



ΟΙ ΝΕΕΣ **Κατευθυντήριες Οδηγίες** του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το συνέδριο των Κατευθυντηρίων Οδηγιών του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης στις 25 και 26 Μαρτίου 2021.

Λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών, το συνέδριο πραγματοποιήθηκε ως virtual event, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στο σύνολο της ομάδας να το παρακολουθήσει με ασφάλεια.

**Επικοινωνήστε άμεσα με έναν
Σύμβουλο Δημόσιας Υγείας της
GEP για οποιαδήποτε απορία
ή/και ερώτηση**



health@gepgroup.gr | +30 210 9405 866



Υπάρχουν 5 βασικά σημεία στα οποία δίνουν έμφαση οι νέες οδηγίες και αφορούν στη βασική υποστήριξη της ζωής...



I. Αναγνώρισε την καρδιακή ανακοπή και ξεκίνα καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση

Η έγκαιρη αναγνώριση της ανακοπής βελτιώνει την πιθανότητα επιβίωσης. Ένα άτομο είναι σε ανακοπή όταν είναι αναίσθητο και **δεν αναπνέει κανονικά**. Η εργώδης αναπνοή και οι σπασμοί είναι συχνά φαινόμενα αμέσως μετά την καρδιακή ανακοπή και μπορεί να θεωρηθούν λανθασμένα ως σημάδια ζωής, με αποτέλεσμα να καθυστερήσει η καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

❗ Τι πρέπει να κάνεις; **No, No, Go**

❑ Έχει αισθήσεις; **No** | Αναπνέει κανονικά; **No** | **Go** Ξεκίνα καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση



II. Ειδοποίησε για εξειδικευμένη βοήθεια

Όσο πιο γρήγορα κληθεί η υπηρεσία ασθενοφόρου τόσο πιο γρήγορα θα ξεκινήσει η καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση. Η διαθεσιμότητα και η χρήση των έξυπνων τηλεφώνων με επιλογές για ανοικτή ακρόαση ή hands-free επιτρέπει στο άτομο να καλέσει για εξειδικευμένη βοήθεια και να ξεκινήσει καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση άμεσα.

Τι πρέπει να κάνεις;

Κάλεσε το ΕΚΑΒ (**166**) ή το **112** αμέσως μόλις δεις ένα άτομο αναίσθητο που δεν αναπνέει ή δεν αναπνέει κανονικά. Εάν είσαι μόνος σου, κάλεσε ενεργοποιώντας τις επιλογές για ανοικτή ακρόαση ή hands-free ώστε να ξεκινήσεις αμέσως καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση όσο έρχεται βοήθεια.

III. Ξεκίνα θωρακικές συμπίεσεις

Οι υψηλής ποιότητας θωρακικές συμπίεσεις (γρήγορα και σε επαρκές βάθος με ελάχιστες παύσεις) σχετίζονται με καλύτερη πρόγνωση. Οι θωρακικές συμπίεσεις είναι ασφαλείς και υπάρχουν ελάχιστες αναφορές πρόκλησης βλάβης σε περίπτωση που η καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση ακούσια εφαρμόστηκε σε άτομο που δεν ήταν σε καρδιακή ανακοπή.

Τι πρέπει να κάνεις;

Τοποθέτησε τα χέρια σου στο κέντρο του στήθους. Συμπίεσε σε ρυθμό 100-120 συμπίεσεις ανά λεπτό και σε βάθος 5-6 εκατοστά. Μη σταματάς, εκτός και αν έρθει η εξειδικευμένη βοήθεια ή το θύμα δώσει σημάδια ζωής.



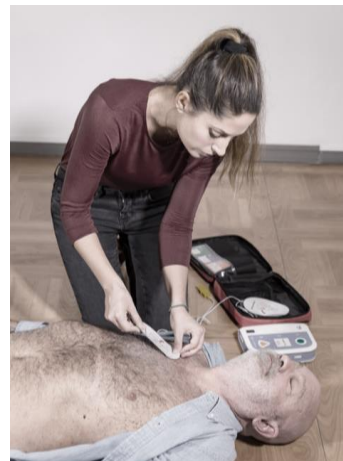
...Υπάρχουν **5 βασικά σημεία** στα οποία δίνουν έμφαση οι νέες οδηγίες και αφορούν στη βασική υποστήριξη της ζωής

IV. Χρησιμοποίησε τον Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδιστή (ΑΕΑ)

Η επιβίωση μειώνεται δραματικά κάθε λεπτό που καθυστερεί η απινίδωση. Οι ΑΕΑ μπορούν με ασφάλεια να χρησιμοποιηθούν από παριστάμενα άτομα και αρωγούς Πρώτων Βοηθειών.

