

Auf dem Weg zum Lebensretter

Στον δρόμο για να γίνεις σωτήρας ζωής

Πρώτες βοήθειες



Notruf 112

Κλήση έκτακτης ανάγκης 112



Notruf 112 (Feuerwehr und Rettungsdienst)

Legen Sie nicht auf - warten Sie auf Rückfragen.

Im Notfall erhalten Sie hier Anleitung zur Ersten Hilfe.

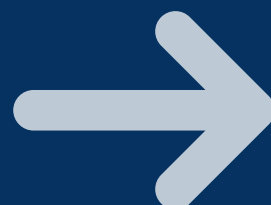
Κλήση έκτακτης ανάγκης 112 (Πυροσβεστική και Υπηρεσία Διάσωσης)

Μην κλείνετε το τηλέφωνο – περιμένετε για τυχόν ερωτήσεις.

Σε περίπτωση ανάγκης θα λάβετε εδώ οδηγίες για τις πρώτες βοήθειες.



1



Verhalten an der Unfallstelle

Συμπεριφορά στον τόπο του ατυχήματος

Eigenschutz beachten und sich nicht unnötig in Gefahr bringen

Unfallstelle:

- Warnblinker einschalten
- Gut erkennbar am Straßenrand anhalten
- Sicherheitsweste anziehen
- Warndreieck aufstellen

Überblick verschaffen

Erste Hilfe leisten

Προσέξτε την αυτοπροστασία σας και μην θέτετε τον εαυτό σας σε περιττό κίνδυνο.

Σημείο ατυχήματος:

- Ενεργοποιήστε τα προειδοποιητικά φλας
- Σταματήστε στην άκρη του δρόμου σε σημείο με καλή ορατότητα
- Φορέστε γιλέκο ασφαλείας
- Τοποθετήστε το προειδοποιητικό τρίγωνο

2 Αποκτήστε συνολική εικόνα της κατάστασης
Παρέχετε πρώτες βοήθειες



Retten aus Gefahr

Διάσωση από κίνδυνο

Betroffenen aus dem Gefahrenbereich retten

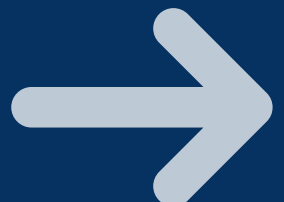
- Unter seinen Armen hindurchgreifen und einen Unterarm fassen
- Betroffenen mit dem Oberschenkel abstützen und ihn aus dem Gefahrenbereich retten

Sich von anderen helfen lassen, wenn der Betroffene zu schwer ist

Μεταφέρετε τον παθόντα εκτός επικίνδυνης ζώνης

- Περάστε τα χέρια σας κάτω από τις μασχάλες του και πιάστε έναν πήχη
- Στηρίξτε τον παθόντα με τον μηρό και μετακινήστε τον εκτός επικίνδυνης ζώνης

Ζητήστε βοήθεια από άλλους , εάν ο παθών είναι πολύ βαρύς



Kontrolle der Lebensfunktionen

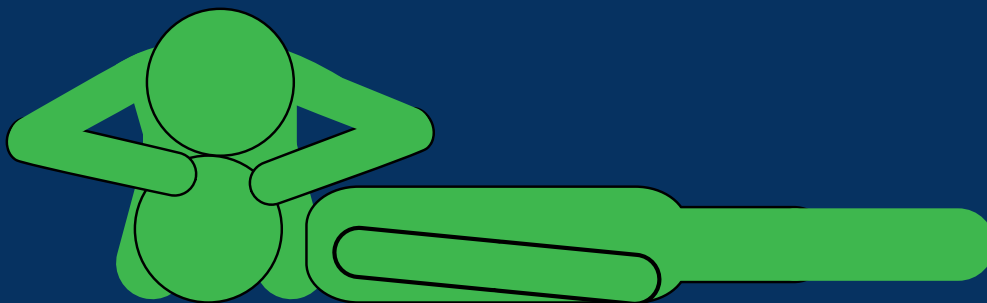
Έλεγχος των ζωτικών λειτουργιών

Bewusstseinskontrolle durch lautes Ansprechen und Anfassen

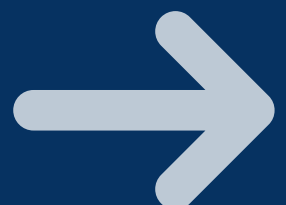
Wenn keine Reaktion: Atmung prüfen

Wenn keine normale Atmung feststellbar: mit Wiederbelebung beginnen

Έλεγχος συνείδησης με δυνατή φωνή και άγγιγμα
Αν δεν υπάρχει αντίδραση: ελέγξτε την αναπνοή
Αν δεν διαπιστωθεί φυσιολογική αναπνοή:
ξεκινήστε ανάνηψη



4



Stabile Seitenlage

Σταθερή πλάγια θέση

Wenn der Betroffene normal atmet, aber bewusstlos ist:

- **Beachten:** Kopf des Betroffenen in den Nacken legen, um seine Atemwege frei zu halten
- Zudecken, beobachten, betreuen

Der geöffnete Mund ist der tiefste Punkt, so kann Erbrochenes abfließen.

