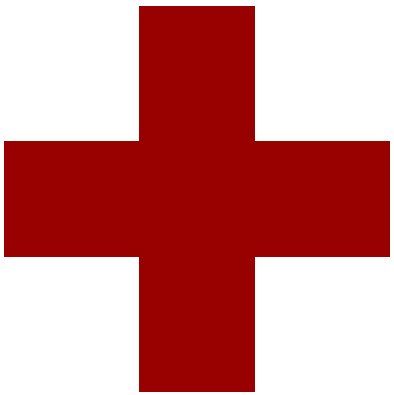


THE RED MANUAL

ΟΔΗΓΟΣ ΑΜΕΣΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ - ΕΚΤΑΚΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ - ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

FREE EDITION

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ι. ΔΑΚΟΥΡΑΣ

THE RED MANUAL
Οδηγός Άμεσης Δράσης
Συγγραφέας: Κωνσταντίνος Δάκουρας
Γραφιστική Επιμέλεια: Νίκος Χάλαρης
Εκδόσεις: Prime Line Press
1η Έκδοση: Σεπτέμβριος 2026
ISBN: 978-618-88732-0-9
Copyright © 2026 Κωνσταντίνος Δάκουρας / Εκδόσεις Prime Line Press
Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, (ολική, μερική ή περιληπτική), καθώς και η απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο - μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογραφικό ή άλλο - χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη ή του συγγραφέα (Ν. 2121/1993).
www.theredmanual.gr | E-mail: info@theredmanual.gr
www.primelinepress.gr | E-mail: info@primelinepress.gr

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ (MEDICAL DISCLAIMER)

Το παρόν βιβλίο δημιουργήθηκε για καθαρά ενημερωτικούς, εκπαιδευτικούς και συμβουλευτικούς σκοπούς. Οι πληροφορίες και οι τεχνικές που περιγράφονται δεν αντικαθιστούν την επίσημη ιατρική εκπαίδευση, τη διαγνωστική εξέταση ή τη φροντίδα από πιστοποιημένο επαγγελματία υγείας. Σε κάθε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, η πρώτη και αμεσότερη ενέργεια πρέπει πάντα να είναι η κλήση στις αρμόδιες υπηρεσίες εκτάκτου ανάγκης (112 / ΕΚΑΒ 166).

Ο συγγραφέας και ο εκδότης δεν φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν βλάβες, επιπλοκές ή συνέπειες που ενδέχεται να προκύψουν από την εφαρμογή των πληροφοριών του βιβλίου.

ΑΡΙΘΜΟΙ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Σε κάθε επείγον περιστατικό, η πρώτη μου ενέργεια είναι να καλέσω βοήθεια.

112
Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης
(*Δωρεάν κλήση από σταθερό ή κινητό και χωρίς SIM)*

166
Ε.Κ.Α.Β. (Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας)

199
Πυροσβεστικό Σώμα (Διασώσεις & Απεγκλωβισμοί)

100
Ελληνική Αστυνομία

108
Λιμενικό Σώμα

210 77 93 777
Κέντρο Δηλητηριάσεων

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:
Όταν καλώ, διατηρώ την ψυχραιμία μου, λέω καθαρά τη θέση μου, περιγράφω τι συμβαίνει και δεν κλείνω το τηλέφωνο αν δεν μου το ζητήσει ο χειριστής-διασώστης.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΜΕΡΟΣ 1: ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΝΗΨΗΣ & ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

1.1 ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΖΩΗΣ (BLS)

