



Ρίχνουμε “άγκυρα υγείας”...

...σε 27 καλοκαιρινούς προορισμούς,
εκεί που οι γιατροί των Ιατρικών Μονάδων
χρειάζονται άμεσα τη βοήθειά μας.



Υπό την Αιγίδα



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Με την υποστήριξη



3E

Coca-Cola Τρία Ξημιλον

Ρίχνουμε “άγκυρα υγείας”
...με **καλοκαιρινές** συμβουλές για όλους!



Coca-Cola Τρία Ξημιλον | Κοινωνική Υπευθυνότητα | Κοινωνία
Καλοκαίρι 2009

Λίγα λόγια για την "Ιατρική Απόβαση"

Η **Coca-Cola Τρία Έψιλον και η Επιστημονική Εταιρεία Φοιτητών Ιατρικής Ελλάδος (Ε.Ε.Φ.Ι.Ε.)** συνεχίζουν με επιτυχία για τρίτη χρονιά, το πρόγραμμα «ιατρική Απόβαση στα Ελληνικά Νησιά». Ομάδες από εθελοντές φοιτητές της Ιατρικής θα "πλεύσουν" με προορισμό 27 νησιά σε ένα καλοκαιρινό ταξίδι υγείας, από τα Επτάνησα μέχρι τα Δωδεκάνησα. Οι φοιτητές θα προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στις Μονάδες Υγείας κάθε νησιού, υποστηρίζοντας αποτελεσματικά το δύσκολο έργο των γιατρών την καλοκαιρινή περίοδο. Ταυτόχρονα θα ενημερώσουν παραθεριστές και κατοίκους για θέματα Υγείας και για Πρώτες Βοήθειες. Μετά το πέρας του προγράμματος, οι φοιτητές θα έχουν αποκτήσει όχι μόνο νέες γνώσεις αλλά και εμπειρίες ζωής!

Οι στόχοι του προγράμματος

- Επίσκεψη εθελοντών φοιτητών σε 27 νησιά
Κέρκυρα, Παξούς, Λευκάδα, Ιθάκη, Κεφαλονιά, Ζάκυνθο, Κύθηρα, Ύδρα, Κέα, Άνδρο, Σύρο, Τήνο, Νάξο, Πάρο, Σέριφο, Κίμωλο, Ιο, Αμοργό, Σαντορίνη, Κάρπαθο, Ρόδο, Πάτμο, Κω, Χίο, Σκύρο, Αλόνησσο, Σκιάθο
- Υποστήριξη των Ιατρικών Μονάδων
- Απόκτηση εργασιακής εμπειρίας
- Δωρεά ιατρικού εξοπλισμού
- Διανομή ενημερωτικού εντύπου

Πρώτες Βοήθειες*

Πα να δώσετε Πρώτες Βοήθειες πρέπει:

- να έχετε ψυχραιμία και τις απαραίτητες γνώσεις,
- να φροντίζετε για την ασφάλεια τη δική σας και του θύματος,
- να εκτιμήσετε σωστά την κατάσταση του θύματος,
- να καλέσετε το 166 αν χρειάζεται.

Αιμορραγία

- ✱ Φορέστε γάντια και πιέστε σταθερά με την παλάμη σας απευθείας πάνω στο σημείο που αιμορραγεί.
- ✱ Τοποθετήστε γάζες ή καθαρά πανιά πάνω στο τραύμα και τυλίξτε με επίδεσμο. Αν συνεχίζει η αιμορραγία, προσθέστε και άλλα επιθέματα και ξαναδέστε.
- ✱ Αν είναι μεγάλη η αιμορραγία, μεταφέρετε το άτομο σε νοσοκομείο.

Ρινορραγία

- ✱ Βάλτε το άτομο να καθίσει με το κεφάλι του ελαφρά γερμένο μπροστά. Πιέστε το ρουθούνια της μύτης του σταθερά για 5 λεπτά. Αν η ρινορραγία δεν σταματήσει πιέστε για άλλο 5 λεπτά.
- ✱ Αν συνεχίσει, τοποθετήστε μία γάζα στο ρουθούνι και φροντίστε για μεταφορά στο νοσοκομείο.



