

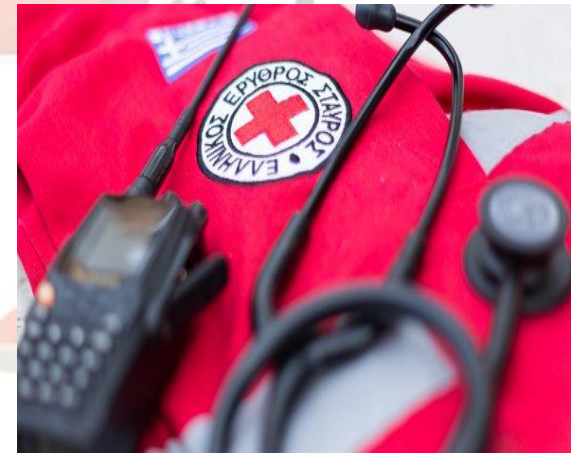


# Παγκόσμια Ημέρα Πρώτων Βοηθειών

**A**  
**FIRST**  
**ID**

# Παγκόσμια Ημέρα Πρώτων Βοηθειών

Καθιερώθηκε το 2000, με πρωτοβουλία του Ερυθρού Σταυρού και της Ερυθράς Ημισελήνου, για να τονισθεί η σπουδαιότητα των Πρώτων Βοηθειών σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, αλλά και στην καθημερινότητα, εκεί όπου η έγκαιρη και σωστή παρέμβαση μπορεί να αποτρέψει μια αναπηρία ή να σώσει μια ζωή.

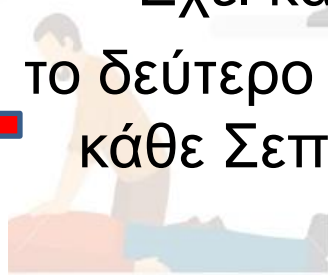


# Πότε εορτάζεται;

# September 2020

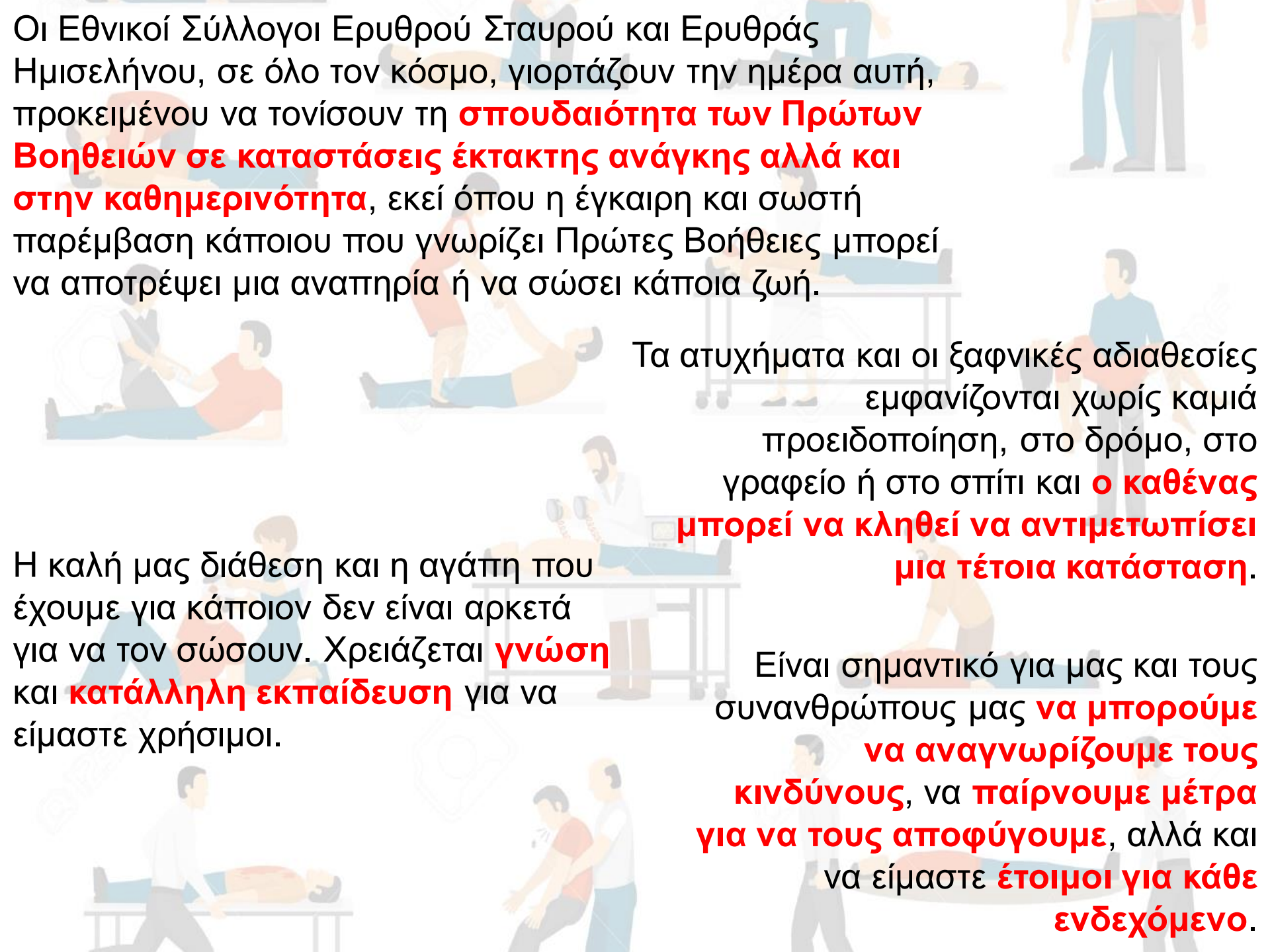
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**12 Σεπτεμβρίου  
2020**



