

**ΜΝΗΜΟΝΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΣΕ ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

17⁰ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

Πίνακας περιεχομένων

Μνημόνιο Ενεργειών για Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης στο Σχολείο	3
ΠΥΡΚΑΓΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	3
Μετά την πυρκαγιά:	3
ΣΕΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	4
ΠΝΙΓΜΟΝΗ ΜΕ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΜΑΘΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	5
ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	6
ΚΑΤΑΡΡΕΥΣΗ ΘΥΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	7
ΚΡΙΣΗ ΠΑΝΙΚΟΥ ΜΑΘΗΤΗ	8
<i>ΝΕΥΡΙΚΟΣ ΚΛΟΝΙΣΜΟΣ ΜΑΘΗΤΗ</i>	9
ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΖΑΛΗΣ ΜΑΘΗΤΗ	10
Πρόληψη και Διαχείριση Επαναλαμβανόμενων Περιστατικών	11
Περίπτωση Τραυματισμού Μαθητή	12
Ενημέρωση Γονέων και Καταγραφή Περιστατικού	13
ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ	14
ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ (ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΗΓΜΑ)	14
ΕΞΑΡΘΡΩΣΗ	15
ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ	16
ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ	17
Τι να κάνετε:	17
Τι να ΜΗΝ κάνετε:	17
Πότε να καλέσετε ασθενοφόρο:	17
ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ	18
ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ	19

Μνημόνιο Ενεργειών για Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης στο Σχολείο

Το σχολείο μας έχει καταρτίσει σαφή πρωτόκολλα ενεργειών για την αντιμετώπιση εκτάκτων καταστάσεων, διασφαλίζοντας την ασφάλεια μαθητών και προσωπικού.

Ακολουθούν οι οδηγίες για κάθε περίπτωση:

ΠΥΡΚΑΓΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Άμεσες Ενέργειες:

1. Ενεργοποίηση του συναγερμού πυρκαγιάς.
2. Εκκένωση του κτιρίου μέσω των καθορισμένων εξόδων σύμφωνα με το αντίστοιχο σχέδιο εκκένωσης, ακολουθώντας τις καθορισμένες εξόδους.
3. Ενημέρωση της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας (199).

Οι υπεύθυνοι καθηγητές εξασφαλίζουν ότι όλοι οι μαθητές εγκαταλείπουν το κτίριο.

1. Συγκέντρωση μαθητών και προσωπικού στο προκαθορισμένο σημείο συγκέντρωσης
2. Έλεγχος παρουσιών και ενημέρωση των αρμόδιων αρχών.

Μετά την πυρκαγιά:

- ☒ Αναφορά στο διευθυντή και στις αρμόδιες αρχές.
- ☒ Εκτίμηση ζημιών και μέριμνα για την αποκατάσταση της ασφάλειας του χώρου.

ΣΕΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Κατά τη διάρκεια του σεισμού:

- Μένουμε ψύχραιμοι.
- Οι μαθητές/τριες καλύπτονται κάτω από τα θρανία, μακριά από παράθυρα, φωτιστικά και βιβλιοθήκες.

Εάν βρισκόμαστε έξω, μένουμε μακριά από κτίρια, δέντρα και κολόνες ρεύματος.

ΜΟΛΙΣ Ο ΣΕΙΣΜΟΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ

- ✓ Εκκένωση του σχολείου με τάξη, μέσω των εξόδων κινδύνου ακολουθώντας τις εξόδους κινδύνου.
- ✓ Συγκέντρωση στο προκαθορισμένο σημείο ασφαλείας.
- ✓ Έλεγχος παρουσιών και παροχή πρώτων βοηθειών σε τυχόν τραυματίες.

ΠΝΙΓΜΟΝΗ ΜΕ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΜΑΘΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Άμεσες Ενέργειες:

- Εάν το θύμα μπορεί να βήξει, το παροτρύνουμε να συνεχίσει τον βήχα και ελέγχουμε αν το ξένο σώμα βγει.
- Εάν το θύμα δεν μπορεί να βήξει κάνουμε 5 ώσεις ανάμεσα στις ωμοπλάτες.



- Εάν το ξένο σώμα δεν βγει κάνουμε 5 κοιλιακές ώσεις .



