



ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΠΡΟ-ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ
ΠΑΡΟΧΗ ΠΡΩΤΩΝ
ΒΟΗΘΕΙΩΝ



Co-funded by
the European Union



ΤΙ ΘΑ ΚΕΡΔΙΣΕΤΕ?

Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε σχέδια μαθημάτων, εκπαιδευτικό περιεχόμενο και υποστηρικτικό υλικό που θα σας βοηθήσουν να υλοποιήσετε μαθήματα σχετικά με τις προνοσοκομειακή παροχή πρώτων βοηθειών.

Το περιεχόμενο χωρίζεται σε δύο ενότητες, οι οποίες προσεγγίζουν το θέμα από την οπτική του ατόμου που παρέχει βοήθεια και από την οπτική του ατόμου που τη χρειάζεται.

Μέρος 1 Προνοσοκομειακή παροχή πρώτων βοηθειών από την οπτική του παρόχου.....3

Μέρος 2 Προνοσοκομειακή παροχή πρώτων βοηθειών από την οπτική του τραυματία/ θύματος25

ΜΕΡΟΣ 1

ΠΡΟ-ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΑΡΟΧΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΡΟΧΟΥ

Μάθημα 1

Προσωπική Ασφάλεια Πυροσβεστών

Οι μαθητές θα μάθουν πώς να προστατεύουν την ασφάλεια των πυροσβεστών κατά τη διάρκεια των έκτακτων ενεργειών.

Μάθημα 2

Διασφάλιση της ασφάλειας του τραυματία στον χώρο του περιστατικού.

Οι μαθητές θα γνωρίζουν ποιες συνθήκες πρέπει να διασφαλιστούν στον χώρο του περιστατικού, ώστε να προστατευθεί η ασφάλεια των τραυματισμένων ατόμων.

Μάθημα 3

Διασφαλίζοντας την περιοχή του επείγοντος περιστατικού

Οι μαθητές θα γνωρίζουν πώς να ασφαλίζουν τον χώρο του περιστατικού.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το μέρος του Κεφαλαίου 4 αναφέρεται στις ενέργειες που πρέπει να πραγματοποιηθούν από τις ομάδες διάσωσης και τους πυροσβέστες, ώστε να εξασφαλιστεί ότι θα ολοκληρωθεί το μέγιστο δυνατό πλήθος ενεργειών σε σύντομο χρονικό διάστημα, με σκοπό τη διασφάλιση της ασφάλειας των θυμάτων και των μελών της ομάδας διάσωσης.

Εδώ θα βρείτε:



3 έτοιμα σχέδια μαθήματος (3 x 45 λεπτά), τα οποία ακολουθούν έναν πρακτικό οδηγό βήμα προς βήμα για τον εκπαιδευτικό και προσφέρουν καινοτόμες διδακτικές μεθόδους και τεχνικές.



Εφαρμοζόμενες καινοτόμες διδακτικές μέθοδοι και τεχνικές:

- διαδραστική μάθηση
- ρεαλιστικά σενάρια
- ομαδική εργασία
- παιχνίδι ρόλων
- συζήτηση
- καταγίγισμος ιδεών
- αφήγηση ιστοριών



Έτοιμο προς χρήση εκπαιδευτικό υλικό:

- οπτικά διδακτικά βοηθήματα
- διαδραστικά εργαλεία: κωδικοί QR, σύνδεσμοι σε εκπαιδευτικά βίντεο
- δραστηριότητες μαθήματος – οδηγίες για τον εκπαιδευτικό και τον μαθητή
- ερωτήσεις και κουίζ



Διδακτικά βοηθήματα που υποστηρίζουν τη μαθησιακή διαδικασία κατά τη διάρκεια των μαθημάτων:

- υπολογιστής ή φορητός υπολογιστής (PC / laptop)
- πρόσβαση στο διαδίκτυο
- προβολέας και οθόνη ή διαδραστικός πίνακας
- προσωπικές συσκευές μαθητών (έξυπνα κινητά με σαρωτή QR κωδικών και πρόσβαση στο διαδίκτυο)



Βασικό λεξιλόγιο

SCBA (αυτόνομη αναπνευστική συσκευή), στολή πυρόσβεσης (turnouts), ζώνες και ιμάντες ασφαλείας (belts & harnesses), αναπνευστική συσκευή (breathing apparatus), εξοπλισμός ενυδάτωσης (hydration equipment), κράνη πυροσβεστών (fire helmets), μπότες πυρόσβεσης (firefighting boots), γάντια (gloves), κράνη (helmets), αξεσουάρ και ανταλλακτικά (accessories and parts), στηρίγματα εμπρόσθιου μέρους κράνους (helmet front holders), κουκούλες (hoods), στολές πυρόσβεσης (turnout gears), ρύθμιση (setup), έναρξη (start), στροφές ανά λεπτό (RPM), προσέγγιση ABCDE (Airway, Breathing, Circulation, Disability, Exposure), αναφυλαξία (ή αναφυλακτικό σοκ), ASTSBC Μαζικής Καταστροφής (Mass Casualty), κατάγματα (fractures), πληγές (wounds), εγκαύματα (burns), σοκ (shocks), εσωτερικά τραύματα (internal injuries), έλεγχος αιμορραγίας (hemorrhage control), εμβολιασμός τετάνου (tetanus immunization), δοκιμή τριχοειδικής επαναπλήρωσης (capillary refill test), υποογκαιμικό σοκ (hypovolemic shock), ταχυκαρδία (tachycardia), αμβλύ τραύμα (blunt trauma), κοιλιακό τραύμα (abdominal trauma).

ΜΕΡΟΣ 1

ΠΡΟ-ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΑΡΟΧΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΡΟΧΟΥ



Μάθημα 1

Προσωπική Ασφάλεια Πυροσβεστών

Στο πλαίσιο αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα μάθουν πώς να διασφαλίζουν την ασφάλεια των διασωστών, να αναγνωρίζουν τις ανάγκες τους και να ερευνούν τις προτεραιότητες που σχετίζονται με την προστασία των διασωστικών δυνάμεων, καθώς και να υιοθετούν μια υπεύθυνη κουλτούρα και συμπεριφορά στην πυρόσβεση, συμπεριλαμβανομένης της σωστής χρήσης της αυτόνομης αναπνευστικής συσκευής (SCBA).

ΜΑΘΗΜΑ 1



Μαθησιακοί στόχοι

Μετά την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα έχουν αποκτήσει ένα σύνολο γνώσεων και δεξιοτήτων, όπως τεχνικές για τη διασφάλιση της ασφάλειας των διασωστών, κατανόηση των αναγκών και των τομέων έρευνας που σχετίζονται με την προστασία τους, ανάπτυξη κουλτούρας υπεύθυνης πυρόσβεσης και εκπαίδευση στη σωστή χρήση της αυτόνομης αναπνευστικής συσκευής (SCBA).



Ακολούθησε τα βήματα

1

Εισαγωγή

- Καλωσορίστε τους μαθητές στο μάθημα και παρουσιάστε το θέμα.
- Εξηγήστε τους μαθησιακούς στόχους, που περιλαμβάνουν την κατανόηση της σημασίας της προσωπικής ασφάλειας για τα μέλη των ομάδων πρώτης απόκρισης, τον εντοπισμό των συνηθισμένων κινδύνων που αντιμετωπίζουν οι πυροσβέστες και την εκμάθηση βασικών διαδικασιών ασφαλείας πριν από την παροχή πρώτων βοηθειών.
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των μαθητών, ρωτώντας αν είναι εξοικειωμένοι με τις δραστηριότητες των πυροσβεστών και καλέστε τους να περιγράψουν πιθανούς κινδύνους για την υγεία και την ασφάλεια που σχετίζονται με το επάγγελμα, τονίζοντας ότι η προσωπική ασφάλεια πρέπει πάντα να αποτελεί την πρώτη προτεραιότητα.



5 λεπτά

2

Μελέτη

Κάντε ερωτήσεις που θα βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν τους κινδύνους, τις πρώτες ενέργειες, τη σημασία της ομαδικής εργασίας και της επικοινωνίας σε περιστατικά πυρκαγιάς με μαζικά θύματα.



5 λεπτά

1.Εμπλέξτε τους μαθητές με ένα σενάριο: «Έχετε ακούσει ποτέ για ένα περιστατικό πυρκαγιάς με μαζικά θύματα;»

Αν οι μαθητές αναφερθούν σε ένα πραγματικό περιστατικό, χρησιμοποιήστε το ως βάση για συζήτηση.

Αν δεν αναφερθεί κάποιο περιστατικό, δημιουργήστε μια σύντομη, υποθετική ιστορία πυρκαγιάς με μαζικά θύματα, ώστε να παρουσιαστεί το σενάριο.

2.Εξερευνήστε τις αρχικές ενέργειες: «Ποιες θα ήταν οι πρώτες σας ενέργειες ως διασώστες σε ένα τέτοιο περιστατικό;»

Επιτρέψτε στους μαθητές να μοιραστούν τις ιδέες και τις στρατηγικές τους

3.Αναγνωρίστε τη σημασία της ομαδικής εργασίας και της υποστήριξης:«Ποιοι είναι οι άλλοι διασώστες που θα θέλατε να έχετε στο πλευρό σας;»

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν τους ρόλους των πυροσβεστών, των διασωστών, της αστυνομίας και άλλου προσωπικού έκτακτης ανάγκης.

4. Συντονίστε τη συζήτηση «Ποιοι είναι οι άλλοι διασώστες που θα θέλατε να έχετε στο πλευρό σας;»

Ξεκινήστε μια σύντομη συζήτηση συνοψίζοντας τις απαντήσεις των μαθητών.

Τονίστε τα βασικά σημεία σχετικά με την προσωπική ασφάλεια, τη συνεργασία της ομάδας και την ιεράρχηση των προτεραιοτήτων κατά τη διάρκεια περιστατικών με μαζικά θύματα.

Εισαγωγή

Βασικών Ορισμών



5 λεπτά

- Εξοικειώστε τους μαθητές με τις επιχειρησιακές δραστηριότητες και τις ευθύνες των πυροσβεστών.
- Διδάξτε τους πώς να περιγράφουν το περιβάλλον της πυρκαγιάς, συμπεριλαμβανομένων των κινδύνων, των ρίσκων και των συνθηκών που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν.
- Βοηθήστε τους να κατανοήσουν πότε είναι ασφαλές να προσεγγίσουν τον χώρο ενός περιστατικού και πότε όχι.
- Τονίστε τη σημασία του Ατομικού Εξοπλισμού Προστασίας (ΑΕΠ) για τους πυροσβέστες.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ονομάσουν όσα περισσότερα μέρη του ΑΕΠ μπορούν, ενισχύοντας έτσι την επίγνωσή τους και την αναγνώριση του απαραίτητου εξοπλισμού ασφάλειας.



**Οι 8 πιο
συγκινητικές
ιστορίες
πυροσβεστών του
2020**

**Βασικοί ορισμοί του Προστατευτικού και
Απαραίτητου Εξοπλισμού των Πυροσβεστών****5 λεπτά**

Κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας, βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές εξοικειώνονται με τον βασικό εξοπλισμό που χρησιμοποιούν οι πυροσβέστες. Κάντε αναφορά στα παρακάτω αντικείμενα και εξηγήστε συνοπτικά τον σκοπό τους.

- Ζώνες και μάντες ασφαλείας (Belts & Harnesses) – για ασφάλεια και στερέωση του εξοπλισμού.
- Αναπνευστική συσκευή (Breathing Apparatus) – παρέχει καθαρό αέρα σε περιβάλλοντα με καπνό ή τοξικά αέρια.
- Εξοπλισμός ενυδάτωσης (Hydration Equipment) – εξασφαλίζει την ενυδάτωση των πυροσβεστών κατά τη διάρκεια των επιχειρήσεων.
- Κράνος πυροσβέστη (Fire Helmet) – προστατεύει το κεφάλι από θερμότητα, πτώση αντικειμένων και χτυπήματα.
- Μπότες πυρόσβεσης (Firefighting Boots) – ανθεκτικά στη θερμότητα και προστατευτικά υποδήματα.
- Γάντια (Gloves) – προστατεύουν τα χέρια από θερμότητα, κοψίματα και χημικές ουσίες.
- Κράνη, εξαρτήματα και μέρη (Helmets, Accessories, and Parts) – περιλαμβάνουν ζελατίνες, λουριά σαγονιού και προσωπίδες.
- Μπροστινοί συγκρατητές κράνους (Helmet Front Holders) – χρησιμοποιούνται για αναγνώριση και πρόσθετη προστασία.
- Κουκούλες (Hoods) – προστατεύουν τον λαιμό και τα αυτιά από θερμότητα και φλόγες.
- Αυτόνομη αναπνευστική συσκευή (SCBA – Self-Contained Breathing Apparatus) – απαραίτητη για την αναπνοή σε επικίνδυνες ατμόσφαιρες.
- Στολή πυρόσβεσης (Turnout Gear) – προστατευτικό παντελόνι και μπουφάν σχεδιασμένα για καταστολή πυρκαγιών.



**Αξιολόγηση των
αναγκών των
πυροσβεστών για
Ατομικό
Εξοπλισμό
Προστασίας (ΑΕΠ).**



**Ατομικός
Εξοπλισμός
Προστασίας**

Επεξηγηματικό/Συμπληρωματικό Μέρος

Διαδικασίες Διάσωσης Πυροσβεστών – Ανάλυση Βίντεο

Για να βοηθηθούν οι μαθητές να κατανοήσουν τις προσπάθειες διάσωσης που αναλαμβάνουν οι πυροσβέστες κατά τη διάρκεια εκτάκτων αναγκών και τους κινδύνους που συνδέονται με αυτές.



10 λεπτά

Παρουσίαση του Βίντεο:

Προβάλετε το συνημμένο βίντεο που δείχνει πυροσβέστες να εκκενώνουν ένα φλεγόμενο σχολείο ή νοσοκομείο.

Παρατήρηση Βήμα προς Βήμα:

- Προσκαλέστε τους μαθητές να περιγράψουν τις ενέργειες που παρουσιάζονται στο βίντεο, βήμα προς βήμα.
- Συζητήστε τις κρίσιμες λεπτομέρειες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τη διάρκεια τέτοιων επιχειρήσεων (π.χ. ασφάλεια του χώρου, προτεραιότητα θυμάτων, συντονισμός μεταξύ διασωστών).

Επισήμανση Κινδύνων:

- Τονίστε ότι η ανταπόκριση σε ένα περιστατικό πυρκαγιάς περιλαμβάνει πολλαπλούς κινδύνους, όπως η ίδια η φωτιά, η κατάρρευση δομών, τα ασταθή δάπεδα και αντικείμενα.
- Συζητήστε τον κίνδυνο τραυματισμών και τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία που μπορεί να υποστούν οι πυροσβέστες λόγω επαναλαμβανόμενης έκθεσης σε τέτοιους κινδύνους.