Έχει καθιερωθεί  
το δεύτερο Σάββατο  
κάθε Σεπτεμβρίου





Οι Εθνικοί Σύλλογοι Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου, σε όλο τον κόσμο, γιορτάζουν την ημέρα αυτή, προκειμένου να τονίσουν τη **σπουδαιότητα των Πρώτων Βοηθειών σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης αλλά και στην καθημερινότητα**, εκεί όπου η έγκαιρη και σωστή παρέμβαση κάποιου που γνωρίζει Πρώτες Βοήθειες μπορεί να αποτρέψει μια αναπηρία ή να σώσει κάποια ζωή.

Τα ατυχήματα και οι ξαφνικές αδιαθεσίες εμφανίζονται χωρίς καμιά προειδοποίηση, στο δρόμο, στο γραφείο ή στο σπίτι και **ο καθένας μπορεί να κληθεί να αντιμετωπίσει μια τέτοια κατάσταση.**

Η καλή μας διάθεση και η αγάπη που έχουμε για κάποιον δεν είναι αρκετά για να τον σώσουν. Χρειάζεται **γνώση** και **κατάλληλη εκπαίδευση** για να είμαστε χρήσιμοι.

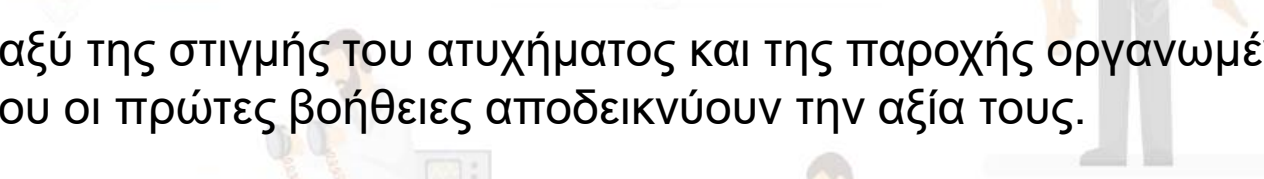
Είναι σημαντικό για μας και τους συνανθρώπους μας **να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τους κινδύνους**, να **παίρνουμε μέτρα για να τους αποφύγουμε**, αλλά και να είμαστε **έτοιμοι για κάθε ενδεχόμενο.**



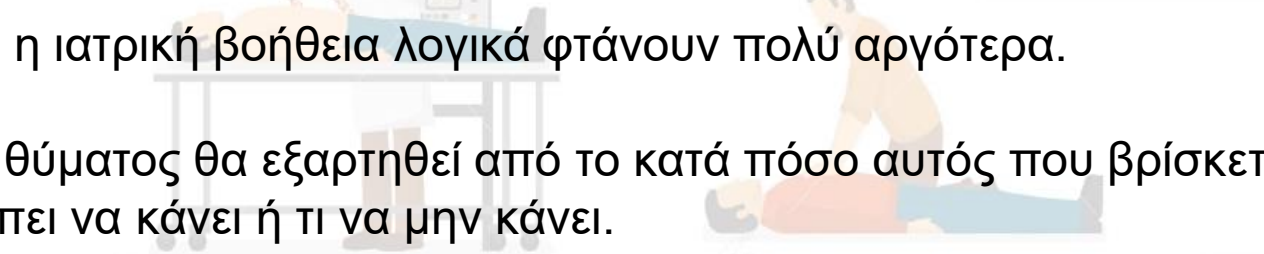
Στην εποχή μας η ανάγκη γνώσης Πρώτων Βοηθειών από όλους τους πολίτες είναι μεγαλύτερη από ποτέ.



Το ενδιαφέρον είναι ότι σε ένα μεγάλο αριθμό περιπτώσεων υπάρχει το περιθώριο να σώσουμε ζωές εάν παρέμβουμε έγκαιρα.