Ήλιος=φίλος

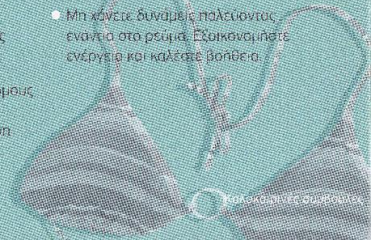
- Βάζετε πάντα αντιηλιακό γιατί σας προστατεύει από την ακτινοβολία του ήλιου και μειώνει τις πιθανότητες να αντιμετωπίσετε προβλήματα με το δέρμα σας.
- Το αντιηλιακό σας να έχει τουλάχιστον 15 έως 30 και πάνω δείκτη προστασίας και να το βάζετε τουλάχιστον μισή ώρα πριν την έκθεσή σας στον ήλιο.
- Να ανανεώνετε το αντιηλιακό σας κάθε μία έως δύο ώρες.
- Να αποφεύγετε την έκθεσή σας στο μεσημεριανό ήλιο (10 π.μ. έως 4 μ.μ.).
- Να προτιμάτε τη σκιά ή να φοράτε καπέλο και γυαλιά ηλίου.
- Να προτιμάτε τη χρήση αντιηλιακού τύπου sunblock και όχι sunscreen. Σας προστατεύει και δεν προκαλεί αλλεργίες.



Καλοκαιρινές σαρβουλές

Ανέμελες βουτιές

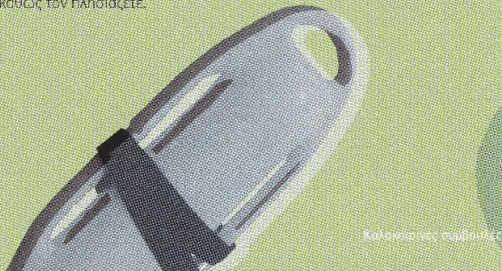
- Μην κολυμπάτε στα βαθιά αν δεν γνωρίζετε καλό κολυμπι. Σκεφτείτε απλά ότι έχετε και την επιστροφή που είναι πιο κουραστική.
- Μην κολυμπάτε μόνοι ή τη νύχτα χωρίς οπτική επαφή με άλλους κολυμβητές.
- Μην κολυμπάτε με γεμάτο στομάχι (πρέπει να περάσουν τουλάχιστον 3 ώρες από το τελευταίο γεύμα σας) ή εντελώς νηστικοί.
- Μην πίνετε αινοπνευματώδη ποτά πριν κολυμπήσετε.
- Βγείτε στην ξηρά όταν υψωθεί η Κόκκινη Σημαία Κινδύνου από τους Ναυαγασίστες.
- Αποφεύγετε το κολύμπι σε διαδρόμους με κόκκινους μικρούς σηματοδότες που τοποθετούνται για τη διακίνηση των σκαφών.
- Στις οργανωμένες παραλίες ποτέ μην κολυμπάτε εκτός Ζώνης Παρακολούθησης που οριοθετείται από κόκκινες σηματοδότες.
- Μην αφήνετε μικρά παιδιά στη θάλασσα χωρίς επίβλεψη.
- Αν κουραστείτε κολυμπώντας ή πάθετε κράμπα, μείνετε στην επιφάνεια σε οριζόντια θέση. Συνεχίστε αφού ξεκουραστείτε.
- Αν αισθανθείτε ρίγος ή ζαλάδα, βγείτε αμέσως από τη θάλασσα.
- Μη κάνετε δυνάμεις παλεύοντας εναντίον στα ρεύμα. Εξοικονομήστε ενέργεια και καλέστε βοήθεια.



Καλοκαιρινές σαρβουλές

Βοήθεια!

- Αν αντιληφθείτε κολυμβητή να ζητάει βοήθεια και δεν γνωρίζετε κολυμπι καλέστε και εσείς σε βοήθεια!
- Μην πέσετε στο νερό αν δεν είναι απολύτως απαραίτητο και προσπαθήστε να σώσετε τον κολυμβητή που βρίσκεται σε κίνδυνο πετώντας του ένα σωσίβιο, κουπί ή σακί.
- Να είστε σε συνεχή οπτική επαφή με τον κολυμβητή που έχει πρόβλημα. Κολυμπήστε με το κεφάλι έξω από το νερό καθώς τον πλησιάζετε.
- Προσεγγίστε τον κολυμβητή από πίσω, γιατί αν τον πλησιάσετε από μπροστά διατρέχετε τον κίνδυνο να σας παρασύρει στο βυθό.
- Ρυθουλκίστε τον πνιγμένο προς τα έξω απ' το μαλλί, το σακόνι ή τις μασχάλες.
- Στην ξηρά καλέστε ασθενοφόρο και αν γνωρίζετε Πρώτες Βοήθειες ξεκινήστε αμέσως τεχνητή αναπνοή και μαλάξεις.