- Εάν το ξένο σώμα δεν βγει συνεχίζουμε το κύκλο διάσωσης (ώσεις στην ωμοπλάτη-κοιλιακές ώσεις).

Σε περίπτωση που το θύμα καταρρεύσει ελέγχουμε την αναπνοή(βλέπω-ακούω-αισθάνομαι) και σε περίπτωση που δεν αναπνέει κάνουμε ΚΑΡΠΑ

Μετά την αντιμετώπιση, το θύμα πρέπει να αξιολογηθεί από επαγγελματία υγείας.

ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Άμεσες Ενέργειες:

1. Σταματάμε την ρινορραγία κρατώντας τα ρουθούνια που αιμορραγούν.
2. Διατηρούμε το κεφάλι του μαθητή ελαφρώς προς τα εμπρός (όχι πίσω).
3. Κρατάμε τα ρουθούνια κλειστά με γάζα ή χαρτί για 10-15 λεπτά.
4. Βάζουμε πάγο στο οστέινο σημείο της μύτης.

Εάν η αιμορραγία δεν σταματήσει μετά από 20 λεπτά μπορούμε να βάλουμε την εξωτερική επιφάνεια των ρουθουνιών αιμοστατική γάζα έχοντας το παιδί υπό επίβλεψη.



ΚΑΤΑΡΡΕΥΣΗ ΘΥΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Άμεσες Ενέργειες:

- ✓ Ελέγχουμε εάν το θύμα έχει τις αισθήσεις του.
- ✓ Εάν δεν ανταποκρίνεται, καλούμε άμεσα το 166 (ΕΚΑΒ).
- ✓ Ελέγχουμε αναπνοή και σφυγμό.
- ✓ Εάν δεν αναπνέει, ξεκινάμε ΚΑΡΠΑ (30 θωρακικές συμπίεσεις & 2 εμφυσήσεις) μέχρι να φτάσει η ιατρική βοήθεια.
- ✓ Εάν αναπνέει, τον τοποθετούμε σε θέση ανάνηψης και παρακολουθούμε τα ζωτικά του σημεία.

ΚΡΙΣΗ ΠΑΝΙΚΟΥ ΜΑΘΗΤΗ

Συμπτώματα:

Ταχυκαρδία, δύσπνοια, αίσθημα πνιγμού
Ζάλη, τρέμουλο, αίσθημα λιποθυμίας
Έντονος φόβος ή αίσθηση απώλειας ελέγχου

Άμεσες Ενέργειες:

- ✓ Διατηρούμε την ψυχραιμία μας και καθησυχάζουμε τον μαθητή με ήρεμο τόνο φωνής.
- ✓ Μετακινούμε τον μαθητή σε ήσυχο μέρος, μακριά από πολύ κόσμο.
- ✓ Του υπενθυμίζουμε ότι η κρίση πανικού είναι προσωρινή και δεν κινδυνεύει.
- ✓ Ζητάμε να αναπνεύσει αργά και βαθιά (π.χ. εισπνοή από τη μύτη για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα για 4 δευτερόλεπτα, αργή εκπνοή από το στόμα για 6-8 δευτερόλεπτα).
- ✓ Εφαρμόζουμε τεχνικές γείωσης (του ζητάμε να περιγράψει 5 πράγματα που βλέπει, 4 που αγγίζει, 3 που ακούει, 2 που μυρίζει, 1 που γεύεται).
- ✓ Δεν πιέζουμε τον μαθητή να μιλήσει αν δεν θέλει.
- ✓ Αν η κρίση δεν υποχωρήσει μετά από 15-20 λεπτά καλούμε ΕΚΑΒ

ΝΕΥΡΙΚΟΣ ΚΛΟΝΙΣΜΟΣ ΜΑΘΗΤΗ

Συμπτώματα:

- Έντονο και ανεξέλεγκτο κλάμα
- Δυνατές φωνές, νευρική ή επιθετικότητα
- Υπερβολική ανησυχία, τρόμος, απελπισία
- Ενδεχομένως λιποθυμία ή έντονη σωματική εξάντληση

Άμεσες Ενέργειες:

- ✓ Παραμένουμε ήρεμοι και διατηρούμε ασφαλές περιβάλλον.
- ✓ Απομακρύνουμε πιθανά ερεθίσματα που επιδεινώνουν την κατάσταση (πολύς κόσμος, δυνατοί θόρυβοι).
- ✓ Μιλάμε ήρεμα και δείχνουμε κατανόηση χωρίς να επικρίνουμε.
- ✓ Αν το άτομο είναι επιθετικό ή αυτοκαταστροφικό, διατηρούμε σωματική και λεκτική απόσταση.
- ✓ Αν ο μαθητής δεν μπορεί να ηρεμήσει, ενημερώνουμε τη σχολική νοσηλεύτρια και τον υπεύθυνο εκπαιδευτικό.
- ✓ Σε σοβαρές περιπτώσεις, ενημερώνουμε τους γονείς και, αν χρειαστεί, καλούμε ιατρική βοήθεια (166 ή τοπικό Κέντρο Υγείας).

Γενικές Οδηγίες για Εκπαιδευτικούς & Προσωπικό:

- ◆ Διατηρούμε ήρεμο και υποστηρικτικό τόνο φωνής.
- ◆ Δεν αγνοούμε ή υποβαθμίζουμε το πρόβλημα.
- ◆ Δεν πιέζουμε τον μαθητή να "ηρεμήσει γρήγορα".
- ◆ Δεν τονίζουμε υπερβολικά την κατάσταση μπροστά σε άλλους μαθητές.
- ◆ Εφόσον το περιστατικό επαναλαμβάνεται, προτείνουμε παραπομπή σε σχολικό ψυχολόγο.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΖΑΛΗΣ ΜΑΘΗΤΗ

Συμπτώματα Ζάλης:

- Αίσθημα αστάθειας ή λιποθυμίας
 - Θολή όραση ή σκοτεινιάζουν τα μάτια
 - Ναυτία ή εφίδρωση
 - Αδυναμία, τρέμουλο ή μούδιασμα
 - Ταχυκαρδία ή δύσπνοια
-

Άμεσες Ενέργειες:

- ✓ Ζητάμε από τον μαθητή να καθίσει ή να ξαπλώσει αμέσως για να αποτρέψουμε πιθανή πτώση.
- ✓ Αν είναι δυνατόν, τον μεταφέρουμε σε ήσυχο και δροσερό μέρος.
- ✓ Αξιολογούμε τη συνείδησή του – αν δείχνει να χάνει τις αισθήσεις του, ακολουθούμε το πρωτόκολλο λιποθυμίας.
- ✓ Ζητάμε από τον μαθητή να αναπνεύσει αργά και βαθιά.
- ✓ Του προσφέρουμε νερό αν δεν έχει ναυτία.
- ✓ Αν η ζάλη επιμένει ή συνοδεύεται από άλλα ανησυχητικά συμπτώματα (π.χ. εμετός, έντονος πονοκέφαλος, πόνος στο στήθος), ενημερώνουμε άμεσα τους γονείς ή καλούμε ιατρική βοήθεια (166 αν χρειαστεί).

Πρόληψη και Διαχείριση Επαναλαμβανόμενων Περιστατικών

- ◆ Εάν ένας μαθητής εμφανίζει **συχνά επεισόδια ζάλης**, προτείνουμε ιατρική αξιολόγηση.
- ◆ Ενθαρρύνουμε τους μαθητές να **μην παραλείπουν γεύματα** και να **διατηρούν επαρκή ενυδάτωση**.
- ◆ Αν η ζάλη σχετίζεται με **άγχος ή στρες**, παρέχουμε ψυχολογική υποστήριξη μέσω του σχολικού συμβούλου.

Περίπτωση Τραυματισμού Μαθητή

Εκτίμηση της Κατάστασης

- Διατηρούμε την ψυχραιμία μας και προσεγγίζουμε προσεκτικά τον μαθητή
- Ελέγχουμε το είδος και τη σοβαρότητα του τραυματισμού (επιφανειακός ή σοβαρός).
- Δεν μετακινούμε τον μαθητή αν υπάρχει πιθανότητα σοβαρού τραυματισμού στη σπονδυλική στήλη, στο κεφάλι ή στα άκρα.

