



Στο φαρμακείο του σπιτιού και του αυτοκινήτου

♥ Ελέγχουμε συχνά αν κάτι τελείωσε, ώστε να το αναπληρώσουμε

♥ Ελέγχουμε συχνά τις ημερομηνίες λήξης των φαρμάκων (ό,τι λήγει δεν πετιέται στα κοινά σκουπίδια, αλλά το πηγαίνουμε σε ένα φαρμακείο)

♥ Κοιτάμε πάνω στο φαρμακείο μια λίστα με τα χρήσιμα τηλέφωνα (κινητά γονιών, ΕΚΑΒ, Άμεση Δράση Αστυνομίας, Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης, τηλέφωνο οικογενειακού γιατρού, τηλέφωνο κοντινού φαρμακείου)

Γνωρίζετε τον
ευρωπαϊκό αριθμό
έκτακτης ανάγκης
112 ?

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΕΚΑΒ (ασθενοφόρο): **166**

Πυροσβεστική Υπηρεσία: **199**

Αστυνομία (Άμεση Δράση): **100**

Και αυτό που πρέπει ΟΛΟΙ να γνωρίζουμε είναι ο αριθμός **112**, δηλαδή ο Ευρωπαϊκός Αριθμός Έυταυτης Ανάγκης. Τον καλούμε δωρεάν όλο το 24ωρο, από σταθερά, κινητά, καρτοτηλέφωνα, αόμνη υι αν δεν έχουμε μέσα κάρτα sim ή είμαστε ευτός εμβέλειας κινητής τηλεφωνίας.



μικροτραυματισμοί – κοψίματα

Καθαρίζω κάτω από τρεχούμενο νερό ή με μια βρεγμένη πετσέτα τα αίματα, για να φανεί η πληγή.
Χρησιμοποιώ αντισηπτικό (πχ Betadine) στο τραύμα.
Βάζω καθαρή γάζα και επίδεσμο ή ειδικό αυτοκόλλητο επίθεμα (πχ Hansaplast).
Αν τραυματιστώ στα δάχτυλα, στηρίζω το χέρι κοντά στο σώμα, λίγο πιο πάνω από το ύψος της μέσης μου, χρησιμοποιώντας έναν ελαστικό επίδεσμο.

αιμορραγία μύτης (ρινορραγία)

Σκύβω μπροστά το κεφάλι κι αφήνω να τρέξει το πρώτο αίμα.
Σε κανονική θέση, πιέζω τα ρουθούνια της μύτης με τον δείκτη και τον αντίχειρά μου.
Αναπνέω από το στόμα.
ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ πειράζω τη μύτη, γιατί τα μικρά αγγεία που είναι τραυματισμένα θα ξανασπάσουν και θα ξανατρέξει αίμα.

ξένο σώμα στο μάτι

Κρατάω το μάτι ανοιχτό κάτω από μια βρύση ή το ξεπλένω με άφθονο καθαρό νερό.
ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ τρίβω τα μάτια μου, μπορεί να τα τραυματίσω χειρότερα.
Κλείνω το μάτι μου και ζητάω βοήθεια από κάποιον ενήλικα.
Αν ο πόνος και ο ερεθισμός επιμένουν, επισκέπτομαι οφθαλμίατρο.

πνιγμονή (στραβοκαταπίνοντας)

Αν πνίγεται κάποιος δίπλα μου, του ζητάω να βήξει δυνατά.
Έπειτα να σκύψει προς τα μπροστά και τον χτυπάω δυνατά στην πλάτη, για να βγει αυτό που τον εμποδίζει.
Αν στραβοκαταπιώ και είμαι μόνος/η, βήχω δυνατά. Στη συνέχεια, ακουμπώ την κοιλιά στη ράχη μιας καρέκλας και την πιέζω με δύναμη, ώσπου να πεταχτεί αυτό που με εμποδίζει.
ΠΡΟΣΟΧΗ! Όταν τρώω ή καταπίνω ΔΕΝ μιλάω και ΔΕΝ γελάω. ΔΕΝ χοροπηδάω σε καναπέδες με φαγητό στο στόμα και ΔΕΝ τρώω ποτέ ξαπλωμένος/η.

προστασία δοντιών

Αν βγει το δόντι μου μετά από πτώση ή τραυματισμό, το μεταφέρω μέσα σε γάλα στον οδοντίατρο.
Πιέζω με μια καθαρή πετσέτα (ΟΧΙ βαμβάκι ή χνουδωτό ύφασμα) το σημείο από όπου έφυγε το δόντι μου.
Δεν ξεχνάω να πλένω σωστά τα δόντια μου πρωί-βράδυ.