Κατακρούρες σφύραλλες

Αφυδάτωση; Ποτέ!

- Αν νιώσετε ξηροστομία, ζέση, αδυναμία συγκέντρωσης, χαμηλή πυκνότητα ούρων, ίσως βρίσκεστε σε κίνδυνο αφυδάτωσης και χρειάζεται να καταναλώσετε νερό ή άλλα υγρά.
- Να έχετε πάντα μαζί σας ένα μικρό μπουκαλάκι νερό. Μην περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε κάτι.
- Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα πλούσιο πρωινό συνδεώνοντας το με ένα ποτήρι 100% φυσικό χυμό πορτοκαλιού, που σας βοηθά να λάβετε ασπι βιταμίνη C, χρειάζεται ο οργανισμός σας.
- Για τις ημέρες του καλοκαιριού, προτιμήστε τα φρούτα και τα λαχανικά που έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως το καρπούζι, το πεπόνι, το αγγούρι και το μαρούλι, καθώς και τους 100% φυσικούς χυμούς φρούτων, ώστε να προλάβετε την αφυδάτωση.
- Για την παραλία φροντίστε να έχετε μαζί σας 100% φυσικούς χυμούς φρούτων και λαχανικών οι οποίοι σας δροσίζουν ευχάριστα, σας ενυδατώνουν με το νερό που περιέχουν και φροντίζουν για την υγεία της επιδερμίδας σας με τα αντιοξειδωτικά τους συστατικά.



ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΒΑΣΗ

Δηλητηρίαση από οινόπνευμα (μέθη)

- Προκαλέστε εμετό, αν το άτομο έχει τις αισθήσεις του.
- Σκεπάστε το άτομο για να το διατηρήσετε ζεστό.
- Χαραγίστε γλυκά ροφήματα.
- Αν το άτομο έχει απώλεια αισθήσεων τοποθετήστε το σε θέση ανάμμιξης και καλέστε το 166.



ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΒΑΞΗ

Λιποθυμία

- Αναφύστε το κάτω άκρο του στόμου και γυρίστε το κεφάλι του στο πλάι.
- Χαλαρώστε τα σφιχτά ρούχα (ζώνη, γραβάτα κ.λπ.).
- Αερίστε το χώρο και απομακρύνετε τους περιεργούς.
- Όταν το άτομο ξαναβρεί τις αισθήσεις του, δώστε του να πει υγρά.
- Αφήστε το άτομο ξαπλωμένο για λίγα λεπτά.



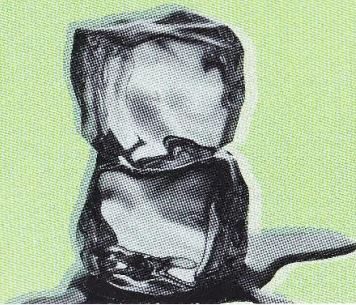
Πρώτες Βοήθειες

Εγκαύματα

- Βυθίστε την περιοχή του εγκαύματος σε νερό μέχρι να υποχωρήσει ο πόνος.
- Αφαιρέστε σε αργή και σιγή την περιοχή.
- Περιποιήστε την περιοχή ανάλογα με την βαρύτητα του εγκαύματος.
- Μην σπαστε τις φυσαλίδες.

Τσίμπημα σφήκας-μέλισσας

- Αφαιρέστε το κεντρί.
- Τοποθετήστε πάγο.
- Αφαιρέστε οτιδήποτε σφίγγει την περιοχή.
- Βάλτε αντιισταμινική αλοιφή.
- Αν εμφανιστεί αλλεργία μεταφέρετε το άτομο στο νοσοκομείο.



Πρώτες Βοήθειες