Στο χρονικό διάστημα μεταξύ της στιγμής του ατυχήματος και της παροχής οργανωμένης ιατρικής βοήθειας, είναι που οι πρώτες βοήθειες αποδεικνύουν την αξία τους.



Τα συνεργεία διάσωσης ή η ιατρική βοήθεια λογικά φτάνουν πολύ αργότερα.



Επομένως η πορεία ενός θύματος θα εξαρτηθεί από το κατά πόσο αυτός που βρίσκεται δίπλα του γνωρίζει τι πρέπει να κάνει ή τι να μην κάνει.

# Τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες;

Πρώτες βοήθειες είναι το σύνολο των θεραπευτικών αρχών, οι οποίες πρέπει να εφαρμόζονται με επιδεξιότητα, σε περιπτώσεις κακώσεως ή ξαφνικής ασθένειας, με την χρησιμοποίηση των διαθέσιμων εκείνη την στιγμή, υλικών.

**Δεν αποσκοπούν στην τελική θεραπεία η οποία θα γίνει πάντα στο κατάλληλο νοσοκομείο.**

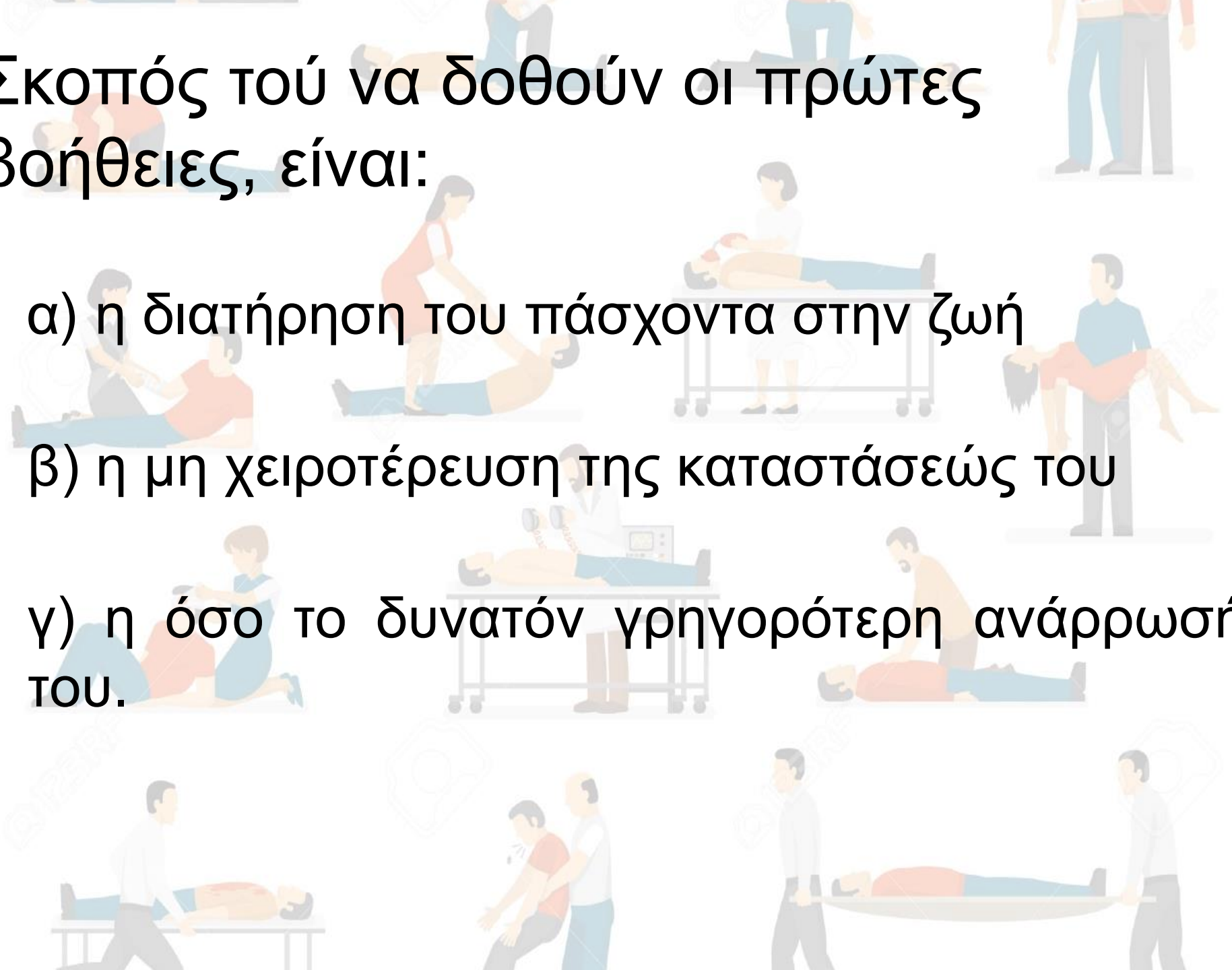
**FIRST AID**



Σκοπός τού να δοθούν οι πρώτες βοήθειες, είναι:

α) η διατήρηση του πάσχοντα στην ζωή

β) η μη χειροτέρευση της καταστάσεώς του

γ) η όσο το δυνατόν γρηγορότερη ανάρρωσή του.





