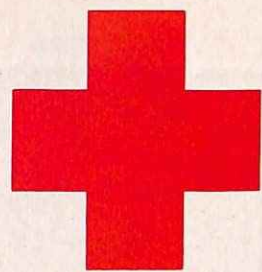
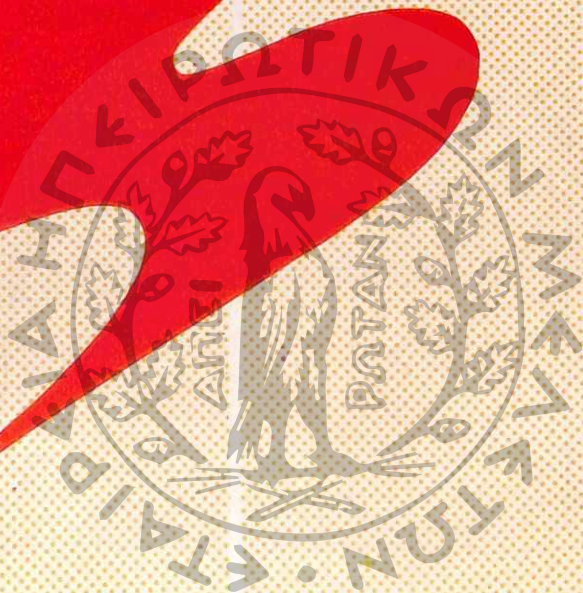
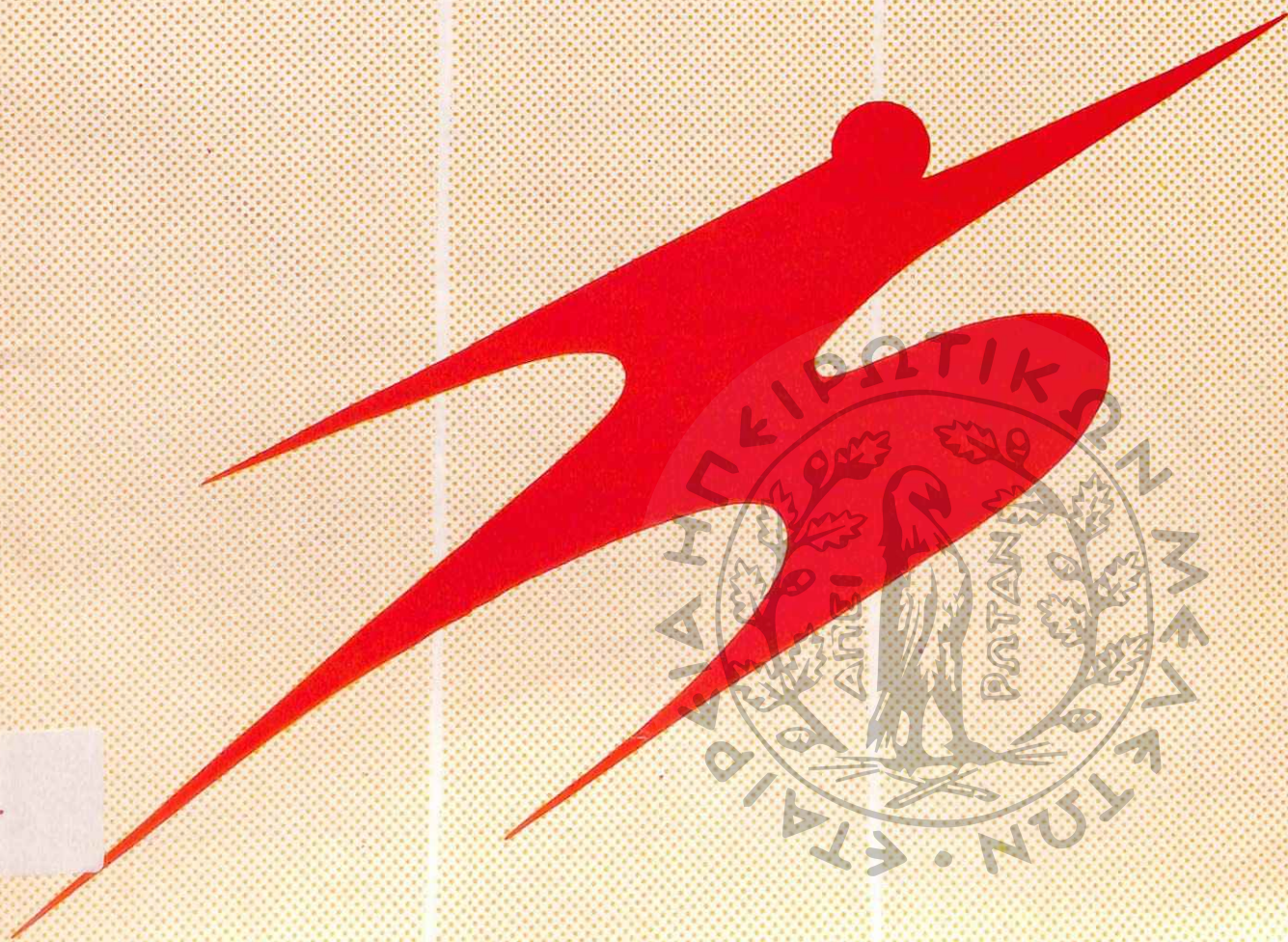
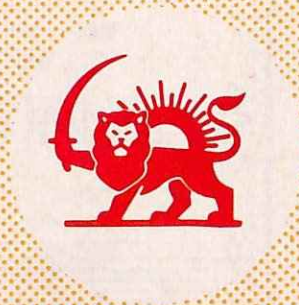
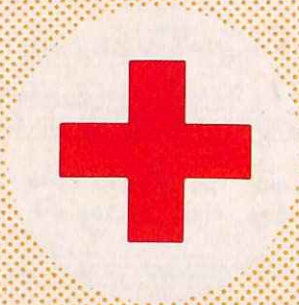
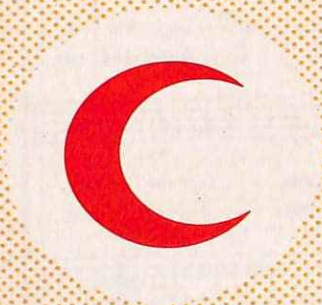


ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ
ΕΡΥΘΡΟΣ
ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΕΟΤΗΤΟΣ



ΜΑΪΟΣ 1976



Ο ΨΑΡΑΣ

Στίχοι:
ΜΙΧ. ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ.

Μουσική
ΑΛ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ.

Βαλς αργό.

ΜΕΣ τοῦ λι-μα-νιοῦ ἄ-ρα γμέ-νη τὰ γα-λή-νια τὰ νε-
 'Ο-που νᾶ-ναι δὰ γυ-ρί-ση πρὶν ὁ ἦ-λιος νὰ φα-
 ρά ————— Μιὰ ψα-ρὸ-δαρ-κα προσ-μέ-νει τὴν αὐ-
 νῆ ————— τὴ δαρ-κού-λα του δὰ λύ-ση καὶ δ'ά-
 γού-λα μέ-χα-ρα. ————— κί' ὁ ψα-ρᾶς ἀπ' τὸ κα-λύ-δι,
 πλώ-ση τὸ πα-νί, ————— ἄρ-με-νί-ζει ὁ-λη τὴ μέ-ρα
 ποῦ προ-δάλ-λει ἐ-κεῖ μα-κρὰ ————— καὶ στοὺς κλά-δους τῆς τὸ κρῦ-
 μέ τῇ δαρ-κα στ' ἄ-νοι-χτὰ ————— καὶ ὁ νοῦς του ἐ-κεῖ πέ-
 ρει μιὰ πυ-κνό-φυλ-λη μου-ριά. ————— *Γρηγορώτερα.*
 ρα στὸ κα-λύ-δι του γυρ-νᾶ. ————— βρά-δυ, βρά-δυ δὰ γυ-
 ρί-ση ————— ὦ χα-ρού-με-νη στι-γμή ————— καὶ τὰ ψάρια δὰ που-λή-ση —
 1. ————— 2. —————
 τῶν παι-διῶν του τὸ ψω-μί. ————— διῶν του τὸ ψω-μί. —————

Η ΥΓΕΙΑ

ΟΙ ΑΡΧΑΙΟΙ ΠΡΟΓΟΝΟΙ ΜΑΣ ΤΗΝ ΕΘΕΟΠΟΙΗΣΑΝ

- Ο ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΤΗΝ ΕΤΑΥΤΙΣΕ ΜΕ ΤΗΝ ΑΘΗΝΑ
- Ο ΣΩΚΡΑΤΗΣ ΤΗΣ ΕΠΛΕΞΕ ΤΟ ΕΓΚΩΜΙΟ
- Ο ΠΙΝΔΑΡΟΣ ΤΗΝ ΩΝΟΜΑΣΕ «ΧΡΥΣΗ»

Πρώτοι οἱ Ἕλληνες ἀπέδωσαν στὴν Ὑ-
 γεία τὴν σημασία ποὺ τῆς ἀξίζει, τὴν ἐτίμη-
 σαν, τὴν ἐξύμνησαν κ' ἐσωστηματοποίησαν
 τὶς σχετικὲς μ' αὐτὴν ἐρευνες, πρῶτοι οἱ Ἕλ-
 ληνες ἵδρυσαν τὴν ἐπιστὴμὴ τῆς Ὑγείας, τὴν
 Ἱατρική.

Ὁ θρυλικὸς Ἀσκληπιός, ὁ μεγάλος Ἱπ-
 ποκράτης ποὺ γενικὰ ἀποκαλεῖται πατέρας
 τῆς Ἱατρικῆς, ὁ περίφημος Μικρασιάτης Γα-
 ληνός, ὑπῆρξαν μορφές ἰσάξιες μ' ἐκεῖνες τῶν
 καλλιτεχνῶν καὶ τῶν σοφῶν ποὺ ἔστησαν
 Παρθενῶνες κ' ἐδημιούργησαν ἀθάνατα μνη-
 μεῖα τοῦ Λόγου. Ἰσχύουν ὥς τὴν σημερινὴν
 ἐποχὴ οἱ βασικοὶ κανόνες ποὺ ἔθεσαν αὐτοί.
 Κατὰ τὰ τελευταῖα μάλιστα χρόνια οἱ προ-
 δευτικοὶ ἐπιστήμονες ἀρχισαν νὰ μελετοῦν
 τὰ φυσιοθεραπευτικὰ κηρύγματα τοῦ Ἱππο-
 κράτη καὶ νὰ τὰ προσαρμόζουν στὶς συνθη-
 κες ζωῆς τοῦ συγχρόνου ἀνθρώπου. Ἡ ἀερο-
 θεραπεία καὶ ἡ κινήσιοθεραπεία, ἡ συχνὴ
 ἐπικοινωνία μὲ τὸ ὑπαιθρο, ἡ ἐλαφρά, μ' ἐλά-
 χιστα λιπαρὰ καὶ μὲ πολλὰ χορταρικά καὶ
 φρούτα διατροφή κι ὅλα τ' ἄλλα ὑγιεινὰ πα-
 ραγγέλματα τῶν ἱατρῶν τοῦ καιροῦ μας,
 ἔχουν τὶς ρίζες τους στὴ δική του θεραπει-
 κὴ μέθοδο.

Πολλοὶ παλαιοὶ καὶ νεώτεροι τεχνίτες τῆς
 σμῆλης, τοῦ χρωστήρος καὶ τοῦ καλάμου,
 πολλοὶ φιλόσοφοι καὶ δραματουργοὶ καὶ ἀρ-
 χιτέκτονες καὶ μουσικοὶ ἐτίμησαν τὴν Ὑγεία
 καὶ τὴν ἐξύμνησαν. Ὁ Κωστής Παλαμᾶς
 ἔγραψε γι' αὐτὴν πολὺστιχὴ δοξαστικὴ
 ᾠδὴ, ἀπὸ τὴν ὁποῖαν ἀποσπούμε μερικὲς
 χαρακτηριστικὲς στrophes:

«Βρυσσομένα τοῦ γοργοῦ νεροῦ καθάριον, Ὑγεία,
 τῆς ᾠδῆς μου ὑψώνεται σ' ἐσὲ ἡ δοξολογία.
 Ὅλο τὸ μαγιάριλό νὰ σοῦ πλεχτῇ, στεφάνι,
 κι ὅτι μόσχος μέσα τον, νὰ σοῦ καὶ λιβάνι.
 Σ' ἔπλασε στὸ μάομαρο τοῦ ἀρχαίου ἡ σμῆλη
 ἐσένα, μεστομένη, ἀτάραχη, μονιάντιστη παρθένα,
 κ' ἓνα φίδι σοῦ ἔβαλε στὰ χέρια τὰ δικά σου
 μερωμένο κι ἄβουλο κάτω ἀπ' τὸ μάγεμά σου.
 Σ' ἀκομμάτιαστο ἤθελα βοννὸ νὰ τὴ σκαλίσω
 τὴν εἰκόνα σου ἀφταστη, στὸ θῶρι τῆς νὰ κλείσω
 δόναμι δση δόνασαι κι δση ἔχεις τραυσόνη,
 σ' ὅτι ἀνθρώπων ζῆς κοσμή, ζῆς ψυχὴ πὺν φῶς
 χύνει...»