- 1.1.1 ΑΡΧΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ & ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ABCDE 14
- 1.1.2 ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ (ΚΑΡΠΑ) 16
- 1.1.3 ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ (ΑΕΑ) 18
- 1.1.4 ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ & ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΜΦΥΣΗΣΕΩΝ 20
- 1.1.5 ΛΑΒΗ HEIMLICH & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΝΙΓΜΟΝΗΣ 22
- 1.1.6 ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ (ΠΛΕΥΡΙΚΗ ΘΕΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ) 24
- 1.1.7 ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΡΝΙΚΕ (ΙΣΧΑΙΜΙΚΗ ΠΕΡΙΔΕΣΗ) 26
- 1.1.8 ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΥΧΕΝΑ & ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ 28

ΜΕΡΟΣ 2: ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΤΑΚΤΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ & ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

2.1 ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

- 2.1.1 ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΑΚΟΠΗ & ΚΑΡΠΑ 32
- 2.1.2 ΕΜΦΡΑΓΜΑ 34
- 2.1.3 ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ 36
- 2.1.4 ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ & ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ 38
- 2.1.5 ΠΝΙΓΜΟΝΗ & ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ 40
- 2.1.6 ΣΠΑΣΜΟΙ & ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ 42
- 2.1.7 ΣΟΒΑΡΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ 44
- 2.1.8 ΤΡΑΥΜΑΤΑ & ΚΟΨΙΜΑΤΑ 46
- 2.1.9 ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ & ΚΑΚΩΣΕΙΣ 48
- 2.1.10 ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ 50
- 2.1.11 ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ 52
- 2.1.12 ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ & ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ 54
- 2.1.13 ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ 56
- 2.1.14 ΔΗΓΜΑΤΑ & ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ 58
- 2.1.15 ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ & ΑΝΑΦΥΛΑΞΙΑ 60
- 2.1.16 ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ 62
- 2.1.17 ΧΗΜΙΚΑ & ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ 64

2.2 ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ & ΠΑΙΔΙΑ

- 2.2.1 ΠΝΙΓΜΟΝΗ & ΚΑΡΠΑ ΒΡΕΦΟΥΣ (< 1 ΕΤΟΥΣ)..... 68
- 2.2.2 ΠΝΙΓΜΟΝΗ & ΚΑΡΠΑ ΠΑΙΔΙΟΥ (> 1 ΕΤΟΥΣ)..... 70
- 2.2.3 ΤΡΑΥΜΑΤΑ & ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ 72
- 2.2.4 ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ & ΘΕΡΜΙΚΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ..... 74
- 2.2.5 ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ, ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ & ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ..... 76

2.3 ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ

- 2.3.1 ΤΡΑΥΜΑΤΑ & ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ 80
- 2.3.2 ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ & ΘΕΡΜΙΚΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ..... 81
- 2.3.3 ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ, ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ & ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ..... 82

ΜΕΡΟΣ 3: ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ & ΚΙΝΔΥΝΟΙ

3.1 ΣΕΙΣΜΟΣ

- 3.1.1 ΠΡΟΛΗΨΗ & ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ..... 84
- 3.1.2 ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ..... 85
- 3.1.3 ΕΚΚΕΝΩΣΗ & ΜΕΤΑΣΕΙΣΜΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ 86
- 3.1.4 ΕΓΚΛΩΒΙΣΜΟΣ & ΕΡΕΙΠΙΑ 87

3.2 ΠΛΗΜΜΥΡΑ

- 3.2.1 ΠΡΟΛΗΨΗ & ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ..... 90
- 3.2.2 ΠΛΗΜΜΥΡΑ ΣΕ ΚΤΙΡΙΑ & ΥΠΟΓΕΙΑ..... 91
- 3.2.3 ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ 92
- 3.2.4 ΕΚΚΕΝΩΣΗ, ΕΓΚΛΩΒΙΣΜΟΣ & ΔΙΑΣΩΣΗ..... 93

3.3 ΑΚΡΑΙΑ ΚΑΙΡΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ

- 3.3.1 ΚΑΤΑΙΓΙΔΕΣ, ΚΕΡΑΥΝΟΙ & ΙΣΧΥΡΟΙ ΑΝΕΜΟΙ..... 96
- 3.3.2 ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΕΙΣ & ΠΑΓΕΤΟΣ..... 98
- 3.3.3 ΚΑΥΣΩΝΑΣ..... 100
- 3.3.4 ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ..... 102