Συναισθηματική Επίγνωση:

- Δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους σχετικά με το τι είδαν ή φαντάστηκαν.
- Διευκολύνετε μια συζήτηση ώστε να αντιμετωπιστεί και να αποφορτιστεί οποιοδήποτε αίσθημα αναστάτωσης, άγχους ή ανησυχίας προκύψει.

Ερωτήσεις και Συζήτηση:

- Ρωτήστε τους μαθητές αν έχουν απορίες.
- Καθοδηγήστε μια σύντομη συζήτηση, ενισχύοντας τα βασικά διδάγματα σχετικά με την ασφάλεια, την ομαδικότητα και την ψυχική ανθεκτικότητα σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.



**Πυρκαγιά σε κατοικία με
πλήρη εκκένωση και
ήχους συναγερμού EVAC**



Σχετικά Διδακτικά Βοηθήματα:



ΕΠροστατευτικός
Εξοπλισμός Πυρόσβεσης
(PPE/Στολή Πυροσβέστη):
Ενδυση και Αφαίρεση



Εκπαίδευση σε
Συμβάν Μαζικών
Απωλειών



Επαγγέλματα και
Χώροι Εργασίας –
Πυροσβέστης



9 Συμβουλές
Ασφαλείας για την
Επιβίωση των
Πυροσβεστών

3

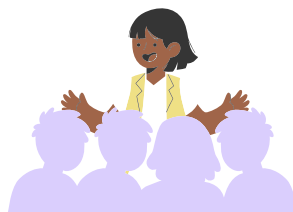
Πρακτική



Ομαδική Άσκηση 1 – Διαχείριση Πυρκαγιάς με Μαζικές Απώλειες

10 λεπτά

Οι μαθητές θα κατανοήσουν πώς οι διασώστες εκτάκτων αναγκών οργανώνουν και διαχειρίζονται μια σκηνή συμβάντος με μαζικές απώλειες, συμπεριλαμβανομένων της ζωνοποίησης, του συντονισμού και των διαδικασιών εκκένωσης.



Ομαδική Άσκηση 2 – Παιχνίδι Ρόλων σε Περιστατικό Πυρκαγιάς

Οι μαθητές θα αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση της πολυπλοκότητας της πραγματικής ανταπόκρισης σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, του κρίσιμου ρόλου της επικοινωνίας και της ηγεσίας, καθώς και της προτεραιότητας που έχει η προσωπική και ομαδική ασφάλεια στις πυροσβεστικές επιχειρήσεις.



Οδηγίες Λήψης –
Ομαδική Άσκηση 1



Οδηγίες Λήψης –
Ομαδική Άσκηση 2

**Ομαδική Άσκηση 3 –
Κουίζ**

Δώστε στους μαθητές ένα κουίζ και αφήστε τους να επιλέξουν ανάμεσα σε τρεις πιθανές απαντήσεις.

Ποια είναι τα 3 βασικά ζητήματα που υποδείχθηκαν κατά την ανταπόκριση των πυροσβεστών;

- a) Εξέταση ανθρωπίνων παραγόντων
- b) Διαστάσεις και εφαρμογή
- c) Ακεραιότητα της προστασίας στη διεπαφή για βελτιωμένη κινητικότητα, προστασία και άνεση

**Δραστηριότητα Επέκτασης – Επίσκεψη
σε Πυροσβεστικό Σταθμό**

- Πάρτε τους μαθητές σε μια επίσκεψη σε έναν τοπικό πυροσβεστικό σταθμό, ώστε να γνωρίσουν πραγματικούς πυροσβέστες.
- Οι μαθητές μπορούν να παρατηρήσουν τον εξοπλισμό, να μάθουν για τις καθημερινές δραστηριότητες και να ακούσουν από πρώτο χέρι ιστορίες για πραγματικά περιστατικά εκτάκτων αναγκών.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με τις διαδικασίες ασφαλείας, τις δυσκολίες και τη σημασία της ομαδικής συνεργασίας κατά τη διάρκεια αποστολών διάσωσης.

**Ανατροφοδότηση και Αξιολόγηση**

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να αξιολογήσουν το επίπεδο ετοιμότητάς τους, ενισχύοντας τη διαδικασία αναστοχασμού και τη συναισθηματική επίγνωση μετά τη δραστηριότητα.

ΜΕΡΟΣ 1

ΠΡΟ-ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΑΡΟΧΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΡΟΧΟΥ

Μάθημα 2

Στο πλαίσιο αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα εκπαιδευτούν στις βασικές αρχές διαχείρισης τραυματιών σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Θα μάθουν πώς να διασφαλίζουν την ασφάλεια των τραυματιών στον χώρο του περιστατικού, να αναγνωρίζουν άμεσα τις ανάγκες τους και να κατανοούν τις ερευνητικές προτεραιότητες που σχετίζονται με την προστασία και φροντίδα τους. Παράλληλα, το μάθημα εισάγει τους μαθητές στους θεμελιώδεις αλγόριθμους αξιολόγησης και αντιμετώπισης τραυματιών/θυμάτων, ώστε να μπορούν να εφαρμόζουν αποτελεσματικές και ασφαλείς διαδικασίες πρώτης ανταπόκρισης.





Εκπαιδευτικοί Στόχοι

Οι μαθητές θα μάθουν πώς να διασφαλίζουν την ασφάλεια των τραυματιών στην περιοχή του περιστατικού, να αναγνωρίζουν τις ανάγκες και τις ερευνητικές προτεραιότητες που σχετίζονται με την προστασία των τραυματιών σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, και να εξοικειωθούν με τους βασικούς αλγορίθμους αξιολόγησης και αντιμετώπισης τραυματιών/θυμάτων.



Ακολουθήσε τα βήματα

1

Εισαγωγή

Καλωσορίστε τους μαθητές και παρουσιάστε τους το θέμα και τους μαθησιακούς στόχους.

Θα μάθουν πώς να φροντίζουν με ασφάλεια τραυματισμένα άτομα, να κατανοούν τις ανάγκες τους και να εξερευνούν βασικούς τρόπους αξιολόγησης και ανταπόκρισης σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Ξεκινήστε το μάθημα με ερωτήσεις που θα τους ενθαρρύνουν να σκεφτούν:

 Ερωτήσεις για Συζήτηση:

«Σε ένα περιστατικό με μαζικές απώλειες, όπως μια πυρκαγιά στο σχολείο μας, ποιες ενέργειες πρέπει να κάνουμε για να διασφαλίσουμε τη δική μας ασφάλεια και την ασφάλεια των τραυματισμένων συναδέλφων μας;»

«Σε ένα περιστατικό με μαζικές απώλειες, ποιον πρέπει να καλέσουμε για βοήθεια; (το ασθενοφόρο, την πυροσβεστική, κ.λπ.)»



5 λεπτά

2

Μελέτη

- Ξεκινήστε το μάθημα με μια σύντομη ιστορία για ένα περιστατικό έκτακτης ανάγκης.
- Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι η ασφάλεια του διασώστη είναι πάντα η πρώτη προτεραιότητα.
- Ρωτήστε τους μαθητές: «Σε ένα περιστατικό έκτακτης ανάγκης στο σχολείο, ποιων τις εντολές θα πρέπει να ακολουθήσουμε;»
- Τονίστε ότι οι εντολές των εκπαιδευτικών πρέπει να ακολουθούνται πάντα.
- Εξηγήστε ότι σε περιστατικά μαζικών απωλειών η ασφάλεια απαιτεί εκκαθάριση του χώρου και πειθαρχημένη συμμόρφωση με τις εντολές του επικεφαλής του συμβάντος (incident commander).
- Δώστε έμφαση ότι ο στόχος είναι να βοηθηθεί ο μεγαλύτερος αριθμός θυμάτων, όχι απαραίτητα όλα ταυτόχρονα.
- Αναφέρετε ότι ορισμένα θύματα ενδέχεται να παραμείνουν προσωρινά στον χώρο, αλλά πρέπει να σταθεροποιηθούν και να παραμείνουν ασφαλή.
- Υπογραμμίστε ότι η εκκένωση πρέπει να είναι σαφώς οργανωμένη και καλά συντονισμένη.



5 λεπτά

Κάντε ερωτήσεις και συντονίστε τη συζήτηση:



Ερώτηση 1: Σε ένα τέτοιο δυσάρεστο περιστατικό στο σχολείο, ποιων τις εντολές θα πρέπει να ακολουθήσουμε;

Ερώτηση 2: Τι πρέπει να λάβει υπόψη του ο πάροχος φροντίδας πριν πλησιάσει έναν τραυματία;

Ερώτηση 3: Τι πρέπει να θυμάται ο διασώστης όταν υπάρχουν πολλά θύματα σε ένα περιστατικό;

Ερώτηση 4: Ποια άλλα σημαντικά πράγματα πρέπει να θυμάται ο πάροχος φροντίδας σχετικά με τους τραυματίες στον χώρο του περιστατικού;



5 λεπτά

Παρουσιάστε βασικούς ορισμούς

1. Παρουσιάστε τη διαδικασία διασφάλισης της ασφάλειας των τραυματιών.

Τραυματισμένο Άτομο:

- Μην μετακινείτε τον τραυματία, εκτός εάν υπάρχει κίνδυνος για περαιτέρω βλάβη.
- Αν ο τραυματίας αιμορραγεί, τοποθετήστε ένα στεγνό πανί και ασκήστε ελαφριά πίεση.
- Διατηρήστε τον τραυματία ζεστό.

Αναίσθητο Άτομο:

- Ελέγξτε αν το άτομο ανταποκρίνεται.
- Ελέγξτε αν το άτομο αναπνέει, συμπεριλαμβανομένων σημείων όπως βήχας ή ανύψωση του θώρακα.



20 λεπτά

2. Παρουσιάστε βασικούς αλγορίθμους

2.1 Εκτίμηση της κατάστασης (S.A.M.P.L.E)

S – Signs and Symptoms (Σημεία και Συμπτώματα)
A – Allergies (Αλλεργίες)
M – Medical Conditions and Medications (Ιατρικές Παθήσεις και Φάρμακα)
P – Prior Problems (Προηγούμενα Προβλήματα)
L – Last Food and Drinks (Τελευταία Τροφή και Ποτά)
E – Events (Γεγονότα)

2.2 Αντιμετώπιση μείζονων γεγονότων (CSCATT)

Command and Control (Διοίκηση και Έλεγχος)
Safety (Ασφάλεια)
Communication (Επικοινωνία)
Assessment (Αξιολόγηση)
Triage (Διαλογή)
Treatment (Αντιμετώπιση/Περίθαλψη)
Transport (Μεταφορά)

2.3 ΔΙΑΛΟΓΗ

Συνεχίστε αναφέροντας συνοπτικά ότι τα θύματα πρέπει να κατηγοριοποιούνται σύμφωνα με το σύστημα START (Simple Triage and Rapid Treatment).

Αναφέρετε επίσης τη συντομογραφία RPM (Respiration, Perfusion, Mental Status), που αφορά την αναπνοή, την αιμάτωση και την ψυχική κατάσταση του τραυματία.

Δεν χρειάζεται περαιτέρω ανάλυση στο σημείο αυτό, καθώς υπάρχει ολόκληρο μάθημα αφιερωμένο στη διαδικασία διαλογής (triage).

2.4 Παρουσιάστε την Προσέγγιση ABCDE (Airway, Breathing, Circulation, Disability, Exposure).

2.5 Υπογραμμίστε ότι πρώτα αξιολογούνται και αντιμετωπίζονται τα απειλητικά για τη ζωή προβλήματα του αεραγωγού, έπειτα τα απειλητικά για τη ζωή προβλήματα της αναπνοής, και κατόπιν της κυκλοφορίας, σύμφωνα με τη σειρά προτεραιότητας του συστήματος ABCDE.

Σε αυτό το σημείο μπορείτε επίσης να εξηγήσετε τους βαθμούς των εγκαυμάτων και πώς αναγνωρίζονται:

3. Συμπληρωματικό μέρος**3.1. Τροποί προστασίας του παρόχου βοήθειας**

Εξηγήστε στους μαθητές ότι, κατά τη φροντίδα ενός τραυματία, ο πάροχος μπορεί να εκτεθεί σε αίμα ή άλλα πιθανά μολυσματικά σωματικά υγρά.

Αν και ο κίνδυνος μετάδοσης ασθένειας είναι εξαιρετικά χαμηλός, είναι φρόνιμο να λαμβάνονται απλά προληπτικά μέτρα ώστε να αποφευχθεί οποιαδήποτε έκθεση από την αρχή.

Μιλήστε για τα συνηθισμένα ατυχήματα και περιστατικά έκτακτης ανάγκης και εξηγήστε πώς να τα διακρίνετε από τα περιστατικά μαζικών απωλειών. Τα πιο τυπικά είναι:

- Αναφυλαξία (ή αναφυλακτικό σοκ)
- Αιμορραγία
- Εγκαύματα και θερμικά τραύματα
- Πνιγμονή
- Πνιγμός
- Ηλεκτροπληξία (οικιακή)
- Κατάγματα
- Καρδιακή προσβολή
- Δηλητηρίαση, σοκ
- Εγκεφαλικό επεισόδιο



3.2. Ο πάροχος γίνεται θύμα

Θέστε την ερώτηση και συντονίστε μια σύντομη συζήτηση.

«Σε περίπτωση που ο πάροχος γίνει ο ίδιος θύμα, ποιες ενέργειες θα πρέπει να σκεφτείτε να κάνετε;»



Παρουσιάστε τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν σε περίπτωση που οι ίδιοι είναι τα θύματα:

- Μην κρύβεστε μέσα σε ντουλάπα ή κάτω από τραπέζι ή κρεβάτι.
- Προσπαθήστε να μπειτε σε δωμάτιο που έχει παράθυρο.
- Πριν ανοίξετε οποιαδήποτε πόρτα, ελέγξτε αν είναι ζεστή ή θερμή στην αφή· αν είναι, μην την ανοίξετε.
- Αν καπνός, θερμότητα ή φλόγες εμποδίζουν τη διαφυγή, μείνετε μέσα και τοποθετήστε μια βρεγμένη πετσέτα, σεντόνι ή οποιοδήποτε διαθέσιμο ρούχο κάτω από την πόρτα και στα κενά για να αποτρέψετε την είσοδο του καπνού.
- Μην χρησιμοποιείτε το ασανσέρ· χρησιμοποιήστε τις σκάλες.
- Αν υπάρχει καπνός στις σκάλες, σκύψτε χαμηλά για να ελαχιστοποιήσετε την εισπνοή καπνού και κρατήστε το χέρι σας στον τοίχο για να προσανατολιζέστε.
- Κουνήστε ένα ρούχο με έντονο χρώμα ή χρησιμοποιήστε φακό για να ειδοποιήσετε τους διασώστες για τη θέση σας.
- Μην πηδάτε ποτέ από τα παράθυρα του επάνω ορόφου.
- Αν βρίσκεστε στον πρώτο όροφο, κατεβείτε προσεκτικά από το παράθυρο μέχρι λίγα πόδια από το έδαφος και έπειτα αφήστε τον εαυτό σας να πέσει αργά, αφού πρώτα βεβαιωθείτε ότι το έδαφος είναι μαλακό (όχι πλακάκια ή τσιμέντο), ή ρίξτε πρώτα ένα στρώμα ή κάτι παρόμοιο για να μαλακώσει η πτώση.

