

ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

1. Διατήρησε ψυχραιμία & αξιολόγησε άμεσα την κατάσταση.
Έλεγε αν το θύμα αναπνέει, αν έχει επαφή, αν υπάρχει αιμορραγία ή κίνδυνος (φωτιά, ρεύμα, πνιγμός κ.λπ.). Μην θέσεις τον εαυτό σου σε κίνδυνο.
2. Κάλεσε άμεσα το 112 αν υπάρχει υποψία για σοβαρό περιστατικό.
Δώσε καθαρή τοποθεσία, περιγραφή τραυματία (ηλικία, κατάσταση) και μην κλείσεις το τηλέφωνο αν δεν σου το ζητήσουν.
3. Αιμορραγία:
Άσκησε σταθερή πίεση με αποστειρωμένη γάζα ή καθαρό ύφασμα. Αν χρειαστεί, πρόσθεσε επιπλέον στρώσεις χωρίς να αφαιρέσεις την αρχική. Κράτα το μέλος υπερυψωμένο.
4. Εγκαύματα:
Ξέπλυνε με άφθονο δροσερό (όχι παγωμένο) νερό για 10–15 λεπτά. Μην βάζεις λάδι, οδοντόκρεμα ή αλοιφές. Κάλυψε με αποστειρωμένη γάζα που δεν κολλάει στο δέρμα.
5. Πιθανό κάταγμα ή διάστρεμμα:
Μην μετακινείς το μέλος αν υπάρχει πόνος ή παραμόρφωση. Σταθεροποίησέ το όσο πιο φυσικά γίνεται. Εφάρμοσε πάγο τυλιγμένο σε πανί για 10 λεπτά on / 10 λεπτά off.
6. Λιποθυμία ή αναισθητός αλλά αναπνέει:
Τοποθέτησε τον άνθρωπο σε θέση ανάνηψης (πλάγια θέση ασφαλείας). Έλεγε την αναπνοή μέχρι να φτάσει βοήθεια.
7. Πνιγμονή από τροφή (ενήλικος):
Αν δεν μπορεί να βήξει ή μιλήσει, κάνε 5 δυνατά χτυπήματα στην πλάτη μεταξύ των ωμοπλάτων, και αν δεν λειτουργήσει συνέχισε με 5 κοιλιακές ωθήσεις (χειρισμός Heimlich).

SHORT FIRST AID GUIDE

1. Stay calm & quickly assess the situation.
Check if the person is conscious, breathing, bleeding or in danger (fire, electricity, water, etc.). Do not put yourself at risk.
2. Call 112 immediately if the incident appears serious.
Give exact location, condition and age of the injured person, and do not hang up until instructed.
3. Bleeding:
Apply firm pressure with sterile gauze or clean cloth. If bleeding continues, add more layers without removing the first one. Keep the limb elevated if possible.
4. Burns:
Rinse the area under cool (not ice-cold) running water for 10–15 minutes. Do not apply oils, creams, or toothpaste. Cover loosely with non-stick sterile gauze.
5. Suspected fracture or sprain:
Do NOT move the limb if there is pain or deformity. Immobilize gently and apply ice wrapped in cloth, 10 minutes on / 10 minutes off.
6. Fainting or unresponsive but breathing:
Place the person in the recovery position (side-lying safe position). Monitor breathing until help arrives.
7. Choking (adult):
If unable to cough or speak, deliver 5 strong back blows between the shoulder blades, then — if needed — 5 abdominal thrusts (Heimlich maneuver).

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΠΡΩΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ / EMERGENCY CALL NUMBERS

Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης / European Emergency Number: 112

Άμεση Δράση (Αστυνομία) / Police: 100

Πυροσβεστική Υπηρεσία / Fire Brigade: 199

ΕΚΑΒ (Ασθενοφόρο) / Ambulance: 166

Λιμενικό Σώμα / Coast Guard: 108

Κέντρο Δηλητηριάσεων / Poison Control Center: 210 77 93 777

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ / FIRST AID KIT CONTENTS

1x Κουτί ή Τσάντα Πρώτων Βοηθειών (με δίγλωσση σήμανση) / 1x First Aid Box / Bag (with bilingual marking)

1x Οξυζενέ (Υπεροξειδίο του Υδρογόνου) 200 ml / 1x Hydrogen Peroxide (200 ml)

2x Αποστειρωμένες Γάζες 5 x 5 cm / 2x Sterile Gauze Pads - 5 x 5 cm

2x Αποστειρωμένες Γάζες 7.5 x 7.5 cm / 2x Sterile Gauze Pads - 7.5 x 7.5 cm

1x Αποστειρωμένη Γάζα 10 x 10 cm / 1x Sterile Gauze Pad - 10 x 10 cm

1x Λευκή Αυτοκόλλητη Ταινία Υφασμάτινη 5 cm / 1x Fabric Adhesive Tape (White) 5 cm

1x Ελαστικός Επίδεσμος (τύπου IDEAL) 6 cm x 4 m / 1x Elastic Bandage (IDEAL type) - 6 cm x 4 m

1x Αυτοκόλλητη Ταινία Σταθεροποίησης 1.5 cm / 1x Adhesive Fixation Tape - 1.5 cm

1x Επίδεσμος Πίεσης Αιμορραγίας 8 x 6 cm / 1x Pressure Hemostatic Bandage - 8 x 6 cm

1x Επίδεσμος Πίεσης Αιμορραγίας 10 x 6 cm / 1x Pressure Hemostatic Bandage - 10 x 6 cm

2x Φακελάκια Υδρογέλης για Εγκαύματα 3.5 ml / 2x Burn Hydrogel Sachets 3.5 ml

1x Στικ Αμμωνίας (για τσιμπήματα εντόμων) 14 gr / 1x Ammonia Stick (for insect bites) 14 gr

4x Γάντια Λατέξ (με πούδρα, μη αποστειρωμένα) / 4x Latex Gloves (with powder, non-sterile)

1x Σύντομος Οδηγός Πρώτων Βοηθειών με χρήσιμους αριθμούς (Ελληνικά & Αγγλικά) / 1x Short First Aid Guide with useful emergency numbers (in both English and Greek)