Αντιμετώπιση Ανάλογα με τη Σοβαρότητα

A. Μικροτραυματισμοί (εκδορές, μώλωπες, μικρές πληγές)

- Καθαρίζουμε την πληγή με καθαρό νερό και αντισηπτικό.
- Εφαρμόζουμε αποστειρωμένη γάζα ή επίδεσμο αν χρειάζεται.
- Αν υπάρχει μώλωπας, τοποθετούμε κρύο επίθεμα για 10-15 λεπτά.

B. Σοβαροί τραυματισμοί (κακώσεις, αιμορραγία, κατάγματα)

- Σε έντονη αιμορραγία, εφαρμόζουμε άμεση πίεση στην πληγή με καθαρό ύφασμα ή γάζα. Σε περίπτωση που η γάζα που έχουμε εφαρμόσει ποτίσει με αίμα τότε προσθέτουμε καινούργια γάζα και δεν αφαιρούμε την γάζα που ήδη καλύπτει την πληγή.
- Σε πιθανό κάταγμα ή διάστρεμμα, ακινητοποιούμε το τραυματισμένο μέλος και δεν επιχειρούμε μετακίνηση.
- Αν υπάρχει υποψία τραυματισμού στο κεφάλι, στον αυχένα ή στη σπονδυλική στήλη, δεν μετακινούμε τον μαθητή και καλούμε άμεσα 166 (ΕΚΑΒ).
- Σε περίπτωση λιποθυμίας ή σοβαρού σοκ, τοποθετούμε τον μαθητή σε θέση ανάντησης και παρακολουθούμε την αναπνοή του.

Κλήση Ιατρικής Βοήθειας

 Καλούμε 166 (ΕΚΑΒ) αν:

- ◆ Υπάρχει σοβαρή αιμορραγία που δεν σταματά.
 - ◆ Υπάρχει υποψία κατάγματος, τραύματος στο κεφάλι ή τη σπονδυλική στήλη.
 - ◆ Ο μαθητής έχει δυσκολία στην αναπνοή ή έχει χάσει τις αισθήσεις του.
 - ◆ Υπάρχει σοβαρός πόνος ή απώλεια αίσθησης σε κάποιο μέλος του σώματος.
-

Ενημέρωση Γονέων και Καταγραφή Περιστατικού

- ✓ ☐ Ενημερώνουμε άμεσα τους γονείς για την κατάσταση του μαθητή.
- ✓ ☐ Συμπληρώνουμε αναφορά τραυματισμού για το αρχείο του σχολείου.
- ✓ ☐ Αν απαιτείται περαιτέρω ιατρική εξέταση, συνοδεύουμε τον μαθητή στο Κέντρο Υγείας ή στο νοσοκομείο.

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

Σφήκα-Μέλισσα

Σε περίπτωση τσιμπήματος ενεργούμε ως εξής:

- Αφαιρούμε το κεντρί με την άκρη ενός αιχμηρού αντικειμένου (αν μπορούμε).
- Τοποθετούμε στο σημείο του τσιμπήματος πάγο.
- Αφαιρούμε τα ρούχα που τυχόν σφίγγουν την περιοχή.
- Επαλείφουμε με αντιϊσταμινική αλοιφή.

Εάν το παιδί είναι αλλεργικό στο τσίμπημα θα πρέπει να πάρει κατευθείαν αντιισταμινικό (sir xozal 10ml) ή κορτιζόνη. Καλούμε κατευθείαν ΕΚΑΒ και του γονείς.

ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ (ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΗΓΜΑ)

Βλάβη στα μαλακά μόρια.

Συμπτώματα:

- Πόνος
- Οίδημα (πρήξιμο)
- Μελάνιασμα
- Δυσκινησία

Α' Βοήθειες:

- Εφαρμόζουμε ψυχρά επιθέματα (πάγο τυλιγμένο σε πανί ή κομπρέσες με παγωμένο νερό) για 10'-20'.
- Περιδένουμε την άρθρωση με ελαστικό επίδεσμο για να την ακινητοποιήσουμε.
- Τοποθετούμε το μέλος σε αναπαυτική θέση (αναρτούμε από τον λαιμό αν πρόκειται για χέρι ή ανυψώνουμε σε καρέκλα αν πρόκειται για πόδι).
- Δίνουμε παυσίπονο.
- Καλούμε τους γονείς για να πάρουν το παιδί από το σχολείο.

