

## Πρώτες Βοήθειες για Παιδιά: Τι να Κάνουμε Όταν Συμβεί Ένα Ατύχημα

Ατυχήματα μπορεί να συμβούν στον καθένα. Μερικές φορές χτυπάμε ή πέφτουμε και αυτό σίγουρα δεν είναι μια ευχάριστη εμπειρία.

Όμως, μπορούμε να μάθουμε τρόπους για να **μειώσουμε τον πόνο**, να **προστατεύσουμε τον εαυτό μας** ή και να **βοηθήσουμε κάποιον άλλο** που έχει τραυματιστεί ή δεν αισθάνεται καλά — αρκεί να ξέρουμε **πώς να δράσουμε σωστά**.

Αυτό ονομάζεται **παροχή Πρώτων Βοηθειών**: δηλαδή, το πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας ή κάποιον άλλον **μέχρι να φτάσει ένας ενήλικας**, ένας **γιατρός** ή να πάμε στο **νοσοκομείο**.

### Τι πρέπει να θυμόμαστε πάντα:

#### 1. Ζητάμε βοήθεια από κάποιον ενήλικα

Ανεξάρτητα από την κατάσταση, **πάντα προσπαθούμε να βρούμε έναν ενήλικα που εμπιστευόμαστε** για να μας βοηθήσει όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Αν δεν μπορούμε να τον βρούμε και η κατάσταση είναι σοβαρή, μπορούμε να καλέσουμε **ασθενοφόρο στο 166**. Οι άνθρωποι εκεί θα μας καθοδηγήσουν στο τι να κάνουμε.

#### 2. Προστατεύουμε πρώτα τον εαυτό μας

Είναι **πολύ σημαντικό να παραμένουμε κι εμείς ασφαλείς**. Αν δεν ξέρουμε πώς να βοηθήσουμε, **δεν πρέπει να κάνουμε κάτι που μπορεί να μας βάλει σε κίνδυνο**.

### Ποιοι είναι οι πιο συχνοί τραυματισμοί;

- Ένα **γρατζούνισμα** ή **κόψιμο** στο πόδι ή στο χέρι
- Ένα **κάψιμο** από κάτι ζεστό
- Μια **μυρμηγκιά** ή **αιμορραγία** από τη μύτη

Ας δούμε **πώς μπορούμε να παρέχουμε πρώτες βοήθειες** σε αυτές τις περιπτώσεις:

#### Αν κοπούμε ή γδαρθούμε:

1. Πλένουμε πρώτα **καλά τα χέρια μας** με σαπούνι και νερό.
2. Καθαρίζουμε απαλά την πληγή με **καθαρό νεράκι**.
3. Στεγνώνουμε την περιοχή με ένα **καθαρό πανάκι** ή **γάζα**.
4. Απολυμαίνουμε με **οξυζενέ** ή **Betadine**.
5. Κολλάμε ένα **χανζαπλάστ** για προστασία.

**Αν καούμε:**

1. Κρυώνουμε **αμέσως** την περιοχή με **δροσερό νερό για περίπου 10 λεπτά**.
2. Δεν αφήνουμε **τίποτα να ακουμπάει** πάνω στο κάψιμο (όπως ρούχο, ρολόι ή βραχιόλι).
3. Αν το κάψιμο είναι μεγάλο, ενημερώνουμε έναν ενήλικα.

**Αν μας ανοίξει η μύτη:**

1. Καθόμαστε ήσυχοι, **σκύβουμε λίγο μπροστά** (όχι πίσω!) πάνω από έναν νεροχύτη.
2. Με τα δύο δάχτυλα, πιέζουμε απαλά το **μαλακό μέρος της μύτης** πάνω από τα ρουθούνια.
3. Αναπνέουμε **ήρεμα από το στόμα** και περιμένουμε λίγα λεπτά.
4. Αν δεν σταματήσει η αιμορραγία, λέμε σε έναν ενήλικα αμέσως.