- Καταγράψτε το περιστατικό (ημερομηνία, ώρα, συμπτώματα) για ασφάλεια. Προτείνετε πρόληψη: Παρατήρηση πλήθους για σημεία κόπωσης, διαθεσιμότητα νερού.

Αυτά τα βήματα βασίζονται σε βασικές οδηγίες για λιποθυμίες (π.χ. από Ερυθρό Σταυρό). Πάντα να είστε εκπαιδευμένοι σε πρώτες βοήθειες και να έχετε κιτ πρώτων βοηθειών διαθέσιμο στον χώρο εργασίας.

Υποθετικό Σενάριο 4.

Καρδιακή Ανακοπή

Φανταστείτε ότι είστε στέλεχος ασφαλείας προσώπων και υποδομών και επιβλέπετε την ασφάλεια σε ένα βιομηχανικό συγκρότημα. Ένας εργαζόμενος, ο Γιώργος, 55 ετών, ξαφνικά καταρρέει χωρίς να ανταποκρίνεται, δεν αναπνέει κανονικά και δεν έχει παλμό. Οι συνάδελφοι πανικοβάλλονται και σας καλούν για βοήθεια. Αυτή μπορεί να είναι περίπτωση καρδιακής ανακοπής, όπου η καρδιά σταματά ξαφνικά να χτυπά. Ως στέλεχος ασφαλείας, πρέπει να ενεργήσετε άμεσα για να αυξήσετε τις πιθανότητες επιβίωσης, εφαρμόζοντας Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) μέχρι να φτάσει βοήθεια.

Βήματα Πρώτων Βοηθειών

Ως στέλεχος ασφαλείας, ακολουθήστε αυτά τα βήματα βήμα-βήμα, βασισμένα σε οδηγίες του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού. Θυμηθείτε: Κάθε λεπτό καθυστέρησης μειώνει τις πιθανότητες επιβίωσης κατά 10%. Μείνετε ήρεμοι και καλέστε βοήθεια αμέσως.

1. **Εκτίμηση Ασφαλείας και Κλήση Βοήθειας** (Πρώτα 10-20 δευτερόλεπτα):
 - Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι ασφαλής (π.χ. χωρίς μηχανικούς κινδύνους).
 - Καλέστε αμέσως το 166 (ΕΚΑΒ) ή 112. Πείτε: "Καρδιακή ανακοπή, διεύθυνση [τόπος], χρειάζεται ασθενοφόρο και AED αν υπάρχει."
 - Αν είστε μόνος, βάλτε ανοιχτή ακρόαση και ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ.
2. **Θέση του Ατόμου:**
 - Ξαπλώστε τον εργαζόμενο ανάσκελα σε σκληρή επιφάνεια. Γονατίστε δίπλα του.
3. **Θωρακικές Συμπίεσεις:**
 - Τοποθετήστε τα χέρια σας το ένα πάνω στο άλλο, στο κέντρο του θώρακα (μεταξύ θηλών).
 - Πιέστε δυνατά και γρήγορα: 30 συμπίεσεις, βάθος 5-6 cm, ρυθμός 100-120 ανά λεπτό (σκέψου το ρυθμό του τραγουδιού "Stayin' Alive").
 - Αφήστε τον θώρακα να επανέλθει πλήρως μεταξύ συμπίεσεων.
4. **Τεχνητές Αναπνοές:**
 - Γείρετε το κεφάλι πίσω και σηκώστε το πηγούνι για να ανοίξει ο αεραγωγός.
 - Κλείστε τη μύτη και δώστε 2 αναπνοές στόμα-με-στόμα (κάθε μία διαρκεί 1 δευτερόλεπτο, δείτε αν φουσκώνει ο θώρακας).
 - Αν δεν θέλετε στόμα-με-στόμα, κάντε μόνο συμπίεσεις.
5. **Επαναλάβετε και Χρήση AED:**
 - Συνεχίστε κύκλους 30 συμπίεσεων + 2 αναπνοών μέχρι να φτάσει βοήθεια, να δείτε σημεία ζωής (π.χ. βήχας, κίνηση) ή να εξαντληθείτε.

