








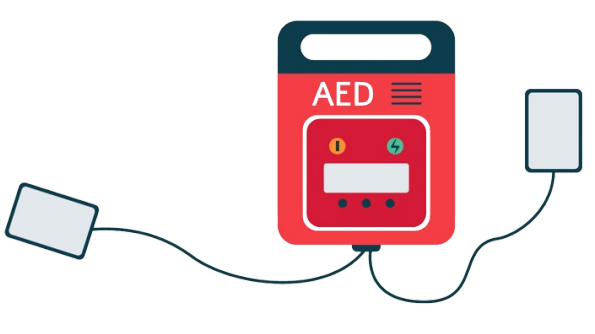
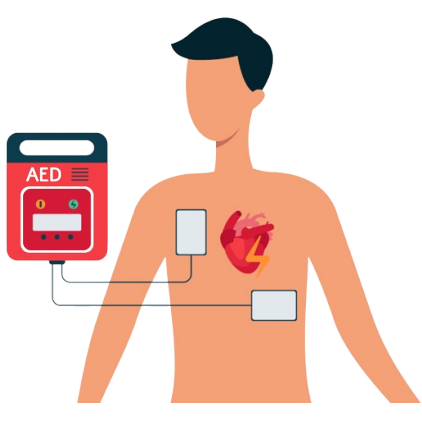