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ ΑΡΧΕΙΟΥ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ
 ΔΩΡΕΑ 1 Τόμος
 ΗΜΕΡΟΜ. 16.8.85
 36199

ΠΡΩΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑΙ

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Πρὸς τοὺς Ἑρυθροσταυρίτας Ἐκπαιδευτικούς Λειτουργοὺς

Ἀγαπητοὶ Συνεργάται,

Ἐνα ἀπὸ τὰ σημαντικώτερα καθήκοντα τῶν μελῶν τοῦ Ε.Ε.Σ. Νεότητος εἶναι ἡ ὑγιεινὴ διαφώτισις, ἕνας δὲ σπουδαῖος τομεὺς αὐτῆς εἶναι αἱ Πρῶται Βοήθειαι.

Εἶναι ὑποχρεώσεις μας νὰ διδάξωμεν τὰς γνώσεις Α' Βοηθειῶν εἰς τοὺς μαθητάς μας καὶ δι' αὐτῶν εἰς τὴν Ἑλληνικὴν Οἰκογένειαν καὶ τὸν λαόν μας. Μὲ τὴν διδασκαλίαν αὐτὴν ἡ Ἀγωγή τοῦ Πολίτου ποὺ κεῖται εἰς τὴν ἀποστολὴν μας καὶ ὡς διδασκάλων καὶ ὡς ἐρυθροσταυριτῶν παύει νὰ εἶναι λόγος καὶ γίνεται ἔργον.

Γνωρίζομεν πόσας δυσκολίας ἔχετε διὰ νὰ διδάξετε τὰς Πρώτας Βοηθείας εἰς τοὺς ἐρυθροσταυρίτας μαθητάς σας. Ἐκείνοι ποὺ ἡμποροῦν νὰ τὰς διδάξουν, δηλαδὴ οἱ Σχολιάτροι, οἱ εἰδικευμένοι διδάσκαλοι καὶ οἱ γυμνασταὶ δὲν ἐπαρκοῦν. Πρέπει νὰ τὰς διδάξουν ὅλοι οἱ ὑπεύθυνοι τοῦ ἐρυθροσταυρικοῦ ἔργου.

Διὰ νὰ διευκολύνῃ τὰ ἀγαθὰ ἀποτελέ-

σματα τοῦ ἐρυθροσταυρικοῦ ἔργου σας εἰς τὸν τομέα αὐτὸν ἡ Ἐφορεία τοῦ Ε.Ε.Σ. Νεότητος εἰσηγήθη καὶ ἡ Διοίκισις τοῦ Ε.Ε.Σ. ἐνέκρινε νὰ σᾶς δώσωμεν διὰ τοῦ περιοδικοῦ ὅλο τὸ ὕλικόν τῆς διδασκαλίας τῶν Πρώτων Βοηθειῶν. Καὶ ἐκρίθη σκόπιμον νὰ μὴ σᾶς τὸ δώσωμεν μὲ κατάρτησιν εἰς διάφορα τεύχη, ἀλλὰ μαζεμένο ὅλο μαζί, εἰς τρόπον ὥστε νὰ τὸ ἔχετε ὁλόκληρον πρόχειρον, ὡς διαρκὴ ὁδηγὸν καὶ ἐρυθροσταυρίτου.

Ὁ ὁδηγὸς αὐτὸς εἶναι πλήρης. Τὰ κεφάλαιά του ἔχουν ληφθῇ ἀπὸ ἕνα ἀνάλογον βοήθημα τοῦ Ἀμερικανικοῦ Ἑρυθροῦ Σταυροῦ, τὰ ἐπεξεργάσθησαν δὲ, τὰ συνεπλήρωσαν καὶ τὰ ἐσυγχρόνισαν οἱ εἰδικοί συνεργάται μας.

Μὲ τὸν ὁδηγὸν αὐτὸν τώρα οἱ Ἕλληνες Ἑρυθροσταυρίται καὶ πρὸ πάντων οἱ ἐποπτεύοντες τὸ ἔργον αὐτῶν Ἑρυθροσταυρίται Ἐκπαιδευτικοὶ Λειτουργοὶ ἔχουν εἰς χεῖρας τὴν πολὺτιμον βοήθημα νὰ παράσχουν ἀνεκτίμητον βοήθειαν εἰς τοὺς μαθητάς των καὶ εἰς τὴν Ἑλληνικὴν Οἰκογένειαν. Εἴμεθα βέβαιοι ὅτι τὸ διδόμενον εἰς χεῖρας σας βοήθημα θὰ εὕρῃ τὴν πλήρη ἀξιοποίησίν του.

Μετὰ τιμῆς, ἀγάπης καὶ φιλικωτάτων χαιρετισμῶν
ὁ Πρόεδρος
Π. ΓΕΩΡΓΟΥΝΤΖΟΣ
ὁ Γεν. Γραμματεὺς
Ε. ΣΠΗΛΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΙ ΠΡΩΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑΙ

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΕΡΥΘΡΟΣΤΑΥΡΙΤΑΣ

Τί εἶναι αἱ πρῶται βοήθειαι

Πρῶται βοήθειαι εἶναι ἡ ἄμεση φροντίδα, ποὺ παρέχεται εἰς ἕνα τραυματίαν ἢ ἀσθενῆ ἕως ὅτου φθάσῃ ὁ ἰατρός.

Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΝΑ ΣΕΡΗ ΚΑΝΕΙΣ ΝΑ ΠΑΡΕΧΗ ΠΡΩΤΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Ὅταν ξέρετε σωστὰ πῶς νὰ παρέχετε πρῶτας βοηθείας, τότε θὰ εἰσθε εἰς θέσιν νὰ βοηθήτε ἀποτελεσματικὰ τοὺς ἄλλους, ὅταν ἔχουν ἐπείγουσαν ἀνάγκην τῆς βοήθειας. Ὅταν κάποιοι τραυματισθῇ οἱ συνάνθρωποι τοῦ σπεύδουν πάντοτε μὲ προθυμίαν νὰ τὸν βοηθήσουν. Πολὺ συχνὰ ὅμως, ἐπειδὴ δὲν ἔτυχε νὰ ἔχουν γνώσεις παροχῆς πρῶτων βοηθειῶν, κάνουν λάθη καὶ χειροτερεύουν ἀντὶ νὰ καλυτερεύουν τὴν κατάστασιν τοῦ τραυματίου.

Ὅταν παρέχωμεν σωστὰ τὰς πρῶτας βοηθείας, σώζομεν πολλὰς φορὲς τὴν ζωὴν ἐνὸς ἀρρώστου ἢ τραυματίου, γλυτώνομε τὸν πάσχοντα ἀπὸ ἰσθμίου ἀναπνέοντος, τὸν ἀνακουφίζομεν ἀπὸ τοὺς πόνους καὶ πιθανόν, χάρις εἰς τὴν ἐπέμβασίν μας, τὰ ἔξοδα θεραπείας νὰ εἶναι ὀλιγώτερα ἀπ' ὅ,τι θὰ ἦσαν, ἂν δὲν παρείχοντο ἐγκαίρως αἱ πρῶται βοήθειαι.

Εἰς πολλὰς χώρας παρατηρήθη ὅτι ἡ σοβαρώτερα αἰτία θανάτου εἰς τὰς κλινικὰς μεταξὺ ἀτόμων ἡλικίας 2 ἕως 27 ἐτῶν δὲν εἶναι οὔτε ἡ πνευμονία, οὔτε ἡ φυματίωσις οὔτε καμμιά ἄλλη ἀρρώστια: Εἶναι τὰ δυστυχήματα. Τὰ περισσότερα δὲ ἀπὸ αὐτὰ εἶναι ἀποτέλεσμα ἀπροσεξίας, ἀγνοίας καὶ ἀδιαφορίας.

Πολλοὶ ἔχουν γίνῃ ἥρωες ἀπλῶς καὶ μόνον, ἐπειδὴ ἐγνώριζαν τί

νὰ κάμουν εἰς περιπτώσεις πνιγμοῦ, αἱμορραγίας κλπ.

Ἐκτὸς αὐτοῦ ἡ γνώσις τῶν πρῶτων βοηθειῶν κάμνει καὶ ἡμᾶς τοὺς ἰδίους περισσότερον προσεκτικούς κ' ἔτσι αἱ πιθανότητες νὰ συμβοῦν ἀτυχήματα εἰς τὴν ζωὴν μας ὀλιγοστεύουν.

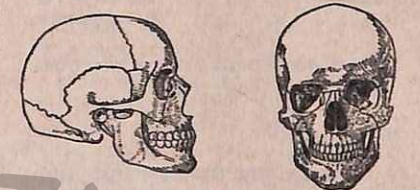
ἀποτελεῖ τὸν σκελετὸν τοῦ ἀνθρώπου (σχ. 1).

Τὸ Κρανίον.

Τὸ ὀστεῶδες μέρος τῆς κεφαλῆς μας, λέγεται κρανίον. Τὸ κρανίον ἀποτελεῖται ἀπὸ 22 ὀστέα.

1. Ο ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΣΚΕΛΕΤΟΣ

Υπάρχουν περισσότερα ἀπὸ 200 ὀστέα εἰς τὸ ἀνθρώπινον σῶμα. Ἡ συνένωσις τῶν ὀστέων αὐτῶν



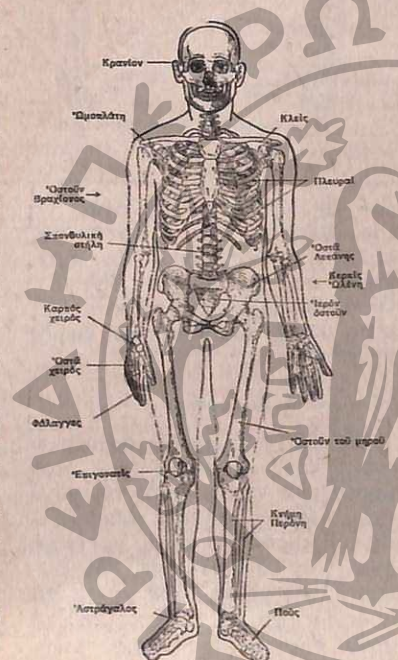
Σχ. 2. Τὸ κρανίον «ἐκ τῆς πλευρῆς».

Σχ. 3. Τὸ κρανίον «κατὰ μέτωπον».

Ὅταν ὁ ἀνθρώπος ἐνηλικιώνεται τὰ ὀστέα αὐτά, μὲ μίαν μόνον ἐξαίρεσιν, ἐφαρμόζουν σφικτὰ μεταξύ των. Ἐξαίρεσιν ἀποτελεῖ ἡ κάτω σιαγών. Τὸ ἐπάνω καὶ ὀπίσω μέρος τοῦ κρανίου περικλείει τὸν ἐγκέφαλον (μυαλό). Τὸ κάτω καὶ ἐμπρὸς μέρος ἀποτελεῖ τὸν σκελετὸν τοῦ προσώπου μας (σχ. 2 καὶ 3).

Ἡ σπονδυλικὴ στήλη.

Τὸ κρανίον εἶναι τοποθετημένον εἰς τὴν κορυφὴν τῆς σπονδυλικῆς στήλης. Ἡ σπονδυλικὴ στήλη ἀποτελεῖται ἀπὸ 33 μικρὰ ὀστέα, τὰ ὁποῖα ὀνομάζονται σπόνδυλοι. Κάθε ἕνα ἀπὸ τοὺς σπονδύλους ἔχει εἰς τὸ κέντρον του μίαν ὀπὴν (σχ. 4). Ὅλες δὲ μαζί, καθὼς ὁ ἕνας σπόνδυλος εἶναι ἐπάνω εἰς τὸν ἄλλον, σχηματίζουν ἕνα σωλῆνα, μέσα εἰς τὸν ὁποῖον εὐρίσκεται ὁ νωτιαῖος μυελός.



Σχ. 1. Ὁ σκελετὸς τοῦ ἀνθρώπου.

ποιηθούν μόνοι τὰ τραύματά των, πού τούς εφαινότο άσήμαντα, διά νά άποφύγουν νά δώσουν όλίγα χρήματα εις τόν Ιατρόν.

Ερώτησις : 'Ο Γιάννης ισχυρίζεται ότι δέν έπαθε ποτέ μόνυνσιν από τραύμα. Πώς συμβαίνει;

Απάντησις : 'Απλούστατα. Ήταν τυχερός. Άλλη φορά πιθανόν νά πάθι μόνυνσιν και από μία γρατσουνιά, εάν δέν τήν περιποιηθι όπως πρέπει.

Ερώτησις : Πρέπει νά πιέζωμε ένα σπιθουράκι ή ένα μεγάλο στυρί καλόγεροι γιά νά άπαλλαγούμε από τό πύον, πού περιέχουν;

Απάντησις : 'Όχι. Άκόμη και μία μικρή σταγόνα πύον περιέχει χιλιάδες μικροβίαν. Όταν πιέζωμε τό στυρί τότε ώθώμε τά μικρόβια βαθύτερα εις τόν οργανισμό μας. Μερικά άπ' αυτά μπορεί νά εισέλθουν μέσα εις τήν κυκλοφορίαν του αίματος και νά δημιουργηθι έτσι πολύ σοβαρά κατάστασις του οργανισμού μας.