3 Πρακτική

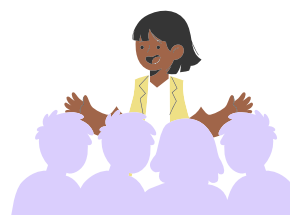
- Ομαδική Άσκηση – Παιχνίδι Ρόλων
- Ταινίες ή βίντεο για σύγκριση και σχολιασμό
- Παρουσιάστε τη διαδικασία διασφάλισης της ασφάλειας των τραυματιών
- Κύκλος ανατροφοδότησης



10 λεπτά

1. Ομαδική άσκηση:

- Χωρίστε τους μαθητές σε δύο μεγάλες ομάδες.
- Δώστε τους ρόλους: από τη μία οι ανταποκρινόμενοι (διασώστες) και από την άλλη τα θύματα.
- Δώστε σε κάθε «θύμα» ένα σενάριο.
- Οι πάροχοι/διασώστες θα πρέπει να εξηγήσουν βήμα προς βήμα πώς θα αξιολογήσουν τα θύματα και ποιες είναι οι επιλογές αντιμετώπισης.



- Οι πάροχοι θα πρέπει επίσης να βεβαιωθούν ότι, με τις ενέργειές τους, τα θύματα παραμένουν προστατευμένα και ασφαλή.
- Ολοκληρώστε αυτόν τον γύρο.
- Πραγματοποιήστε μια σύντομη ανασκόπηση (debrief) και απαντήστε σε ερωτήσεις.
- Ανταλλάξτε ρόλους μεταξύ των μαθητών.
- Επαναλάβετε το ίδιο σενάριο.
- Ολοκληρώστε αυτόν τον γύρο και συντονίστε μια σύντομη συζήτηση.



2. Ταινίες ή Βίντεο για Σύγκριση και Σχολιασμό

- Χρησιμοποιήστε βίντεο από περιστατικά μαζικών απωλειών.
- Συζητήστε σχετικά με τη διαχείριση των τραυματιών στην περιοχή του περιστατικού, όσον αφορά την προστασία και την ασφάλειά τους.
- Αναλύστε τους βασικούς αλγορίθμους αξιολόγησης και αντιμετώπισης που εφαρμόζονται στα θύματα του βίντεο.
- Συντονίστε μια σύντομη συζήτηση και απαντήστε σε τυχόν επόμενες ερωτήσεις.



Άσκηση Μαζικών
Απωλειών σε
Σχολικό
Περιβάλλον



Άσκηση
Μαζικών
Απωλειών σε
Σχολικό
Λεωφορείο –
ASTS

3. Παρουσιάστε τη διαδικασία διασφάλισης της ασφάλειας των τραυματιών

S is for Stop (Σταμάτα): Κάνε παύση για να εντοπίσεις πιθανούς κινδύνους.

E is for Environment (Περιβάλλον): Εξέτασε προσεκτικά τον χώρο γύρω σου.

T is for Traffic (Κυκλοφορία): Πρόσεχε ιδιαίτερα όταν βρίσκεσαι κοντά σε δρόμους ή οχήματα.

U is for Unknown Hazards (Άγνωστοι Κίνδυνοι): Σκέψου πιθανούς κινδύνους που δεν είναι άμεσα ορατοί.

P is for Personal Safety (Προσωπική Ασφάλεια): Χρησιμοποίησε προστατευτικά μέσα και φραγμούς για τη δική σου ασφάλεια.



Θέτοντας την ασφάλειά
σας ως προτεραιότητα
κατά την ανταπόκριση
σε μια έκτακτη ανάγκη

4. Κύκλος Ανατροφοδότησης



Οι μαθητές μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους σχετικά με το πόσο κρίσιμη είναι η ασφάλεια η δική τους και των συμμαθητών τους κατά τη διάρκεια ενός περιστατικού μαζικών απωλειών.

ΜΕΡΟΣ 1

ΠΡΟΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΡΩΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΡΟΧΟΥ

Μάθημα 3

Το μάθημα αυτό παρουσιάζει τα θέματα της μείωσης των παιδικών και νεανικών τραυματισμών, τον τρόπο αναγνώρισης και απομάκρυνσης κινδύνων και τη διασφάλιση της περιοχής του περιστατικού.

Αναφέρεται επίσης στα μέτρα που πρέπει να ληφθούν για την εκκένωση μιας μη ασφαλούς περιοχής και στον τρόπο συμμόρφωσης με τις οδηγίες των αρχών.





Μαθησιακοί Στόχοι

Μετά το μάθημα αυτό, οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- αναγνωρίζουν και να απομακρύνουν κινδύνους,
- διασφαλίζουν την περιοχή του περιστατικού,
- λαμβάνουν τα κατάλληλα μέτρα για την εκκένωση μιας μη ασφαλούς περιοχής,
- ακολουθούν τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών.



Ακολουθήσε τα βήματα

1

Εισαγωγή

**5 λεπτά**

1. Καλωσορίστε τους μαθητές στο μάθημα.
2. Παρουσιάστε συνοπτικά το θέμα του μαθήματος- «Κατανόηση της Σκηνής Έκτακτης Ανάγκης».
3. Εξηγήστε τι θα μάθουν σήμερα οι μαθητές, όπως:
4. Τι σημαίνει ο όρος «σκηνή» στο πλαίσιο μιας έκτακτης ανάγκης.
5. Γιατί είναι σημαντικό η περιοχή του περιστατικού να είναι ασφαλής και ελεγχόμενη.
6. Ποιοι επιτρέπεται να εισέλθουν και να ενεργήσουν μέσα στη σκηνή του περιστατικού.
7. Ενεργοποιήστε τη σκέψη και τις προϋπάρχουσες γνώσεις των μαθητών κάνοντας τις εξής ερωτήσεις:
8. «Πώς θα ορίζατε τη λέξη 'σκηνή';»
9. «Γιατί είναι σημαντικό η περιοχή μιας έκτακτης ανάγκης να είναι ασφαλής και υπό έλεγχο;»
10. Συντονίστε μια σύντομη συζήτηση βασισμένη στις απαντήσεις τους.
11. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν ιδέες και παραδείγματα, καθοδηγώντας τους προς την κατανόηση ότι μια σκηνή έκτακτης ανάγκης πρέπει πάντα να είναι οργανωμένη, ελεγχόμενη και προσβάσιμη μόνο σε εξουσιοδοτημένα άτομα.

2

Μελέτη

**15 λεπτά**

Εισαγωγή – Περιγραφή Περιστατικού Έκτακτης Ανάγκης:

Ξεκινήστε το μάθημα παρουσιάζοντας ένα υποθετικό περιστατικό έκτακτης ανάγκης (για παράδειγμα, ένα τροχαίο ατύχημα, μια πυρκαγιά ή μια φυσική καταστροφή).

Ζητήστε από τους μαθητές να φανταστούν τη σκηνή και να συζητήσουν τι θα έκαναν αν βρίσκονταν εκεί.

Κατανόηση του Όρου «Σκηνή»:

Καθοδηγήστε τους μαθητές ώστε να προσδιορίσουν τη σημασία της λέξης «σκηνή».

Εξηγήστε ότι η σκηνή είναι η περιοχή όπου έχει συμβεί το περιστατικό έκτακτης ανάγκης και όπου δραστηριοποιούνται οι υπηρεσίες και οι αρμόδιες αρχές.

Προσανατολισμός στη Σκηνή:

Συζητήστε πώς μπορούν οι μαθητές να προσανατολιστούν μέσα στη σκηνή:

- Παρατηρήστε προσεκτικά το περιβάλλον.
- Εντοπίστε πιθανούς κινδύνους (φωτιά, καπνό, σπασμένα γυαλιά, ηλεκτρικά καλώδια κ.λπ.).
- Εντοπίστε ασφαλείς ζώνες και οδούς διαφυγής.
- Παραμείνετε ψύχραιμοι και περιμένετε οδηγίες από τις αρχές.

Καθορισμός Ζωνών: Gold, Silver και Bronze

Εξηγήστε ότι σε μια σκηνή έκτακτης ανάγκης υπάρχουν τρεις ζώνες λειτουργίας:

- Gold Zone (Χρυσή Ζώνη): Περιοχή διοίκησης, όπου λαμβάνονται οι στρατηγικές αποφάσεις από ανώτερα στελέχη.
- Silver Zone (Ασημένια Ζώνη): Περιοχή τακτικού συντονισμού, όπου συνεργάζονται οι διαφορετικές υπηρεσίες (αστυνομία, πυροσβεστική, διασώστες).
- Bronze Zone (Χάλκινη Ζώνη): Επιχειρησιακή περιοχή, όπου πραγματοποιείται η πραγματική επέμβαση (διάσωση, παροχή πρώτων βοηθειών κ.λπ.).

Τονίστε τη σημασία κάθε ζώνης και βοηθήστε τους μαθητές να κατανοήσουν πού μπορεί να βρίσκονται ανάλογα με την κατάσταση.

Αναγνώριση Προσωπικού και Σημείων Συγκέντρωσης:

- Προσδιορίστε ποιο προσωπικό βρίσκεται σε κάθε ζώνη (διοικητές στη Χρυσή Ζώνη, επικεφαλής ομάδων στην Ασημένια, διασώστες στη Χάλκινη).
- Καθορίστε σαφή σημεία συγκέντρωσης όπου πρέπει να συγκεντρωθούν οι μαθητές σε περίπτωση απρόοπτου περιστατικού ή εκκένωσης.

Συζήτηση – «Ποιος έχει δικαίωμα εισόδου στη σκηνή;»

Ρωτήστε τους μαθητές: «Ποιος έχει το δικαίωμα να εισέλθει στη σκηνή;»

Οδηγήστε τους να κατανοήσουν ότι μόνο εξουσιοδοτημένο προσωπικό μπορεί να εισέρχεται στην περιοχή του περιστατικού.

Έμφαση στην Ασφάλεια και τον Έλεγχο:

Τονίστε ότι είναι απαραίτητο η περιοχή έκτακτης ανάγκης να είναι διασφαλισμένη και ελεγχόμενη.

Κανείς δεν πρέπει να εισέρχεται ή να αποχωρεί χωρίς την άδεια των αρμόδιων αρχών.



**Βέλτιστες Πρακτικές
για την Ασφάλεια του
Σχολείου και τον
Σχεδιασμό
Ετοιμότητας σε
Καταστάσεις Έκτακτης
Ανάγκης**



**Ετοιμότητα σε
Καταστάσεις
Έκτακτης Ανάγκης
και Ασφάλεια του
Σχολείου**



Κάντε ερωτήσεις και συντονίστε τη συζήτηση.

Ερώτηση 1: Είστε ενημερωμένοι για τις εξόδους κινδύνου και το σχέδιο εκκένωσης του σχολείου σας;

Ερώτηση 2: Πιστεύετε ότι κάθε μαθητής πρέπει να γνωρίζει πού βρίσκονται οι εξοδοί κινδύνου; Γιατί ή γιατί όχι;

Ερώτηση 3: Πρέπει να είμαστε ήδη εξοικειωμένοι με το σχέδιο εκκένωσης ή αρκεί να ακούμε τους εκπαιδευτικούς κατά τη διάρκεια μιας έκτακτης ανάγκης;



Παρουσιάστε βασικούς ορισμούς και έννοιες

Ασφάλεια του Σχολείου και Ετοιμότητα σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης



15 λεπτά

1. Κατανόηση Προληπτικών Μέτρων και Οδηγιών Ασφαλείας

Ξεκινήστε βοηθώντας τους μαθητές να κατανοήσουν τι είναι τα προληπτικά μέτρα και οι οδηγίες ασφαλείας.

Εξηγήστε ότι πρόκειται για κανόνες και μέτρα που έχουν σχεδιαστεί για να προστατεύουν τους μαθητές, το προσωπικό και τους επισκέπτες σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Δώστε απλά παραδείγματα, όπως:

- η γνώση των διαδρομών εκκένωσης,
- η συμμόρφωση με τις οδηγίες των εκπαιδευτικών,
- και η σωστή χρήση του εξοπλισμού έκτακτης ανάγκης.

2. Σχέδια Ετοιμότητας Σχολείου για Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης

Συζητήστε τη σημασία ύπαρξης ενός επικαιροποιημένου και δοκιμασμένου σχεδίου αντιμετώπισης εκτάκτων αναγκών.

Εξηγήστε ότι τα σχολεία πρέπει να αναθεωρούν και να εξασκούν τακτικά τα σχέδιά τους, ώστε όλοι να γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση ανάγκης.

Τα βασικά στοιχεία της σχολικής ετοιμότητας σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης περιλαμβάνουν:

- Εκκενώσεις: ασφαλείς διαδρομές εξόδου και καθορισμένες διαδικασίες εκκένωσης.
- Αποκλεισμούς (Lockdowns): διαδικασίες για την ασφάλιση αιθουσών και κτιρίων.
- Διαδικασίες επανένωσης μαθητών-γονέων: τρόποι με τους οποίους οι μαθητές και οι γονείς επανενώνονται με ασφάλεια μετά από ένα περιστατικό.
- Ενεργοποίηση σχολικών μεταφορών: οργάνωση μετακίνησης μαθητών κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας σε περίπτωση ανάγκης.
- Πρωτόκολλα επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης: ενημέρωση γονέων και ΜΜΕ με αξιόπιστο και έγκαιρο τρόπο.
- Ενεργοποίηση υπηρεσιών ψυχικής υγείας: παροχή υποστήριξης σε μαθητές και προσωπικό μετά από ένα περιστατικό.