Τι πρέπει να κάνεις;

Αξιοποίησε τον ΑΕΑ το συντομότερο δυνατό, ενεργοποίησέ τον και ακολούθησε τις οδηγίες που θα σου δώσει. Εάν δεν είσαι μόνη/ μόνος σου, προσπάθησε να ελαχιστοποιήσεις τις παύσεις στην καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση με το να κάνει το ένα άτομο θωρακικές συμπίεσεις και το άλλο άτομο παράλληλα και ταυτόχρονα να χρησιμοποιεί τον ΑΕΑ.



V. Μάθε πώς να κάνεις καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση

Η καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση που εφαρμόζεται από παριστάμενα άτομα βελτιώνει την επιβίωση από καρδιακή ανακοπή, ως εκ τούτου η γνώση του να αναγνωρίζεις την καρδιακή ανακοπή και να κάνεις καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση μπορεί να σώσει ζωές. Η σημασία του γρήγορου αερισμού (τεχνητή αναπνοή) κατά την καρδιακή ανακοπή παραμένει αβέβαιη, όμως οι θωρακικές συμπίεσεις πρέπει να ξεκινήσουν το συντομότερο δυνατό.

Τι πρέπει να κάνεις;

Οι θωρακικές συμπίεσεις πρέπει να ξεκινήσουν άμεσα σε κάθε άτομο που είναι αναίσθητο και δεν αναπνέει ή δεν αναπνέει κανονικά. Όταν είσαι εκπαιδευμένος και ικανός να δώσεις τεχνητή αναπνοή, ξεκίνα 30 θωρακικές συμπίεσεις : 2 εμφυσήσεις διάσωσης (30:2 ασταμάτητα και επαναληπτικά).



[Δείτε εδώ τον αλγόριθμο της Βασικής Υποστήριξης Ζωής στον Ενήλικα](#)
[Δείτε εδώ τον αλγόριθμο της Βασικής Υποστήριξης Ζωής στο Παιδί](#)
[Δείτε εδώ τον αλγόριθμο της Αντιμετώπισης Πνιγμονής στο Παιδί](#)

Εκπαιδεύσεις Πρώτων Βοηθειών

στη **GEP Academy**



Η [GEP Academy](#) είναι ο νέος φορέας εκπαίδευσης στην Ελλάδα, που προσφέρει e-learning, blended learning αλλά και παραδοσιακή face to face εκπαίδευση, αξιοποιώντας την τεχνολογία. Επιλέγουμε τους καλύτερους εισηγητές στα face to face και blended learning σεμινάρια μας, ενώ η εκπαίδευση μέσω του διαδραστικού e-learning δίνει τη δυνατότητα εκπαίδευσης σε οποιοδήποτε χώρο και χρόνο, ειδικά την περίοδο αυτή που λόγω των μέτρων περιορισμού της μετάδοσης της COVID-19 η δια ζώσης εκπαίδευση δεν είναι εφικτή.

Η εκπαίδευση στις Πρώτες Βοήθειες με τη [GEP Academy](#) θα σου δώσει τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες, ώστε να είσαι σε θέση με βάση τις Νέες Κατευθυντήριες Οδηγίες να προσφέρεις την κατάλληλη βασική φροντίδα σε ένα άτομο που το έχει ανάγκη. Οι εκπαιδευτικές μέθοδοι που αξιοποιούμε οδηγούν σε γρήγορη μάθηση, διατήρηση των γνώσεων και απόκτηση αυτοπεποίθησης ότι σε ένα πραγματικό περιστατικό θα μπορέσεις να δώσεις πρώτες βοήθειες με ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο.

Στη [GEP Academy](#) θα βρεις το εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρώτων βοηθειών που ανταποκρίνεται στις δικές σου ανάγκες, από το βασικό έως το πλέον εξειδικευμένο. Τα σεμινάρια Πρώτων Βοηθειών της [GEP Academy](#) είναι σύμφωνα με τις Νέες Κατευθυντήριες Οδηγίες για τις Πρώτες Βοήθειες και οι πιστοποιημένοι εκπαιδευτές θα σε υποστηρίξουν σε κάθε βήμα της εκπαιδευτικής διαδικασίας, κάνοντας την εκμάθηση μια ευχάριστη και διασκεδαστική εμπειρία. Η αξιοποίηση της τεχνολογίας, χρησιμοποιώντας την εκπαίδευση μέσω e-learning θα κάνει την εμπειρία μάθησης ακόμα πιο σύγχρονη και εύκολη.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μαζί μας στο gepacademy@gepgroup.gr

BE
SAFE



We'll learn
We'll be safe
We'll be there for you

