



ΕΝΤΥΠΟ 3

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ ΚΑΙ
ΝΗΣΙΩΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ -
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ ΜΥΡΙΝΑΣ**

ΓΙΑ ΣΕΝΑ ,

**ΠΟΥ Η ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ
ΖΕΙΣ ΣΩΣΤΑ,**



**ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ
ΣΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ**

>> Είσαι ξαπλωμένος σε μια παραλία όπου δεν επιτηρείται από ναυαγοσώστη και ξαφνικά αντιλαμβάνεσαι κάποιον κολυμβητή να κινδυνεύει στο νερό.

ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ;

- ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΝΙΚΟΒΛΗΘΕΙΣ.
- ΚΑΛΕΙΣ ΒΟΗΘΕΙΑ ΦΩΝΑΖΟΝΤΑΣ ΔΥΝΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΑ.
- Εφ' όσον γνωρίζεις κολύμπι και δεν έχεις προβλήματα υγείας, μπορείς να επιχειρήσεις την διάσωσή του.

Σε μια τέτοια περίπτωση, ΕΧΕ ΥΠΟΨΙΝ ΣΟΥ:

* Η Προσέγγιση κάποιου που κινδυνεύει απαιτεί μεγάλη προσοχή.

Αν τον πλησιάσεις από μπροστά, διατρέχεις θανάσιμο κίνδυνο γιατί, το άτομο που κινδυνεύει να πνιγεί είναι πανικοβλημένο και εκείνη τη

στιγμή θα σε δει σαν σανίδα σωτηρίας και θα δοκιμάσει να πιαστεί πάνω σου βίαια και απότομα.

Προσέγγισέ τον λοιπόν από πίσω.

* Αφού τον προσεγγίσεις, τράβηξέ τον προς την ακτή κρατώντας τον είτε απ' τα μαλλιά, είτε απ' το κεφάλι βάζοντας τα χέρια στ' αυτιά, είτε με λαβή απ' τη μασχάλη.

* Δεν μπορείς να τον τραβήξεις έξω; ΜΗΝ ΣΕ ΠΙΑΝΕΙ ΠΑΝΙΚΟΣ.

Κράτα το κεφάλι του θύματος έξω απ' το νερό και περίμενε βοήθεια.

* Σε περίπτωση που πλησιάσεις το θύμα από μπροστά, κάνε κατάδυση και πιάνοντας τα γόνατά του, στρέψε το προς τα πίσω.

* Έβγαλες το θύμα στην ακτή; ΠΟΛΥ ΩΡΑΙΑ!

- Καθάρισε το στόμα του από ξένα σώματα (π.χ φύκια, τεχνητές οδοντοστοιχίες κ.λπ).
- Τοποθέτησέ το σε τέτοια θέση (καλό είναι να τον τοποθετήσεις σε πλάγια θέση) ώστε να βγάλει όσο το δυνατό περισσότερο νερό απ' αυτό που έχει καταπιεί.
- Έλεγξε αν το θύμα αναπνέει.

Αν έχεις καθρεφτάκι, βάλε το μπροστά στο στόμα του θύματος και παρατήρησε αν θολώνει, το οποίο σημαίνει ότι έχει αναπνοή.

Αν δεν έχεις καθρεφτάκι:

- ◇ Βάλε το αυτί σου μπροστά στο στόμα του.
- ◇ Παρατήρησε το θώρακα και την κοιλιά του αν υπάρχουν αναπνευστικές κινήσεις.
- ◇ Παρατήρησε τα χείλια και τα νύχια του, αν είναι μελανά.
- ◇ Παρατήρησε το στόμα του, αν είναι σφιχτό με αφρούς.

Αν το θύμα δεν αναπνέει, κάνε τεχνητή αναπνοή (φιλί της ζωής).

◇ Έλεγε αν η καρδιά του θύματος λειτουργεί.

Ψηλάφισε τον σφυγμό του στην καρωτίδα.

ΠΡΟΣΞΕΕ, μην ακουμπά ο αντίχειράς σου στον λαιμό του, γιατί μπορεί να μετρήσεις τον δικό σου σφυγμό.

Αν δεν υπάρχει σφυγμός, κάνε εξωτερικές μαλάξεις, δηλαδή εξωτερική συμπίεση του θώρακα.

• **ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:**

Δεν πρέπει επ' ουδενί να διακόψεις την προσπάθεια καρδιοαναπνευστικής ανάνηψης στο θύμα, αν δεν περάσει το χρονικό διάστημα των 30 λεπτών;

Τεχνητή αναπνοή (φιλί της ζωής)

- Γύρε το κεφάλι προς τα πίσω.
- Καθάρισε το στόμα από ξένα αντικείμενα, αίματα, εκκρίσεις κ.λπ.
- Πάρε βαθειά αναπνοή και εφάρμοσε τα χείλη σου στα χείλη του θύματος, (αν έχεις μαζί σου μια γάζα ή ένα κομμάτι ύφασμα π.χ κομμάτι από πουκάμισο, καλό είναι να το εφαρμόσεις ανάμεσα στα χείλη σου και τα χείλη του θύματος) κλείνοντας με το ένα χέρι σου τα ρουθούνια της μύτης του.
- Έκπνευσε δυνατά στο στόμα του, 2-3 συνεχόμενες φορές. ΠΡΟΣΞΕΕ, αν ανεβαίνει ο θώρακάς του σε κάθε αναπνοή. Μήπως κάποιο ξένο σώμα έχει φράξει τις αεροφόρους οδούς του;
- Εμφύσησε με ρυθμό 16-18 αναπνοές ανά λεπτό, ή 1 ανά 5 δευτερόλεπτα αν η καρδιά χτυπάει.