Δεν πρέπει βέβαια ποτέ να ξεχνάμε ότι στην ουσία και ιδιαιτέρως όταν πρόκειται για σοβαρό περιστατικό, **ο ρόλος εκείνου που παρέχει τις Πρώτες Βοήθειες, είναι να διατηρήσει σε όσο το δυνατόν καλύτερη κατάσταση τον πάσχοντα, μέχρι να τον αναλάβει κάποιος γιατρός ή μέχρι να μεταφερθεί στο πλησιέστερο νοσοκομείο.**

Για τον λόγο αυτό, σημαντικότερη θέση μέσα στην παροχή του συνόλου των Πρώτων Βοηθειών, κατέχει η πάρα πολύ ΓΡΗΓΟΡΗ κλήση του ασθενοφόρου (**166**) ή εν πάσει περιπτώσει, η γρήγορη και όσο το δυνατόν ασφαλέστερη μεταφορά του τραυματία σε νοσοκομειακή μονάδα.





# Γενικά χαρακτηριστικά του ατόμου που παρέχει Πρώτες Βοήθειες.

- ✓ Να διατηρεί τον αυτοέλεγχό του.
- ✓ Να εμπνέει εμπιστοσύνη και ασφάλεια στον πάσχοντα.
- ✓ Να ενεργεί υπό συνθήκες ασφάλειας για τον εαυτό του αλλά και για τον πάσχοντα.
- ✓ Να χρησιμοποιεί τη λογική του και να σκέφτεται με ηρεμία.
- ✓ Να καλεί εξειδικευμένη βοήθεια ΕΚΑΒ-166 ή 112.
- ✓ Να μην κάνει πράξεις που θα προκαλέσουν κίνδυνο απώλειας της ζωής ή μη αναστρέψιμης βλάβης στον πάσχοντα.

# Προσέγγιση πάσχοντα

- ✓ Ασφάλεια πάσχοντα και διασώστη.
- ✓ Εκτίμηση της επείγουσας κατάστασης.
- ✓ Άμεση ειδοποίηση του **ΕΚΑΒ-166ή 112**.
- ✓ Μεταφορά στο νοσοκομείο.

## Εκτίμηση πάσχοντος

- ✓ Έλεγχος του αεραγωγού.
- ✓ Έλεγχος για την ύπαρξη αναπνοής.
- ✓ Έλεγχος της κυκλοφορίας.
- ✓ Νευρολογικός Έλεγχος.
- ✓ Έκθεση και προστασία από το περιβάλλον.

# Έλεγχος ανταπόκρισης του θύματος

1. Γονατίζουμε δίπλα του.
2. Τον πιάνουμε από τους ώμους και τον κουνάμε ελαφρώς.
3. Του φωνάζουμε «είσαι καλά, είσαι καλά;»

Εάν υπάρχει ανταπόκριση είτε λεκτική, είτε με κίνηση μένουμε δίπλα του και βάζουμε το θύμα σε **θέση ασφαλείας**, καλούμε βοήθεια και επανεξετάζουμε την κατάστασή του.

Εάν δεν υπάρχει ανταπόκριση ξεκινάμε το πρωτόκολλο της βασικής υποστήριξης της ζωής:  
**την Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)**



30



2

Η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) αποτελείται από θωρακικές συμπιέσεις και τεχνητό αερισμό με σκοπό την διατήρηση της ροής του αίματος και την οξυγόνωση κατά την καρδιακή ανακοπή

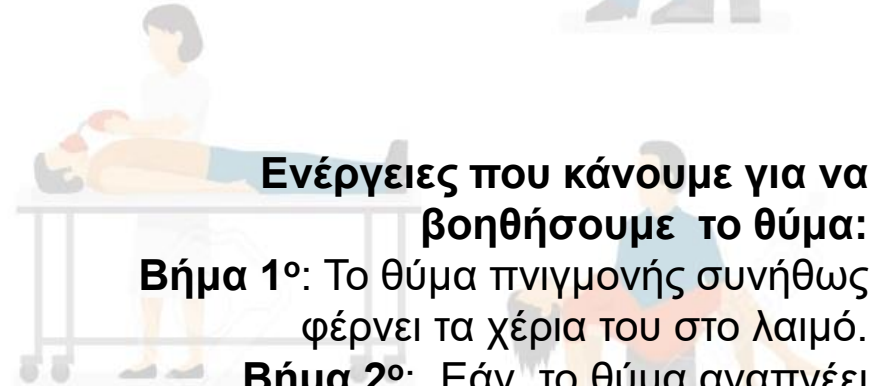
Στη θέση αυτή η γλώσσα δεν φράζει τον αεραγωγό.