3.4 ΘΑΛΑΣΣΑ & ΥΔΑΤΙΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- 3.4.1 ΠΡΟΛΗΨΗ & ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ..... 106
- 3.4.2 ΔΙΑΣΩΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ & ΚΛΗΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 107
- 3.4.3 ΠΝΙΓΜΟΣ & ΑΜΕΣΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ 108
- 3.4.4 ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ & ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ 109

ΜΕΡΟΣ 4: ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ & ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ

4.1 ΠΥΡΚΑΓΙΑ & ΚΑΠΝΟΣ

- 4.1.1 ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑ & ΑΙΤΙΕΣ 112
- 4.1.2 ΧΡΗΣΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑ & ΜΕΣΑ ΚΑΤΑΣΒΕΣΗΣ 114
- 4.1.3 ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΠΝΟΥ & ΕΚΚΕΝΩΣΗ ΚΤΙΡΙΟΥ 116
- 4.1.4 ΕΓΚΛΩΒΙΣΜΟΣ & ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ 118

4.2 ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΡΕΥΜΑ & ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- 4.2.1 ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΡΕΥΜΑ ΔΙΑΚΟΠΗ & ΕΓΚΛΩΒΙΣΜΟΣ 120

4.3 ΧΗΜΙΚΑ & ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- 4.3.1 ΠΡΟΛΗΨΗ & ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ 124

4.4 ΠΤΩΣΕΙΣ & ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

- 4.4.1 ΠΡΟΛΗΨΗ & ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΧΩΡΟΥ 128

4.5 ΕΓΚΛΩΒΙΣΜΟΣ & ΕΚΚΕΝΩΣΗ

- 4.5.1 ΕΓΚΛΩΒΙΣΜΟΣ & ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ 132
- 4.5.2 ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ & ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΚΚΕΝΩΣΗ 134

4.6 ΤΡΟΧΑΙΟ ΑΤΥΧΗΜΑ

- 4.6.1 ΑΣΦΑΛΕΙΑ & ΠΡΟΛΗΨΗ ΝΕΟΥ ΣΥΜΒΑΝΤΟΣ 138
- 4.6.2 ΚΛΗΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ & ΑΜΕΣΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ 140
- 4.6.3 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΩΝ & ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ 142
- 4.6.4 ΚΙΝΔΥΝΟΙ & ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ 144

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑΤΕ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ είναι ένας λειτουργικός οδηγός άμεσης δράσης και αναφοράς. Δεν πρόκειται για ένα κλασικό βιβλίο συνεχούς αφήγησης, αλλά για ένα εργαλείο πεδίου, σχεδιασμένο ώστε η πληροφορία να είναι εύκολα προσβάσιμη, άμεσα κατανοητή και γρήγορα εφαρμόσιμη.

Ξεκινώντας την ανάγνωση, ίσως σας ξενίσει λίγο η δομή του: η απουσία μεγάλων παραγράφων, η εκτεταμένη χρήση αριθμημένων ενοτήτων (1.1.1), τα σύμβολα και κυρίως οι συνοπτικές οδηγίες.

Αυτή η αρχιτεκτονική δεν είναι τυχαία.

Η μορφή του είναι μέρος της λειτουργίας του.

Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης ή σε συνθήκες υψηλού στρες, ο χρόνος είναι κρίσιμος. Η κλασική ροή λόγου δυσκολεύει τον γρήγορο εντοπισμό της πληροφορίας. Για τον λόγο αυτό, το περιεχόμενο έχει δομηθεί με βάση τις εξής αρχές:

Άμεση Στόχευση: Κάθε ενότητα ξεκινά χωρίς εισαγωγικά σχόλια, εστιάζοντας αποκλειστικά στο τι πρέπει να κάνετε και τι πρέπει να αποφύγετε.