Εξωτερικές μαλάξεις.

- Ξάπλωσε το θύμα ανάσκελα σε σκληρή επιφάνεια.
- Τοποθέτησε τα χέρια στο κέντρο του στήθους με τη δεύτερη παλάμη πάνω στη πρώτη. Πίεσε το θώρακα με το βάρος του σώματός σου. Κάνε 15 μαλάξεις σε γρήγορο ρυθμό και μετά δώσε 2 εμφυσήσεις.

- Έλεγγε ανά 2 λεπτά αν η καρδιά λειτουργεί.
- Αν είσαστε δύο άτομα, ο ένας να κάνει μαλάξεις και ο άλλος τις εμφυθήσεις με συχνότητα 5 μαλάξεις και 1 εμφύσηση.
- Λειτουργήσε η καρδιά; ΩΡΑΙΑ!!
Συνέχισε την τεχνητή αναπνοή και διέκοψε τις μαλάξεις.

>> ΜΗΠΩΣ ΚΑΘΩΣ ΚΟΛΥΜΠΑΣ ΣΕ ΤΣΙΜΠΗΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΤΣΟΥΧΤΡΑ Η ΜΕΔΟΥΣΑ;

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΟΓΟΣ ΠΑΝΙΚΟΥ.

ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΑΦΟΒΑ ΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΟΥ.

- Τα συμπτώματα μετά από μια επαφή – κέντρισμα από τσούχτρα ή μέδουσα είναι, (ανάλογα με την περίπτωση, δηλαδή αν είναι βαριά ή ελαφριά) τα εξής:

- Πόνος σαν κάψιμο, πολλές φορές έντονος, κοκκίνισμα του δέρματος και σε μερικές περιπτώσεις αποτύπωση στο δέρμα τμήματος της μέδουσας ή τσούχτρας που σε κέντρισε.

- Θα σε ενδιέφερε να μάθαινες πώς να αντιμετωπίσεις το τσίμπημα μιας τσούχτρας ή μέδουσας; Αν ναι, διάβασε τα παρακάτω:

- Ξέπλυνε την περιοχή του τσιμπήματος με άφθονο θαλασσινό νερό. ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΓΛΥΚΟ ΝΕΡΟ, γιατί αυτό ενδεχομένως να ενεργοποιήσει τυχόν κεντριά που έχουν μείνει στο δέρμα σου.
- Κάνε επάλειψη στην πληγή με αμμωνία (υπάρχει σε υγρή μορφή ή stick). Αν δεν έχεις αμμωνία μπορείς να ρίξεις οινόπνευμα ή ξύδι. Βάλε στο δέρμα πούδρα ή αφρό ξυρίσματος. Μετά από λίγη ώρα, ξέβγαλε την πούδρα ή τον αφρό με νερό.

Σε περίπτωση που κάποιος οικείος σου ή άλλος συνάνθρωπός σου, στην παραλία υποστεί από το τσίμπημα αναφυλακτικό σοκ, ΚΑΛΕΣΕ ΑΜΕΣΩΣ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ και βάλε τον ασθενή να ξαπλώσει, κρατώντας το στόμα του.

ΓΙΑ ΣΕΝΑ,

**ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΣ ΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟ ΣΟΥ,
ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ ΟΤΙ, ΕΙΜΑΣΤΕ ΚΟΝΤΑ ΣΟΥ.
ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΩΡΑ ΜΑΣ ΕΧΕΙΣ ΑΝΑΓΚΗ
ΜΗ ΔΙΣΤΑΣΕΙΣ, ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΕ ΜΑΣ**



Ενιαίο Κέντρο Συντονισμού Έρευνας & Διάσωσης (ΕΚΣΕΔ ή Θάλαμος Επιχειρήσεων ΥΝΑΝΠ) (210-4191219 ή 210-4191215 ή 2104112500)

Κέντρο Επιχειρήσεων Λ.Σ. (ΚΕΠΙΧ) (210-4191627 ή 210-4082624 ή 210-4082621 ή 210-4082622)

Λιμεναρχείο Μύρινας 2254022225, 2254025660, 2254350950, (e-mail:myrina@hcg.gr)

Λιμενικός Σταθμός Μούδρου 2254071240

Λιμενικός Σταθμός Αγίου Ευστρατίου 2254093393

ΚΑΙ,

**ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΙ ΜΟΝΟΙ ΠΟΥ ΝΟΙΑΖΟΝΤΑΙ
ΓΙΑ ΣΕΝΑ**

ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΜΕΣΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ (Ε.Κ.Α.Β.): 166

Νοσοκομείο Λήμνου 2254350400

Αγροτικό Ιατρείο Αγ. Ευστρατίου 2254093222

Αγροτικό Ιατρείο Αγ. Μούδρου 2254071257

Αγροτικό Ιατρείο Κοντοπουλίου 2254041216