- Αν υπάρχει Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής (AED) στο κτίριο, ενεργοποιήστε τον: Κολλήστε τα ηλεκτρόδια, ακολουθήστε φωνητικές οδηγίες και δώστε σοκ αν χρειάζεται (μην αγγίζετε το άτομο κατά το σοκ).

Για παιδιά/βρέφη: Χρησιμοποιήστε λιγότερη δύναμη (βάθος 4-5 cm για παιδιά, 4 cm με 2 δάχτυλα για βρέφη) και ρυθμό 15:2. Εκπαιδευτείτε σε σεμινάρια Πρώτων Βοηθειών. Πρόληψη: Παρατηρήστε σημάδια όπως πόνος στο στήθος, δύσπνοια σε εργαζόμενους.

Υποθετικό Σενάριο 5.

Έγκαυμα

Φανταστείτε ότι είστε στέλεχος ασφαλείας προσώπων και υποδομών και επιβλέπετε την ασφάλεια σε ένα βιομηχανικό συγκρότημα με κουζίνα για το προσωπικό. Ένας εργαζόμενος, ο Δημήτρης, 42 ετών, αγγίζει κατά λάθος μια καυτή επιφάνεια φούρνου ενώ ετοιμάζει φαγητό, προκαλώντας έγκαυμα δευτέρου βαθμού στο χέρι του (κόκκινο δέρμα, φουσκάλες, έντονος πόνος). Ο Δημήτρης φωνάζει από πόνο και οι συνάδελφοι σας καλούν για βοήθεια. Ως στέλεχος ασφαλείας, πρέπει να ενεργήσετε γρήγορα και ήρεμα για να παρέχετε πρώτες βοήθειες, ενώ εξασφαλίζετε την ασφάλεια του χώρου και απομακρύνετε κινδύνους όπως φωτιά.

Βήματα Πρώτων Βοηθειών

Ως στέλεχος ασφαλείας, ακολουθήστε αυτά τα βήματα βήμα-βήμα για να αντιμετωπίσετε το έγκαυμα (κοινό περιστατικό σε υποδομές με θερμές επιφάνειες). Θυμηθείτε: Οι πρώτες βοήθειες δεν αντικαθιστούν την ιατρική περίθαλψη – καλέστε ιατρό αν το έγκαυμα είναι μεγάλο, βαθύ ή σε πρόσωπο/γεννητικά όργανα.

1. Εκτίμηση της Κατάστασης και Ασφάλεια (Πρώτα 30 δευτερόλεπτα):

- Μείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε τον εργαζόμενο και τους γύρω. Ρωτήστε: "Πού καήκατε; Είναι χημικό ή θερμικό;"
- Ελέγξτε για κινδύνους γύρω (π.χ. φωτιά, ηλεκτρικό ρεύμα). Απομακρύνετε τον από την πηγή θερμότητας και σβήστε φλόγες αν υπάρχουν (π.χ. με κουβέρτα). Φορέστε γάντια για προστασία.
- Εάν το έγκαυμα καλύπτει μεγάλη επιφάνεια (π.χ. πάνω από 10% σώματος) ή υπάρχει δυσκολία αναπνοής, καλέστε αμέσως το 166 ή 112 για ασθενοφόρο.

2. Ψύξη του Εγκαύματος:

- Ξεπλύνετε το καμένο σημείο με δροσερό (όχι παγωμένο) τρεχούμενο νερό για 20 λεπτά για να μειώσετε τη θερμότητα και τον πόνο. Μην χρησιμοποιείτε πάγο απευθείας.
- Αφαιρέστε ρούχα ή κοσμήματα γύρω από το έγκαυμα προσεκτικά, αν δεν κολλάνε στο δέρμα.