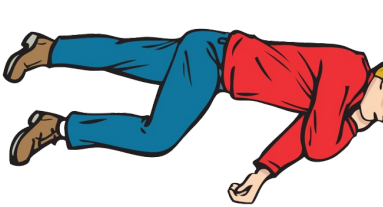


ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

<https://www.cprguidelines.eu/assets/posters/3.BLS-Algorithms-STEP-BY-STEP.pdf>

Αλληλουχία ενεργειών	Περιγραφή
ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	<ul style="list-style-type: none">Επιβεβαιώστε ότι εσείς, το θύμα και όλοι οι παρευρισκόμενοι είστε ασφαλείς
ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ 	<ul style="list-style-type: none">Κουνήστε το θύμα ήπια στους ώμους και ρωτήστε δυνατά: <<Είσαι καλά;>>
ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ 	<ul style="list-style-type: none">Εάν δεν απαντήσει, φέρτε το θύμα σε ύπτια θέσηΜε το ένα χέρι στο μέτωπο και το άλλο στο οστείο τμήμα του πηγουνιού, απελευθερώστε τον αεραγωγό με έκταση της κεφαλής και ανύψωση της κάτω γνάθου
ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ 	<ul style="list-style-type: none">Ακούστε, δείτε, αισθανθείτε για φυσιολογική αναπνοή, όχι περισσότερο από 10 δευτερόλεπταΕαν το θύμα κάνει ρηχές, ασύγχρονες, θορυβώδεις αναπνοές, ΔΕΝ αναπνέει φυσιολογικά
ΕΑΝ ΤΟ ΘΥΜΑ ΔΕΝ ΑΝΑΠΝΕΕΙ ΚΑΛΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ 112 	<ul style="list-style-type: none">Εαν το θύμα δεν αναπνέει ζητήστε από κάποιον παρευρισκόμενο να καλέσει το ΕΚΑΒ (τηλέφωνο 112) ή καλέστε ο ίδιοςΜείνετε με το θύμα εαν αυτό είναι δυνατόνΈχετε το τηλέφωνο σε ανοιχτή ακρόαση για να ξεκινήσετε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) όσο δίνετε πληροφορίες για το συμβάν
ΖΗΤΗΣΤΕ ΝΑ ΦΕΡΟΥΝ ΑΥΤΟΜΑΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ (ΑΕΑ) 	<ul style="list-style-type: none">Ζητήστε από κάποιον παρευρισκόμενο να φέρει ΑΕΑ, εαν υπάρχειΜην αφήσετε το θύμα, εαν είστε μόνος ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ
ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ 	<ul style="list-style-type: none">Γονατήστε στο ύψος των ώμων του θύματοςΤοποθετήστε την βάση της παλάμης του ενός χεριού στο κέντρο του θώρακαΤοποθετήστε το άλλο χέρι από πάνωΠλέξτε τα δάχτυλα και συμπιέστε το θώρακα με ρυθμό 100-120/λεπτό, βάθος 5-6 cm και ίσο χρόνο συμπίεσης:χαλάρωσης
ΣΥΝΔΙΑΣΤΕ ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ 	<ul style="list-style-type: none">Εάν είστε εκπαιδευμένοι, μετά από 30 συμπίεσεις χορηγήστε 2 αναπνοές διάσωσηςΑνοίξτε τον αεραγωγό με έκταση της κεφαλής και ανύψωση της κάτω γνάθουΚλείστε τη μύτη του θύματος με το δείκτη και τον αντίχειρα του χεριού που βρίσκεται στο μέτωπο του θύματοςΑφήστε το στόμα του θύματος να ανοίξει αλλά διατηρήστε την ανύψωση της κάτω γνάθουΠάρτε μια κανονική αναπνοή και τοποθετείστε τα χείλη σας γύρω από τα στόμα του θύματος, κλείνοντας το αεροστεγώςΦυσήξτε σταθερά μέσα στο στόμα του θύματος για ένα δευτερόλεπτο, ενώ παράλληλα βλέπετε εάν ο θώρακας ανασπώνεται. Αυτή είναι μία αποτελεσματική αναπνοή διάσωσης.Διατηρώντας την έκταση της κεφαλής και την ανύψωση της γνάθου, απομακρύνετε το στόμα σας από το θύμα και παρατηρείστε το θώρακα να πέφτει κατά την έξοδο του αέραΠάρτε άλλη μία κανονική αναπνοή και επαναλάβετε ώστε να χορηγήσετε δύο αναπνοές διάσωσηςΜη διακόπτετε τις θωρακικές συμπίεσεις για περισσότερο από 10 δευτερόλεπταΣτη συνέχεια επιστρέψτε χωρίς καθυστέρηση τα χέρια σας στη σωστή θέση πάνω στο στέρνο και εφαρμόστε 30 θωρακικές συμπίεσειςΣυνεχίστε με αναλογία συμπίεσεων: αναπνοών διάσωσης 30:2
ΚΑΡΠΑ ΜΟΝΟ ΜΕ ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ 	<ul style="list-style-type: none">Εαν δεν είστε εκπαιδευμένοι ή εαν δεν μπορείτε να χορηγήσετε αναπνοές διάσωσης, εφαρμόστε συνεχείς θωρακικές συμπίεσεις με ρυθμό 100-120/λεπτό
ΑΦΙΞΗ ΑΕΑ 	<ul style="list-style-type: none">Μόλις έχετε ΑΕΑ στη διάθεσή σας, ανοίξτε τον, συνδέστε τα ηλεκτρόδια στο θύμα και ακολουθήστε τις ηχητικές ή/και οπτικές οδηγίεςΕάν υπάρχει και δεύτερος διασώστης διαθέσιμος, οι συμπίεσεις θα πρέπει να συνεχίζονται κατά την εφαρμογή των ηλεκτροδίων
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣΤΕ ΤΙΣ ΗΧΗΤΙΚΕΣ/ ΟΠΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ 	<ul style="list-style-type: none">Ακολουθείστε τις ηχητικές και οπτικές οδηγίες που δίνει ο απινιδωτήςΕάν συστήνεται η χορήγηση απινίδωσης, επιβεβαιώστε ότι ούτε εσείς ούτε κάποιος άλλος ακουμπάει το θύμαΠατήστε το κουμπί για τη χορήγηση απινίδωσηςΣτη συνέχεια ξεκινήστε άμεσα ΚΑΡΠΑ σύμφωνα με τις οδηγίες του ΑΕΑ
ΑΝ ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΑΠΙΝΙΔΩΣΗ Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 	<ul style="list-style-type: none">Αν δεν συνιστάται απινίδωση, ξεκινήστε άμεσα ΚΑΡΠΑ και συνεχίστε σύμφωνα με τις οδηγίες του ΑΕΑ
ΑΝ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΣ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 	<ul style="list-style-type: none">Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος απινιδωτής ή/ενώ περιμένετε να σας φέρουν απινιδωτή συνεχίστε ΚΑΡΠΑΜην διακόπτετε την αναζωογόνηση μέχρις ότου:<ul style="list-style-type: none">Σας πει επαγγελματίας υγείας να σταματήσετε ήΤο θύμα ξυπνήσει, κινηθεί, ανοίξει μάτια και αναπνεύσει φυσιολογικά ήΕξαντληθείτεΕίναι πολύ σπάνιο η καρδιά να επανεκκινηθεί μόνο με ΚΑΡΠΑ. Συνεχίστε την ΚΑΡΠΑ εκτός εάν είστε απόλυτα σίγουροι ότι το θύμα έχει επανέλθειΣημεία που δηλώνουν ότι το θύμα έχει επανέλθει:<ul style="list-style-type: none">Το θύμα ξυπνάειΚινείταιΑνοίγει μάτιαΑναπνέει κανονικά
ΑΝ ΤΟ ΘΥΜΑ ΔΕΝ ΑΝΤΙΔΡΑ ΑΛΛΑ ΑΝΑΠΝΕΕΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ Τοποθετείστε το σε θέση ανάνηψης 	<ul style="list-style-type: none">Εάν είστε σίγουροι ότι το θύμα αναπνέει φυσιολογικά αλλά δεν αντιδρά τοποθετείστε το σε θέση ανάνηψηςΝα είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε ΚΑΡΠΑ εάν το θύμα δεν αντιδρά και δεν αναπνέει φυσιολογικά