Άληθινή Ιστορία.

Μία ήμερα ένα αγόρι καθώς έτρεχε με τό ποδηλατό του έπεσε και γρατσουνίσθηκε εις τό μάγουλο. Έβαλε μία γάζα επάνω εις τήν γρατσουνιά και άπέφυγε νά πάθι εις τόν Ιατρόν. Άργότερα εις τό μάγουλό του φάνηκε μία άσχημη ούλη (σημάδι). Αυτό τό πράγμα θ' άπεφεύγετο εάν τό παιδί έπηγαγεν άμέσως εις τόν Ιατρόν μετά τό πάθημά του. Ή Ιστορία μάς δείχνει ότι πρέπει πάντοτε νά καταφεύγωμεν εις τόν Ιατρόν. Αι πρώται βοήθειαι μάς διδάσκουν τί νά κάνωμε και τί νά μήν κάνωμε έως ότου έλθι ό Ιατρός.

Ερωτήσεις επί του μαθήματος.

1. Τι είναι μικρόβια;
2. Τι είναι αντίσηπτικά;
3. Πού εύρίσκονται τά μικρόβια;
4. Τι είναι μόνυνσιν;
5. Τι θά πη γάζα;
6. Ποία είναι αι πρώται βοήθειαι εις ένα τραύμα;
7. Εάν δέν έχετε άποστειρωμένην γάζαν, τί άλλο μπορείτε νά χρησιμοποιήσετε διά τήν επίδεσιν ενός τραύματος;
8. Πώς μπορείτε νά μετατρέψετε ένα ακάθαρτο κομμάτι ύφασμα εις κατάλληλον δι' επίδεσιν τραύματος;
9. Ποία είναι αι ένδείξεις μολύνσεως εις περίπτωσιν τραύματος;

Μώλωπες.

Οι μώλωπες προκαλούνται από κτυπήματα, τά όποια προξενούν εις τό κτυπημένο μέρος σπάσιμον των μικρών αιμοφόρων άγγείων, πού εύρίσκονται εις τούς ιστούς κάτω από τό δέρμα. Τό αίμα τότε χύνεται μεταξύ των ιστών τούτων και προκαλείται πρήξιμο και μελάνιασμα του δέρματος.

Θά έχετε προσέξει πώς μελανιάζει τό πόδι σας, αν έτυχε καμιά φορά νά πέσετε και νά κτυπήσετε.

Κρύα, ύγρα έπιθέματα άμέσως μετά τό κτύπημα με μολυβόνηρο ή διάλυμα άλουμινίου (αν έχωμε) προλαμβάνουν τό μελάνιασμα, έμποδίζουν τό πρήξιμο και άνακουφίζουν τόν πόνο. Τά έπιθέματα

αυτά συνεχίζονται μισή, μία ώρα και περισσότερο.

Εάν όμως δέν περιποιηθούμε τόν μώλωπα άμέσως, τότε τά έπιθέματα πρέπει νά είναι ύγρα πάλι, αλλά θερμά, ειδικώτερα δέ σέ θερμοκρασία, πού άνακουφίζει τόν παθόντα και πού ό ίδιος θά μάς τό υποδείξει.

3. ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΟΝ ΣΥΣΤΗΜΑ

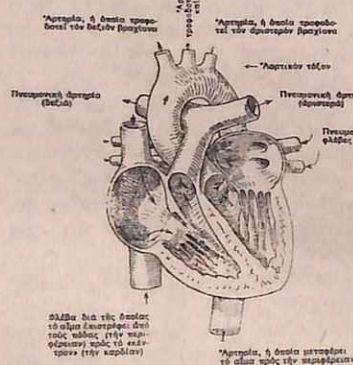
ΤΟ ΑΙΜΑ, Η ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΙΜΟΦΟΡΑ ΑΓΓΕΙΑ

Τό αίμα είναι ύγρον γλοιώδες με έλαφράν όσμην και άλμυράν γεύσιν. Έχει χρώμα ζωηρό κόκκινο ή σκούρο κόκκινο. Τό αίμα άποτελείται :

- α) Από πλάσμα ή όρόν (ένα άσπρο-κιτρινο ύγρό).
- β) Από έρυθρά αίμοσφαίρια, πού μεταφέρουν τό οξυγόνον και δίδουν τό κόκκινο χρώμα εις τό αίμα.
- γ) Από λευκά αίμοσφαίρια, πού καταστρέφουν τά μικρόβια, τά όποια εισέρχονται εις τόν οργανισμόν μας. Είναι οι στρατιώται του οργανισμού.

Τό αίμα άντλείται από τήν καρδίαν και κυκλοφορεί μέσα εις τό σώμα με ένα σύστημα άγωγών : τά αίμοφορα άγγεία. Αιμοφόρα άγγεία είναι αι άρτηρίαι, αι φλέβες και τά τριχοειδή άγγεία.

Η καρδιά εύρίσκεται πίσω από τό στήνρον άνάμεσα εις τούς δύο πνεύμονας, όλίγον πρós τά άριστερά (σχ. 12). Έρ-



Σχ. 12. Σχηματική παράστασις τομής της καρδίας. Φαίνονται οι κόλποι, αι κοιλίαι και τά άγγεία (Άρτηρία - Φλέβες), με τά όποια γίνεται ή μεγάλη και ή μικρά κυκλοφορία του αίματος.

γάξεται διαρκώς χωρίς άνάπαυσιν με ισόχρονες κινήσεις, αι όποια λέγονται παλμοί.

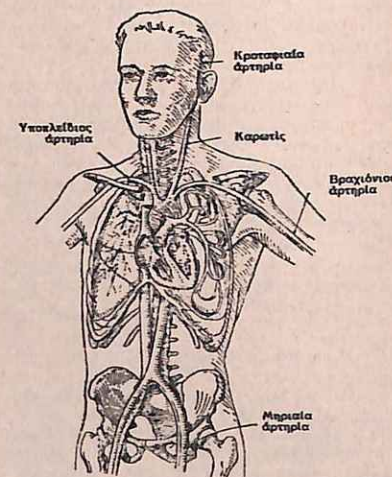
Εις τούς μεγάλους ό αριθμός των παλμών κυμαίνεται από 65 - 75 τό λεπτόν. Υπάρχουν όμως και άτομα, πού έχουν 60 παλμούς τό λεπτόν, και άλλα 85 παλμούς τό λεπτόν. Ό ρυθμός των παλμών είναι ταχύτερος, όταν τό άτομον είναι ένενυρισμένον ή κινείται. Τά παιδιά έχουν μεγαλύτερον αριθμόν παλμών από

τούς μεγάλους. Είναι εύκολον νά ψηλαφήσωμεν τούς παλμούς, τούς όποιους ονομάζωμεν και σφυγμούς, εις τά μέρη του σώματος όπου ή άρτηρία διέρχεται κοντά από όστούν, κάτω από τό δέρμα.

Τούς σφυγμούς τούς μετρούμε καλλίτερα εις τόν καρπόν της χειρός πρós τό μέρος του αντίχειρος. Όταν παίρνωμε τόν σφυγμόν, προσέχωμεν και εάν είναι δυνατός ή αδύνατος.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Η καρδιά έχει 4 κοιλότητας, δύο εις τό δεξιόν ήμισον και δύο εις τό άριστερόν. Από τήν δεξιάν πλευράν της καρδίας τό αίμα άπωθείται διά μέσον μιάς άρτηρίας πρós τούς πνεύμονας, όπου ά-



Σχ. 13.

φνεί τά άχρηστα άέρια, όπως τό διοξειδιον του άνθρακος κτλ., και παίρνει οξυγόνον.

Αφού φθάσι εις τά τριχοειδή άγγεία των πνευμόνων επιστρέφει καθαρόν εις τό άριστερόν μέρος της καρδίας. Αυτό γίνεται σέ 15" (Μικρά κυκλοφορία).

Από τό άριστερόν μέρος της καρδίας τό αίμα άπωθείται σέ μία μεγάλη άρτηρία, τήν άορτήν. Η άρτηρία αυτή χωρίζεται εις μεγάλους κλάδους, οι όποιοι διακλαδίζονται συνεχώς και σχηματίζουν μικρότερας άρτηρίας, πού μεταφέρουν τό αίμα εις όλα τά μέρη του σώματος. Αι μικρότεροι οδηγούν εις μικροσκοπικά τριχοειδή άγγεία (σχ. 13).

Τά τριχοειδή άγγεία είναι πολύ στενά και κοντά και οδηγούν τό αίμα πρós τας φλέβας. Καθώς όμως τό αίμα προχωρεί, περνά άνάμεσα από μεγαλύτερες φλέβες, πού τό οδηγούν εις τό δεξιόν μέρος της καρδίας. Αυτό γίνεται εις διάστημα όλιγώτερον από 1 λεπτόν (Μεγάλη κυκλοφορία).

Εις τά περισσότερα μικροτραύματα και κοψίματα παθαίνουν διάρρηξιν μόνον τά τριχοειδή άγγεία και έχομεν μικροαιμορραγίες, κατά τας όποιας τό αίμα τρέχει ήρεμα. Εις τά σοβαρώτερα όμως τραύματα μπορεί νά έχωμε διάρρηξιν φλέβας ή άρτηρίας, όποτε τό αίμα ξεχύνεται άφθονο ή μπορεί νά πετιέται

ψηλά. Εις περίπτωσιν άρτηριακής αιμορραγίας τό αίμα βγαίνει με διακοπτομένην έντασιν, όπως τό νερό από τόν πίδακα και έχει χρώμα άνοικτότερον από τό αίμα, πού προέρχεται από διάρρηξιν φλέβας. Άλλά εις τόν παρέχοντα πρώτας βοήθειαι είναι δύσκολον νά διακρίνη, αν τό αίμα είναι φλεβικόν ή άρτηριακόν. Άλλωστε δέν είναι και τόσον άναγκαϊόν.

Τό βασικόν ζήτημα είναι νά σταματήσι ή αιμορραγία.

Ερωτήσεις :

- 1) Ποία είναι τά αίμοφορα άγγεία;
- 2) Πού πηγαίνει τό αίμα, όταν φύγη από τό δεξιόν μέρος της καρδίας;
- 3) Πού πηγαίνει, όταν φύγη από τό άριστερόν μέρος της καρδίας;
- 4) Ποία είναι ή κυριώτερα φροντίς εις περίπτωσιν αιμορραγίας;
- 5) Τι χρώμα έχει τό μολυβπισμένο δέρμα καμιά φορά πολλές ήμέρες μετά τό κτύπημα;
- 6) Ποία αι πρώται βοήθειαι εις περίπτωσιν μώλωπος;
- 7) Τι είναι βραχίον, πήχυς, μπρός;

Πρώται βοήθειαι εις τραύματα με σοβαράν αιμορραγίαν.

Εις περιπτώσεις, πού ή αιμορραγία από τό τραύμα είναι άφθονος, ή κυρία φροντίς μας είναι νά σταματήσι όσον τό δυνατόν πιό γρήγορα. Σημειώσατε ότι, όταν ό τραυματίας χάσει τό μισό της ποσότητος του αίματός του, συνήθως έπέρχεται ό θάνατος. Η ποσότης αυτή μπορεί νά χαθι εις διάστημα όλιγώτερον του λεπτού, εάν ή αιμορραγία προέρχεται από μεγάλο αίμοφόρον άγγειον. Επομένως δέν μάς μένει καιρός νά καλέσωμεν Ιατρόν.

Εις τας περισσότερας περιπτώσεις μπορείτε νά σταματήσετε τήν αιμορραγίαν πιέζοντες άπ' ευθείας τό τραύμα. Θά ήταν καλύτερα, εάν σπρώξετε με προσοχή μέσα εις τό τραύμα μία άποστειρωμένη γάζα, αλλά, αν δέν έχετε πρόχειρη, παίρνετε οτιδήποτε καθαρό ύφασμα υπάρχει πρόχειρο, τό διπλώνετε πολλές φορές και δένετε τό τραύμα σφικτά. Ό επίδεσμος δέν μετακινείται έως ότου σταματήσι ή αιμορραγία. Εάν τό αίμα κοκκοκινισι τόν επίδεσμο προσθέτομε και άλλον.

Αφήνετε τόν τραυματίαν ήσυχον. Μήν τόν μεταχειρίζεσθε άποτομα, ούτε νά τόν μετακινήτε άπρόσεκτα ή νά του όμιλήτε, εάν χρειάζεται. Εάν δέν πρόκειται νά έλθι σύντομα Ιατρός δώσατέ του νά πιη νερό κατά προτίμησιν χλιαρό έκτός εάν είναι άναίσθητος ή έχη τραύμα εις τήν στομα-

χικήν χώραν. Παρέχετε πρώτας βοήθειαι διά σόκ πού έκτίθενται κατωτέρω. Μή δίδετε οινόπνευματώδη.