3. Κάλυψη της Πληγής:

- Καλύψτε το έγκαυμα με αποστειρωμένη γάζα ή καθαρή πετσέτα (από το κιτ) για να αποφύγετε λοίμωξη. Μην σπάτε φουσκάλες ή βάζετε κρέμες/λάδια.
- Για μικρά εγκαύματα, χρησιμοποιήστε μη κολλητική επίδεση.

4. Ανακούφιση Πόνου:

- Δώστε παυσίπονο όπως παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη αν υπάρχει στο κιτ και δεν υπάρχει αλλεργία.
- Υψώστε το μέλος αν είναι χέρι/πόδι για να μειώσετε πρήξιμο.

5. Παρακολούθηση και Ιατρική Συμβουλή:

- Παρατηρήστε για σημάδια λοίμωξης (π.χ. πυρετός, πύον) ή σοκ (π.χ. ζάλη). Καθησυχάστε τον εργαζόμενο.
- Συμβουλευστε άμεση επίσκεψη σε γιατρό ή νοσοκομείο για αξιολόγηση, ειδικά αν είναι έγκαυμα δευτέρου/τρίτου βαθμού.
- Καταγράψτε το περιστατικό (ημερομηνία, ώρα, περιγραφή) για λόγους ασφαλείας και ασφάλισης.

Αυτά τα βήματα βασίζονται σε βασικές οδηγίες για εγκαύματα (π.χ. από Ερυθρό Σταυρό). Πάντα να είστε εκπαιδευμένοι σε πρώτες βοήθειες και να έχετε κιτ πρώτων βοηθειών διαθέσιμο στον χώρο εργασίας. Αν δεν είστε σίγουροι, καλέστε επαγγελματική βοήθεια αμέσως.

Υποθετικό Σενάριο 6.

Αλλεργική Αντίδραση

Φανταστείτε ότι είστε στέλεχος ασφαλείας προσώπων και υποδομών και φυλάτε ένα γραφειακό κτίριο με καφετέρια. Μια υπάλληλος, η Σοφία, 30 ετών, τρώει ένα σνακ με ξηρούς καρπούς και ξαφνικά αναπτύσσει αλλεργική αντίδραση (πρήξιμο χειλιών, δυσκολία αναπνοής, εξάνθημα, ζάλη). Η Σοφία πανικοβάλλεται και λέει ότι έχει αλλεργία, ενώ οι συνάδελφοί σας καλούν για βοήθεια. Ως στέλεχος ασφαλείας, πρέπει να ενεργήσετε γρήγορα και ήρεμα για να παρέχετε πρώτες βοήθειες, ενώ ελέγχετε αν υπάρχει αναφυλαξία και διατηρείτε την τάξη.

Βήματα Πρώτων Βοηθειών

Ως στέλεχος ασφαλείας, ακολουθήστε αυτά τα βήματα βήμα-βήμα για να αντιμετωπίσετε την αλλεργική αντίδραση (κοινό σε χώρους με τροφές ή έντομα). Θυμηθείτε: Οι πρώτες βοήθειες δεν αντικαθιστούν την ιατρική περίθαλψη – καλέστε ιατρό αμέσως σε σοβαρή αντίδραση (αναφυλαξία).