# Πνιγμονή

Αφορά ενήλικες μετά από λήψη τροφής.  
Η απόφραξη μπορεί να είναι μερική ή πλήρης.

- Στη μερική απόφραξη το θύμα έχει έντονη ανησυχία και βήχα.
- Στη πλήρη απόφραξη το θύμα δεν μπορεί να μιλήσει, να βήξει ή να αναπνεύσει.  
Γρήγορα χάνει τις αισθήσεις του.



**Ενέργειες που κάνουμε για να βοηθήσουμε το θύμα:**

**Βήμα 1°:** Το θύμα πνιγμονής συνήθως φέρνει τα χέρια του στο λαιμό.

**Βήμα 2°:** Εάν το θύμα αναπνέει ενθαρρύνουμε να βήξει δυνατά κοιτάζοντας προς τα κάτω.

**Βήμα 3°:** Το βοηθάμε να σκύψει μπροστά και το χτυπάμε με τη βάση της παλάμης ανάμεσα στις δύο ωμοπλάτες με πέντε δυνατά χτυπήματα.

**Βήμα 4°:** Εάν εξακολουθήσει να υπάρχει απόφραξη τότε εφαρμόζουμε 5 κοιλιακές ώσεις αμέσως κάτω από τη ξιφοειδή απόφυση. Βάζοντας το ένα χέρι μας σε μπουνιά και πιέζοντας με το άλλο μέσα και πάνω.

**Βήμα 5°:** Εάν χάσει τις αισθήσεις του και καταρρεύσει τότε εφαρμόζουμε την Βασική Υποστήριξη της Ζωής σε ενήλικες (**ΚΑΡΠΑ**)

## Ενέργειες που κάνουμε για βοηθήσουμε τον εαυτό μας όταν είμαστε μόνοι και βρεθούμε σε κατάσταση πνιγμονής από ξένο σώμα

**Βήμα 1°:** Σίγουρα θα αρχίζουμε να βήχουμε για να αποβληθεί το ξένο σώμα.

**Βήμα 2°:** Εάν εξακολουθήσει η απόφραξη τότε πηγαίνουμε σε μια κόγχη, όπως ένα τραπέζι ή πλάτη μιας καρέκλας, και πιέζουμε εκεί που τελειώνει το στήρνο, στην ξιφοειδή απόφυση.



# Πνιγμός

**Πνιγμός** ονομάζεται η διαδικασία αναπνευστικής διαταραχής έπειτα από βύθιση ή εμβάπτιση σε κάποιο υγρό που μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο, τραυματισμό ή επιβίωση.



✓ Στον κόσμο περίπου 1.000.000 άνθρωποι χάνουν την ζωή τους από πνιγμό ετησίως. Αυτό σημαίνει ότι περίπου κάθε 30 δευτερόλεπτα 1 άνθρωπος πεθαίνει από πνιγμό στον πλανήτη.

✓ Στην Ελλάδα, περισσότεροι από 400 άνθρωποι χάνουν την ζωή τους από πνιγμό ετησίως.

✓ Η αναλογία αντρών: γυναικών που πεθαίνουν από πνιγμό είναι 3:1. Η πιο επικίνδυνη κατηγορία είναι άνδρες 20-24 ετών.

✓ Οι πιο επικίνδυνες ώρες του 24ώρου, είναι οι μεσημεριανές ώρες.

✓ Άτομα υψηλού κινδύνου θεωρούνται άτομα ακραίων ηλικιών (δηλαδή 0-5 ετών και ηλικιωμένοι), όσοι πραγματοποιούν ριψοκίνδυνη συμπεριφορά μέσα και γύρω από το νερό, όσοι δεν ξέρουν κολύμπι, όσοι γνωρίζουν κολύμπι και υπερεκτιμούν τις δυνάμεις τους, όσοι καταναλώνουν αλκοόλ/ναρκωτικά.



Για την αποτροπή του πνιγμού, εφάρμοσε τα παρακάτω μέτρα ασφαλείας:

1. Παρακολούθησε οργανωμένα μαθήματα κολύμβησης.
2. Κολύμπησε πάντα με παρέα και ιδανικά κάτω από την επίβλεψη ναυαγοσώστη.
3. Τα παιδιά να επιτηρούνται πάντα από ενήλικο κοντά στο νερό.
4. Κολύμπησε 3 ώρες μετά το φαγητό.
5. Μην μπαίνεις απότομα και μη μένεις αρκετή ώρα σε κρύο νερό.
6. Μην απομακρύνεσαι από τα ρηχά. Κολύμπησε παράλληλα με την ακτή.
7. Μην υπερεκτιμάς και μην κάνεις επίδειξη των δυνάμεών σου στους άλλους.
8. Μην κάνεις επικίνδυνα παιχνίδια που θέτουν την ατομική ή την ασφάλεια άλλων σε κίνδυνο.
9. Αν κάποιος κινδυνεύει και δεν μπορείς να βοηθήσεις, ειδοποίησε τον ναυαγοσώστη.
10. Ακολουθήσε τα μέτρα ασφαλείας της λουτρικής εγκατάστασης.
11. Αν επισκεφτείς μια λουτρική περιοχή για πρώτη φορά, ενημερώσου για τους κινδύνους της από τους ντόπιους κατοίκους.
12. Αν παρασύρεσαι στα βαθιά από κάποιο ρεύμα, κολύμπησε παράλληλα με την ακτογραμμή για να απεγκλωβιστείς και μετά κάθετα για να επιστρέψεις στην ακτή.

**Οι πιο ασφαλείς τρόποι για κάποιον που δεν έχει εκπαιδευτεί στην διάσωση, και χρειαστεί να βοηθήσει, είναι οι παρακάτω:**

### **1. Διάσωση με φωνή**

Κάθισε στην άκρη της στεριάς και καθοδήγησε το θύμα ώστε να κολυμπήσει προς την στεριά. Μπορείς να του πεις: «χτύπα τα πόδια σου, κράτησε το κεφάλι σου ψηλά, κολύμπησε προς την στεριά».

### **2. Διάσωση με έκταση άκρου**

Ξάπλωσε στο έδαφος και άπλωσέ του το χέρι ή το πόδι σου. Δώσε του προφορικές οδηγίες για να πιαστεί από αυτό και να τον τραβήξεις έξω.


### **3. Διάσωση με πέταγμα αντικειμένου**

Πέταξε στο θύμα ένα σκοινί, σωστικό σάκο, κυκλικό σωσίβιο, μπάλα, ατομική συσκευή επίπλευσης, την ρεζέρβα ρόδα του αυτοκινήτου σου κτλ. Αφού πιάσει το βοήθημα επίπλευσης, ενθάρρυνε το θύμα να κρατήσει το κεφάλι του πάνω από την επιφάνεια του νερού και να χτυπήσει τα πόδια του μέχρι να φτάσει στην στεριά.

### **4. Διάσωση με υδροβασία**

Περπάτησε μέσα στο νερό μέχρι το σημείο που πατώνεις. Άπλωσε το χέρι σου ή κάποιο αντικείμενο στο θύμα (πχ ξύλο, σωσίβιο). Δώσε του προφορικές οδηγίες για να πιαστεί από αυτό. Τράβηξέ τον έξω.





Το θύμα του πνιγμού, μετά την διάσωση μπορεί να χρειαστεί περαιτέρω φροντίδα.

**Αν δεν αναπνέει**, είναι απαραίτητη η κλήση ασθενοφόρου και η παροχή βασικής υποστήριξης ζωής (καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ), τοποθέτηση σε θέση ανάνηψης), ενδεχομένως η παροχή απινιδισμού και προχωρημένης υποστήριξης ζωής (όταν φθάσει το ασθενοφόρο).

**Αν αναπνέει**, θα χρειαστεί ψυχολογική υποστήριξη για να ξεπεράσει τον φόβο.

**Αν κρυώνει**, θα πρέπει να σκεπαστεί με κάτι ζεστό.



# Διάστρεμμα

Μερική ή πλήρης ρήξη των συνδέσμων μιας άρθρωσης, η οποία δεν ακολουθείται από μετατόπιση των αρθρικών επιφανειών.

## Αντιμετώπιση

- ✓ Τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων επί 10-20 λεπτά.
- ✓ Περίδεση με ελαστικό επίδεσμο για ακινητοποίηση άρθρωσης
- ✓ Ανάρτηση από το λαιμό, αν πρόκειται για χέρι, ή ανύψωση σε αναπαυτική θέση αν πρόκειται για πόδι.
- ✓ Ανάπαυση



# Εξάρθρημα

Κάκωση συνδέσμων μιας άρθρωσης με μετατόπιση των αρθρικών επιφανειών των οστών.

## Αντιμετώπιση

- ✓ Επιθέματα ψυχρά επί 10-15 λεπτά.
- ✓ Ακίνητοποίηση άρθρωσης με πρόχειρο νάρθηκα.
- ✓ Τοποθέτηση μέλους σε αναπαυτική θέση.