ΕΞΑΡΘΡΩΣΗ

Η εξάρθρωση είναι μια σοβαρή πάθηση των αρθρώσεων. Μπορεί να προκληθεί από ένα σοβαρό ατύχημα και ως συνέπεια έχει την απομάκρυνση των αρθρικών επιφανειών από τα οστά. Οι εξάρθρωσεις είναι πολύ οδυνηρές και η επαναφορά των οστών στη θέση τους πρέπει να γίνεται από ειδικό γιατρό ή χειρουργό.

Συμπτώματα:

- Πόνος
- Παραμόρφωση
- Αδυναμία κίνησης
- Οίδημα (πρήξιμο)

Α' Βοήθειες:

- Κρατάμε την άρθρωση και όλο το μέλος ακίνητο.
- Ακινητοποιούμε την άρθρωση με κάποιον πρόχειρο νάρθηκα-Παίρνουμε ένα βιβλίο, βάζουμε μέσα το σκέλος και το τυλίγουμε με ελαστικό επίδεσμο.
- Τοποθετούμε το μέλος σε αναπαυτική θέση (ανάρτηση από το λαιμό σε
- εξάρθρωση χεριού ή ανύψωση του ποδιού σε εξάρθρωση του ποδιού).
- Ηρεμούμε & καθησυχάζουμε το θύμα.
- Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα για 10' -20'.
- Καλούμε ασθενοφόρο αφού πρώτα καλέσουμε τους γονείς.

Τοποθέτηση νάρθηκα:

Ως νάρθηκας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα αντικείμενο ίσιο και σταθερό

(π.χ. ένα σκληρό χαρτόνι ή βιβλίο ή τετράδιο τυλιγμένο σε επίδεσμο).

- Ανασηκώνουμε το μέλος.
- Σπρώχνουμε το νάρθηκα κάτω από το μέλος.
- Δένουμε με ελαστικό επίδεσμο.
- Αφήνουμε τα δάχτυλα έξω σε περίπτωση πρηξίματος.
- Χρησιμοποιούμε τριγωνικό επίδεσμο για ανάρτηση του μέλους και ακινητοποίηση.

Σε περίπτωση εξάρθρωσης ώμου δεν τοποθετούμε νάρθηκα, μόνο τον τριγωνικό επίδεσμο. Ακινητοποιούμε με επίδεσμο γύρω από το σώμα του θύματος (το σώμα έχει το ρόλο του νάρθηκα). Εάν η εξάρθρωση είναι στο πόδι, ακινητοποιούμε με νάρθηκα. Φροντίζουμε να είναι σε οριζόντια θέση προκειμένου να μην πρηστεί. Μπορούμε να περιμένουμε μισή ώρα.

ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

Συμπτώματα:

- Πόνος
- Πρήξιμο
- Παραμόρφωση
- Αδυναμία κίνησης
- Θόρυβος κατά την κίνηση

Α΄ Βοήθειες:

- Ακινητοποιούμε πλήρως το μέλος.
- Τοποθετούμε κρύες κομπρέσες για να ανακουφίσουμε το θύμα.
- Καθησυχάζουμε το θύμα .
- Ακινητοποιούμε την περιοχή με την τοποθέτηση νάρθηκα, εάν πρόκειται να αργήσει η ιατρική βοήθεια.
- Αναρτούμε ή ανυψώνουμε το μέλος σε αναπαυτική θέση.
- Καλούμε τους γονείς ή ασθενοφόρο για τη μεταφορά σε νοσοκομείο.

Ο νάρθηκας που θα χρησιμοποιήσουμε σε κάταγμα πρέπει να είναι σχετικά μακρύς ώστε να ακινητοποιηθούν δύο αρθρώσεις μεταξύ των οποίων βρίσκεται το σπασμένο κόκκαλο.

Στα κατάγματα του ποδιού χρησιμοποιούμε δύο νάρθηκες.

Σε περίπτωση (ανοιχτών) καταγμάτων όπου υπάρχει ορατή αιμορραγία ενεργούμε ως εξής:
Εάν είναι στο πόδι, πιέζουμε τη μηριαία αρτηρία με τα τρία δάχτυλα. Εάν είναι το χέρι πιέζουμε την αρτηρία κάτω από τη μασχάλη με τα τρία δάχτυλα (βραχιόνια αρτηρία).