3. Σημασία του Συντονισμού και των Συναντήσεων

- Τονίστε ότι οι σχολικοί υπεύθυνοι πρέπει να συναντώνται τακτικά με τους φορείς δημόσιας ασφάλειας, όπως:
- Την αστυνομία, την πυροσβεστική υπηρεσία, τις υπηρεσίες επείγουσας ιατρικής βοήθειας και τους φορείς πολιτικής προστασίας.
- Αυτές οι συναντήσεις συμβάλλουν στον σχεδιασμό, την αναθεώρηση και τη βελτίωση των στρατηγικών ασφάλειας και αντιμετώπισης εκτάκτων αναγκών.



Συνεργαστείτε με το συμβούλιο γονέων για τη βελτίωση της ασφάλειας μέσα και γύρω από το σχολείο.

4. Ρόλος των Γονέων και Κηδεμόνων Κατά τη Διάρκεια μιας Έκτακτης Ανάγκης

- Οι γονείς και κηδεμόνες πρέπει να περιμένουν επίσημη ενημέρωση από τη σχολική διοίκηση.
- Πρέπει να αποφεύγουν να τηλεφωνούν στο σχολείο, καθώς οι τηλεφωνικές γραμμές μπορεί να χρειάζονται για τον συντονισμό της έκτακτης ανάγκης.
- Οι γονείς δεν πρέπει να μεταβαίνουν στο σχολείο ή στον χώρο εκκένωσης, εκτός αν τους δοθούν ρητές οδηγίες να το κάνουν.

5. Οι Πέντε Τομείς Αποστολής Ετοιμότητας

Εξηγήστε τους πέντε βασικούς τομείς της ετοιμότητας σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και δώστε παραδείγματα:

- **Πρόληψη (Prevention)** – Ενέργειες που γίνονται για την αποτροπή περιστατικών (π.χ. έλεγχοι ασφαλείας, εκπαίδευση σε θέματα ασφάλειας).
- **Προστασία (Protection)** – Μέτρα για τη διασφάλιση της ασφάλειας των ανθρώπων και της περιουσίας (π.χ. ελεγχόμενη πρόσβαση, συστήματα συναγερμού).
- **Μετριασμός (Mitigation)** – Βήματα για τη μείωση των επιπτώσεων ενός περιστατικού (π.χ. ασκήσεις εκκένωσης, ενισχυμένα κτίρια).
- **Ανταπόκριση (Response)** – Ενέργειες κατά τη διάρκεια μιας έκτακτης ανάγκης (π.χ. εκκενώσεις, παροχή πρώτων βοηθειών, αποκλεισμοί – lockdowns).
- **Αποκατάσταση (Recovery)** – Διαδικασίες για την επαναφορά στην κανονικότητα και τη στήριξη της ψυχικής ευημερίας μετά από ένα περιστατικό (π.χ. συμβουλευτική υποστήριξη, επισκευή εγκαταστάσεων)

6. Ερωτήσεις και Αναστοχασμός

Ολοκληρώστε αυτή την ενότητα θέτοντας στους μαθητές τις εξής ερωτήσεις:

«Έχετε κάποια ερώτηση;»

Ενθαρρύνετε τη συζήτηση σχετικά με τα μέτρα ασφάλειας, τις διαδικασίες αντιμετώπισης εκτάκτων αναγκών και τον ρόλο τους στην προστασία του εαυτού τους και των άλλων.



Επιπρόσθετες δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1

Video

Διασφάλιση της Περιοχής Έκτακτης Ανάγκης και Εκκένωση Εγκαταστάσεων

1. Παρουσιάστε τη διαδικασία διασφάλισης της περιοχής έκτακτης ανάγκης και εκκένωσης εγκαταστάσεων μέσω βίντεο.
2. Προβάλετε το βίντεο και κάντε παύση σε καίρια σημεία για να εξηγήσετε τι συμβαίνει.
3. Εξηγήστε τις διαδικασίες βήμα προς βήμα.
4. Απαντήστε σε τυχόν ερωτήσεις και συνοψίστε τα βασικά σημεία.



**Emergency Evacuation
Procedures**

Δραστηριότητα 2

Συνεντεύξεις

Οργανώστε συνεντεύξεις με προσωπικό αντιμετώπισης εκτάκτων αναγκών, όπως πυροσβέστες, αστυνομικούς, διασώστες ή στελέχη πολιτικής προστασίας.

Αυτές οι συνεντεύξεις δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές ή στο προσωπικό του σχολείου να μάθουν απευθείας από επαγγελματίες που έχουν πραγματική εμπειρία στη διαχείριση περιστατικών έκτακτης ανάγκης.



- Προσκαλέστε έναν ομιλητή ή οργανώστε συνεντεύξεις σε μικρές ομάδες.
- Ζητήστε από τους επαγγελματίες να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις δυσκολίες και τις βέλτιστες πρακτικές τους κατά τη διάρκεια περιστατικών έκτακτης ανάγκης.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με την ετοιμότητα, τη συνεργασία της ομάδας και την επικοινωνία σε κρίσιμες στιγμές.

3
Πρακτική
Ομαδική Εργασία 1
**Ανάπτυξη Σχεδίου Ετοιμότητας για
Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης**

Στόχος: Να βοηθηθούν οι μαθητές να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους στη διαχείριση εκτάκτων αναγκών σχεδιάζοντας και παρουσιάζοντας ένα σχέδιο ετοιμότητας για ένα συγκεκριμένο σενάριο.



**Λήψη Οδηγιών-
Ομαδική Εργασία 1**



10 λεπτά



**Λήψη Οδηγιών-
Ομαδική Εργασία 2**

Ομαδική Εργασία 2
**Επικαιροποίηση του Σχολικού
Σχεδίου Ετοιμότητας για Έκτακτες
Ανάγκες**

Στόχος: Να ενθαρρυνθούν οι μαθητές να αξιολογήσουν κριτικά και να βελτιώσουν το υφιστάμενο σχολικό σχέδιο ετοιμότητας για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.


Κύκλος ανατροφοδότησης

Στο τέλος του μαθήματος, πραγματοποιήστε μια συνεδρία ανατροφοδότησης για να διασφαλίσετε ότι οι μαθητές έχουν κατανοήσει πλήρως τα βασικά μέτρα ασφάλειας και τις διαδικασίες εκκένωσης.

- Ζητήστε από τους μαθητές να συνοψίσουν όσα έμαθαν σχετικά με τη διασφάλιση μιας επικίνδυνης περιοχής και την ορθή εκτέλεση των διαδικασιών εκκένωσης.
- Ενθαρρύνετε τους να εκφράσουν τυχόν αισθήματα ανασφάλειας, σύγχυσης ή ανησυχίας που ενδέχεται να έχουν ακόμη.
- Δώστε σαφείς απαντήσεις στις ερωτήσεις τους και διευκρινίστε τυχόν σημεία που δεν κατανοήθηκαν πλήρως.
- Καθησυχάστε τους μαθητές για την αποτελεσματικότητα των σχεδίων ασφάλειας και τονίστε τη σημασία της ψυχραιμίας και της τήρησης των οδηγιών σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

ΜΕΡΟΣ 2

ΠΡΟΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΡΩΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ/ ΘΥΜΑΤΟΣ

Μάθημα 1

Αρχές Διαλογής (Αξιολόγηση της Κατάστασης των Τραυματιών)

Οι μαθητές θα μάθουν τι είναι η Διαλογή (Triage) και πώς να εφαρμόζουν τους αντίστοιχους αλγορίθμους.

Μάθημα 2

Κουτία πρώτων βοηθειών

Οι μαθητές θα μάθουν τι πρέπει να έχουν μαζί τους σε συνθήκες έκτακτης ανάγκης ή ακραίων καταστάσεων.

Μάθημα 3

Μη Εξοπλισμένη Αναζωογόνηση – Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

Οι μαθητές θα μάθουν πώς και πότε να πραγματοποιούν μη εξοπλισμένη αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)



ΜΕΡΟΣ 2

ΠΡΟΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΡΩΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ/ ΘΥΜΑΤΟΣ

Μάθημα 4

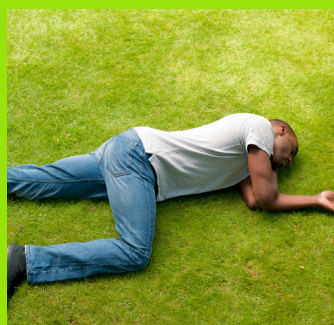
Παροχή βοήθειας σε κατάγματα, τραύματα, εγκαύματα, καταπληξία και εσωτερικούς τραυματισμούς

Οι μαθητές θα γνωρίζουν ποικιλία ιατρικών καταστάσεων που μπορεί να αντιμετωπίσουν στο πεδίο και πώς να παρέχουν αποτελεσματικά τις πρώτες βοήθειες.

Μάθημα 5

Διασφάλιση των τραυματιών έως την άφιξη ιατρικής βοήθειας

Οι μαθητές θα μάθουν πώς να σταθεροποιούν τους τραυματίες ή τα θύματα ώστε να τους προστατεύουν από περαιτέρω βλάβη.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ενότητα είναι αφιερωμένη στον Ατομικό Προστατευτικό Εξοπλισμό (PPE) που χρησιμοποιείται από τους πυροσβέστες, και καλύπτει θέματα όπως τα μέσα ατομικής προστασίας, ο αναπνευστικός προστατευτικός εξοπλισμός και τα προσωπικά συστήματα ειδοποίησης ασφαλείας.

Εδώ θα βρείτε:



Πέντε έτοιμα προς χρήση σχέδια μαθημάτων (με δυνατότητα προσαρμογής της διάρκειας), που ακολουθούν έναν πρακτικό οδηγό βήμα προς βήμα για τον εκπαιδευτικό, προσφέρουν καινοτόμες διδακτικές μεθόδους, τεχνικές και υλικό διδασκαλίας.



Εφαρμοζόμενες διδακτικές μέθοδοι και τεχνικές:

- παιχνίδι ρόλων
- συζήτηση
- προσομοιώσεις
- ομαδικές δραστηριότητες



Έτοιμο προς χρήση διδακτικό υλικό:

- ερευνητικά έγγραφα
- βίντεο
- παρουσίαση



Διδακτικά βοηθήματα που υποστηρίζουν τη μαθησιακή διαδικασία κατά τη διάρκεια των μαθημάτων:

- Ηλεκτρονικός υπολογιστής / φορητός υπολογιστής
- Πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Προβολέας και οθόνη ή διαδραστικός πίνακας
- Χρωματιστά αυτοκόλλητα Post-it (για προσομοίωση της διαδικασίας διαλογής)
- Μαρκadόροι διαφορετικών χρωμάτων



Βασικό λεξιλόγιο

Triage (Διαλογή), S.T.A.R.T. procedure (Διαδικασία Simple Triage and Rapid Treatment), Mass casualty (Περιστατικό μαζικών απωλειών), Basic Life Support (Βασική υποστήριξη ζωής), CPR – Cardiopulmonary Resuscitation (ΚΑΡΠΑ – Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση), Resuscitation (Αναζωογόνηση), First aid kit (Κουτί πρώτων βοηθειών), See–listen–feel rule (Κανόνας “βλέπω–ακούω–αισθάνομαι”), DNR card – Do Not Resuscitate (Κάρτα μη ανάνηψης).

ΜΕΡΟΣ 2

ΠΡΟΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΡΩΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ/ ΘΥΜΑΤΟΣ

Μάθημα 1

Αρχές Διαλογής (Αξιολόγηση της Κατάστασης των Τραυματιών)

Σε αυτό το μάθημα, οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την έννοια της Διαλογής (Triage) και θα αναπτύξουν δεξιότητες στην εφαρμογή των αλγορίθμων που τη συνοδεύουν.





Μαθησιακοί Στόχοι

Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν για τις διαδικασίες Διαλογής (Triage). Θα γνωρίζουν τι είναι η Διαλογή, ποιος πρέπει να εφαρμόζει τη διαδικασία, πώς και πότε πρέπει να πραγματοποιείται.



Ακολουθήσε τα βήματα

1

Εισαγωγή

1. Καλωσόρισμα και Πλαίσιο:

Ξεκινήστε καλωσορίζοντας τους μαθητές στο μάθημα. Εξηγήστε συνοπτικά ότι η σημερινή ενότητα επικεντρώνεται στο πώς οι διασώστες αποφασίζουν ποιον να βοηθήσουν πρώτα σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

2. Καθορισμός Μαθησιακών Στόχων:

Παρουσιάστε με σαφήνεια τους στόχους του μαθήματος. Για παράδειγμα:

- Να κατανοήσουν οι μαθητές τι σημαίνει “διαλογή” (triage).
- Να αναγνωρίσουν γιατί η διαλογή είναι σημαντική στη διαχείριση κρίσεων και στις πρώτες βοήθειες.
- Να προβληματιστούν σχετικά με την ανθρώπινη διάσταση — πώς μπορεί να νιώθει ένα τραυματισμένο άτομο που περιμένει βοήθεια.

3. Ενεργοποίηση Προϋπαρχουσών Γνώσεων:

Ρωτήστε τους μαθητές αν έχουν ακούσει ποτέ τη λέξη «διαλογή».

Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν τι πιστεύουν ότι σημαίνει.

Καταγράψτε τις ιδέες τους στον πίνακα, ώστε να επανέλθετε σε αυτές αργότερα στο μάθημα.

4. Μετάβαση στην Κύρια Δραστηριότητα:

Ολοκληρώστε την εισαγωγή εξηγώντας ότι στη συνέχεια θα μάθουν πώς λειτουργεί στην πράξη η διαδικασία της διαλογής και γιατί οι αρχές της είναι ουσιαστικές για τη διάσωση ζωών σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.



5 λεπτά



10 λεπτά

2

Μελέτη

1. Ξεκινήστε το μάθημα με μια ιστορία

Περιγράψτε ένα περιστατικό έκτακτης ανάγκης με πολλούς τραυματίες (π.χ. ένα ατύχημα με λεωφορείο).

Ρωτήστε: «Τι θα κάνατε πρώτα;»

Καθοδηγήστε τους μαθητές ώστε να αντιληφθούν την αναγκαιότητα της προτεραιοποίησης.

2. Εξηγήστε την Έννοια

Ορίστε τη διαλογή (triage) ως «τη διαδικασία αξιολόγησης και ιεράρχησης των θυμάτων σύμφωνα με τη σοβαρότητα της κατάστασής τους».

Συζητήστε γιατί η υποστήριξη πρέπει να παρέχεται πρώτα σε εκείνους που τη χρειάζονται περισσότερο.

3. Εξερευνήστε Παραδείγματα από την Πραγματική Ζωή

Ρωτήστε πού μπορεί να είναι απαραίτητη η διαλογή (triage) (π.χ. σε καταστροφές, πυρκαγιές, μεγάλα ατυχήματα)

4. Ποιος Πραγματοποιεί τη Διαλογή (Triage)

Τονίστε ότι η διαλογή (triage) είναι μια απλή προ-ιατρική διαδικασία — οποιοσδήποτε έχει εκπαιδευτεί μπορεί να την πραγματοποιήσει, όχι μόνο οι επαγγελματίες.