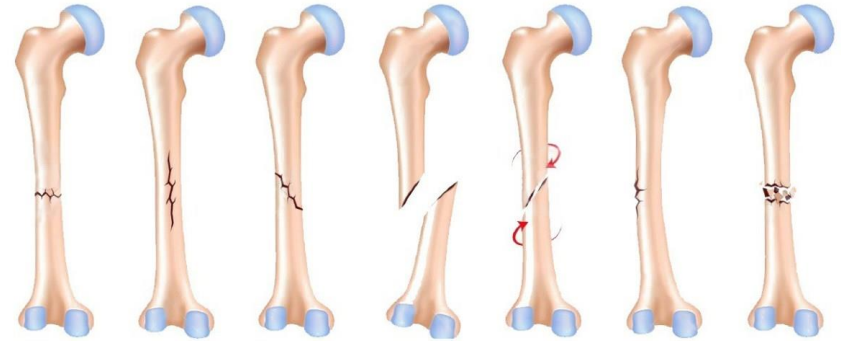
***Απαγορεύεται ανάταξη από μη ειδικό ιατρό***

- ✓ Άμεση μεταφορά στο νοσοκομείο.



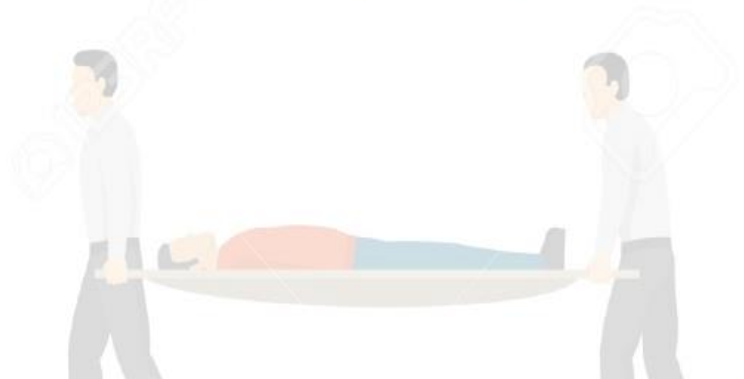
# Κάταγμα

Κάταγμα ορίζουμε το σπάσιμο του οστού.



## Αντιμετώπιση

- ✓ Το μέλος ακινητοποιείται πάντα στη θέση που βρίσκεται.
- ✓ Πλήρης ακινησία.
- ✓ Ακινητοποίηση (χρήση νάρθηκα ή σανίδα, σκληρό χαρτόνι)
- ✓ Ανάρτηση ή ανύψωση μέλους.
- ✓ Μεταφορά στο νοσοκομείο.



# Ρινορραγία

Τοποθετούμε το κεφάλι ελαφρώς γερμένο προς τα μπροστά τόσο όσο να κοιτάει τις μύτες και των δύο παπουτσιών του.

Πιέζουμε στις ρινικές θαλάμες για 10-15 min.

Φτύνουμε το αίμα δεν το καταπίνουμε γιατί πιθανόν να προκληθεί εμετός.

Σε επίμονη ρινορραγία-άμεση μεταφορά σε νοσοκομείο.



# Ηλεκτροπληξία - Κεραυνοπληξία

**Ηλεκτροπληξία** ονομάζεται η δίοδος ηλεκτρικού ρεύματος από το εσωτερικό του ανθρώπινου σώματος. Αποτελεί συνήθως οικιακό ή εργατικό ατύχημα.

Η **κεραυνοπληξία** προκαλείται από τον κεραυνό που είναι συνεχές ρεύμα υψηλής τάσης.

Η διέλευση του ηλεκτρικού ρεύματος μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα, καταστροφή μυών και εσωτερικών οργάνων, κακοήθειες (θανατηφόρες) αρρυθμίες της καρδιάς, παράλυση των αναπνευστικών μυών, αλλοιώσεις νευρικού συστήματος, τραυματισμούς από πιθανή εκτίναξη.

υψηλής τάσεως ρεύμα + βρεγμένο δέρμα =



# Γενικές οδηγίες

Διακόπτουμε το ηλεκτρικό ρεύμα. Ψάχνουμε να βρούμε τον γενικό διακόπτη του ηλεκτρικού ρεύματος και τον κατεβάζουμε.

Εάν δεν είναι αυτό εφικτό ψάχνουμε έναν στεγνό κακό αγωγό του ηλεκτρικού ρεύματος (ξύλο, πλαστικό, σκουπόξυλο, σανίδα κρεβατιού κλπ), ώστε να απομακρύνουμε τον αγωγό του ηλεκτρικού ρεύματος ή το θύμα.

Εάν το θύμα βρίσκεται μέσα σε νερά και δεν έχουμε εύκολη πρόσβαση σε αυτόν προσπαθούμε να βρούμε μια σανίδα για να πατήσουμε πάνω.

*Πάνω από όλα μας ενδιαφέρει η ασφάλεια μας  
ώστε να μην γίνουμε και εμείς θύματα!!!*

Απελευθερώνουμε τον αεραγωγό και ελέγχουμε την αναπνοή. Εάν δεν αναπνέει αρχίζουμε ΚΑΡΠΑ, ενώ αν αναπνέει κανονικά, αφαιρούμε τα ενδύματα του θύματος ελέγχουμε, για εγκαύματα στην είσοδο και στην έξοδο του ηλεκτρικού ρεύματος και για τραύματα από την πιθανή εκτίναξη μετά την είσοδο του ηλεκτρικού ρεύματος στον ανθρώπινο οργανισμό.