Όταν τό τραύμα είναι εις ένα άλλο μέλος, δηλ. πόδι ή χέρι, τοποθετούμε ύψηλότερα, αν είναι δυνατόν, τό τραυματισμένο μέλος βάζοντας κάτω από αυτό μία κουβέρτα, ή άλλο τι. Έξασκούμε πίεσι εφαρμόζοντες γύρω από τό μέλος ένα επίδεσμο ή μανδηλί, ή τεμάχιον ύφασματος, τό όποιον διπλώνομε και περισφίγγομεν δυνατά μέχρις ότου σταματήσι ή αιμορραγία.

Γιά νά γίνη καλύτερα ή «περίσφιγξις» χρησιμοποιούμεν ένα τεμάχιον ξύλου και δένομε έπειτα κόμβο περιστρέφομε δέ τό ξύλο έως ότου σταματήσι ή αιμορραγία. Προσοχή όμως : Εάν ή περισφίξις αυτή διαρκέσι επί πολύ, ύπάρχει κίνδυνος τό μέρος εκείνο του σώματος νά νεκρωθι και νά πάθι γάγγραινα, διότι σταματά ή κυκλοφορία του αίματος.

Γι' αυτό τό πρέπει κάθε 20' λεπτά νά χαλαρώνετε τόν επίδεσμον χωρίς νά τόν βγάλετε από τήν θέσιν του. Και εάν μόν ή αιμορραγία εξακολουθι τόν ξανασφίγγετε, εάν όμως έχη σταματήσει τόν αφήνετε χαλαρωμένον. Χρησιμοποιούμεν επίσης διά τήν «άναχαίτισιν» της αιμορραγίας και διαφόρους ελαστικές ταινίας ή ελαστικούς σωλήνες ή ταινίας από ύφασμα κλπ.

Τά σχοινιά, οι σπάγγοι, τό καλώδιο, καθώς και πολύ στενές λωρίδες ύφασματος δέν πρέπει νά χρησιμοποιούνται διά τόν σκοπόν αυτόν, διότι πιέζουν ύπερβολικά τό άκρον και προξενούν πόνον εις τόν τραυματίαν ή και νέο τραύμα.

Εις περίπτωσιν σοβαράς αιμορραγίας εις τό άνω άκρον ό επίδεσμος αυτός πρέπει νά δένεται εις σημείον μεταξύ της μασχάλης και του άγκώνος. Όταν έχωμεν σοβαράν αιμορραγίαν εις κάτω άκρον, τότε δένεται εις τόν μηρόν.

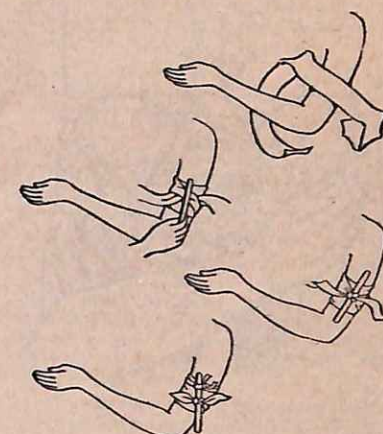
Τό είδος αυτό του επίδεσμου δέν μπορεί νά χρησιμοποιηθι όπως είναι εύνόητον εις περιπτώσεις αιμορραγιών της κεφαλής, λαιμού και κορμού.

Άσκησις :

Υλικά : Τριγωνικοί επίδεσμοι, ραβδίσκοι.

Διπλώσατε ένα τριγωνικόν επίδεσμον εις σχήμα λαιμοδέτου.

Διπλώσατέ τον 2 φορές γύρω από τόν βραχίονα και κάνετε 1 μισό κόμβο. Βάλτε ένα μικρό παχύ ραβδίσκο επάνω από τόν μισό κόμβον και έπειτα δέσατέ



Σχ. 14.

τον άσφαλώς εις τήν θέσιν του. (Προσοχή : ό κονδυλοφόρος ή τό μολυβδοκόνδυλον δέν είναι αρκετά γερά διά τόν σκοπόν αυτόν).

Περιστρέψατε τόν ραβδίσκον, έως ότου σφιξη και έπειτα δέσατέ τον καλά (σχ. 14).

Πίεσις με τά δάκτυλα της χειρός.

Η πίεσις με τά δάκτυλα της χειρός πολλές φορές έχει καλά αποτελέσματα και εις περιπτώσεις αιμορραγιών των άκρων, όσάκις δέν έχομεν πρόχειρα τά μέσα διά τήν κατασκευήν επίδεσμων. Εάν ή αιμορραγία εις σιουδηποτε τμήμα της χειρός είναι μεγάλη, πιέζωμε με τά δάκτυλά μας πρós τό μέσα μέρος του βραχίονος και εις τό σημείον, πού φαίνεται εις τήν εικόνα (σχ. 15). Η πίε-



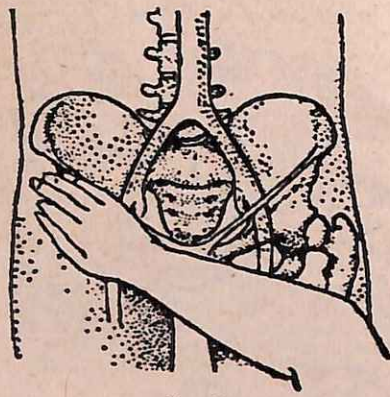
Σχ. 15.

σις πρέπει νά γίνεται εις αυτό τό σημείον άκόμη και αν τό σημείον της αιμορραγίας εύρίσκεται χαμηλά εις τόν καρπόν της χειρός.

Όταν έχωμεν αιμορραγίαν εις τό πόδι, ή πίεσις γίνεται εις τό σημείον, πού βλέπετε εις τήν εικόνα (σχ. 16).

Όταν πιέζωμε με τά δάκτυλα, τό αίμοφόρον άγγειον παύει νά τροφοδο-

την το τραύμα με αίμα, διότι εμποδίζουμε το πέρασμα του αίματος. Αυτό συμβαίνει, διότι εις τα σημεία αυτά το αίμοφόρον αγγείον ευρίσκεται ανάμεσα εις δύο πιέσεις — μίαν των δακτύλων και μίαν του στότου, που ευρίσκεται από



Σχ. 16.

κάτω. Φυσικά η πίεσις με τα δάκτυλα δεν σταματά την αιμορραγίαν, την ελαττώνει όμως αρκετά και μᾶς δίδεται καιρός να ετοιμάσωμεν ένα καλὸν επίδεσμον.

ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ

1. "Όταν δῆτε ὅτι τρέχει αἷμα ἀπὸ τῆ μύτης, κρατήστε τὸ κεφάλι ἐλαφρὰ γεγυμνασμένον πρὸς τὰ πίσω καὶ ἀναπνεύετε μὲ τὸ στόμα.

2. Ξεσφίξτε ὅ,τι δῆποτε ὑπάρχει γύρω ἀπὸ τὸν λαιμὸν (γιακὰν κλπ.). Πιέσατε καὶ τοὺς δύο ράθωνας μὲ τὸν ἀντίχειρα καὶ τὸν δέκτην εἰς τὸ σημείον, πού τελειώνει τὸ μαλακὸ μέρος τῆς μύτης καὶ ἀρχίζει τὸ σκληρὸ. Κρατήστε ἔτσι πιεστικὰ τοὺλάχιστον ἐπὶ 4-5 λεπτά. "Αν σταματήσῃ ἡ αἱμορραγία ξεπλύνετε σ' ἕνα κρεββάτι μὲ τὸ στήθος καὶ τὸ κεφάλι ψηλά.

3. Ἐπιθέσατε μιά μεγάλη πετοῦτα βρεγμένη μὲ κρύο νερὸ ὥστε νὰ σκεπάζῃ τὸ πρόσωπο καὶ τὴ μύτη, ἀλλὰ χωρὶς νὰ παρεμποδίζεται ἡ ἀναπνοή.

Μὴν ὀμιλῆτε, οὔτε νὰ γελάτε, οὔτε νὰ περπατᾶτε, οὔτε νὰ βῆγετε, οὔτε νὰ φυσᾶτε τὴ μύτη σας γι' ἀρκετὴν ὥραν. Ἡ νευρικότης καὶ ἡ κίνησις μπορεῖ ν' αὐξήσουν τὴν αἱμορραγίαν ἢ νὰ τὴν κάνουν νὰ ξαναρχίσῃ. Ἐὰν μὲ ὅλα αὐτὰ ἡ ρινορραγία ἐξακολουθῇ, πρέπει τὸ ταχύτερον νὰ κληθῇ ἰατρός. Ἐν τῷ μεταξύ τοποθετήσατε εἰς τὸν ράθωνα, ἀπὸ τὸν ὁποῖον τρέχει τὸ αἷμα, μίαν ἀπο-

στερωμένην γάζαν ἢ βαμβάκι, ὅχι πολὺ βαθειά, γιὰ νὰ ἀφαιρεθῇ εὐκόλα.

Ἐρωτήσεις:

1. Ποία εἶναι τὰ διάφορα μέτρα, πού μποροῦμε νὰ πάρωμε εἰς περίπτωσιν αἱμορραγίας τῶν ἀκρῶν;
2. Διατί ὁ ἐπίδεσμος μὲ ραβδίσκον εἶναι καμμιὰ φορὰ ἐπιβλαβής;
3. Ὅταν ἀσκούμε ἀμεση πίεσις ἐπὶ τραύματος τοῦ καρπού μὲ ἕνα κομμάτι ὑφάσμα καὶ μετὰ τοποθετοῦμε καὶ ἕναν ἐπίδεσμον, ἂν ὁ ἐπίδεσμος κοκκινίσῃ ἀπὸ τὸ αἷμα τί πρέπει νὰ κάνωμε;
4. Ἄν κάποιος τραυματίζεται εἰς τὸ γήπεδο τοῦ σχολείου καὶ γνωρίζομε ὅτι ὑπάρχει ἀμεσὸς ἀνάγκη ἐπίδεσμου, τί μποροῦμε νὰ χρησιμοποιοῦμε;
5. Ἐνας φίλος μας ἔχει πληγωθῇ σοβαρὰ εἰς τὸν καρπὸν καὶ εἶναι ἀνάγκη νὰ χρησιμοποιοῦμε ἐπίδεσμον· εἰς ποῖον σημείον θὰ τὸν ἐπιδέσωμε;
6. Ποίος συνήθως εἶναι ὁ καλύτερος τρόπος γιὰ νὰ σταματήσωμε τὴν αἱμορραγίαν, εἰς τὸν τριχωτὸν τῆς κεφαλῆς, τὰ μάγουλα ἢ τὸ μέτωπο;
7. Πῶς μποροῦμε καλύτερα νὰ σταματήσωμε τὴν αἱμορραγίαν τοῦ κορμοῦ ἢ τοῦ λαιμοῦ;

4. ΕΠΙΔΕΣΜΙΚΟΝ ΥΛΙΚΟΝ

"Όταν περιποιούμεθα ἕνα τραῦμα ἢ πρώτη μας φροντίς εἶναι, πῶς θὰ τὸ προφυλάξωμε ἀπὸ μὴ μολυνθῇ.

Γι' αὐτὸ πρέπει νὰ ξέρωμε τί ἐπιδεσμικὸν ὑλικὸν μποροῦμε νὰ χρησιμοποιοῦμε καὶ πῶς θὰ ἐφαρμόσωμε ἕνα ἐπίδεσμον.

"Επιδεσμικὸν ὑλικὸν εἶναι τὰ εἶδη, μὲ τὰ ὁποῖα περιποιούμεθα ἕνα τραῦμα, ὡς γάζες, βαμβάκι, ἐπίδεσμοι, λευκοπλάστης κ.λ.π.

"Επὶ τοῦ τραύματος πρέπει νὰ θέτωμεν γάζες καὶ ὅχι βαμβάκι διότι: α) ἀπορροφῶν καλῶς τὰ ὑγρά, πού βγαίνουν ἀπὸ τὸ τραῦμα, καὶ β) ἐπιτρέπουν μεγαλυτέραν κυκλοφορίαν τοῦ ἀέρος. Ἐκτὸς τούτου τὸ βαμβάκι πολλὰς φορὰς κολλᾷ καὶ εἶναι δύσκολον νὰ ξεκολλήσῃ.

Τὸ ἐπιδεσμικὸν ὑλικὸν πρέπει νὰ εἶναι τελείως ἀποστειρωμένον, καὶ ἰδιαίτερος οἱ γάζες καὶ τὸ βαμβάκι.

"Αποστειρωμένον ὑλικὸν ὑπάρχει ἔτιμον εἰς τὰ Φαρμακεία.

"Αν δὲν ἔχωμεν εἰς τὴν διάθεσίν μας ἀποστειρωμένον ὑλικὸν, τότε εἰς περίπτωσιν ἐπείγουσας ἀνάγκης, μποροῦμε νὰ μεταχειρισθῶμε φρεσκοπλυμένα μανδήλια, πετσέτες κλπ., τὰ ὁποῖα ξεδιπλώνομε προσεκτικὰ χωρὶς καθόλου νὰ ἐγγίσωμε τὸ μέρος, πού θὰ σκεπάζῃ τὸ τραῦμα. Ἐὰν καὶ αὐτὰ δὲν εἶναι πρόχειρα, τότε παίρνομε τὸ καθαρώτερον ὑφάσμα, πού ἔχομε εἰς τὴν διάθεσίν μας καὶ τὸ σιδερώνομε μὲ πολὺ ζεστὸ σίδηρο κλπ. ὅπως ἀναφέρεται εἰς προηγούμενον κεφάλαιο.