5. Από πού να αρχίσετε

Ρωτήστε: “Αν τα θύματα είναι διασκορπισμένα, από πού ξεκινάτε;”
Τονίστε ότι η διαλογή (triage) ξεκινά από το κοντινότερο θύμα

6. Ασφάλεια και Ηρεμία

Υπενθυμίστε στους μαθητές να διασφαλίζουν πρώτα τη δική τους ασφάλεια και να παραμένουν ήρεμοι σε όλες τις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

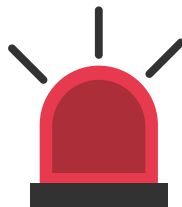
Εξηγήστε και Απεικονίστε τη Διαλογή



20 λεπτά

Διαλογή

Γρήγορη ταξινόμηση των θυμάτων για την προτεραιοποίηση της φροντίδας σε όσους τη χρειάζονται περισσότερο.



Εξηγήστε τη Χρωματική Κατηγοριοποίηση

Βοηθήστε τους μαθητές να θυμούνται τα χρώματα των κατηγοριών και πώς να τα σημειώνουν στους τραυματίες/θύματα (με αυτοκόλλητα, μαρκαδόρους, κραγιόν ή άλλα διαθέσιμα μέσα).



Νεκρός / Μη αναστρέψιμη κατάσταση (χωρίς σημεία ζωής ή σε κατάσταση που δεν επιδέχεται σωτηρίας)



Άμεση προτεραιότητα (Απειλητική για τη ζωή κατάσταση, αλλά αντιμετωπίσιμη με γρήγορη φροντίδα)



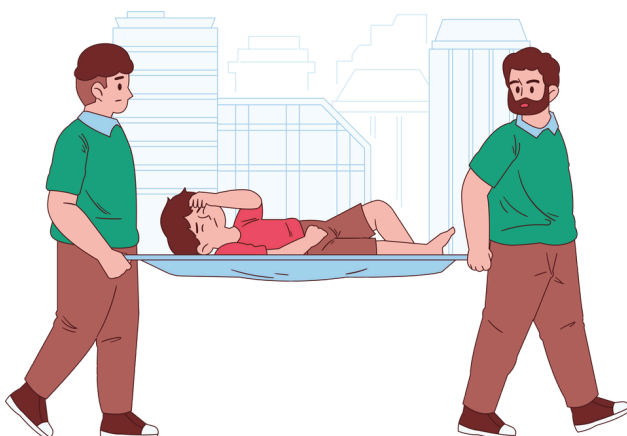
Δίνονται σε άτομα με ελαφρούς τραυματισμούς, για τα οποία δεν απαιτείται ιατρική φροντίδα.



Ελαφρά τραυματίες (περιπατητικοί τραυματίες)



Καθυστερημένη προτεραιότητα (Σοβαρή κατάσταση, αλλά όχι άμεση ανάγκη)



2. Ενημερώστε τους μαθητές ποιο σύστημα θα χρησιμοποιήσετε

Θα χρησιμοποιήσουμε το σύστημα START (Simple Triage And Rapid Treatment) για αυτό το μάθημα, καθώς είναι απλό, ευρέως διδασκόμενο και κατάλληλο για ασκήσεις με πολλαπλά θύματα.

Σημείωση: Υπάρχουν και άλλα συστήματα (π.χ. SALT, IITT του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας) τα οποία ενδέχεται να περιλαμβάνουν σωτήριες παρεμβάσεις κατά τη διάρκεια της διαλογής — μπορείτε να τα αναφέρετε ως προχωρημένες εναλλακτικές.

3. Διδάξτε βήμα-βήμα τον Αλγόριθμο START

1

Γενική εντολή (γρήγορη διαλογή):
Φωνάξτε δυνατά:
«Όποιος μπορεί να περπατήσει, να έρθει εδώ!»
Όσοι κινούνται και περπατούν μόνοι τους ταξινομούνται ως Πράσινοι (Ελαφρά τραυματίες / Minor).



Αν οποιοσδήποτε από τους ελέγχους RPM αποτύχει, επισημάνετε **KOKKINO**.
Αν όλα είναι OK και δεν υπάρχει δυνατότητα μετακίνησης (μη βαδιστικός), επισημάνετε **KITPINO**.

2

Για μη περιπατητικό (ακίνητο) θύμα:
Ελέγξτε αν αναπνέει.



Αν δεν αναπνέει, ανοίξτε τον αεραγωγό (ανύψωση πηγουνιού / ώθηση κάτω γνάθου).
Αν εξακολουθεί να μην αναπνέει, ταξινομήστε ως **MAYPO** (νεκρός / μη αναστρέψιμη κατάσταση).



Αν αναπνέει, ελέγξτε τον αναπνευστικό ρυθμό:
Πάνω από 30 αναπνοές/λεπτό → **KOKKINO** (άμεση προτεραιότητα).



Αν ≤ 30 αναπνοές/λεπτό, ελέγξτε την αιμάτωση (κυκλοφορία):
Χρησιμοποιήστε κερκιδικό σφυγμό ή δοκιμή τριχοειδικής επαναπλήρωσης ≤ 2 δευτ.
Εάν δεν υπάρχει κερκιδικός σφυγμός ή η τριχοειδική επαναπλήρωση > 2 δευτ., ταξινομήστε ως **KOKKINO** (άμεση προτεραιότητα).



Αν η αιμάτωση είναι επαρκής, ελέγξτε τη νοητική κατάσταση:
Μπορούν να ακολουθήσουν απλές εντολές; (π.χ. «Σφίξε το χέρι μου», «Άνοιξε τα μάτια σου»)
• Δεν μπορούν να ακολουθήσουν εντολές → **KOKKINO** (άμεση προτεραιότητα)
• Μπορούν να ακολουθήσουν εντολές → **KITPINO** (καθυστερημένη προτεραιότητα)

4. Παραδείγματα σύντομης εξάσκησης

Δώστε στους μαθητές κάρτες σεναρίων. Αναθέτουν χρώμα σύμφωνα με το START. Εξηγούν προφορικά την επιλογή τους. Ο εκπαιδευτής επιβεβαιώνει.

1

«Περιπατητικός τραυματίας»

Ασθενής Α: Άκουσε την εντολή και περπάτησε προς την περιοχή συγκέντρωσης.

Ετικέτα: ΠΡΑΣΙΝΟ

Αιτιολογία: Περιπατητικός / μπορεί να κινηθεί μόνος του (ελαφρά περίπτωση).

2

«Αργή αναπνοή, ανταποκρίνεται»

Ασθενής Β: Δεν περπατά, αναπνέει 12 φορές/λεπτό, έχει κερκιδικό σφυγμό, ακολουθεί απλές εντολές.

Ετικέτα: ΚΙΤΡΙΝΟ
(Καθυστερημένη προτεραιότητα)

Αιτιολόγηση: Αναπνοή ≤ 30 , κυκλοφορία φυσιολογική, νοητική κατάσταση καλή.

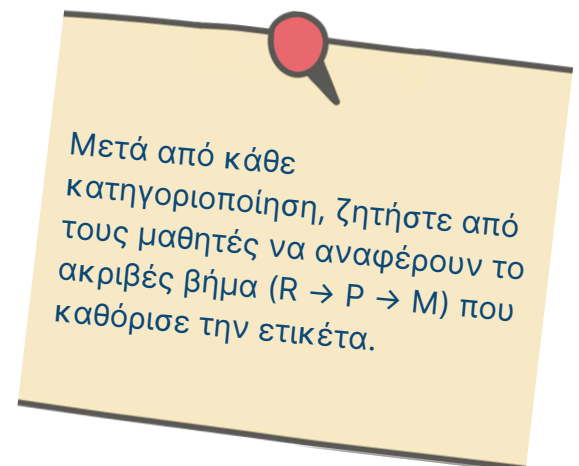
3

«Σοβαρό περιστατικό»

Ασθενής C: Δεν περπατά, αναπνέει 36 φορές/λεπτό.

Ετικέτα: ΚΟΚΚΙΝΟ

- **Αιτιολόγηση:** Αναπνοή >30 /λεπτό (άμεση προτεραιότητα).



5. Τονίστε τη σημασία της ανάθεσης ρόλων και της καταγραφής των τραυματιών/θυμάτων

Βασικοί ρόλοι: υπεύθυνος διαλογής (αποφασίζει την ετικέτα), tagger (αυτός που τοποθετεί τις ετικέτες), καταγραφέας (σημειώνει ID, ετικέτα, ώρα, σύντομα ευρήματα), υπεύθυνος θεραπείας/μεταφοράς, υπεύθυνος ασφάλειας/ελέγχου πλήθους.

Καταγραφή: τηρείται απλό αρχείο: χρώμα ετικέτας + μοναδικό ID + ώρα + σύντομη αιτιολόγηση (π.χ. "RR 36"). Αυτό διευκολύνει τη μελλοντική επαναξιολόγηση και την παράδοση στο νοσοκομείο. Η καταγραφή είναι απαραίτητη και πρέπει να γίνεται κατά ή αμέσως μετά τη διαλογή.

6. Τονίστε ότι η διαλογή είναι μια δυναμική και ευαίσθητη στον χρόνο διαδικασία

Η διαλογή δεν είναι εφάπαξ διαδικασία — οι τραυματίες μπορεί να επιδεινωθούν ή να βελτιωθούν, οπότε απαιτείται επανεκτίμηση (re-triage) σε τακτά διαστήματα ή πριν από τη μετακίνηση/μεταφορά.

Τονίστε ότι η ταχύτητα προηγείται της ακρίβειας — το σύστημα START έχει σχεδιαστεί ώστε να ολοκληρώνεται σε δευτερόλεπτα ανά ασθενή.

**7. Αναφέρετε τις ιατρικές παρεμβάσεις που επιτρέπονται στο πεδίο και εξηγήστε τις επαρκώς**

Κατά τη διάρκεια της διαλογής, πραγματοποιούνται μόνο απλές, σωτήριες παρεμβάσεις, και μόνο αν εμπίπτουν στις δεξιότητες του διασώστη και στα τοπικά πρωτόκολλα:

- Έλεγχος μεγάλης αιμορραγίας (άμεση πίεση, τουρνικέ εάν είναι διαθέσιμο).
- Άνοιγμα αεραγωγού (ώθηση κάτω γνάθου ή ανύψωση πηγουνιού· αναπνοές διάσωσης για παιδιά, εφόσον ενδείκνυται).
- Αποσυμπίεση θώρακα μόνο εάν ο διασώστης είναι εκπαιδευμένος και εξουσιοδοτημένος.
- Χρήση συσκευών αυτοχορηγούμενης ένεσης (auto-injectors), εφόσον ενδείκνυται και ο διασώστης είναι εκπαιδευμένος.

⚠ Μην εκτελείτε παρατεταμένες παρεμβάσεις που καθυστερούν τη διαλογή — οι σωτήριες ενέργειες πρέπει να είναι σύντομες και να στοχεύουν στην άμεση επιβίωση και γρήγορη μεταφορά του τραυματία.

8. Κατάλογος βασικού εξοπλισμού

- Ετικέτες διαλογής ή χρωματιστά αυτοκόλλητα, ανεξίτηλος μαρκαδόρος
- Γάντια, απλός ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός (PPE), τουρνικέ
- Ψαλίδι, επίδεσμοι, επίδεσμοι πίεσης
- Clipboard / έντυπο καταγραφής διαλογής, ρολόι ή χρονόμετρο
- Κουβέρτες, βασικά βοηθήματα αεραγωγού (μόνο αν υπάρχει εκπαίδευση), οξυγόνο (αν είναι διαθέσιμο)

9. Συζητήστε τι πρέπει να κάνει η ομάδα μετά την ολοκλήρωση της διαλογής και την απομάκρυνση όλων των θυμάτων από το σημείο**10. Συντονίστε μια συζήτηση και δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να μοιραστούν τις σκέψεις ή τις ερωτήσεις τους**

**20 λεπτά****3 Εξάσκηση**

Διαιρέστε την πρακτική άσκηση σε τρία προοδευτικά στάδια, ξεκινώντας από καθοδηγούμενα παραδείγματα και καταλήγοντας σε πλήρη προσομοίωση:

Ομαδική Εργασία 1**Προσομοίωση Διαλογής
– Εξάσκηση στο Σύστημα START**

Στόχος: Οι μαθητές εφαρμόζουν τον αλγόριθμο διαλογής START σε ένα ρεαλιστικό σενάριο έκτακτης ανάγκης και εξασκούνται στη λήψη αποφάσεων ως ομάδα.



**Λήψη Οδηγιών-
Ομαδική Άσκηση
1**



**Λήψη Οδηγιών-
Ομαδική Άσκηση
2**

Ομαδική Εργασία 3**Προσομοίωση Ρόλων
Πρακτική Διαλογής σε Πλήρες
Περιστατικό**

Στόχος: Οι μαθητές βιώνουν τόσο τον ρόλο του θύματος όσο και του διασώστη, ενισχύοντας την ομαδικότητα, την επικοινωνία και τη λήψη αποφάσεων υπό πίεση.



**Λήψη Οδηγιών-
Ομαδική Άσκηση 3**



1. Η διαλογή σημαίνει προτεραιοποίηση και χρησιμοποιείται για την ταξινόμηση ασθενών και ατόμων που επηρεάζονται από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και καταστροφές.

- a) Σωστό
- b) Λάθος

2. Για να πραγματοποιηθεί διαλογή σε ένα περιστατικό μαζικών απωλειών, απαιτείται να είναι κάποιος εξειδικευμένος ιατρός.

- a) Σωστό
- b) Λάθος

3. Σύμφωνα με το σύστημα START, η αξιολόγηση και κατηγοριοποίηση του ασθενούς πρέπει να ολοκληρώνεται σε:

- a) 30 δευτερόλεπτα
- b) 30 λεπτά
- c) 3 ώρες

4. Ποια είναι τα τέσσερα χρώματα που χρησιμοποιούνται σε ένα σύστημα διαλογής;

- a) Πράσινο, Κίτρινο, Μωβ, Μαύρο
- b) Λευκό, Κίτρινο, Κόκκινο, Μαύρο
- c) Πράσινο, Κίτρινο, Κόκκινο, Μαύρο
- d) Πράσινο, Λευκό, Κόκκινο, Γκρι

Κλειδί απαντήσεων: 1-a, 2-b, 3-a, 4-c



Ρωτήστε κατευθυντήριες ερωτήσεις όπως:

- «Πόσο σίγουροι νιώθετε τώρα στην εκτέλεση της διαλογής;»
- «Ποιο μέρος του συστήματος START σας φάνηκε πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να εφαρμόσετε;»
- «Τι θα κάνατε διαφορετικά σε μια πραγματική κατάσταση;»
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν εμπειρίες ή συναισθήματα σχετικά με τη λήψη αποφάσεων υπό πίεση.
- Απαντήστε σε τυχόν τελευταίες ερωτήσεις και συνοψίστε τα βασικά σημεία:
- Ο σκοπός της διαλογής
- Η σημασία των χρωματικών κωδικών
- Η αξία της ψυχραιμίας, της ασφάλειας και της επαναξιολόγησης
- Ευχαριστήστε τους μαθητές για τη συμμετοχή τους και τονίστε ότι η ακρίβεια στη διαλογή βελτιώνεται μέσα από την εξάσκηση.