*Όποιος έχει υποστεί ηλεκτροπληξία ή κεραυνοπληξία  
πρέπει να αναζητήσει ιατρική φροντίδα*

# Λιποθυμία



Είναι η αιφνίδια, σύντομη, απώλεια των αισθήσεων λόγω παροδικής μείωσης της αιμάτωσης του εγκεφάλου. Ο άρρωστος συνέρχεται μόνος του μετά από 1- 5 λεπτά.

Η λιποθυμία μοιάζει με κατάσταση ύπνου, καθώς οι ζωτικές λειτουργίες διατηρούνται, η καρδιά συνεχίζει να χτυπά και η αναπνοή δεν διακόπτεται. Το άτομο συνήθως είναι ωχρο με κρύο ιδρωμένο δέρμα. Η λιποθυμία μπορεί να συνοδεύεται από πολύ σύντομης διάρκειας σπασμούς ή και απώλεια ούρων.

Εάν αισθανθούμε ότι θα λιποθυμήσουμε, **ξαπλώνουμε και τοποθετούμε τα πόδια μας πιο ψηλά.**

Εάν βρούμε άτομο σε λιποθυμία, ελέγχουμε τον αεραγωγό για να βεβαιωθούμε ότι αναπνέει. Όταν το θύμα δεν ανακτά τις αισθήσεις του, αλλά αναπνέει, το γυρίζουμε σε ασφαλή θέση και καλούμε βοήθεια. Όταν δεν έχουμε σημεία αναπνοής αρχίζουμε ΚΑΡΠΑ.

**Σε κάθε περίπτωση λιποθυμικού επεισοδίου πρέπει να ενημερώνεται γιατρός**



# Άλλες περιπτώσεις παροχής πρώτων βοηθειών

- Δηλητηριάσεις

- Δαγκώματα και Τσιμπήματα

- Εγκεφαλικά επεισόδια

- Επιληψία

- Αλλεργικό σοκ

- Υποθερμία

- Θερμοπληξία

- Υπογλυκαιμία

... και άλλα



# Κουτί Πρώτων Βοηθειών

Ένα καλά εξοπλισμένο κουτί πρώτων βοηθειών μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά στους απλούς τραυματισμούς ή σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.



Έχουμε ένα κουτί πρώτων βοηθειών στο σπίτι μας και ένα στο αυτοκίνητό μας.

Μπορούμε να αγοράσουμε κουτί πρώτων βοηθειών σε πολλά φαρμακεία ή να συναρμολογήσουμε σύμφωνα με τις ανάγκες μας

✓ Να ελέγχουμε και να ανανεώνουμε το κουτί πρώτων βοηθειών.

✓ Να έχουμε τα τηλέφωνα του οικογενειακού μας ιατρού.

## Τι περιέχει ένα κουτί πρώτων βοηθειών;

### Βασικός εξοπλισμός

- ✓ Γάντια απλά
- ✓ Ψαλίδι
- ✓ Ελαστικούς επιδέσμους
- ✓ Γάζες απλές και αποστειρωμένες
- ✓ Κολλητική ταινία
- ✓ Αυτοκόλλητες γάζες σε διάφορα μεγέθη
- ✓ Αντισηπτικό υγρό
- ✓ Σύριγγες μιας χρήσης
- ✓ Κουτάλι ή κύπελλο για φάρμακα
- ✓ Θερμόμετρο
- ✓ Σακούλες πλαστικές σε διάφορα μεγέθη
- ✓ Οδηγίες πρώτων βοηθειών

### Άλλα είδη πρώτης ανάγκης

- ✓ Αδιάβροχος φακός.
- ✓ Αδιάβροχα σπέρτα
- ✓ Εντομοαπωθητικό
- ✓ Σφυρίχτρα.



- ✓ **Φάρμακα** όπως παυσίπονα, αντιπυρετικά, αντιισταμινικά χάπια, αλοιφές, Gel κ.λπ.

# Πού μπορώ να μάθω Πρώτες Βοήθειες;

## Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός

Το Τμήμα Εκπαίδευσης του Τομέα Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, εφαρμόζει ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ “**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΠΟΛΙΤΕΣ**”



## FIRST AID ATHENS

Εθελοντική Ομάδα Εκπαίδευσης Πρώτων Βοηθειών.

..και πολλοί άλλοι φορείς!

# Και μην ξεχνάμε...

Η καλή μας διάθεση και η αγάπη που έχουμε για κάποιον δεν είναι αρκετά για να τον σώσουν.

Χρειάζεται **γνώση** και **κατάλληλη εκπαίδευση** για να είμαστε χρήσιμοι.

**F** **A** **I** **R** **S** **T**  
**I** **D**