1. **Εκτίμηση της Κατάστασης και Ασφάλεια** (Πρώτα 30 δευτερόλεπτα):
 - Μείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε την υπάλληλο και τους γύρω. Ρωτήστε: "Έχετε αλλεργία; Έχετε επινεφρίνη μαζί σας;"
 - Ελέγξτε για κινδύνους γύρω (π.χ. συνέχεια έκθεσης σε αλλεργιογόνο). Απομακρύνετε τροφές ή έντομα. Φορέστε γάντια αν χρειάζεται.
 - Εάν υπάρχει πρήξιμο λαιμού, δυσκολία αναπνοής ή ζάλη (σημάδια αναφυλαξίας), καλέστε αμέσως το 166 ή 112 για ασθενοφόρο.
2. **Χρήση Επινεφρίνης (αν Διατίθεται):**
 - Ρωτήστε αν έχει autoinjector επινεφρίνης (π.χ. EpiPen). Αν ναι, βοηθήστε την να το χρησιμοποιήσει: Πιέστε στο μηρό για 3 δευτερόλεπτα, κρατήστε 10 δευτερόλεπτα.
 - Κρατήστε το χρησιμοποιημένο injector για τους γιατρούς.
3. **Θέση Ασφαλείας:**
 - Βοηθήστε την να καθίσει ή ξαπλώσει άνετα με τα πόδια υψωμένα αν έχει ζάλη. Μην την αφήσετε να σταθεί όρθια για να αποφύγετε πτώση.
 - Χαλαρώστε σφιχτά ρούχα γύρω από λαιμό ή στήθος για καλύτερη αναπνοή.
4. **Ανακούφιση Συμπτωμάτων:**
 - Δώστε αντιισταμινικό (π.χ. διφαινυδραμίνη) αν υπάρχει στο κιτ και δεν υπάρχει δυσκολία κατάποσης. Μην δίνετε τίποτα από στόμα αν πρήζεται ο λαιμός.
 - Παρατηρήστε για βελτίωση μετά την επινεφρίνη – αν όχι, δώστε δεύτερη δόση μετά 5-15 λεπτά αν διατίθεται.
5. **Παρακολούθηση και Ιατρική Συμβουλή:**

- Παρατηρήστε ζωτικά σημεία (αναπνοή, παλμός) και σημάδια χειροτέρευσης (π.χ. εμετός, σύγχυση).
- Συμβουλευστε άμεση μεταφορά σε νοσοκομείο ακόμα και αν βελτιωθεί, για παρακολούθηση.
- Καταγράψτε το περιστατικό (ημερομηνία, ώρα, αλλεργιογόνο) για λόγους ασφαλείας και ασφάλισης.

Αυτά τα βήματα βασίζονται σε βασικές οδηγίες για αλλεργικές αντιδράσεις (π.χ. από Ερυθρό Σταυρό). Πάντα να είστε εκπαιδευμένοι σε πρώτες βοήθειες και να έχετε κιτ πρώτων βοηθειών με επινεφρίνη διαθέσιμο στον χώρο εργασίας. Αν δεν είστε σίγουροι, καλέστε επαγγελματική βοήθεια αμέσως.

ΘΕΜΑ 1.

“Βασικές Πρώτες Βοήθειες για Στελέχη Ασφαλείας Προσώπων και Υποδομών”

Εξώφυλλο περιλαμβάνει:

- Τίτλος εργασίας:
- Ονοματεπώνυμο σπουδαστή:
- Ειδικότητα: ΣΤΕΛΕΧΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΩΝ & ΥΠΟΔΟΜΩΝ
- Μάθημα: ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ
- Εξάμηνο: Γ’
- Εκπαιδευτής: Τσιντζιφάκη Θεοδώρα
- Έτος: 2025

Δομή της Εργασίας:

1. Εισαγωγή:

- Ορίστε τις πρώτες βοήθειες: Είναι οι άμεσες ενέργειες για να βοηθήσετε κάποιον τραυματία ή άρρωστο μέχρι να έρθει επαγγελματική βοήθεια. Εξηγήστε τον ρόλο τους σε ασφάλεια προσώπων και υποδομών: Τα στελέχη μπορεί να αντιμετωπίσουν τραυματισμούς από ατυχήματα, πτώσεις ή υγεία σε χώρους όπως κτίρια ή εκδηλώσεις.
- Αναφέρετε γενικές αρχές: Μείνετε ήρεμοι, προστατεύστε τον εαυτό σας, καλέστε βοήθεια.