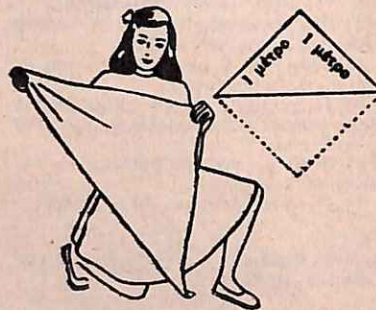
Δὲν ἐπιτρέπεται νὰ βάλωμε ἀπ' εὐθείας εἰς τὸ τραῦμα συγκολλητικὴν ταϊνίαν (λευκοπλάστην). Ἐπίδεσμοι. Οἱ ἐπίδεσμοι χρησιμεύουν α) νὰ συγκρατοῦν τὰ ἐπιθέματα (γάζες) εἰς τὴν θέσιν τους, β) νὰ συγκρατοῦν τοὺς νάρθηκας (στηρικτικούς ἐπιδέσμους), γ) νὰ ἐξασκοῦμε μὲ αὐτοὺς

πίεσιν διὰ νὰ σταματήσωμε αἱμορραγίαν, δ) νὰ κρατοῦμε τὸ χερί «λυγισμένο» εἰς περίπτωσιν κατάγματος.

Ὑπάρχουν πολλὰ εἶδη ἐπιδέσμων: τριγωνικοί, κυλινδρικοί, εἰς σχῆμα λαιμοδέτου κλπ.

Τριγωνικοί ἐπίδεσμοι.

Μποροῦμε νὰ κατασκευάσωμε ἕνα τριγωνικὸν ἐπίδεσμον κόβοντας διαγωνίως ἕνα τετράγωνον κομμάτι ὑφάσματος — ὅπως π.χ. μουσελίνας — μεγέθους 1 τετραγωνικοῦ μέτρου. Ἐτσι ἔχομεν ἑτοιμους 2 τριγωνικοὺς ἐπιδέσμους (σχ. 17).

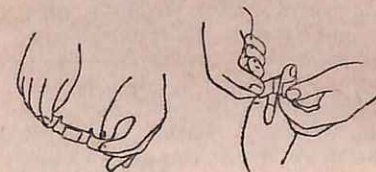


Σχ. 17.

"Ο ἐπίδεσμος εἰς σχῆμα λαιμοδέτου μπορεῖ νὰ γίνῃ ἀπὸ μίαν ἀρκετὰ μακρὰ λωρίδα ὑφάσματος. Ἐπίσης ὅταν διπλώσωμε πολλὰς φορὰς ἕνα τριγωνικὸ ἐπίδεσμον, ἔχομε ἕνα ἐπίδεσμον εἰς σχῆμα λαιμοδέτου.

Γιὰ μικρὰ τραύματα καὶ ἀμυχές μπορεῖ κανεὶς νὰ ἀγοράσῃ μίαν λωρίδα λευκοπλάστη πλάτους 1/2 ἑκατοστῶν, ὅπου ευρίσκεται ἐπικολημένη μίαν μικρὰ γάζα. Ἐτσι ἔχομε συνδυασμὸν ἐπίδεσμου καὶ γάζης (σχ. 18).

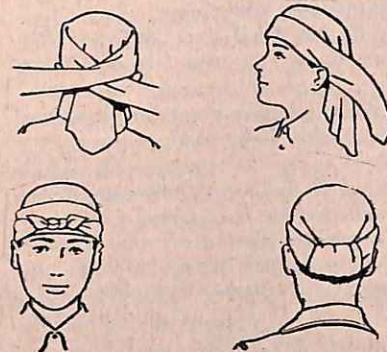
Οἱ κυλινδρικοὶ ἐπίδεσμοι χρησιμοποιοῦνται μᾶλλον ἀπὸ τοὺς ἰατροὺς. Δύσκολα συγκρατοῦνται εἰς τὴν θέσιν τους, ἂν δὲν χρησιμοποιοῦνται λευκοπλάστης. Μποροῦν ἐπίσης νὰ βλάψουν, ἂν ἐπιθεθοῦν πολὺ σφικτὰ.



Σχ. 18.

Πῶς θὰ ἐπιδέσωμεν ἕνα τριγωνικὸν κεφαλεπίδεσμον; Εἰς περίπτωσιν τραύματος τοῦ τριχωτοῦ τῆς κεφαλῆς ὁ ἐπίδεσμος πρέπει νὰ τοποθετηθῇ, ἀφοῦ βεβαιωθῇ ὅτι ἡ γάζα ευρίσκεται εἰς τὴν θέσιν της. Διπλώνομε τὸν ἐπίδεσμον κατὰ μῆκος τῆς βάσεώς του ὥστε νὰ σχηματισθῇ μίαν λωρίδα 4 ἑκατοστῶν διὰ τὴν ἐπίδεσιν. Ἀρχίζομε τὴν ἐπίδεσιν φροντίζοντες ὥστε τὸ μέσον τῆς βάσεως τοῦ ἐπιδέσμου νὰ πιέξῃ τὸ μέτωπον, ἐνῶ τὰ ἄκρα νὰ κρέμονται πρὸς τὰ ὀπίσω.

"Επειτα φέρομε τὰ ἄκρα γύρω ἀπὸ τὸ κεφάλι σταυρωτά. Ἡ διασταύρωσις νὰ γίνεταί ἀκριβῶς εἰς τὴν ἰνιακὴν χώραν ἐπάνω ἀπὸ τὸν τράχηλον. Ὁ ἐπίδεσμος μπορεῖ νὰ σκεπάζῃ καὶ τὸ ἄνω μέρος τῶν αὐτιῶν, ἂν θέλωμε. Κατόπιν φέρομεν τὰ ἄκρα πρὸς τὰ ἔμπροσ καὶ τὰ δένομεν εἰς τὸ κέντρον τοῦ μετώπου. Ἡ μύτη τοῦ ἐπιδέσμου πού προεξέρει πρὸς τὰ κάτω εἰς τὸ πίσω μέρος τῆς κεφαλῆς, μπορεῖ νὰ διπλωθῇ ἀκριβῶς εἰς τὸ σημείον, πού διασταυρώνονται πίσω οἱ δύο ἄκρες (σχ. 19). Ἐξασκηθῇτε εἰς τὴν

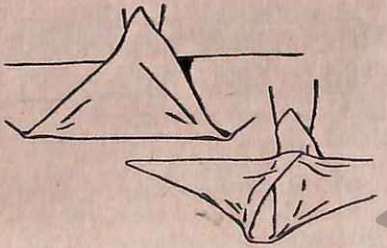


Σχ. 19.

ἐπίδεσιν αὐτὴν πολλὰς φορὰς ὥστε νὰ γνωρίζετε καλῶς τὴν σειράν. Ὡς ἐπίδεσμον διὰ τὴν ἀσκήσιν σας μπορεῖτε νὰ χρησιμοποιοῦσθε ἕνα μανδύλη ἢ ἕνα κομμάτι πανί.

Ἐπίδεσμος χειρὸς καὶ ποδός.

"Ο ἐπίδεσμος αὐτὸς εἶναι χρήσιμος, ὅταν ἔχομε ἑκτεταμένον ἔγκαυμα ἢ τραῦμα. Σκεπάζομε ἀμέσως μὲ γάζαν ἀποστειρωμένην τὴν πληγωμένην ἐπιφάνειαν, τὴν ὁποῖαν ἔχομεν ἐστραμμένην πρὸς τὰ ἑπάνω. Ἐπειτα στηρίζομε τὴν γερὴ ἐπιφάνεια σὲ ἕνα τριγωνικὸν ἐπίδεσμον κατὰ τρόπον ὥστε ἡ κορυφή του νὰ πέσῃ ἐπάνω εἰς τὸν καρπὸν ἢ τὰρσόν (σχ. 20). Παίρνομε ἔπειτα τὴν



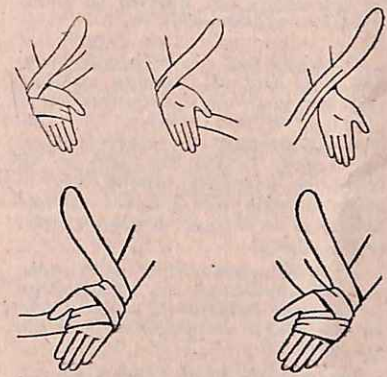
Σχ. 20.

δύο ἄκρες τοῦ μικροῦ τριγώνου καὶ τὴν διπλώνομε πρὸς τὰ μέσα. Κατόπιν παίρνομε τὴν ἑξῆς ἄκρην τοῦ μεγάλου τριγώνου καὶ τὴν διπλώνομε σταυρωτὰ γύρω - γύρω εἰς τὸ χερί ἢ τὸ πόδι ἀρκετὰς φορὰς, καὶ τὴν δένομε.

Ἐπίδεσμος εἰς σχῆμα «8» διὰ τραύματα τῆς παλάμης.

Ἀκουμβοῦμε τὸν ἐπίδεσμον ἐπάνω εἰς

τὸν καρπὸν ὥστε ἡ μία τοῦ ἄκρῃ - πρὸς τὴν πλευρὰν τοῦ ἀντίχειρος - νὰ ἐξέλθῃ κατὰ 30 ἑκατ. Φέρομε τὴν ἄλλη ἄκρην γύρω ἀπὸ τὴν παλάμην πρὸς τὸ κάτω μέρος τοῦ καρπού εἰς τὴν πλευρὰν τοῦ μικροῦ δακτύλου, ἔπειτα τὴν φέρομε πρὸς τὴν βάση τοῦ ἀντίχειρος καὶ



Σχ. 21.

ἐν συνεχείᾳ πρὸς τὰ ἄνω πρὸς τὴν παλάμην μεταξύ ἀντίχειρος καὶ δέκτου καὶ πάλιν πρὸς τὸν καρπὸν. Φέρομε τώρα τὸν ἐπίδεσμον γύρω ἀπὸ τὸν καρπὸν καὶ πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τῆς παλάμης ὅπου καὶ τὸν δένομε (σχ. 21).

Κατασκευὴ ὁρτῆρος τῆς χειρὸς.

"Ο ὁρτῆρ εἶναι χρήσιμος εἰς περίπτωσιν σοβαροῦ τραυματισμοῦ εἰς τὸ χερί, διότι παρέχει καλὸ ὑποστήριγμα. Εἶναι ἐπίσης χρήσιμος εἰς περίπτωσιν σπασίματος τῆς κλειδός. Πάνομε τὸν τριγωνικὸν



Σχ. 22.

Σχ. 23.

ἐπίδεσμον ἀπὸ τὴν μίαν ἀπὸ τὴν ἄκρην τοῦ καὶ τὸν κρατοῦμε ἔμπροσ ἀπὸ τὸν πᾶσχοντα οὕτως ὥστε ἡ κορυφή τοῦ τριγώνου νὰ βλέπῃ πρὸς τὸν ἀγκῶνα τοῦ τραυματισμένου χερσίου, (σχ. 22). Κατόπιν φέρομε τὸ κάτω ἄκρο τοῦ ἐπιδέσμου ἐπάνω ἀπὸ τὸ χερί καὶ τὸν ὅμο καὶ δένομε τὰ δύο ἄκρα πίσω ἀπὸ τὸν τράχηλον. Μαζεύομε τὴν κορυφή τοῦ ἐπιδέσμου πρὸς τὰ μέσα ὥστε νὰ μὴν ἐξέλθῃ καὶ τὸν στερεώνομε μὲ μίαν παραμάν (σχ. 23).

Ἡ ταϊνία πρέπει νὰ εἶναι ἔτσι κανονισμένη, ὥστε ὁ καρπὸς τοῦ τραυματισμένου χερσίου νὰ ευρίσκεται ἀρκετὰ ἑκατοστὰ ψηλότερα ἀπὸ τὸν ἀγκῶνα, ἂν καὶ πάντοτε ὁ ὀνός θὰ εἶναι ὁ καλύτε-

ρος ὁδηγός μας ὡς πρὸς αὐτὸ τὸ σημείον. Δὲν λυγίζομε πολὺ τὸν ἀγκῶνα, ἂν αὐτὸ προξενῇ πόνο.

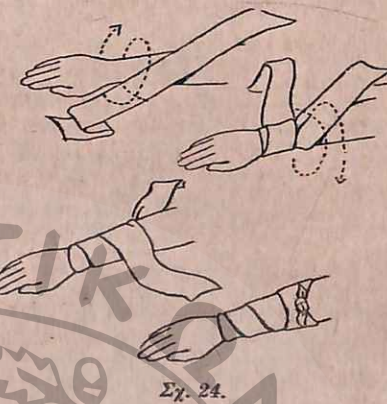
Ὡς ὁρτῆρα μποροῦμε νὰ χρησιμοποιοῦμε γραβάτα, λωρίδα ὑφάσματος, ζωστήρα ἀντὶ τοῦ τριγωνικοῦ ἐπιδέσμου καὶ ἐν ἀνάγκῃ στερεώνομε μὲ παραμάνες τὸ μανίκι ἐπάνω εἰς τὸ σασκάκι.