Βασικές Αρχές Διαλογής START

Ακρίβεια των Συστημάτων Διαλογής σε Καταστροφές και Περιστατικά Μαζικών Απωλειών: Συστηματική Ανασκόπηση, Jafar Bazyar και συν.

Διαλογή σε Καταστροφές και Περιστατικά Μαζικών Απωλειών, Christopher H. Lee, MD – Κατάσταση της Τέχνης και της Επιστήμης, Ιούνιος 2010, Περιοδικό Ηθικής της Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης (AMA Journal of Ethics)

Μάθημα 2

Οι μαθητές σε αυτό το μάθημα θα μάθουν ποια αντικείμενα είναι απαραίτητα να έχουν μαζί τους σε ακραίες συνθήκες.





Μαθησιακοί στόχοι

Ο κύριος στόχος του μαθήματος είναι να εξοικειώσει τους μαθητές με τις πληροφορίες σχετικά με το τι είναι πραγματικά απαραίτητο σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, τόσο για όλους τους τραυματίες/θύματα, όσο και για όλο το προσωπικό που παρέχει βοήθεια.



Ακολουθήσε τα βήματα

1

Εισαγωγή

1. Καλωσορίστε τους μαθητές και παρουσιάστε το θέμα των Κουτιών Πρώτων Βοηθειών.
2. Παρουσιάστε τους μαθησιακούς στόχους του μαθήματος – να κατανοήσουν τι είναι ένα κουτί πρώτων βοηθειών και τι περιλαμβάνει.
3. Ρωτήστε: «Τι είναι ένα κουτί πρώτων βοηθειών;»
4. Ενθαρρύνετε μια σύντομη συζήτηση για το ποια αντικείμενα μπορεί να περιέχει και ποιος είναι ο σκοπός τους.



5 λεπτά.

2

Μελέτη

1. Τομείς και θέματα εκμάθησης:

Ξεκινήστε με μια ιστορία που περιλαμβάνει μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

Ρωτήστε τους μαθητές: «Είναι απαραίτητο το κουτί πρώτων βοηθειών; Αν ναι, γιατί;»

Αλλάξτε το πλαίσιο της ιστορίας (π.χ. σχολείο, σπίτι, ύπαιθρος) ώστε οι μαθητές να αντιληφθούν τη σημασία ύπαρξης κουτιού πρώτων βοηθειών σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Δείξτε πώς να προετοιμάζεται ένα κουτί πρώτων βοηθειών για διάφορα σενάρια.

Παρουσιάστε τις βασικές απαιτήσεις ενός κουτιού πρώτων βοηθειών:

- Πρακτικότητα: κατάλληλο μέγεθος, βάρος και απαραίτητος εξοπλισμός.
- Εξοικείωση: να περιέχει μόνο υλικά και εργαλεία που γνωρίζετε πώς να χρησιμοποιήσετε.
- Συντήρηση: όλα τα είδη να είναι εντός ημερομηνίας λήξης.

Συζητήστε τη διαχείριση απορριμμάτων και την αναπλήρωση:

- Πού πρέπει να απορρίπτονται τα χρησιμοποιημένα ή ληγμένα υλικά.
- Ποια αντικείμενα μπορούν να καθαριστούν και να επαναχρησιμοποιηθούν.



10 λεπτά.

Ρωτήστε: «Ποιος είναι υπεύθυνος για την αναπλήρωση του κουτιού πρώτων βοηθειών;»

Αναφέρετε τη σημασία των φαρμάκων:

- Να γίνεται παρακολούθηση των δόσεων και των ημερομηνιών λήξης.

Ενθαρρύνετε τη δημιουργική σκέψη:

Ρωτήστε: «Τι εναλλακτικές θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αν κάποια αντικείμενα έλειπαν ή είχαν ήδη χρησιμοποιηθεί;»

2. Συμπληρωματικό Μέρος

1

Ξεκινήστε μια συζήτηση για τις βασικές αρχές χρήσης των υλικών πρώτων βοηθειών. Τονίστε την ιδέα του «μεγαλύτερου δυνατού οφέλους για τον μεγαλύτερο δυνατό αριθμό», καθώς και τη σημασία διατήρησης εφεδρικών ή επιπλέον υλικών κοντά στο σημείο του περιστατικού.

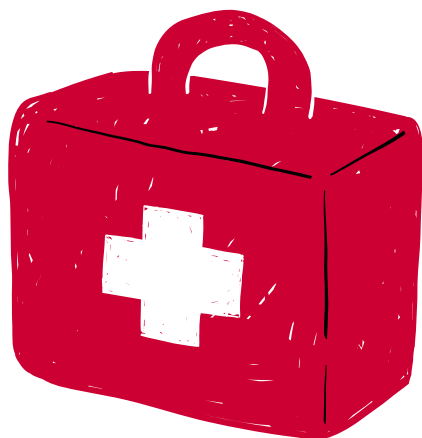
2

Εξηγήστε ότι το κουτί πρώτων βοηθειών πρέπει να χρησιμοποιείται αφού ολοκληρωθεί η διαλογή (triage).

Αυτό εξασφαλίζει καλύτερο έλεγχο των πόρων και ακριβέστερη εκτίμηση των αναγκών.

3

Τονίστε επίσης τη σημασία της αυτοσχεδίασης και της προσαρμογής — τη δυνατότητα να αντικαθιστάτε ή να χρησιμοποιείτε εναλλακτικά μέσα όταν κάποια είδη λείπουν ή δεν είναι διαθέσιμα.



10 λεπτά



4

Ρωτήστε: «Θα δίνετε φάρμακα σε οποιονδήποτε;»

Καθοδηγήστε μια σύντομη συζήτηση για το γιατί η χρήση φαρμάκων πρέπει γενικά να αποφεύγεται, λόγω:

- Έλλειψης παρακολούθησης,
- Ευθραυστότητας (π.χ. γυάλινα δοχεία),
- Κινδύνου αντενδείξεων ή υπερδοσολογίας.

5

Εξηγήστε γιατί όργανα κλίνης (π.χ. θερμομέτρα, τεστ COVID) δεν πρέπει να περιλαμβάνονται σε ένα κουτί πρώτων βοηθειών.

Αυτά τα αντικείμενα απαιτούν χρόνο, εκπαίδευση και συχνά χάνονται ή παραμελούνται κατά τη διάρκεια μιας έκτακτης ανάγκης.

6

Τονίστε τη σημασία της διαχείρισης αποθεμάτων:

Ένα άτομο πρέπει να είναι υπεύθυνο για την καταγραφή όλων των περιεχομένων, τον έλεγχο των ημερομηνιών λήξης και την αναπλήρωση των υλικών όταν χρειάζεται.

3 Εξάσκηση

1. Δώστε στους μαθητές φωτογραφίες και έναν κατάλογο με τον κατάλληλο εξοπλισμό πρώτων βοηθειών.

Συζητήστε κάθε αντικείμενο ξεχωριστά και εξηγήστε τον σκοπό και τη σωστή του χρήση.



Εξοπλισμός Πρώτων Βοηθειών



Κατασκευάστε ένα κουτί προετοιμασίας



10 λεπτά

2. Ομάδικη Άσκηση

Σχεδιασμός Κουτιού Πρώτων Βοηθειών για Διαφορετικά Σενάρια

Στόχος: Οι μαθητές θα μάθουν να αναγνωρίζουν τον απαραίτητο εξοπλισμό πρώτων βοηθειών και να προσαρμόζουν τις επιλογές τους ανάλογα με το είδος της κατάστασης έκτακτης ανάγκης.



Λήψη Οδηγιών-Ομαδική Άσκηση
1



Εφόδια Κιτ Επιβίωσης – Αμερικανικός Ερυθρός Σταυρός (American Red Cross).

3. Mini Quiz

Ποιο αντικείμενο είναι λιγότερο απαραίτητο κατά τη δημιουργία ενός κουτιού πρώτων βοηθειών;

- a) Φακός
- b) Γάζες
- c) Γάντια
- d) Χτένα



✓ Σωστή απάντηση: d) Χτένα

4. Κύκλος Ανεφοδιασμού

Κλείστε με έναν κύκλο ανατροφοδότησης, ώστε οι μαθητές να αναλογιστούν τι έμαθαν και να υπάρξει χρόνος για ερωτήσεις και διευκρινίσεις.



Χρήσιμο Υλικό



1.Extra Videos

10 λεπτά



Πώς να
Συναρμολογήσετε ένα
Οικιακό Κιτ Έκτακτης
Ανάγκης
Χρησιμοποιώντας
Βασικά Είδη



Δημιουργήστε ένα Κουτί
Πρώτων Βοηθειών –
Αμερικανικός Ερυθρός
Σταυρός (American Red
Cross).



2. Βασικές προϋποθέσεις ενός κουτιού πρώτων βοηθειών

Ένα κουτί πρώτων βοηθειών πρέπει να είναι ελαφρύ, αδιάβροχο και, ιδανικά, ανθεκτικό σε υψηλές θερμοκρασίες.

Πρέπει να φυλάσσεται μακριά από το άμεσο ηλιακό φως και σε γνωστό, εύκολα προσβάσιμο σημείο, ώστε όλοι να μπορούν να το βρουν γρήγορα σε περίπτωση ανάγκης.

Όταν χρησιμοποιείται στο πεδίο, είναι προτιμότερο να παραμένει σε ένα καθορισμένο σημείο, ώστε οι διασώστες να μπορούν να παίρνουν άμεσα ό,τι χρειάζονται με αποτελεσματικότητα.

3. Εξοπλισμός που περιλαμβάνεται σε ένα κουτί πρώτων βοηθειών



- Τουρνικέ ή γενικά εξοπλισμός διακοπής αιμορραγίας
- Γάζες
- Ισοθερμικές (επιβίωσης) κουβέρτες
- Μαλακοί αυχενικοί κηδεμόνες
- Επίδεσμοι
- Μάσκες
- Γάντια
- Αντιβιοτικό σπρέι για πληγές
- Σπρέι για εγκαύματα
- Ψυκτικό σπρέι για κατάγματα ή διαστρέμματα
- Σακουλάκι πάγου για παθήσεις που σχετίζονται με υπερθερμία
- Ψαλίδι
- Φακός
- Διαλύματα καθαρισμού πληγών
- Φυσιολογικός ορός (saline water)
- Τζελ για τοπικές αλλεργίες
- Σακούλα για την απόρριψη μολυσμένου ή χρησιμοποιημένου υλικού

ΜΕΡΟΣ 2

ΠΡΟΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΡΩΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ/ ΘΥΜΑΤΟΣ

ΜΑΘΗΜΑ 3

Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ).

Οι μαθητές σε αυτό το μάθημα θα μάθουν πότε και πώς να πραγματοποιούν μη εξοπλισμένη αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ).





Μαθησιακοί Στόχοι

Ο κύριος στόχος του μαθήματος είναι να εξοικειώσει τους μαθητές με τη Βασική Υποστήριξη Ζωής (Basic Life Support) — ποιος είναι κατάλληλος να την εφαρμόσει, πώς εκτελείται και πότε πρέπει να πραγματοποιείται.



Ακολουθήσε τα Βήματα

1

Εισαγωγή

1. Καλωσορίστε τους μαθητές στο μάθημα.
2. Παρουσιάστε το θέμα και τους μαθησιακούς στόχους της σημερινής ενότητας.
3. Ρωτήστε τους:
4. «Έχετε ακούσει ποτέ για την ΚΑΡΠΑ (CPR);»
5. «Πώς αναγνωρίζετε ότι κάποιος είναι ζωντανός;»
6. Δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να εκφράσουν τις σκέψεις και τις απόψεις τους.



5 λεπτά



2

Μελέτη

1. Τομείς και θέματα εκμάθησης:

- Παρουσιάστε τις βασικές αρχές και τους ορισμούς της ζωής (αντίδραση, αναπνοή).
- Εξηγήστε πώς να αναγνωρίζουν ένα άτομο με καρδιακή ανακοπή.
- Ενημερώστε για τον κανόνα “βλέπω–ακούω–αισθάνομαι” (see–listen–feel) και τις τροποποιήσεις που έγιναν λόγω COVID-19.
- Αναφέρετε τα εξωτερικά ερεθίσματα που πρέπει να δοθούν για να διαπιστωθεί αν υπάρχει ανταπόκριση.
- Μιλήστε για την έννοια της Βασικής Υποστήριξης Ζωής (Basic Life Support) και τη σημασία της ΚΑΡΠΑ (CPR), αναφέροντας στατιστικά στοιχεία για το πόσες ζωές σώζονται χάρη στην εφαρμογή της.
- Εξηγήστε πώς εκτελείται σωστά η ΚΑΡΠΑ, πότε πρέπει να ξεκινά και για πόση ώρα συνεχίζεται.
- Ρωτήστε: «Ποιος είναι κατάλληλος να την εκτελέσει;»
- Διευκρινίστε ότι η ασφάλεια προηγείται πάντα και ότι πρέπει να προσέχουν το περιβάλλον γύρω τους.
- Τονίστε ότι η παρουσία δεύτερου διασώστη είναι πάντα επιθυμητή και ότι πρέπει να ζητούν βοήθεια όσο το δυνατόν νωρίτερα.
- Κάντε σύντομη αναφορά στον Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδωτή (AED). Ρωτήστε:
- «Ξέρετε τι είναι ο AED;»
- «Έχετε δει ποτέ έναν τέτοιο;»
- Αναλύστε τη χρήση του, τα πιθανά σημεία τοποθέτησης και τη συντήρηση που απαιτείται.