2. Κύριο Μέρος:

- **Γενικές Αρχές:** Χρησιμοποιήστε DRABC: Danger (ελέγξτε κινδύνους, π.χ. ηλεκτρικά σε υποδομές), Response (δείτε αν ανταποκρίνεται), Airway (ανοίξτε στόμα), Breathing (ελέγξτε αναπνοή), Circulation (ελέγξτε παλμό/αιμορραγία). Εξηγήστε κάθε βήμα με παραδείγματα από ασφάλεια.
- **Αντιμετώπιση Κοινών Επειγόντων:**
 - Αιμορραγίες: Πιέστε με καθαρό πανί, υψώστε το μέλος, μην αφαιρείτε ξένα σώματα (π.χ. από ατύχημα σε κτίριο).
 - Εγκαύματα: Ξεπλύνετε με κρύο νερό για 20 λεπτά, καλύψτε με αποστειρωμένη γάζα (π.χ. από ηλεκτρικό ατύχημα).
 - Κατάγματα/Διαστρέμματα: Ακινητοποιήστε με νάρθηκα (π.χ. ξύλο), εφαρμόστε πάγο, μην μετακινείτε.
 - Λιποθυμίες: Ξαπλώστε τον, υψώστε πόδια, ελέγξτε αναπνοή (π.χ. από ζέστη σε εκδήλωση).
 - Αλλεργικές Αντιδράσεις: Χρησιμοποιήστε επινεφρίνη αν υπάρχει, καλέστε ασθενοφόρο (π.χ. από τροφή σε καφετέρια).

- Για κάθε περίπτωση, δώστε βήμα-βήμα οδηγίες και λάθη να αποφύγετε (π.χ. μην δίνετε φαγητό σε λιπόθυμο).
- **Ειδικά Σενάρια για Ασφάλεια** (1 σελίδα): Π.χ. Τραυματισμός από πτώση σε σκάλα (ελέγξτε για κρανιοεγκεφαλική κάκωση), θερμοπληξία σε βιομηχανία (δροσίστε με νερό).
- **Εξοπλισμός Πρώτων Βοηθειών** (1 σελίδα): Περιγράψτε κιτ (γάζες, ψαλίδι, γάντια, AED). Πού να το βρείτε σε υποδομές.

3. Συμπέρασμα:

- Συνοψίστε πώς οι πρώτες βοήθειες σώζουν ζωές και μειώνουν κινδύνους σε χώρους ασφαλείας.
- Προτείνετε τακτική εκπαίδευση (π.χ. σεμινάρια, εφαρμογές όπως Red Cross App).
- Τονίστε την αυτοπεποίθηση: "Με εξάσκηση, γίνεται εύκολο για στελέχη ασφαλείας".

4. Βιβλιογραφία: Λίστα 2-4 πηγών, π.χ.

- Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: Basic First Aid Guide.

(Προτεινόμενο μήκος: 5-10 σελίδες. Προσθέστε διαγράμματα/εικόνες για βήματα, με εξηγήσεις. Χρησιμοποιήστε λίστες με αρίθμηση για ευκολία ανάγνωσης.)

ΘΕΜΑ 2.

“ Η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) ως Πρώτη Βοήθεια σε Περιβάλλοντα Ασφαλείας Προσώπων και Υποδομών”

Εξώφυλλο περιλαμβάνει:

- Τίτλος εργασίας:
- Ονοματεπώνυμο σπουδαστή:
- Ειδικότητα: ΣΤΕΛΕΧΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΩΝ & ΥΠΟΔΟΜΩΝ
- Μάθημα: ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ
- Εξάμηνο: Γ'
- Εκπαιδευτής: Τσιντζιφάκη Θεοδώρα
- Έτος: 2025

Δομή της Εργασίας:

1. Εισαγωγή:

- Ξεκινήστε εξηγώντας τι είναι η ΚΑΡΠΑ: Είναι μια τεχνική πρώτων βοηθειών που βοηθά να επαναφέρουμε την κυκλοφορία του αίματος και την αναπνοή σε κάποιον που έχει πάθει καρδιακή ανακοπή. Χρησιμοποιήστε απλά παραδείγματα, όπως "Φανταστείτε έναν εργαζόμενο που ξαφνικά πέφτει κάτω χωρίς παλμό σε βιομηχανικό χώρο".
- Εξηγήστε γιατί είναι σημαντική για στελέχη ασφαλείας προσώπων και υποδομών: Σε χώρους όπως γραφεία, εμπορικά κέντρα ή βιομηχανίες, υπάρχει κίνδυνος από άγχος, ατυχήματα ή υγεία. Η γρήγορη ΚΑΡΠΑ μπορεί να σώσει ζωές μέχρι να έρθει ασθενοφόρο.
- Αναφέρετε στατιστικά (π.χ. "Κάθε λεπτό καθυστέρησης μειώνει τις πιθανότητες επιβίωσης κατά 10%") για να δείξετε τη σημασία, βασισμένα σε πηγές όπως ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός.