Οπτική Ιεραρχία: Η αρίθμηση και οι κουκκίδες λειτουργούν ως βήμα-προς-βήμα πρωτόκολλο, επιτρέποντας στο μάτι να απομονώνει ακαριαία την κάθε ενέργεια.

Σαφήνεια Πεδίου: Οι εκφράσεις είναι σύντομες και προστακτικές, ώστε να μεταφέρονται αυτούσιες στην πράξη.

Θα εξοικειωθείτε με τη δομή αυτή από τις πρώτες κιόλας σελίδες. Ο ρυθμός της στοχευμένης πληροφορίας σύντομα θα σας φανεί οικείος, προσφέροντάς σας την ταχύτητα και τη σιγουριά που απαιτούν οι Πρώτες βοήθειες και οι άμεσες ενέργειες σε έκτακτες ανάγκες.

Ο Εκδότης

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΣΤΙΣ ΠΙΟ ΚΡΙΣΙΜΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ, σε μια έκτακτη ανάγκη, η απόσταση ανάμεσα στην αμηχανία και στην άμεση, ψύχραιμη ενέργεια είναι αυτό που κρίνει την έκβασή της.

Μπορεί ένα μόνο λεπτό να κάνει τη διαφορά;

Η απάντηση είναι ΝΑΙ. Αρκεί μόλις ένα λεπτό ανά περίπτωση, για να μάθεις πώς να αντιδράσεις σε μια καρδιακή ανακοπή, πώς να περιορίσεις μια σοβαρή αιμορραγία, πώς να αναγνωρίσεις ένα έμφραγμα ή τι να κάνεις σε μια επιληπτική κρίση. Δεν χρειάζεται να είσαι γιατρός για να προσφέρεις τις πρώτες βοήθειες σε μια έκτακτη ανάγκη. Χρειάζεται μόνο να γνωρίζεις τα βασικά βήματα τη στιγμή που κάθε δευτερόλεπτο μετράει.

Το **THE RED MANUAL** σχεδιάστηκε για να προσφέρει αυτή ακριβώς τη γνώση: συμπυκνωμένη, πρακτική και άμεσα αξιοποιήσιμη. Αξίζει να αφιερώσεις αυτό το ένα λεπτό σήμερα για μια δύσκολη στιγμή που ίσως αποβεί καθοριστική για τον άνθρωπό σου.

Η γνώση των Πρώτων Βοηθειών είναι πράξη ευθύνης, αγάπης και αλληλεγγύης. Όμως η γνώση αυτή αποκτάται τώρα, όχι τη στιγμή της κρίσης.

Διάβασε αυτό το βιβλίο σήμερα.

Ελπίζω να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο ετοιμότητας στη ζωή σου, ένα όπλο γνώσης που εύχομαι να μην χρειαστείς, αλλά θα είσαι ευγνώμων που το έχεις αν ποτέ παραστεί ανάγκη.

Κωνσταντίνος Δάκουρας

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ THE RED MANUAL

Γνώρισε τη δομή, τη φιλοσοφία και την πρακτική προσέγγιση του **The Red Manual** μέσα από αυτή τη δωρεάν ψηφιακή περιήγηση, η οποία περιλαμβάνει ένα απόσπασμα του βιβλίου.

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΓΙΑΤΡΟΣ. ΟΥΤΕ ΝΑ ΑΠΟΣΤΗΘΙΣΕΙΣ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ. Στο **THE RED MANUAL**, η γνώση είναι οργανωμένη με απλό και πρακτικό τρόπο.

👉 **Χρειάζεται να μάθεις μόνο 8 βασικούς χειρισμούς** και να γνωρίζεις πώς εφαρμόζονται. Πρόκειται για βασικές πρακτικές δεξιότητες που μπορούν να αξιοποιηθούν σε πολλές επείγουσες καταστάσεις.