10 λεπτά



[Stayin' Alive, American Heart Association](#)



[What is CPR](#)

Βασική Υποστήριξη Ζωής (Basic Life Support)

- Ενημερώστε τους μαθητές για την “αλυσίδα επιβίωσης” (chain of survival) και εξηγήστε αναλυτικά κάθε στάδιο της.
- Αναφερθείτε στις αλλαγές που απαιτούνται λόγω COVID-19, ιδίως στην αποφυγή επαφής στόμα με στόμα και στη χρήση μέσων προστασίας.
- Δείξτε τη σωστή τεχνική εκτέλεσης ΚΑΡΠΑ (CPR).
- Υπενθυμίστε ότι πρέπει πρώτα να εξασφαλίσουν πως ο χώρος είναι ασφαλής (π.χ. να μην υπάρχουν γυαλιά κάτω από τα γόνατα ή πίσω από την πλάτη του θύματος).
- Εξηγήστε ότι ακόμη κι αν το θύμα επανέλθει, παραμένει σε σοβαρό κίνδυνο και πρέπει οπωσδήποτε να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.
- Σε θετικά αποτελέσματα, δείξτε τη θέση ασφαλείας (recovery position) και επισημάνετε ότι ο ασθενής παραμένει σε κρίσιμη κατάσταση.
- Συζητήστε πότε πρέπει να σταματήσει ή να μην ξεκινήσει η ΚΑΡΠΑ (π.χ. σε άτομο με κάρτα “Μην Αναζωογονείτε” – DNR card holder).
- Εφαρμόστε διαλογή (triage) όταν περισσότερα από ένα άτομα χρειάζονται ΚΑΡΠΑ.
- Ενημερώστε για την πιθανότητα να σας παρακολουθούν ή να σας διακόψουν κατά τη διάρκεια και βοηθήστε τους να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες για να ζητούν βοήθεια από άτομα με ελαφρύτερους τραυματισμούς.
- Διευκρινίστε ότι νομικά, αν γνωρίζετε ΚΑΡΠΑ, έχετε υποχρέωση να την εφαρμόσετε, ή τουλάχιστον να γνωρίζετε τι προβλέπεται από την εθνική νομοθεσία ή εκείνη της χώρας που βρίσκεστε.
- Συντονίστε σύντομη συζήτηση για τις ηθικές και νομικές προεκτάσεις της παροχής πρώτων βοηθειών.



10 λεπτά



[Εικόνες Netter](#)



[Playlist of 13 videos
- CPR training](#)



[Θέση Ανάνηψης
\(Recovery Position\).](#)



5 λεπτά

2. Υποβάλετε ερωτήσεις και συντονίστε τη συζήτηση



Ερώτηση 1: Τι είναι η Βασική Υποστήριξη Ζωής (BLS) και η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ/CPR);

Ερώτηση 2: Ποιος μπορεί να τις εκτελέσει και πότε πρέπει να εφαρμόζονται;

Ερώτηση 3: Επιτρέπεται νομικά να τις εκτελέσετε;

3. Παρουσιάστε τη διαδικασία της ΚΑΡΠΑ (CPR)

Δείξτε κατάλληλα και αξιόπιστα βίντεο από τον Αμερικανικό Καρδιολογικό Σύλλογο (American Heart Association) (π.χ. disco video) ή το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης (European Resuscitation Council) και χρησιμοποιήστε προπλάσματα (mannequins) για πρακτική εξάσκηση..



15 min.

3 Εξάσκηση

- Στόχος αυτού του μέρους είναι να παρουσιαστεί με ακρίβεια η διαδικασία της ΚΑΡΠΑ με βίντεο και ζωντανή επίδειξη σε προπλάσμα (mannequin).
- Ενημερώστε τους μαθητές για τον σκοπό της ενότητας και τι θα ακολουθήσει.
- Χρησιμοποιήστε κατάλληλα και αξιόπιστα βίντεο από τον American Heart Association (AHA) για την επίδειξη της ΚΑΡΠΑ.
- Ξεκινήστε το βίντεο και, όπου χρειάζεται, κάντε παύση για να εξηγήσετε τα βήματα της αλυσίδας επιβίωσης.
- Τοποθετήστε τους μαθητές σε κύκλο και το mannequin στο κέντρο.
- Επιδείξτε την ΚΑΡΠΑ σε δύο φάσεις:
- Φάση 1 – Ρεαλιστικό σενάριο σε πραγματικό χρόνο: δείξτε ολόκληρη την αλυσίδα επιβίωσης χωρίς καμία επεξήγηση.
- Φάση 2 – Επαναληπτική επίδειξη με ανάλυση: εκτελέστε το ίδιο σενάριο ξανά, αλλά σταματήστε για να επεξηγήσετε αναλυτικά κάθε βήμα (αναγνώριση – κλήση βοήθειας – συμπίεσεις – αναπνοές/ασφάλεια – χρήση AED).



[Ken Jeong AHA Hands-Only CPR](#)

1. Ομαδική Άσκηση

Εξάσκηση ΚΑΡΠΑ σε ζεύγη

Στόχος: Οι μαθητές θα κατανοήσουν και θα εφαρμόσουν σωστά τα βήματα της Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) και θα αντιληφθούν τη σωματική προσπάθεια και τη συνεργασία που απαιτούνται σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης.



Λήψη Οδηγιών-
Ομαδική Άσκηση
1

2. Ανατροφοδότηση



- Δώστε σύντομη και εποικοδομητική ανατροφοδότηση σχετικά με την απόδοση, τη συνεργασία και την τεχνική· επισημάνετε τα κύρια σημεία βελτίωσης.
- Προσκαλέστε τους μαθητές να υποβάλουν ερωτήσεις, διευκρινίστε τυχόν απορίες και συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα πριν από τη λήξη του μαθήματος.

ΜΕΡΟΣ 2

ΠΡΟΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΡΩΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ/ ΘΥΜΑΤΟΣ

ΜΑΘΗΜΑ 4

Παροχή βοήθειας σε κατάγματα, τραύματα, εγκαύματα, καταπληξία και εσωτερικούς τραυματισμούς

Η γνώση των διαφορετικών ιατρικών καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν στο πεδίο και η ικανότητα παροχής πρώτων βοηθειών με αποτελεσματικό τρόπο.



ΜΑΘΗΜΑ 4

ΠΑΡΟΧΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ, ΤΡΑΥΜΑΤΑ, ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ

ΜΕΡΟΣ 2

ΜΑΘΗΜΑ 4



Μαθησιακοί Στόχοι

Η κατανόηση μιας ποικιλίας ιατρικών καταστάσεων στο πεδίο και του τρόπου αποτελεσματικής παροχής πρώτων βοηθειών.



Ακολουθήσε τα Βήματα

1 Εισαγωγή

Καλωσορίστε τους μαθητές στο μάθημα.
Παρουσιάστε το θέμα και τους μαθησιακούς στόχους της σημερινής ενότητας.
Ρωτήστε τους: «Τι είδους ιατρικές καταστάσεις μπορεί να συμβούν στο πεδίο;»
Δώστε τους την ευκαιρία να εκφράσουν τις σκέψεις και τις ιδέες τους.



5 λεπτά

2 Μελέτη

1. Τομείς και θέματα μάθησης:

- Ξεκινήστε εξηγώντας ότι υπάρχουν καθολικές αρχές που ισχύουν σε κάθε ιατρική κατάσταση έκτακτης ανάγκης στο πεδίο.
- Συζητήστε συνοπτικά αυτές τις αρχές, όπως:
- Διατήρηση καθαρών χεριών,
- Εξασφάλιση πρόσβασης σε καθαρό νερό,
- Χρήση αποστειρωμένων επιδέσμων,
- Επαρκής φωτισμός κατά τη φροντίδα του τραυματία.
- Τονίστε τη σημασία της έγκαιρης αναγνώρισης και της αποτελεσματικής σταθεροποίησης των ιατρικών καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν σε διάφορους τύπους καταστροφών.



5 λεπτά

ΜΑΘΗΜΑ 4

ΠΑΡΟΧΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ, ΤΡΑΥΜΑΤΑ, ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ

ΜΕΡΟΣ 2

ΜΑΘΗΜΑ 4

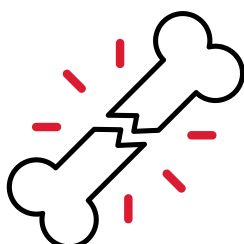
2. Παρουσιάστε βασικούς ορισμούς και έννοιες



5 λεπτά

Κατάγματα

- Ξεκινήστε με την ερώτηση: «Ξέρετε τι είναι κάταγμα;»
- Εξηγήστε σύντομα τον μηχανισμό και τη σοβαρότητα των καταγμάτων, επισημαίνοντας ότι τα μεγαλύτερα οστά (π.χ. ισχία) ενέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο και επιπλοκές, ενώ τα μικρότερα κατάγματα (π.χ. στο πόδι) μπορεί να επιτρέπουν ακόμα κίνηση.
- Τονίστε τη σημασία της σταθεροποίησης — ακινητοποιήστε το σπασμένο οστό χρησιμοποιώντας διαθέσιμα υλικά ή αυτοσχέδιους επιδέσμους, και ζητήστε από το θύμα να περιορίσει τις κινήσεις του.
- Δείξτε πώς κατασκευάζονται και εφαρμόζονται οι επίδεσμοι, συμπεριλαμβανομένων διπλωμένων σχημάτων για υποστήριξη.
- Εξηγήστε ότι τα ανοικτά κατάγματα πρέπει να καλύπτονται με υγρή αποστειρωμένη γάζα.
- Διδάξτε πώς να γίνεται εκτίμηση για σπασμένα πλευρά, με προσεκτική παρατήρηση ή ήπια ψηλάφηση, και αναφέρετε ότι τέτοιοι τραυματισμοί πρέπει να ανεβάζουν την προτεραιότητα στη διαλογή (από πράσινο σε κίτρινο, αν χρειάζεται).
- Υπενθυμίστε ότι τα σοβαρά κατάγματα μπορούν να προκαλέσουν μεγάλη αιμορραγία και ενδέχεται να απαιτούν χειρουργική αντιμετώπιση.
- Τονίστε τη σημασία της ήπιας διαχείρισης του τραυματία και της ευαισθησίας στον πόνο του κατά την εκτίμηση και τη φροντίδα.
- Κλείστε με σύντομη ενότητα ερωτήσεων και απαντήσεων (Q&A) για να διευκρινιστούν τυχόν απορίες και να επιβεβαιωθεί η κατανόηση.



Συμπληρωματικά διδακτικά μέσα:



Πρώτες βοήθειες – Κατάγματα (Σπασμένα οστά)
Πηγή: Mayo Clinic



Συμβουλές έκτακτης ανάγκης. Σπασμένα οστά



Πώς να αντιμετωπίσετε ένα κάταγμα και οι τύποι καταγμάτων



Πρώτες βοήθειες για κάταγμα – Ερυθρός Σταυρός



Νοσοκομείο Apollo – Άμεση Φροντίδα για Σπασμένα Οστά: Τι να Κάνετε | Συμβουλές Πρώτων Βοηθειών

ΜΑΘΗΜΑ 4

ΠΑΡΟΧΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ, ΤΡΑΥΜΑΤΑ, ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ

Πληγές

- Ξεκινήστε με την ερώτηση: «Τι πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να κάνουμε όταν φροντίζουμε ένα τραύμα;»
- Αφήστε τους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις τους και στη συνέχεια τονίστε τη σημασία της καθαριότητας.
- Εξηγήστε ότι τα τραύματα πρέπει να καθαρίζονται απαλά με φυσιολογικό ορό (saline) ή καθαρό νερό, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και αντιβακτηριακό σπρέι.
- Διδάξτε τους να σταματούν κάθε εμφανή αιμορραγία και να ελέγχουν για ξένα σώματα μέσα στο τραύμα.
- Τονίστε ότι μόνο μικρά αντικείμενα μπορούν να αφαιρεθούν με ασφάλεια — ποτέ μεγάλα, καθώς μπορεί να έχουν διαπεράσει αγγείο και η αφαίρεσή τους να προκαλέσει έντονη αιμορραγία.
- Υπενθυμίστε ότι τα τραύματα μπορεί να κρύβονται κάτω από ρούχα, οπότε είναι απαραίτητο να ελέγχεται προσεκτικά όλο το σώμα για πιθανά σημεία τραυματισμού.
- Συζητήστε τη σημασία του εμβολιασμού κατά του τετάνου μέσα σε 48 ώρες μετά τον τραυματισμό.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συμβουλεύουν το τραυματισμένο άτομο να αναφέρει όλα τα τραύματα στο ιατρικό προσωπικό μόλις φτάσει βοήθεια.
- Κλείστε με την υπενθύμιση: «Μην υποτιμάτε τη σημασία των τραυμάτων.»
- Ολοκληρώστε με σύντομη ενότητα ερωτήσεων και απαντήσεων (Q&A) για να επιβεβαιώσετε την κατανόηση.



5 λεπτά



Συμπληρωματικά διδακτικά μέσα:



Cuts and scrapes: First aid



How to Treat Cuts and Grazes - First Aid Training - St John Ambulance



How to Treat Severe Bleeding - First Aid Training - St John Ambulance



Treating cuts and bruises. Video

ΜΑΘΗΜΑ 4

ΠΑΡΟΧΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ, ΤΡΑΥΜΑΤΑ, ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ

Εγκαύματα

- Ξεκινήστε ρωτώντας: «Τι κάνει ένα έγκαυμα σημαντικό;» και «Πώς θα αναγνωρίζατε μια καμένη περιοχή σε ένα θύμα που φοράει ρούχα;»
- Συντονίστε μια σύντομη συζήτηση για να βοηθήσετε τους μαθητές να σκεφτούν κριτικά σχετικά με την αναγνώριση και αξιολόγηση εγκαυμάτων.
- Διδάξτε τους πώς να υπολογίζουν τη συνολική επιφάνεια σώματος που έχει επηρεαστεί και πώς να εκτιμούν τον βαθμό των εγκαυμάτων. Εξηγήστε ότι μια προσεκτική εξέταση μπορεί να αλλάξει την προτεραιότητα διαλογής (triage) του θύματος.
- Συζητήστε τη σημασία των καθαρών διαδικασιών και δείξτε πώς να αφαιρούν με ασφάλεια καμένα ρούχα και κοσμήματα, ιδιαίτερα γύρω από πρησμένες περιοχές ή αρθρώσεις (π.χ. αγκώνες).
- Συμβουλευστε τους να κρατούν το θύμα ζεστό και ενυδατωμένο ανά πάσα στιγμή.
- Τονίστε τον κίνδυνο θερμικών εγκαυμάτων από εισπνεόμενο καπνό — ενδείξεις περιλαμβάνουν καμένα φρύδια, αιθάλη στα ρουθούνια και δυσκολία στην αναπνοή.
- Υπογραμμίστε τη μεγαλύτερη ευαλωτότητα βρεφών και ηλικιωμένων, που χρειάζονται ειδική φροντίδα και στενή παρακολούθηση.
- Κλείστε υπενθυμίζοντας ότι ένας γιατρός πρέπει πάντα να εξετάζει τα εγκαύματα στη συνέχεια.
- Ολοκληρώστε με μια σύντομη συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων για να διασφαλίσετε την κατανόηση.