Ἐπίδεσις τραύματος μεταξύ ἀγκῶνος καὶ καρπού.

Αὐτὸ τὸ εἶδος τῆς ἐπιδέσεως εἶναι πολὺ χρήσιμον, διότι μπορεῖ νὰ χρησιμοποιοῦνται ἐξ ἴσου καὶ εἰς περιπτώσεις τραυμάτων ἐπάνω ἀπὸ τὸν ἀγκῶνα καθὼς καὶ ἐπάνω καὶ κάτω ἀπὸ τὸ γόνυ.

Διπλώνομε τὸν τριγωνικὸν ἐπίδεσμον εἰς σχῆμα λαιμοδέτου. Ἐὰν τὸ τραῦμα ἔχει μικρὰν ἑκτασίαν, τότε τὸ πλάτος τοῦ ἐπιδέσμου θὰ εἶναι ἀνάλογο καὶ διὰ περισσώτερον ἑκτεταμένα τραύματα τὸ πλάτος πρέπει νὰ εἶναι ἐπίσης κατ' ἀναλογίαν μεγαλυτέρον.

Τοποθετοῦμε τὸν ἐπίδεσμον - λαιμοδέτη διαγωνίως καὶ κατὰ μῆκος τοῦ πήχεως κλπ. ὥστε νὰ σκεπάζῃ τὸ τραῦμα. Κρατοῦμε ἀκίνητο τὸ ἐπάνω ἄκρον τοῦ



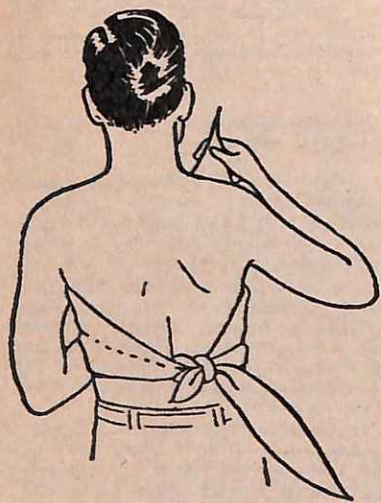
Σχ. 24.

ἐπίδεσμον, ἐνῶ περιτυλίσομε τὸ κάτω ἄκρον διευθύνοντάς το πρὸς τὸ μέρος τοῦ καρπού καὶ ἔπειτα πρὸς τὰ ἄνω, δηλ. πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἀγκῶνος καὶ δένομε τὰ ἄκρα μὲ κόμπο (σχ. 24).

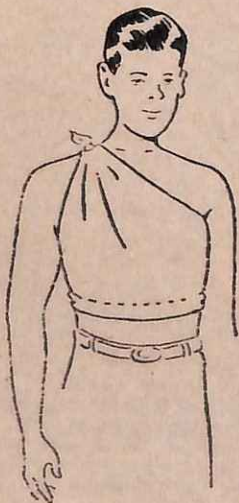
Ἐπίδεσμος θώρακος.

Τοποθετοῦμε τὸν τριγωνικὸν ἐπίδεσμον ἐπάνω εἰς τὸν θώρακα κατὰ τρόπον ὥστε ἡ κορυφή του νὰ ευρίσκεται εἰς τὸν δεξιὸν ἢ ἀριστερὸν ὤμον. Βάζομε τὸν τραυματιστὴν ἢ ἄλλον νὰ κρατῇ τὴν κορυφή τοῦ ἐπιδέσμου ἑαί. Ὑστερα κάνομε ἕνα διπλωμα κατὰ μῆκος τῆς βάσεως τοῦ ἐπιδέσμου. Τὸ διπλωμα μπορεῖ νὰ ἔχῃ ὅσο πλάτος θέλωμε. Τώρα φέρομε τὴν ἄκρην γύρω ἀπὸ τὸν κορμὸ καὶ τὴν δένομε ἀκριβῶς κάτω ἀπὸ τὴν πλάτη (σχ. 25) μὲ τρόπον ὥστε ἡ μία μύτη τοῦ κόμπου νὰ εἶναι μακρύτερη ἀπὸ τὴν ἄλλη, διὰ νὰ μᾶς ἐπιτρέπῃ νὰ κάνωμε καὶ δευτέρον κόμπο μὲ τὴν κορυφή τοῦ τριγωνικοῦ ἐπιδέσμου, πού ὅπως εἴπαμε τὴν κρατεῖ ἀκίνητη τὸν τραυματιστὴν.

ἐπάνω εἰς τὸν ὦμο (σχ. 26). Ἡ ἰδία ἐπίδεσις θὰ γίνῃ καὶ διὰ τραῦμα τῆς ράχews.



Σχ. 25.



Σχ. 26.

Ἐξάσκησης εἰς τὴν ἐφαρμογὴν τοῦ αἰμοστατικοῦ ἐπίδεσμου.

Διπλώνομε ἓνα τριγωνικὸ ἐπίδεσμο εἰς σχῆμα λαμοδέτου κανονίζοντες ὥστε νὰ ἔχῃ πλάτος 5 ἑκατοστὰ. Τὸν τυλίγομε δύο φορές τριγύρω εἰς τὸν βραχίονα καὶ κάνομε κόμψο.

Τοποθετοῦμε μία κοντὴ, χοντρή ράβδο ἀκριβῶς ἐπάνω ἀπὸ τὸν κόμψο καὶ τὸν στερεώνομε καλά. (Προσοχή: Δὲν πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦμε μολύβια ἢ κονδυλοφόρους γιατί δὲν εἶναι ἀρκετὰ χονδρά καὶ θὰ σπάσουν).

Περαιτέρω λίγο τὴν ράβδο ὥστε ὁ ἐπίδεσμος νὰ σφίξῃ καὶ κάνομε τὸ δεύτερο δέσιμο τοῦ κόμψου (βλ. σχ. εἰς σελ. 8).

5. ΕΙΔΙΚΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ

Ὁρισμένα εἶδη τραυμάτων, πού ἀναφέρονται κατωτέρω, ἀπαιτοῦν ἰδιαίτερον περιποίησιν. Εἶναι τὰ ἑξῆς:

1. Τραύματα, πού πιθανόν νὰ καταλήξουν εἰς τέτανον.

Ὁ τέτανος εἶναι μία σοβαρὰ ἀσθένεια, πού, παρ' ὅλας τὰς σημερινὰς προόδους τῆς ἐπιστήμης, τὰς περισσοτέρας φορές καταλήγει εἰς τὸν θάνατον. Τὸ μικρόβιον, πού προκαλεῖ τὸν τέτανον, ζῇ μέσα εἰς τὸ παχὺ ἔντερον τῶν ἀλόγων. Ὡς ἐκ τούτου εὐρίσκεται παντοῦ ὅπου ὑπάρχει κοπριά τῶν ἀλόγων, εἰς τοὺς δρόμους, τοὺς κήπους, τὰ χωράφια, τοὺς σταύλους κλπ.

Τὰ μικρόβια αὐτὰ ἀναπτύσσονται κυρίως εἰς τραύματα, πού προκαλοῦνται ἀπὸ μυτερά ἀντικείμενα, καρφία, μυτερά σίδηρα κλπ. καὶ γενικά σὲ ἀκάθαρτα τραύματα.

Τὰ τραύματα αὐτὰ συνήθως δὲν παρουσιάζουν αἱμορραγίαν καὶ ἔτσι δὲν γίνεται μὲ τὸ αἷμα ἀπόπλυνσις τοῦ τραύματος καὶ δυσκολώτερα καθαρίζονται. Ὁ ἀέρας δὲν φθάνει εἰς ὅλα τὰ μέρη τοῦ τραύματος καὶ ἡ ἄλλειψις τοῦ εὐνοεῖ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ μικροβίου τοῦ τέτανου.

Αἱ πρῶται βοήθειαι, πού ἡμποροῦν νὰ παρασχεθῶν εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν εἶναι:

α) Νὰ καθαρίσωμε τὸ τραῦμα μὲ προσοχὴ καὶ ἐπιμέλεια.

β) Νὰ ἐπιθέσωμε γάζαν καὶ νὰ τὸ ἐπίδεσωμε μὲ ἐπίδεσμον.

γ) Νὰ στείλωμεν τὸν τραυματίαν εἰς τὸν ἱατρόν.

Παρόμοια τραύματα, ἀκόμη καὶ ἂν εἶναι ἐλαφρά, πρέπει νὰ τὰ βλέπῃ τὸ ταχύτερον ὁ ἱατρός. Αὐτός, ἐκτὸς ἀπὸ τὴν θεραπείαν τοῦ τραύματος, θὰ κάμῃ, ἂν κρίνῃ ἀναγκαῖον, μίαν ἐνεσιν ἀντιτετανικοῦ ὁροῦ, πού εἶναι ἀποτελεσματικώτατος· ποτὲ μὴ περιμένετε νὰ ἐκδηλωθῇ ἡ ἀσθένεια διὰ νὰ δράσετε. Τότε θὰ εἶναι πλέον ἀργά.

Πρέπει νὰ σημειωθῇ ὅτι ὁ ἀντιτετανικός ὁρὸς γιὰ νὰ ἔχῃ πραγματικὴν προφυλακτικὴν ἀξίαν, εἶναι ἀπαραίτητο νὰ ἐνεργηθῇ μέσα εἰς τὸ πρῶτον ἐξάωρον ἀπὸ τοῦ τραυματισμοῦ.

Ἐπειδὴ ὁ ζωϊκὸς ἀντιτετανικός ὁρὸς ἐπιφέρει ἀνοσίαν βραχείας διαρκείας, συνιστάται τὸ πλήρες ἀντιτετανικὸν ἐμβόλιον, τὸ ὁποῖον ἐπιφέρει ἀσφαλὴ καὶ μακροχρόνιον ἀνοσίαν.

2. Τραύματα, πού μπορεῖ νὰ προκαλέσουν λύσσα.

Μία ἀπὸ τῆς φοβερώτερας ἀσθένειες εἶναι καὶ ἡ λύσσα.

Τὸ μικρόβιον τῆς λύσσης εὐρίσκεται εἰς τὸν σπείλον τοῦ λυσσασμένου ζώου καὶ μεταδίδεται συνήθως μὲ τὸ δάγκκαμα τούτου καὶ ἰδιαίτερος τοῦ σκύλου, ὁ ὁποῖος μπορεῖ νὰ μὴ φαίνεται ἀρρωστος. Ὑπάρχουν καὶ περιπτώσεις, πού ἡ λύσσα μετεδίδεται ἀπὸ ἓνα λυσσασμένον σκύλον, ὁ ὁποῖος δὲν ἐδάγκασε, ἀλλὰ ἀπλῶς ἔγγλυσε μὲ τὴν γλώσσα του μικρά τραύματα ἢ γρατσουνιὰς τοῦ θύματος.

Αἱ πρῶται βοήθειαι εἶναι αἱ ἑξῆς:

α) Νὰ πλύνωμε τὸ τραῦμα μὲ ἄφθονο νερό, εἰ δυνατόν κάτω ἀπὸ βρύση, ἀλλὰ νὰ μὴ τὸ τρίψωμε.

β) Νὰ βάλωμε εἰς τὸ τραῦμα ἀντισηπτικόν. Ἐνα καλὸ ἀντισηπτικὸν εἶναι τὸ σύνθηδες διάλυμα βάμματος ἰωδίου.

γ) Νὰ ἐπιθέσωμε γάζαν καὶ νὰ ἐπίδεσωμε τὸ τραῦμα.

δ) Νὰ στείλωμεν ἀμέσως τὸν πάσχοντα εἰς τὸν ἱατρόν, διότι χρειάζεται καυτηρίασις τοῦ τραύματος μὲ φαρμακευτικὸν διάλυμα ἀμμωνίας 10% κλπ.

Αὐτὸς θὰ περιποιηθῇ καλῶς τὸ τραῦμα καὶ θὰ κάμῃ, ὅταν τοῦτο κρίνῃ ἀναγκαῖον, τὴν ἀντιλυσσικήν θεραπείαν, πού ἀποτελεῖ τὸ μόνον προφυλακτικὸν μέσον μὲ ἀπόλυτον ἐπιτυχίαν.

Ἐὰν ἡ ἀρρώστια ἐκδηλωθῇ, τίποτε δὲν μπορεῖ νὰ σώσῃ τὸν ἀσθενῆ καὶ καταλήγει πάντοτε εἰς τὸν θάνατον.

3. Δάγκκα μιδίου.