δάγκωμα ζώου

Πλένω την πληγή με καθαρό νερό. Αν είναι μικρή η πληγή, την απολυμαίνω και βάζω αντιβιοτική κρέμα. Αν είναι μεγάλη, πηγαίνω οπωσδήποτε στον γιατρό.
Προσπαθώ να εντοπίσω το ζώο που με δάγκωσε. Αν είναι σκύλος ή γάτα, πρέπει να μάθω από τον ιδιοκτήτη του αν έχει κάνει όλα τα εμβόλια. Αν είναι αδέσποτο, πρέπει να παρατηρήσω τη συμπεριφορά του. Αν είναι φίδι, να δω τι είδους είναι, για να το πω στον γιατρό.
Αν δεν έχω κάνει πρόσφατα αντιτετανικό ορό, θα πρέπει να κάνω.
Αν με τσιμπήσει φίδι, δεν πανικοβάλλομαι αλλά και δεν καθυστερώ καθόλου. Πηγαίνω άμεσα στον γιατρό. Αν ξεχωρίζουν δύο μεγάλα τσιμπήματα, ίσως το φίδι να ήταν οχιά. ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ κάνω τομή με αιχμηρό αντικείμενο, ΔΕΝ ρουφάω το δηλητήριο, ΔΕΝ δένω σφιχτά το σημείο που δαγκώθηκε.
Κρατάω το σημείο που με τσίμπησε όσο γίνεται πιο χαμηλά, κοντά στο έδαφος.

λιποθυμία

Αν κάποιος λιποθυμήσει, χαλαρώνω τη ζώνη του και ό,τι τον σφίγγει στον λαιμό (γραβάτα, φουλάρι).
Βάζω το αυτί μου δίπλα στο στόμα του και ελέγχω αν αναπνέει.
Σηκώνω τα πόδια του ψηλά και τα ακουμπάω σε κάποιο αντικείμενο.
Αν ανοίξει τα μάτια του, του λέω να παραμείνει ξαπλωμένος μέχρι να συνέλθει τελείως, μετά τον σηκώνω αργά αργά και του δίνω να πει ζαχαρόνερο ή χυμό.
ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ χαστουκίζω το άτομο που λιποθύμησε, ΔΕΝ του ρίχνω απότομα νερό στο πρόσωπο, ΔΕΝ προσπαθώ να το ανασηκώσω.

πόνος στο αυτί

Βάζω μια θερμόφορα στο κρεβάτι και ξαπλώνω από τη μεριά του πονεμένου αυτιού πάνω στη ζεστή θερμόφορα.
Αν πονάω πολύ, παίρνω ένα παιδικό παυσίπονο.
Αν ο πόνος επιμένει, επισκέπτομαι έναν ωτορινολαρυγγολόγο (ωριλά).
ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ χρησιμοποιώ σταγόνες αυτιών, αν δεν μου της έχει συστήσει ο γιατρός. ΔΕΝ βάζω μπατονέτες ή οτιδήποτε άλλο στο αυτί μου.



κάψιμο - ηλιακό έγκαυμα

Αν καώ, πχ στο χέρι, το βάζω κάτω από το δροσερό νερό μιας βρύσης για 10 λεπτά (ΟΧΙ πάγο!).
Καλύπτω την επιφάνεια του εγκαύματος με ένα καθαρό ύφασμα και πηγαίνω στο Νοσοκομείο.
ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΕΝ βάζω στο έγκαυμα οδοντόκρεμες, λάδια και αλοιφές. ΔΕΝ βάζω βαμβάκι ή χνουδωτές γάζες, γιατί θα κολλήσουν πάνω στο δέρμα. Αν βγάλω φουσκάλες με υγρό, ποτέ ΔΕΝ τις σπάω.
Αν καώ από τον ήλιο, βάζω κρύες κομπρέσες για να δροιστώ κι έπειτα μια καταπραυντική κρέμα. Μένω στο σπίτι και αφήνω το δέρμα να αναπνεύσει ελεύθερο στον αέρα. Πίνω πολύ νερό.

χτυπήματα στο κεφάλι – ζαλάδα

Καθαρίζω κάτω από τρεχούμενο νερό ή με μια βρεγμένη πετσέτα τα αίματα, για να φανεί η πληγή.
Χρησιμοποιώ αντισηπτικό (πχ Betadine) στο τραύμα.
Βάζω αποστειρωμένη γάζα και δένω το κεφάλι με έναν επίδεσμο.
Αν ζαλιζομαι και μου έρχεται να κάνω εμετό, κάθομαι σε μια καρέκλα που τα πόδια μου φτάνουν στο έδαφος. Βάζω το κεφάλι μου ανάμεσα στα γόνατά μου, παίρνω βαθιές αναπνοές και παραμένω σε αυτή τη θέση για λίγα λεπτά. Έπειτα σηκώνω αργά αργά το κεφάλι. Αν η ζαλάδα και η τάση για εμετό επιμένουν, πηγαίνω στον γιατρό.

ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ:

- θερμόμετρο
- αντιπυρετινά χάπια
- αναλγητινά χάπια
- αλοιφή για τσιμπήματα
- αλοιφή για εγκαύματα
- βαμβάκι
- φυσιολογικό ορό
- τσιρότα
- οινόπνευμα λευκό και οξυζενέ
- αντισηπτιώ
- επιδέσμους
- λευκοπλάστη και γάζες
- αντισταμινιανά χάπια
- ένα ψαλίδι και μια λαβίδα