5 λεπτά



[First Aid for a Burn, Mayo Clinic](#)



[First Aid for a Burn, Mayo Clinic](#)



[First aid: helping someone who has a burn](#)



[Learn first aid: burns. TEXT](#)



[Burns and scalds. Treatment. TEXT](#)

Συμπληρωματικά διδακτικά μέσα:

ΜΑΘΗΜΑ 4

ΠΑΡΟΧΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ, ΤΡΑΥΜΑΤΑ, ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ

ΜΕΡΟΣ 2

ΜΑΘΗΜΑ 4

Σοκ

- Ξεκινήστε το θέμα ρωτώντας: «Τι είναι το σοκ;» και «Τι είδη σοκ υπάρχουν;»
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν τις ιδέες τους πριν εξηγήσετε τους βασικούς τύπους σοκ, με έμφαση στο αιμορραγικό και υποογκαιμικό σοκ.
- Εξηγήστε ότι το σοκ μπορεί να αναπτυχθεί σταδιακά και είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται τα πρώιμα σημάδια, όπως η ταχυκαρδία (γρήγορος καρδιακός παλμός).
- Δείξτε πώς γίνεται ο έλεγχος του σφυγμού και πώς πραγματοποιείται το τεστ τριχοειδικής επαναπλήρωσης.
- Συζητήστε τα όψιμα σημάδια σοκ, βοηθώντας τους μαθητές να κατανοήσουν πώς επιδεινώνεται η κατάσταση με την πάροδο του χρόνου.
- Τονίστε ότι οι ασθενείς σε κατάσταση σοκ πρέπει πάντα να τίθενται σε προτεραιότητα.
- Συζητήστε στρατηγικές πρόληψης και σταθεροποίησης: διατηρήστε τον ασθενή ζεστό, ενυδατωμένο, ήρεμο και ελαχιστοποιήστε την αιμορραγία μέχρι να φτάσει βοήθεια.
- Ολοκληρώστε την ενότητα με έναν κύκλο ερωτήσεων και απαντήσεων για ενίσχυση της κατανόησης.



5 λεπτά



Σοκ



Πώς να
αντιμετωπίσετε το σοκ
– Εκπαίδευση Πρώτων
Βοηθειών – St John
Ambulance

Συμπληρω
ματικά
διδασκτικά
μέσα:



Ηλεκτροσόκ



Υποογκαιμική
Καταπληξία



Τύποι σοκ και
τρόποι
αντιμετώπισης
τους

ΜΑΘΗΜΑ 4

ΠΑΡΟΧΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ, ΤΡΑΥΜΑΤΑ, ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ

ΜΕΡΟΣ 2

ΜΑΘΗΜΑ 4

Εσωτερικοί τραυματισμοί

- Ξεκινήστε ρωτώντας: «Πώς μπορώ να αναγνωρίσω μια εσωτερική κάκωση;»
- Καθοδηγήστε τους μαθητές να κατανοήσουν ότι το αμβλύ τραύμα μπορεί να μην είναι άμεσα εμφανές και μπορεί να συμβεί στο θώρακα, την κοιλιά ή το κεφάλι.
- Συζητήστε συνηθισμένους μηχανισμούς τραυματισμού, όπως πτώσεις από ύψος, ατυχήματα με μοτοσικλέτα ή συγκρούσεις οχημάτων, που αυξάνουν τον κίνδυνο εσωτερικών βλαβών.
- Τονίστε τη σημασία της παρακολούθησης για σημάδια σοκ, ειδικά σε θύματα που φαίνονται ήσυχα ή αποτραβηγμένα.
- Διδάξτε στους μαθητές πώς να αξιολογούν και να αποτρέπουν την αιμορραγία και υπογραμμίστε την ανάγκη επαναξιολόγησης ατόμων που εμφανίζουν αλλαγές στη νοητική τους κατάσταση: σύγχυση, υπνηλία ή νέο/έντονο πόνο.
- Υπενθυμίστε τους να διατηρούν πάντα υψηλό δείκτη υποψίας για εσωτερικές κακώσεις σε ασθενείς με αλλοιωμένο επίπεδο συνείδησης.
- Ολοκληρώστε με μια συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων για να διευκρινιστούν οι έννοιες και να εξασφαλιστεί η κατανόηση.



5 λεπτά



Βοήθεια σε άτομο με έντονη αιμορραγία – Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός

Συμπληρωματικά διδακτικά μέσα:



Βασική φροντίδα κοιλιακού τραύματος



SAFE STEPS
Πρώτες Βοήθειες:
Σοβαρή Αιμορραγία



Πρώτες βοήθειες:
Εσωτερική και εξωτερική αιμορραγία



Τραύματα κοιλίας

**10 λεπτά****3 Εξάσκηση****1. Άσκηση 1: Συμπληρωματικό υλικό**

Παρέχετε στους μαθητές πρόσθετο υλικό που παρουσιάζει βασικές διαδικασίες, όπως:

Ακινητοποίηση καταγμάτων,
Καθαρισμός και επίδεση πληγών,
Πρώτες βοήθειες για εγκαύματα.

Ζητήστε από τους μαθητές να μελετήσουν προσεκτικά το υλικό και στη συνέχεια να εξασκήσουν τις τεχνικές είτε ατομικά είτε σε ζευγάρια. Ενθαρρύνετε τους να ακολουθούν κάθε βήμα όπως παρουσιάζεται, δίνοντας προσοχή σε:

Ορθή διαχείριση τραυματισμένων άκρων,

Διατήρηση καθαριότητας για την πρόληψη λοιμώξεων,

Ασφαλή αφαίρεση ρούχων ή κοσμημάτων από καμένες περιοχές,

Σωστή εφαρμογή επιδέσμων ή καλυμμάτων,

Διατήρηση της άνεσης του θύματος και ελαχιστοποίηση των κινήσεων.

2. Άσκηση 2: Υλικά πρώτων βοηθειών

Παρέχετε στους μαθητές υλικά πρώτων βοηθειών, όπως επιδέσμους και αιμοστατικούς ιμάντες (tourniquets).

Ζητήστε τους να εξασκηθούν μεταξύ τους, δίνοντας έμφαση σε:

- Πόσο σφιχτός πρέπει να είναι ο επίδεσμος ώστε να ελέγχει την αιμορραγία χωρίς να προκαλεί βλάβη,
- Σωστή εφαρμογή του αιμοστατικού ιμάντα και κατανόηση του πότε και πώς χρησιμοποιείται με ασφάλεια.

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να παρατηρούν και να διορθώνουν ο ένας τον άλλον, ενισχύοντας τη σωστή τεχνική.

Κλείστε με μια σύντομη συζήτηση για να διευκρινιστούν τυχόν απορίες και να τονιστεί η σημασία της ασφάλειας και της άνεσης του τραυματία.

3. Ομαδική Άσκηση**Θύμα με Αλλοιωμένη Κατάσταση**

Στόχος: Οι μαθητές θα μάθουν να αναγνωρίζουν, να αξιολογούν και να δίνουν προτεραιότητα στη φροντίδα θυμάτων με αλλοιωμένη νοητική κατάσταση και να εξασκούν τη λήψη αποφάσεων υπό ρεαλιστικές συνθήκες.



Λήψη
Οδηγιών-
Ομαδική
Άσκηση 1



Πραγματοποιήστε έναν γύρο ανατροφοδότησης και δώστε χρόνο για ερωτήσεις στο τέλος.

ΜΕΡΟΣ 2

ΠΡΟΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΠΡΩΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ/ ΘΥΜΑΤΟΣ

Μάθημα 5

**Διασφάλιση των τραυματιών έως την άφιξη ιατρικής
βοήθειας**

Σταθεροποίηση των τραυματιών/θυμάτων- Προστασία τους
από περαιτέρω βλάβη





Μαθησιακοί Στόχοι

Οι μαθητές θα διδαχθούν πώς να σταθεροποιούν τραυματισμένα ή θυματοποιημένα άτομα, εξασφαλίζοντας την προστασία τους από οποιαδήποτε πρόσθετη βλάβη.



Ακολουθήσε τα Βήματα

1

Εισαγωγή

1. Καλωσορίστε τους μαθητές σε αυτό το μάθημα.
2. Παρουσιάστε το θέμα και τους μαθησιακούς στόχους για σήμερα.
3. Θέστε τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Τι σημαίνει η ασφάλιση/προστασία του θύματος;», «Γιατί είναι σημαντική η σταθεροποίηση του τραυματία;»
4. Συντονίστε τη συζήτηση.

**5 λεπτά****2**

Μελέτη

- Ξεκινήστε το μάθημα με ένα σενάριο όπου η ιατρική βοήθεια καθυστερεί. Προκαλέστε τους μαθητές να σκεφτούν ποιες ενέργειες θα έκαναν πρώτα και με ποια σειρά προτεραιότητας.
- Τονίστε τη σημασία της διατήρησης της ασφάλειας σε επικίνδυνα περιβάλλοντα, όπως συνεχιζόμενες φυσικές καταστροφές ή τρομοκρατικές επιθέσεις, ειδικά όταν βρίσκονται συγκεντρωμένοι τραυματίες.
- Ρωτήστε τους μαθητές: «Πώς θα αποτρέψετε περαιτέρω ζημιές;» Συζητήστε τις ιδέες τους και δώστε έμφαση στα εξής: Διατήρηση των θυμάτων ακίνητων, Διατήρηση θερμότητας, πιθανώς χρησιμοποιώντας ισοθερμικές/επιβιωτικές κουβέρτες, Ενυδάτωση και ενθάρρυνση ώστε τα θύματα να φροντίζουν το ένα το άλλο.
- Εξηγήστε τη σημασία της σταθεροποίησης τραυμάτων, συμπεριλαμβανομένων πληγών, καταγμάτων και εγκαυμάτων, για την αποτροπή επιδείνωσης της κατάστασης.
- Εισαγάγετε την έννοια της δεύτερης αξιολόγησης: επανέλεγχος τραυμάτων, παροχή επιπρόσθετης φροντίδας και βελτίωση της αντιμετώπισης όταν χρειάζεται.
- Συζητήστε τη συνεχή παρακολούθηση, την εκ νέου διαλογή των θυμάτων εάν αλλάξει η κατάστασή τους, και την αξιολόγηση νέων ή επιδεινούμενων ενδείξεων ώστε να προσαρμόζεται κατάλληλα η φροντίδα.

**10 λεπτά**

«Επεξηγηματικό και συμπληρωματικό μέρος.»

- Ξεκινήστε εξηγώντας τις διαδικασίες σταθεροποίησης για διαφορετικούς τραυματισμούς και σενάρια.
- Χρησιμοποιήστε ένα σύντομο βίντεο για να δείξετε τις σωστές τεχνικές και, προαιρετικά, κάντε ζωντανή επίδειξη με τη βοήθεια δύο μαθητών.
- Ενημερώστε τους μαθητές ότι μπορεί να χρειαστεί να καθοδηγήσουν ή να ενημερώσουν το ιατρικό προσωπικό σχετικά με την εκκένωση, για παράδειγμα σε περίπτωση τρομοκρατικής επίθεσης ή περιστατικού μαζικών απωλειών.
- Συζητήστε συνοπτικά τεχνικές για το πώς να διατηρούν το ηθικό των τραυματιών και πώς να διαχειρίζονται τη συμπεριφορά της ομάδας, προβλέποντας τις φυσικές αντιδράσεις πλήθους υπό πίεση.
- Τονίστε τη σημασία της παροχής ακριβών και λεπτομερών πληροφοριών στους διασώστες ακόμη και πριν φτάσουν, και εξηγήστε ότι πάντα πρέπει να παραδίδονται πρώτοι οι τραυματίες με την πιο σοβαρή κατάσταση.
- Δώστε έμφαση στην ανάγκη για συνεχή παρατήρηση όλων των θυμάτων, επανεκτίμηση της κατάστασής τους και επαναδιαλογή (re-triage) εάν χρειαστεί.
- Αφήστε χρόνο για ερωτήσεις, διευκρινίσεις και συζήτηση σχετικά με πρακτικές προκλήσεις στη σταθεροποίηση και τη διαχείριση των τραυματιών.



10 λεπτά

Συμπληρωματικά
διδασκτικά
μέσα:



How to use the
NAR Survival
Blanket



How To Use A
Foil Blanket



The best way to
keep the patient
warm



Major trauma -
assessment
and initial
management



Taking the
chill out of
trauma
victims

3

Εξάσκηση

1. Ομαδική Άσκηση 1

Διασφάλιση και Σταθεροποίηση Τραυματιών σε Περίπτωση Καθυστερημένης Ιατρικής Βοήθειας



Στόχος: Οι μαθητές θα εξασκηθούν στη συλλογική λήψη αποφάσεων, στην ιεράρχηση προτεραιοτήτων και στη σταθεροποίηση τραυματιών σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης όπου η επαγγελματική ιατρική βοήθεια καθυστερεί.



Λήψη
Οδηγιών-
Ομαδική
Άσκηση 1

2. Κύκλος Ανατροφοδότησης



Διευκολύνετε μια συζήτηση όπου οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν:

- Τι έμαθαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Ποιες δραστηριότητες ή μέθοδοι τους βοήθησαν περισσότερο να κατανοήσουν το περιεχόμενο.
- Τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν και πώς τις ξεπέρασαν.
- Προσωπικούς προβληματισμούς ή σκέψεις σχετικά με τη συνεργασία, την επίλυση προβλημάτων ή τις πρακτικές δεξιότητες που ανέπτυξαν.

Δώστε τις παρατηρήσεις και καθοδήγησή σας, επισημαίνοντας αποτελεσματικές στρατηγικές, διορθώνοντας τυχόν παρερμηνείες, και ενισχύοντας τα βασικά σημεία του μαθήματος.

ABOUT US



Authors:



**Editor
Layout**



Έχετε διαβάσει το Κεφάλαιο 4 Προ-Νοσοκομειακές Πρώτες Βοήθειες των Εμπνευσμένων Εκπαιδευτικών Κατευθυντήριων Γραμμών για Εκπαιδευτές και Εκπαιδευτικούς ΕΕΚ. Αυτό το υλικό έχει αναπτυχθεί από την ομάδα του έργου Ready4Crisis.

Project title: “Ready4crisis-Innovation of the Monitoring and Crisis Management in the VET Study Programmes for an Integrated Rescue System”

Project number: 2022-1-DE02-KA220-VET-000089097

For more info check: www.ready4crisis.eu



Αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο διατίθεται με άδεια Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).

Το πλήρες κείμενο της άδειας βρίσκεται στη διεύθυνση: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



**Co-funded by
the European Union**

Χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά εκείνες του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.