Τὰ περισσότερα φίδια δὲν εἶναι δηλητηριώδη. Μερικά ὅμως ὅπως ἡ ἔχιδνα, εἰς τὸν τόπον μας, εἶναι δηλητηριώδη, ὥστε τὸ δάγκκαμά τους νὰ προκαλέσῃ σοβαρὴ κατὰστασις ἢ καὶ νὰ ἐπιφέρῃ τὸν θάνατον, ἂν τὸ δάγκκαμα ἔγινε κυρίως κοντὰ στὸ πρόσωπο καὶ ἂν τὸ θῦμα δὲν πάθῃ ἀμέσως εἰς τὸν ἱατρόν.

Αἱ πρῶται βοήθειαι συνίστανται:

α) Νὰ βάλωμε τὸν ἀρρωστον ἀμέσως νὰ ξαπλώσῃ καὶ νὰ μείνῃ ἀκίνητος, διότι κάθε μνικὴ προσπάθεια κάνει τὸ δηλητήριον νὰ ἐξαπλωθῇ γρηγόρα εἰς ὅλον τὸ σῶμα. Δι' αὐτὸ ἡ ἀμέσως ἀκίνησις εἶναι ἀπαραίτητος.

β) Νὰ δέσωμε γύρω ἀπὸ τὸ πόδι ἢ τὸ χερί 3 - 5 ἑκατοστὰ ψηλότερα ἀπὸ τὴν πληγὴν ἓνα πιεστικὸν ἐπίδεσμον. Πρὸς τοῦτο μποροῦμε νὰ χρησιμοποιήσωμε μίαν λαρίδα ὑφάσματος, ἓνα μαντήλι, ἓνα λαμοδέτι ἢ κάτι παρόμοιον.

γ) Νὰ κάνωμε ἀρκετὰς ἐντομὰς εἰς τὸ δέρμα γύρω - γύρω ἀπὸ τὸ τραῦμα καὶ εἰς βάθος $\frac{1}{2}$ - $1\frac{1}{2}$ ἐκατ. Τὸ μαχαίρι, πού θὰ χρησιμοποιήσωμε, πρέπει νὰ τὸ ἀποστειρώσωμε, εἴτε βουτώντας τὸ μέσα εἰς

ἀντισηπτικόν, οἰνόπνευμα ἢ βάμμα τοῦ ἰωδίου ἢ, προτιμότερον, περνώντας τὸ ἐπάνω ἀπὸ φλόγα.

δ) Νὰ ἀπορροφήσωμε τὸ αἷμα τοῦ τραύματος. Τοῦτο μπορεῖ νὰ γίνῃ μὲ βεντούζα, ἂν τὸ μέρος εἶναι κατάλληλον, ποτὲ ὅμως μὲ τὸ στόμα.

ε) Νὰ καλέσωμε ἀμέσως ἱατρόν. Αὐτὸς θὰ περιποιηθῇ καλῶς τὸ τραῦμα καὶ θὰ ἐφαρμόσῃ τὴν εἰδικὴν θεραπείαν μὲ ὁροὺς διὰ νὰ ἐξουδετερώσῃ τὸ δηλητήριον.

Ἐὰν τὸ δάγκκαμα δὲν εἶναι εἰς τὰ ἄκρα, δὲν μποροῦμε, φυσικά, νὰ ἐφαρμόσωμε πιεστικὸν ἐπίδεσμον, θὰ κάνωμε ὅμως ὅλα τὰ ἄλλα, πού ἀναφέραμε προηγουμένως.

Ἡ ταχύτης τῆς παροχῆς τῶν πρῶτων βοηθειῶν καὶ τῆς ἱατρικῆς βοήθειας ἔχουν βασικὴν σημασίαν εἰς τὴν διάσωσιν τοῦ παθόντος.

4. Μολυσμένες πληγές.

Ὅσάκις τὰ μικρόβια μιᾶς πληγῆς πολλαπλασιασθῶν τὸ δέρμα ἐρεθίζεται, κοκκινίζει καὶ γίνεται λεπτότερον. Μπορεῖ νὰ παρουσιασθῇ πρήξιμο γύρω ἀπὸ τὴν πληγὴ καὶ νὰ πιάσῃ πῦον. Τὰ σημεῖα αὐτὰ ἐμφανίζονται ἀπὸ τὰς πρῶτας ὥρας ἢ καὶ ἡμέρας τοῦ τραυματισμοῦ ἀναλόγως τῆς ἀντιστάσεως τοῦ ὁργανισμοῦ καὶ μᾶς δείχνουν ὅτι ἡ πληγὴ ἔχει μολυνθῇ.

Ποτὲ μὴ πιάζετε μία μολυσμένη πληγὴ διὰ νὰ βγῇ τὸ πῦον. Πηγαίνετε εἰς τὸν ἱατρόν. Ἐὰν αὐτὸ δὲν μπορῇ νὰ γίνῃ ἀμέσως κρατήστε τὸ μολυσμένον μέρος σὲ ἡρεμία καὶ ἔχετε τὸ ὑψωμένον μ' ἓνα μαξιλάρι. Χρησιμοποιεῖτε ἐπιθέματα βουτηγμένα σὲ ζεστὸ νερό, πού ἔχετε βράσει προηγουμένως μὲ 3 γεμάτες κουταλιὰς τῆς σουπας ἀλάτι.

Βλάβαι εἰς τὰ μάτια.

Συχνὰ στάχτες ἢ μόρια σκόνης πέφτουν εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ ματιοῦ.

Εἰς παρομοίας περιπτώσεις ἀκολουθεῖτε τὰς ἑξῆς ὁδηγίας.

1. Μὴν τρίβετε τὰ μάτια τοῦ παθόντος.

2. Μὴν ἐπιχειρῆτε ποτὲ νὰ ἀπομακρύνετε τὸ ξένο σῶμα μὲ δοντογλυφίδες, σπέρτρα ἢ ὅ,τιδήποτε ἄλλο ἀντικείμενον.

3. Μὴν ἐγγίζετε τὸ ἐρεθισμένον μάτι, γιὰ νὰ ἰδῇτε τί ἔχει, προτιμῶν πλύνετε καλὰ τὰ χερία σας.

Συνήθως τὸ καλῶς, πού ἔχετε νὰ κάνετε, εἶναι νὰ στείλετε τὸν πάσχοντα εἰς τὸν ἱατρόν, ἀφοῦ δέσετε τὸ μάτι.

Ἐὰν εἰσθε προσεκτικός, μπορεῖτε ν' ἀπομακρύνετε τὸ ξένο σῶμα μὲ τὴν ἑξῆς μέθοδον:

α) Κατεβάσετε τὸ κάτω βλέφαρον (σχ. 27) καὶ κοιτάξετε μήπως τὸ ξένο σῶμα εὐρίσκεται εἰς τὸ ἐσωτερικόν του μέρους. Ἄν τοῦτο εὐρεθῇ ἐκεῖ, εἶναι εὐκολον νὰ τὸ ἀπομακρύνετε, ἐγγιζόντάς το ἑλαφρά μὲ τὴν γωνίαν ἑνὸς καθαροῦ μανδηλίου ἢ ὑφάσματος.

β) Πιάσετε τὰς βλεφαρίδας τοῦ ἄνω βλεφαρίου ἀπαλὰ μὲ τὸν ἀντίχειρα καὶ τὸν δέκτην, (σχ. 28) παραγγεῖλατε εἰς τὸν πάσχοντα νὰ κοιτάξῃ πρὸς τὰ ἐπάνω καὶ φέρατε τὸ ἐπάνω βλέφαρον πρὸς τὰ ἑμπρὸς καὶ κάτω, ὥσπου νὰ φθάσῃ ἐπάνω ἀπὸ τὸ κάτω βλέφαρον. Ἐὰν καὶ μ' αὐτὸν τὸν τρόπον δὲν κάνετε τίποτε, μὴν ἐπιχειρήσετε ἐκ νέου.



Σχ. 27.



Σχ. 28.

Κόκκινα μάτια εἶναι, πολλές φορές, σημεῖον ὅτι κάποιο ξένο σῶμα ὑπάρχει εἰς αὐτά, ἐνῶ ἄλλες πάλι φορές, μᾶς δείχνουν ὅτι ἔχουν μολυνθῇ. Εἰς καμμίαν ἀπὸ τὰς δύο αὐτὰς περιπτώσεις δὲν πρέπει ὁ παρέχων τὰς πρῶτας βοήθειαι νὰ ἐπέμβῃ.

Εἰς περιπτώσιν, πού ὁ βολβὸς τῶν ματιῶν ἔχει γρατζουνισθῇ π.χ. ἀπὸ κλωνάρι δένδρου ἢ εἰς περιπτώσιν, πού κάποιο ἀντικείμενον π.χ. μία ἀγγίδα, ἔχει εἰσχωρήσῃ μέσα εἰς τὸν βολβὸν ἔστω καὶ κατὰ κλάσμα τοῦ ἑκατοστοῦ, τότε ἡ βλάβη ἴσως εἶναι σοβαρά. Ἀκόμη καὶ ἂν μπορῇτε νὰ ἰδῇτε τὸ ἐμπηγμένον «ξένο σῶμα» νὰ ἐξέλθῃ ἀπὸ τὸ τραῦμα, δὲν πρέπει νὰ ἐπιχειρήσετε νὰ τὸ βγάλετε. Μπορεῖ μὲ τὸ ξένο σῶμα νὰ τραβήξετε καὶ κάτι ἀπὸ τὸ πολυτιμὸν περιεχόμενον τοῦ ματιοῦ. Τέτοια τραύματα εἶναι τόσο σοβαρά ὥστε ὁ παθὼν πρέπει νὰ μείνῃ ξαπλωμένος καὶ ἀκίνητος. Ὅσον πιὸ γρηγόρα τοῦ παρασχεθῇ ἡ ἱατρικὴ περίθαλψις τόσο ὁ παθὼν

λύτερος πιθανότητες ὑπάρχουν ν' ἀποφύγῃ σοβαρὰς ἐνοχλήσεις καὶ συνέπειες.

6. ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΝ ΣΟΚ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑ

Ὅταν ἓνα ἄτομον τραυματισθῇ βαρύνει ὅπως νὰ προκύβῃ σοβαρὰ κατὰστασις, τὸ «σόκ», κατὰ τὴν ὁποίαν ἐπέρχεται βαθμιαίως γενικὴ κατάρπτωσις τοῦ ὁργανισμοῦ (ζωικὴ ἐξάντλησις).



Εἰς περιπτώσιν σοκ ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος εἰς ὅλοκληρον τὸ σῶμα διαταράσσεται ἀκόμη καὶ εἰς τὰ μέρη, τὰ ὁποῖα εὐρίσκονται μακριὰ ἀπὸ τοῦ τραύματος. Ὁ ἐγκέφαλος δὲν δέχεται ἀρκετὸν αἷμα. Ἡ ἀναπνοὴ γίνεται δύσκολη καὶ ἀκανόνιστη καὶ γενικῶς ὅλοι αἱ λειτουργοὶ τοῦ ὁργανισμοῦ εὐρίσκονται εἰς κατάρπτωσιν. Τὸ σοκ ἡμπορεῖ νὰ δηγῇ εἰς τὸν θάνατον τοῦ πάσχοντος ἢ ἡ ἀνάρρωσις του νὰ ἐπιβραδυνθῇ πολὺ, ἂν δὲν τύχῃ ἐγκαίρως καὶ καταλήλῃ βοήθεια.

Αἰτίαι, πού ἡμποροῦν νὰ προκαλέσουν σοκ.

Αἰτία τοῦ σοκ ἡμπορεῖ νὰ εἶναι κάθε σοβαρὸν τραῦμα.

Σοβαρὰ ἐγκαύματα, ἀπώλεια πολλοῦ αἵματος, κατὰγματα συχνὰ ἀκολουθοῦνται ἀπὸ σοκ. Ἐπίσης μπορεῖ νὰ εἶναι ἀποτέλεσμα σοβαρᾶς ἀσθενείας. Συναισθηματικὰ διαταραχὰ, ὅπως π.χ. ὁ φόβος, δὲν γὰρ καμμίαν φορά σὲ πρόσκαιρες καταστάσεις σοκ, ὅπως εἶναι ἡ λιποθυμία. Ἀλλὰ καὶ θάτερα ἀπὸ κακώσεις τῆς σπύλης χωρίς ἐξωτερικὸν τραῦμα ἢ βλάβη σπλάγχνων (ἀπὸ λακτίσματα) ἢ ἀπὸ πλῆγμα ἰσχυρὸν κατὰ τὸν λάρυγγα κλπ., παρουσιάζεται συχνὰ παρόμοια σχεδὸν κατὰστασις, δηλαδὴ «κατάρπτωσις τῶν λειτουργιῶν τῆς ζωῆς» ὡς «νευρικὸν φαινόμενον» καὶ ὀνομάζεται «καταπληξία», διότι τὸ θῦμα ἀρχικὰ ἐμφανίζει τὴν ὁμὴν τοῦ «καταπληκτοῦ».

Τὰ γνωρίσματα τοῦ σοκ.

Ἀν ἐγγίσωμε μὲ τὸ χερί μας τὴν ἐπιδερμίδα τοῦ πάσχοντος θὰ τὴν ἀισθανθοῦμε κρύα. Ὁ πάσχων φαίνεται χλωμός. Κρύος ἰδρὸς παρουσιάζεται εἰς τὸ μέτωπον καὶ τὰ χερί. Συνήθως αἰσθάνεται ναυτία καὶ κάποτε ἐπακολουθεῖ ἔμετος.