2. Κύριο Μέρος:

- **Βασικές Αρχές της ΚΑΡΠΑ** (1 σελίδα): Εξηγήστε τα σημάδια καρδιακής ανακοπής (π.χ. μη ανταπόκριση, μη αναπνοή, μη παλμός).

Χρησιμοποιήστε το ακρωνύμιο DRSABCD: Danger (κίνδυνος), Response (ανταπόκριση), Send for help (καλέστε βοήθεια), Airway (αεραγωγός), Breathing (αναπνοή), CPR (ΚΑΡΠΑ), Defibrillation (απινιδωτής).

○ **Βήματα ΚΑΡΠΑ Βήμα-βήμα:**

- Βήμα 1: Ελέγξτε για κίνδυνο γύρω σας (π.χ. μηχανήματα σε λειτουργία) και καλέστε το 166 ή 112 αμέσως.
- Βήμα 2: Ελέγξτε αν ο άνθρωπος ανταποκρίνεται (φωνάξετε, κουνήστε τον).
- Βήμα 3: Ανοίξτε τον αεραγωγό (γείρετε το κεφάλι πίσω).
- Βήμα 4: Ελέγξτε αναπνοή (δείτε, ακούστε, νιώστε για 10 δευτερόλεπτα).
- Βήμα 5: Ξεκινήστε θωρακικές συμπίεσεις (30 φορές, βάθος 5-6 cm, ρυθμός 100-120/min, στο κέντρο του στήθους).
- Βήμα 6: Δώστε 2 τεχνητές αναπνοές (εάν εκπαιδευμένοι, αλλιώς μόνο συμπίεσεις).
- Επαναλάβετε μέχρι να έρθει βοήθεια.
- Προσαρμογή για παιδιά/βρέφη: Λιγότερο βάθος (4 cm για παιδιά, 4 cm για βρέφη με 2 δάχτυλα) και ρυθμός 15:2, σχετικό με χώρους με παιδιά.

○ **Χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (AED) (1 σελίδα):**

Εξηγήστε πώς λειτουργεί (κολλάτε ηλεκτρόδια, ακολουθείτε φωνητικές οδηγίες). Αναφέρετε αν υπάρχουν AED σε υποδομές και πώς να τα βρείτε.

○ **Παραδείγματα Σεναρίων (1 σελίδα):** Περιγράψτε 2-3 σενάρια, π.χ. "Ένας επισκέπτης λιποθυμεί σε εμπορικό κέντρο – πώς ενεργείτε βήμα-βήμα".

3. Συμπέρασμα:

- Συνοψίστε τα οφέλη της ΚΑΡΠΑ (αυξάνει πιθανότητες επιβίωσης σε χώρους ασφαλείας).
- Προτείνετε τρόπους εξάσκησης (π.χ. μαθήματα Ερυθρού Σταυρού, προσομοιωτές σε υποδομές).
- Τονίστε την πρόληψη (π.χ. παρατήρηση προσώπων, γνώση χώρου).

4. Βιβλιογραφία: Λίστα 2-4 πηγών, π.χ.

- Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Οδηγός Πρώτων Βοηθειών.
- American Heart Association: Guidelines for CPR.

(Προτεινόμενο μήκος: 5-10 σελίδες. Χρησιμοποιήστε εικόνες/διαγράμματα από δωρεάν πηγές για τα βήματα, με λεζάντες. Γράψτε με απλή γλώσσα, σαν να μιλάτε σε φίλο.)