Εφαρμόζουμε τις πρώτες βοήθειες σε περίπτωση αιμορραγίας.

ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ

Σε περίπτωση επιληπτικής κρίσης στο σχολείο, ακολουθήστε τα εξής βήματα για να διασφαλίσετε την ασφάλεια του μαθητή:

Τι να κάνετε:

1. **Διατηρήστε την ψυχραιμία σας** – Είναι σημαντικό να παραμείνετε ήρεμοι για να βοηθήσετε σωστά.
2. **Προστατέψτε τον μαθητή από τραυματισμούς** – Απομακρύνετε επικίνδυνα αντικείμενα γύρω του.
3. **Βάλτε κάτι μαλακό κάτω από το κεφάλι του** (π.χ. τσάντα ή μπουφάν).
4. **Γυρίστε τον στο πλάι** – Αυτό βοηθάει στην αποφυγή πνιγμού από σάλιο ή εμετό.
5. **Χρονομετρήστε την κρίση** – Αν διαρκέσει περισσότερο από **5 λεπτά**, καλέστε ασθενοφόρο (166 στην Ελλάδα).
6. **Μείνετε δίπλα του μέχρι να συνέλθει πλήρως** – Μπορεί να είναι περδεδμένος ή κουρασμένος μετά την κρίση.

Τι να ΜΗΝ κάνετε:

- ✗ Μην προσπαθήσετε να συγκρατήσετε τις κινήσεις του** – Μπορεί να τον τραυματίσετε.
- ✗ Μην βάλετε τίποτα στο στόμα του** – Δεν υπάρχει κίνδυνος να "καταπιεί τη γλώσσα του", αλλά μπορεί να πνιγεί με αντικείμενα.
- ✗ Μην του δώσετε νερό ή φαγητό αμέσως μετά** – Πρέπει να είναι πλήρως συνειδητός πρώτα.

Πότε να καλέσετε ασθενοφόρο:

-  Η κρίση διαρκεί **πάνω από 5 λεπτά**.
-  Δεν επανέρχεται ή έχει άλλη κρίση αμέσως μετά.
-  Είναι η **πρώτη φορά** που έχει κρίση.
-  Τραυματίστηκε κατά τη διάρκεια της κρίσης.

Είναι σημαντικό το σχολείο να έχει ενημερωθεί για πιθανά περιστατικά επιληψίας στους μαθητές και το προσωπικό να γνωρίζει τις βασικές πρώτες βοήθειες.

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

Είναι η σύντομη απώλεια των αισθήσεων διάρκειας όχι μεγαλύτερης από λίγα λεπτά (λόγω έλλειψης οξυγόνου).

Συμπτώματα:

- Ωχρότητα
- Ψυχρός ιδρώτας
- Θόλωση στην όραση
- Βουητό στ' αυτιά
- Ζάλη
- Ναυτία
- Αδυναμία

Λέμε στο άτομο να σκύψει το κεφάλι.

Συνέπειες:

- Απώλεια αισθήσεων
- Σφυγμός βραδύς
- Ταχύπνοια

Α΄ Βοήθειες:

- Βάζουμε το θύμα στο πλάι, στη θέση ανάνηψης ή ασφαλείας και το κεφάλι σε

υπερέκταση.

- Χαλαρώνουμε τα σφικτά ρούχα.
- Δροσίζουμε με λίγο νερό-Δεν του δίνουμε να πει!!
- Αερίζουμε το χώρο και απομακρύνουμε τους περίεργους.
- Ελέγχουμε την αναπνοή και το σφυγμό.
- Όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις του δίνουμε να πει ζαχαρούχο υγρό.
- Όταν συνέλθει η έγερση να γίνει σταδιακά.

Δεν πρέπει να σηκωθεί εάν δεν περάσουν 15΄.

Δεν δίνουμε χαστούκια, κολόνια, μεγάλη ποσότητα νερού στο πρόσωπο.

Δεν δίνουμε να πει τίποτα από το στόμα εάν δεν έχει συνέλθει πλήρως.

Μία απλή λιποθυμία διαρκεί 1΄.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΕΚΑΒ	166
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΑΝΑΓΚΗΣ	112
ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ	2107793777
ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ-ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ	14944