



Αυτή η έκδοση «Οδηγός Πρώτων Βοηθειών και Δευτεροβάθμιας Φροντίδας για Άτομα με Αναπηρία» αναπτύσσεται στο πλαίσιο του έργου «Do Care (Disability Oriented First aid and secondary CARE)» (101049882 – Do Care – ERASMUS-SPORT-2021-SSCP)

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.



[www.docareproject.com](http://www.docareproject.com)



[docare.sport](https://www.instagram.com/docare.sport)



Co-funded by  
the European Union



## Αρχές παροχής πρώτων βοηθειών



# Εκπαίδευση

Ενίσχυση Πρώτων Βοηθειών  
και Δευτεροβάθμιας  
Φροντίδας Αθλητών με  
Αναπηρία

### 1 Προτεραιότητα στην Προσωπική Ασφάλεια

Πριν από την παροχή πρώτων βοηθειών, η διασφάλιση της προσωπικής ασφάλειας είναι υψίστης σημασίας. Αξιολογήστε τη σκηνή για πιθανούς κινδύνους και πλησιάστε το τραυματισμένο ή άρρωστο άτομο μόνο όταν είναι ασφαλές να το κάνετε. Θυμηθείτε, δεν μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους αν θέσετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο.

### 2 Αξιολόγηση της κατάστασης

Αξιολογήστε γρήγορα την κατάσταση και την κατάσταση του τραυματισμένου ή άρρωστου ατόμου. Προσδιορίστε τη σοβαρότητα της κατάστασης και προσδιορίστε τυχόν απειλητικές για τη ζωή συνθήκες που απαιτούν άμεση προσοχή. Μείνετε ήρεμοι και ενεργήστε ανάλογα.



### 3 Επικοινωνία με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης



Σε σοβαρές καταστάσεις, καλέστε αμέσως για ιατρική βοήθεια ή ζητήστε από κάποιον κοντά σας να το κάνει. Κοινοποιήστε με σαφήνεια τις λεπτομέρειες της κατάστασης, την τοποθεσία σας και συγκεκριμένες πληροφορίες που μπορούν να βοηθήσουν τους ανταποκριτές έκτακτης ανάγκης.



### 4 Παροχή κατάλληλης φροντίδας

Airway  
Breathing  
Circulation

Ακολουθήστε τις αρχές των πρώτων βοηθειών, όπως η προσέγγιση "ABCs" (Airway, Breathing, Circulation), η οποία δίνει έμφαση στην εξασφάλιση ελεύθερου αεραγωγού, στην αξιολόγηση της αναπνοής και στον έλεγχο για παλμό. Παρέχετε φροντίδα ανάλογα με την κατάσταση του ατόμου, εφαρμόζοντας τεχνικές όπως CPR, διαχείριση πληγών ή νάρθηκα, όπως απαιτείται.

### 5 Προσφέροντας διαβεβαίωση και υποστήριξη



Εκτός από τη σωματική φροντίδα, η συναισθηματική υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Καθησυχάστε τον τραυματία ή τον ασθενή, προσφέροντας παρηγοριά και διατηρώντας την αξιοπρέπεια του. Γίνετε πηγή ηρεμίας και καθησυχασμού μέσα στο χάος.

### 6 Συνεχής μάθηση και πρακτική



Οι δεξιότητες πρώτων βοηθειών απαιτούν τακτική πρακτική και ενημερώσεις. Μείνετε ενημερωμένοι σχετικά με τις τελευταίες τεχνικές, οδηγίες και πρωτόκολλα. Συμμετέχετε σε εκπαιδευτικά μαθήματα πρώτων βοηθειών, ανανεώστε τις γνώσεις σας και βελτιώστε τις δεξιότητές σας για να διασφαλίσετε ότι είστε έτοιμοι να ανταποκριθείτε αποτελεσματικά σε οποιαδήποτε κατάσταση.