



# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

σύμφωνα με DIN 13164



## 1. ΚΟΨΙΜΑΤΑ - ΤΡΑΥΜΑΤΑ

1. Πλύνετε καλά τα χέρια σας.
2. Καθαρίστε την πληγή με φυσιολογικό ορό ή καθαρό νερό.
3. Απολυμάνετε με αντισηπτικό διάλυμα.
4. Τοποθετήστε αποστειρωμένη γάζα και στερεώστε με επίθεμα ή ταινία.



## 2. ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

1. Απομακρύνετε την πηγή θερμότητας.
2. Κρύνετε το έγκαυμα με τρεχούμενο κρύο νερό για 10-15 λεπτά.
3. Στεγνώστε απαλά με καθαρή γάζα.
4. Εφαρμόστε αντικαυματική γέλη ή κρέμα.
5. Καλύψτε με αποστειρωμένη γάζα.



## 3. ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ - ΜΩΛΩΠΕΣ

1. Εφαρμόστε πάγο τυλιγμένο σε ύφασμα για 10-15 λεπτά.
2. Επαναλάβετε κάθε 2-3 ώρες για τις πρώτες 24 ώρες.
3. Διατηρήστε το τραυματισμένο σημείο σε ανάρρωση.



## 4. ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ

1. Καθίστε όρθιος και γείρετε ελαφρώς το κεφάλι μπροστά.
2. Πιέστε απαλά τα ρουθούνια για 5-10 λεπτά.
3. Αναπνεύστε από το στόμα.
4. Αν η αιμορραγία συνεχίζεται, ζητήστε ιατρική βοήθεια.



## 5. ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ

1. Ξεκουράστε το τραυματισμένο μέλος.
2. Εφαρμόστε πάγο για 15-20 λεπτά.
3. Συμπιέστε ελαφρά με ελαστικό επίδεσμο.
4. Ανασηκώστε το μέλος.



## 6. ΔΗΓΜΑΤΑ ΕΝΤΟΜΩΝ

1. Καθαρίστε την περιοχή με νερό και σαπούνι.
2. Εφαρμόστε αντισταμινική κρέμα ή διάλυμα αμμωνίας.
3. Αν εμφανιστεί αλλεργική αντίδραση (πρήξιμο, δύσπνοια), ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια.



## 7. ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑΣ / ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΖΩΩΝ

1. Ξεπλύνετε με θαλασσινό νερό.
2. Αφαιρέστε τυχόν υπολείμματα με προσοχή (όχι με γυμνά χέρια).
3. Εφαρμόστε ξύδι ή ειδικό διάλυμα.
4. Αν ο πόνος είναι έντονος ή υπάρχουν αντιδράσεις, ζητήστε ιατρική βοήθεια.



## 8. ΗΛΙΑΣΗ

1. Μεταφέρετε το άτομο σε δροσερό μέρος.
2. Χαλαρώστε τα ρούχα του.
3. Δώστε υγρά (νερό) σε μικρές ποσότητες.
4. Αν δεν αισθάνεται καλά, ζητήστε ιατρική βοήθεια.



## 9. ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

1. Ξαπλώστε το άτομο ανάσκελα.
2. Ανασηκώστε ελαφρά τα πόδια.
3. Χαλαρώστε τα ρούχα.
4. Εξασφαλίστε καθαρό αέρα.
5. Αν δεν επανέλθει, ζητήστε ιατρική βοήθεια.



### ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- Εξασφαλίστε την ασφάλεια του χώρου.
- Χρησιμοποιείτε γάντια μιας χρήσης.
- Καλέστε άμεσα βοήθεια εάν απαιτείται.



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ  
ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ  
**112**



### ΑΡΙΘΜΟΙ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

**ΕΚΑΒ: 166**  
**ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ: 199**  
**ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 100**



Οι οδηγίες πρώτων βοηθειών είναι ενδεικτικές και δεν αντικαθιστούν την εκπαίδευση ή την επαγγελματική ιατρική φροντίδα.

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΕΤ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ (DIN 13164)



Ισοθερμική Κουβέρτα Διάσωσης  
(210 x 160 cm)  
- Κρατάει τη θερμοκρασία του σώματος, προστατεύει από υποθερμία & σοκ

1 τεμ.



Λευκοπλάστης (Ταινία Στερέωσης)  
(5m x 2,5cm) - Για σταθεροποίηση επίδεσμων

1 τεμ.



Σετ Τσιρότα (14 τεμ. διάφορα μεγέθη)  
- Για μικροκοψίματα & εκδορές

14 τεμ.



Ατομικός Επίδεσμος Μικρός (6 x 8 cm)  
- Άμεση πίεση σε μικρά τραύματα

1 τεμ.



Ατομικός Επίδεσμος Μεσαίος (8 x 10 cm)  
- Για τραύματα μεσαίου μεγέθους

2 τεμ.



Ατομικός Επίδεσμος Μεγάλος (10 x 12 cm)  
- Για πιο σοβαρά τραύματα

1 τεμ.



Επίθεμα Εγκαυμάτων / Μεγάλη Γάζα  
(60 x 80 cm) - Για εγκαύματα & μεγάλες πληγές

1 τεμ.



Κομπρέσες (Επίθεματα Πληγών) (10 x 10 cm)  
- Καθαρισμός & κάλυψη τραυμάτων

6 τεμ.



Ελαστικός Επίδεσμος Στενός (6 cm x 4 m)  
- Για περίδεση χεριών & ποδιών

2 τεμ.



Ελαστικός Επίδεσμος Φαρδύς (8 cm x 4 m)  
- Για μεγαλύτερες περιοχές (μηροί, κορμός)

3 τεμ.



Τριγωνικός Επίδεσμος  
- Για ακινητοποίηση χεριού (π.χ. σε κάταγμα)

1 τεμ.



Ψαλίδι Πρώτων Βοηθειών  
- Κόβει ρούχα εύκολα χωρίς τραυματισμό

1 τεμ.



Γάντια Μίας Χρήσης (Ιατρικά)  
- Προστασία από μικρόβια & αίμα

4 τεμ.



Υγρά Μαντηλάκια Καθαρισμού  
- Για καθαρισμό δέρματος

2 τεμ.



Ιατρικές Μάσκες (IIR ή FFP2)  
- Προστασία αναπνευστικού

2 τεμ.



Οδηγίες Πρώτων Βοηθειών

1 τεμ.



Μάσκα Ανάνηψης

1 τεμ.