Die stabile Seitenlage sichert die überlebenswichtige Atmung.

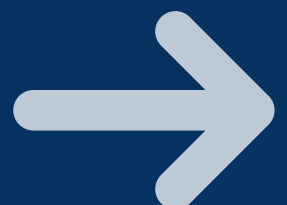
Αν ο παθών αναπνέει κανονικά, αλλά είναι αναίσθητος:

- Προσέξτε: γείρετε το κεφάλι του παθόντα προς τα πίσω για να διατηρήσετε ανοικτούς τους αεραγωγούς
- Σκεπάστε τον, παρακολουθήστε τον, φροντίστε τον

Το ανοιχτό στόμα είναι το χαμηλότερο σημείο, ώστε να μπορεί να αποστραγγιστεί ο εμετός.

Η σταθερή πλάγια θέση εξασφαλίζει τη ζωτικής σημασίας αναπνοή.

5



Wiederbelebung

Ανάνηψη

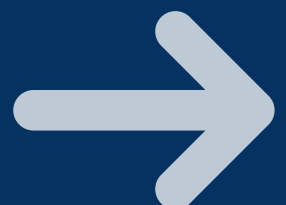
Wenn keine normale Atmung feststellbar ist:

- **Notruf 112 absetzen**
- **Oberkörper des Betroffenen frei machen**
- **Im ständigen Wechsel (Grafik):**
- **Handballen in der Mitte des Brustkorbes aufsetzen 30 x Druckmassage (Frequenz 100-120/min) Bei Erwachsenen etwa 5-6 cm tief drücken**
- **2 x beatmen**

Αν δεν διαπιστωθεί φυσιολογική αναπνοή:

- Καλέστε το 112
- Απελευθερώστε το στήθος του παθόντα
- Εναλλάξ (βλ. γραφικό):
- Τοποθετήστε τη βάση της παλάμης στο κέντρο του θώρακα 30 φορές θωρακικές συμπίεσεις (συχνότητα 100–120/λεπτό) Σε ενήλικες πιέστε περίπου 5–6 εκ. βάθος
- 2 φορές εμφύσηση

6



Lebensbedrohliche Blutungen

Απειλητικές για τη ζωή αιμορραγίες

Verletzten hinlegen, Arm hochhalten

Starke Blutungen durch direkte Druckanwendung stop-pen, möglichst keimarmes Material (z. B. Tuch) auf die Wunde pressen und/oder Druckverband anlegen.

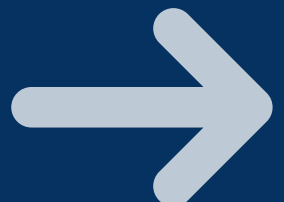
Bei starken Blutungen den Betroffenen in die Schock-lage legen

Decke unterlegen/zudecken

Ξαπλώστε τον τραυματία, κρατήστε το χέρι ψηλά
Σταματήστε την έντονη αιμορραγία με άμεση πίεση, χρησιμοποιώντας όσο το δυνατόν πιο αποστειρωμένο υλικό (π.χ. ύφασμα) και/ή εφαρμόστε επίδεσμο πίεσης.

Σε έντονη αιμορραγία τοποθετήστε τον παθόντα σε θέση σοκ

Βάλτε μια κουβέρτα από κάτω / σκεπάστε τον



7

Kleiderbrände löschen

Σβήσιμο φωτιάς σε ρούχα

Brennende Person aufhalten

Woldecke zum Löschen so halten, dass der Ersthelfer sich nicht selbst verbrennt

Decke um den Hals des Betroffenen ganz abschließen

Betroffenen auf den Boden legen und die Decke vom Hals in Richtung der Füße abstreifen/glattstreichen

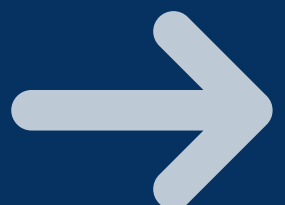
Σταματήστε το άτομο που καίγεται

Κρατήστε την μάλλινη κουβέρτα έτσι ώστε ο διασώστης να μην καεί

Τυλίξτε την κουβέρτα γύρω από τον λαιμό του παθόντα πλήρως

Ξαπλώστε τον παθόντα στο πάτωμα και τραβήξτε την κουβέρτα από τον λαιμό προς τα πόδια

8



Helfen ist Pflicht!



Sei ein **RETT**ER!

Η βοήθεια είναι υποχρέωση! Γίνε **διασώστης**!

Hilfe rufen/Notruf 112

Ermutigen und trösten

Lebenswichtige Funktionen kontrollieren

Decke unterlegen/zudecken

Καλέστε βοήθεια / Κλήση στο 112

Ενθαρρύνετε και παρηγορήστε

Ελέγξτε τις ζωτικές λειτουργίες

Τοποθετήστε κουβέρτα από κάτω / σκεπάστε

Weitere Informationen zur Ersten Hilfe unter www.doceomed.info

Περισσότερες πληροφορίες για τις πρώτες βοήθειες στο www.doceomed.info

9

info@doceomed.info
05241 9977366