👉 **Όλα τα υπόλοιπα χρειάζεται απλώς να τα γνωρίζεις.** Οδηγίες πρόληψης, αναγνώρισης κινδύνων, ασφάλειας, αυτοπροστασίας και αντιμετώπισης πολλών διαφορετικών καταστάσεων. Δεν χρειάζεται να τα αποστηθίσεις. Αρκεί να τα διαβάσεις, ώστε να αποκτήσεις πολύτιμη γνώση.

Γιατί την κρίσιμη στιγμή, δεν είναι ώρα να μάθεις. Είναι ώρα να ξέρεις.

Στο τέλος του κεφαλαίου, **σκάναρε το QR Code** με το κινητό σου και παρακολούθησε το αντίστοιχο video, για να δεις στην πράξη όσα αναφέρονται στο βιβλίο.

Αν διαπιστώσεις τη χρησιμότητα αυτής της προσέγγισης, επίλεξε την **πλήρη έκδοση του The Red Manual**, στη μορφή που προτιμάς, για να έχεις στη διάθεσή σου ένα ολοκληρωμένο εγχειρίδιο με πολύτιμες οδηγίες πρόληψης, άμεσης αντίδρασης και αυτοπροστασίας για **Ενήλικες, Παιδιά, Βρέφη και Κατοικίδια**.

1.2.5 ΛΑΒΗ HEIMLICH
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΝΙΓΜΟΝΗΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΛΑΒΗ HEIMLICH

• Η λαβή Heimlich είναι ένας επείγων χειρισμός που χρησιμοποιεί κοιλιακές ωθήσεις για την απομάκρυνση ξένου σώματος από τον αεραγωγό.
• Οι απότομες ωθήσεις προς τα μέσα και προς τα πάνω δημιουργούν πίεση που μπορεί να βοηθήσει στην απομάκρυνση του αντικειμένου που προκαλεί την απόφραξη.
• Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις σοβαρής πνιγμονής, όταν το άτομο δεν μπορεί να αναπνεύσει, να μιλήσει ή να βήξει αποτελεσματικά.

ΠΟΤΕ ΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ

• Μερική Απόφραξη: Αν το άτομο βήχει δυνατά, μιλάει ή αναπνέει, ενθαρρύνω μόνο τον βήχα, δεν κάνω χειρισμούς.
• Σοβαρή ή πλήρης Απόφραξη: Αν το άτομο δεν μπορεί να μιλήσει, να βήξει ή να αναπνεύσει, πιάνει τον λαιμό του, μελανιάζει και εμφανίζει σημάδια έλλειψης οξυγόνου.

ΤΙ ΚΑΝΩ — ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

1. Στέκομαι στο πλάι και ελαφρώς πίσω από το άτομο, στηρίζοντας το στήθος του με το ένα χέρι και γέρνοντάς το προς τα εμπρός.
2. Δίνω έως 5 δυνατά χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες με τη βάση της παλάμης μου. Ελέγχω μετά από κάθε χτύπημα αν απομακρύνθηκε το αντικείμενο. Αν όχι, προχωρώ σε κοιλιακές ωθήσεις.
3. Τοποθετώ τα χέρια για τη λαβή Heimlich. Σχηματίζω γροθιά με το ένα μου χέρι και την τοποθετώ στην πάνω κοιλιακή χώρα, ανάμεσα στον ομφαλό και το στέρνο. Πιάνω την γροθιά μου με το άλλο χέρι και με τα δύο μου χέρια πλέον πιέζω απότομα προς τα μέσα και προς τα πάνω, εφαρμόζοντας κοιλιακές ωθήσεις.
4. Επαναλαμβάνω έως 5 φορές και εναλλάσσω τους χειρισμούς. Αν το αντικείμενο δεν απομακρυνθεί, συνεχίζω εναλλάσσοντας 5 χτυπήματα στην πλάτη και 5 κοιλιακές ωθήσεις.
5. Αν το άτομο καταρρεύσει και χάσει τις αισθήσεις του, το τοποθετώ προσεκτικά στο έδαφος, καλώ το 112 και ξεκινώ ΚΑΡΠΑ (σελ. 16).

ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΩ ΤΟΥ 1 ΕΤΟΥΣ

• Εφαρμόζω την ίδια βασική τεχνική με 5 χτυπήματα στην πλάτη και 5 κοιλιακές ωθήσεις, προσαρμόζοντας τη δύναμη μου ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ- στο μέγεθος και την ηλικία του παιδιού.
• Γονατίζω πίσω από το παιδί ώστε να βρίσκομαι στο κατάλληλο ύψος.

ΒΡΕΦΗ ΚΑΤΩ ΤΟΥ 1 ΕΤΟΥΣ

• Σε βρέφη κάτω του ενός έτους **ΔΕΝ** εφαρμόζω λαβή Heimlich (κοιλιακές ωθήσεις).
• Τοποθετώ το βρέφος μπρούμυτα πάνω στο αντιβράχιό μου, με το κεφάλι χαμηλότερα από το σώμα, και δίνω 5 χτυπήματα στην πλάτη.
• Αν δεν ελευθερωθεί ο αεραγωγός, το γυρίζω ανάσκελα και δίνω 5 θωρακικές ωθήσεις μόνο με δύο δάχτυλα στο κέντρο του στήθους.

ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΩ

✗ Δεν κάνω κοιλιακές ωθήσεις (Heimlich) σε άτομο που μπορεί να βήξει δυνατά ή να μιλήσει.
✗ Δεν εφαρμόζω λαβή Heimlich σε βρέφη κάτω του 1 έτους.
✗ Δεν βάζω τα δάχτυλά μου στα τυφλά μέσα στο στόμα για να βγάλω το αντικείμενο, γιατί μπορεί να το σπρώξω πιο βαθιά.
✗ Δεν σταματώ τους χειρισμούς μέχρι να βγει το αντικείμενο, να φτάσει βοήθεια ή το άτομο να χάσει τις αισθήσεις του.

QR CODE → ΠΝΙΓΜΟΝΗ ΛΑΒΗ HEIMLICH (ΒΙΝΤΕΟ)
primelinepress.gr/elements/video-player

THE RED MANUAL

Μπορεί ένα μόνο λεπτό να σώσει μια ζωή;

Πώς θα σου φαινόταν αν αφιέρωνες μόλις ένα λεπτό για να μάθεις πώς να κάνεις ΚΑΡΠΑ σε περίπτωση καρδιακής ανακοπής;

Το ίδιο απλά και γρήγορα μπορείς να μάθεις πώς να αντιμετωπίσεις μια σοβαρή αιμορραγία, πώς να αναγνωρίσεις ένα έμφραγμα, πώς να αντιδράσεις σε μια επιληπτική κρίση ή πώς να προστατευτείς σε μια φυσική καταστροφή.

Δεν χρειάζεται να γίνεις γιατρός. Χρειάζεται μόνο να ξέρεις τι να κάνεις όταν τελειώνει ο χρόνος.

Το The Red Manual δημιουργήθηκε ακριβώς γι' αυτό: για να σου δώσει τη γνώση και την αυτοπεποίθηση να δράσεις άμεσα — χωρίς φόβο και πανικό, αλλά με δύναμη και τόλμη!

Αφιέρωσε ένα λεπτό σήμερα.
Ίσως γίνει το πιο πολύτιμο λεπτό για τη ζωή ενός αγαπημένου σου προσώπου.

ΕΠΙΛΕΞΕ ΤΗΝ ΜΟΡΦΗ ΠΟΥ ΣΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ
ΕΝΤΥΠΟ - E BOOK - AUDIOBOOK

PRIME LINE PRESS
primelinepress.gr

ISBN: 978-618-88732-0-9