Ὁ σφυγμὸς γίνεται ἀδύνατος καὶ ταχύτερος (ζωικὴ ἐξάντλησις εἰς αἱμορραγίας κ.λ.π.), ἡ ἐπιβραδύνεται, γίνεται μολὶς ἀντιληπτός καὶ ἡ ἀναπνοὴ ὁμοίως (καταπληξία).

Πάντοτε όταν σᾶς τύχη νὰ παρέχετε πρώτας βοηθείας εἰς σοβαρὰ τραυματισμένον ἄτομον, προσπαθήσατε νὰ ἐμποδίσετε τὸ σόκ. Ἐνεργήσατε ταχέως. Μὴν περιμένετε νὰ ἐμφανισθῇ σόκ.

‘Όσοις είναι εύκολον ἡμποροῦμε νὰ ἐφαρμόσωμεν ἐξωτερικὴν θερμότητα, χρησιμοποιοῦντες θερμόφορον ἢ μπουκάλια μὲ ζεστό νερό καλὰ ἐσφραγισμένα ἢ ἐν ἀνάγκῃ καὶ ζεστά κεραμίδια. Προηγούμενος ὁμως πρέπει νὰ τὰ δοκιμάσωμε μὴπως εἶναι πολὺ ζεστά καί, ἀφοῦ τὰ περὶτυλίξωμε μὲ ὕψασμα, τὰ τοποθετοῦμε εἰς τὰ πόδια, τοὺς μηρούς, τὰ πλευρά τοῦ ἄρρωστου, ἀλλὰ μὲ προσοχὴ ὥστε νὰ μὴ τοῦ προξηγήσωμε ἐγκαύματα.

Δὲν πρέπει νὰ ἐνοχλοῦμε τὸν
πάσχοντα μὲ ἐρωτήσεις.

Τὰ μέτρα αὐτὰ Πρώτων Βοη-
θειῶν, δηλαδή νὰ βάλωμε τὸν ἄν-
θρωπο νὰ πλαγιάσῃ καὶ νὰ τὸν
σκεπάσωμε καταλήλως εἶναι πο-
λὺ σπουδαῖα. Ἐμποδίζουν τὴν
ἐμφάνισιν τοῦ σόκ. Δι' αὐτὸ ἐνε-
ργοῦμε ἀμέσως.

1. Τι σημαίνει «πρώτοι βοηθείαι»;
2. Ὀνομάσατε μερικές περιπτώσεις, που θὰ ἤμποροῦσαν νὰ προκαλέσουν σόκ.

1. Τί σημαίνει «πρώται βοήθεια»;
2. Ὁνόμασε μερικά περιπτώσεις, που θὰ ἠμπορούσαν νὰ προκαλέσουν σόκ.
3. Ποία εἶναι τὰ γνωρίσματα τοῦ σόκ;
4. Πῶς θὰ ἐνεργήσετε διὰ νὰ ἐμποδίσετε ἢ νὰ μετριάσετε τὰς συνεπείας τοῦ σόκ;
5. Πότε εἶναι ἐνδεχόμενον νὰ κάνετε κακὸν εἰς τὸν πάσχοντα;
6. Εἰς περίπτωσιν δυστυχήματος εἰς τὸ σπῆτι σας ποιοὺς ἀπὸ τοὺς γείτονές σας θὰ μπορούσατε νὰ καλέσετε;
7. Ποία εἶναι τὰ εἶδη τῶν ἐπιδέσμων;
8. Ποία εἶναι τὰ εἶδη τῆς γάλης;
9. Δείξατε πῶς βγάζομε μιά γάλα ἀπὸ τὸ περιβλημὰ τῆς.
10. Δείξατε πῶς ἐπιδένομε ἓνα ἐπίδεσμον εἰς ὑποτιθέμενον τραῦμα τοῦ καρπού.

7. ΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΝ ΣΥΣΤΗΜΑ - ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Διατί ἡ ἀναπνοὴ εἶναι ἀναγκαία.

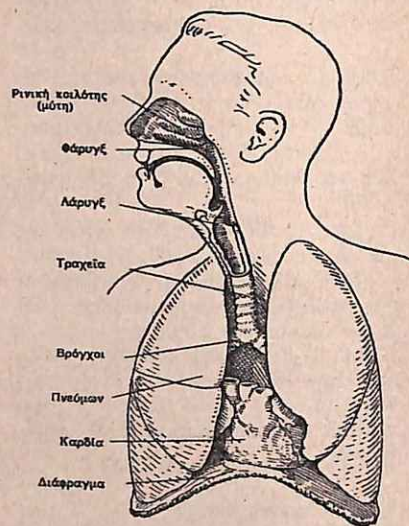
Διὰ τῆς ἐκπονῆς ἐξέρχονται διοξειδίου τοῦ ἀνθράκος, ὕδρατμοὶ καὶ μερικά ἄλλα ἀχρηστά συστατικά. Τὸ διοξείδιον τοῦ ἀνθράκος παράγεται εἰς τοὺς ἴστους ἀπὸ τὴν ἔνωσησιν τοῦ ὀξυγόνου μὲ τὰς θρεπτικὰς οὐσίας (καύσεις).

Πῶς γίνεται ἡ ἀναπνοή.

Ἐκεῖ τὸ ὄξυγόνον εἰσέρχεται διὰ τῶν
τριχοειδῶν ἀγγείων εἰς τὸ αἷμα. Ἡ
εἰσπνοὴ πρέπει νὰ γίνεται μὲ τὴν μύτη,
διότι ἔτσι ὁ ἀέρας θερμαίνεται, ὑγραίνεται
καὶ διυλίζεται.

Είς ώραν αναπαύσεως οι ἐνήλικες παίρνουν 16-18 αναπνοὺς κατὰ λεπτόν, τὰ παιδιὰ λίγο περισσότερες. Εἰς κάθε ἀναπνοὴν ἐπέρχονται καὶ ἐξέρχονται πνυτακόσια κ. ἐκμ. ἄερος περίπου κατὰ μέσον ὄρον. Εἰς τὰ βαθεῖς ἀναπνοὺς πολὺ περισσότερα κυβ. ἑκατοστόμετρα. "Ὅταν κανέτε βαθεῖς ἐπιστοφί, παρατηρεῖτε δι' ὠρισμένον μέγεθος τοῦ θώρακος παρασύρου

Ταυτόχρονα ἕνας ἄλλος μῦς (τὸ διάφραγμα), ποῦ εἶναι εἰς τὴν βάσιν τοῦ θώρακος, κατεβαίνει πρὸς τὴν κοιλιακὴν



Σχηματική παράσταση «αναπνευστικού συστήματος».

Σημ. Φάρυγξ=τό όπισθιον τμήμα τής κοι-
λότητος του στόματος. 'Ο άμφοσπαρικός
άρθρ, έως ότου καταλήξει εις τους πνεύμονα
ς (ελσπόντα) διέρχεται από την ρίνα ή τό
στόμα και διά του φάρυγγος, τής τραχείας
και των βρόγχων. Άλλά και ή τροφή διά
του φάρυγγος εισέρχεται κατά την κατά-
ποσιν εις τόν οισοφάγον, ότε τό στόμα
του λάρυγγος κλείνει δια να μη πνιγώμεν
(πνιγμονή).

Τότε, οἱ μύες σταματοῦν τὴν προσπάθειάν των, ἡ θωρακικὴ κοιλότης μικραίνει καὶ πάλιν καὶ ὁ ἀέρας βγαίνει μετὰ τὴν ἐκπνοήν.

Τεχνητή ἀναπνοή.

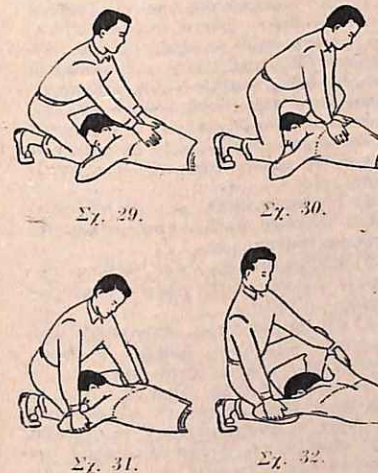
Εἰς μερικά ἀτυχήματα προκαλεῖται
σταμάτημα τῆς ἀναπνοῆς, μὲ ἀποτέ-
λεσμα τὴν ἀσφυξίαν, κατὰ τὴν ὁποίαν
ὁ πάσχων χάνει τὰς αἰσθήσεις καὶ κα-
τόπιν ἐπέρχεται ὁ θάνατος. Εἰς τὰς πε-
ριπτώσεις αὐτὰς αἱ πρῶται βοήθειαι
ἀποβλέπουσι εἰς τὴν προσπάθειαν ν' ἀπο-
κατασταθῇ ἡ ἀναπνοὴ τοῦ θύματος δι-
ἐφαρμογῆς εἰς τὸν θώρακα τοῦ रुथμι-
κῆς πίεσεως καὶ χαλαρώσεως, ὥστε νὰ
προκαλεσθῇ τεχνητὴ εἰσπνοὴ καὶ ἐκ-
πνοὴ. Τοῦτο ὀνομάζεται τεχνητὴ ἀνα-
πνοὴ. Εἰς πολλὰς δὲ περιπτώσεις σώζει
τὴν ζωὴν τοῦ παθόντος.

Πώς να κάνουμε τεχνητήν αναπνοήν.

Ὁ Ἐρυθρὸς Σταυρὸς διδάσκει
μεταξὺ ἄλλων τὴν μέθοδον τῆς
«πρηνοῦς πίεσεως». Ἡ μέθοδος

1) Τοποθετούμε τὸ θῦμα μπρούμυτα. (Τὸ πρόσωπο πρὸς τὰ κάτω) καὶ μὲ τὰ χέρια του δεμένα κάτω ἀπὸ τὸ κεφάλι του. Στρέφουμε τὸ πρόσωπό του ἐλαφρῶς πρὸς τὴ μιὰ πλευρὰ (σχ. 29). [Κάτω ἀπὸ τὸ στομάχι παρεμβάλλουμε μιὰ διπλωμένη κουβέρτα κ.τ.δ.].

2) Γονατίζουμε με τὸ ἓνα ἢ με
τὰ δύο γόνατα κατὰ τὸ κεφάλι



τοῦ θύματος με τὸ πρόσωπό μας
ἐστραμμένο πρὸς τὰ πόδια του.
Τοποθετοῦμε τὰ χέρια μας ἐπάνω
στὴ ράχη του εἰς τρόπον ὥστε
οἱ παλάμες νὰ εἶναι ἀκριβῶς κάτω
ἀπὸ τὴν ἀνωπάλαντες (σχ. 30).

3) Φέρομε τὸ σῶμα μας ἐλαφρῶς πρὸς τὰ ἐμπρὸς μὲ τὰ χεῖρα τενωμένα, ὥστε νὰ εἶναι σχεδὸν κάθετα, ἀφήνοντας τὸ βάρος μας βαθυμὴδὸν νὰ πέφτῃ ἐπάνω εἰς τὸ θῦμα. Αὐτὴ εἶναι ἡ φάσις τῆς ἐκπνοῆς (σχ. 30). [Κατὰ τὴν πρακτικὴν ἀσκήσιν ἡ πίεσις πρέπει νὰ εἶναι ἐλαφρά ἰδίως ὅταν τὸ ὑποτιθέμενον θῦμα εἶναι μικρότερον ἀπὸ τὸ ἀσκούμενον].

4) Ἀμέσως κατόπιν φέρομε τὰ

χέρια μας πρὸς τοὺς ἀγκῶνες τοῦ
θύματος καὶ ἀνυψώνομε τὸν βρα-
χιόνά του πρὸς τὰ ἄνω. Φάσις
ἐἴσπνοῦς (σχ. 31). Δὲν εἶναι
ἀνάγκη νὰ ὑψώσωμε τὸν θώρακά
του ἀπὸ τὸ πάτωμα. Ἐπαναλαμ-
βάνομε τὸν κύκλον 12 φορές στὸ
λεπτὸ κάνοντες ἰσχύροφες κινή-
σεις διὰ τὴν πλείσιν καὶ τὴν ἀνύ-
ψωσιν.

Μὲ τὸν τρόπον αὐτόν, ὅταν πλε-

ζωμεν τὸν θώρακα τοῦ θύματος, βγάζομε ἀέρα ἀπὸ τοὺς πνεύμονάς του (ἐκπνοή) καὶ ἀντιθέτως ὅταν σηκώνωμε τοὺς βραχιόνάς του, ἐπιβιοθοῦμε τὴν εἰσπνοὴν (σχ. 32). Ἡ διπλὴ κίνησις πιέσεως τῆς ράχεως καὶ ἀνυψώσεως τῶν βραχιόνων πρέπει νὰ διαρκῇ 5". Ἐπομένως αἱ κινήσεις ἐπαυλαμβάνονται 12 φορές τὸ λεπτόν.

Μέθοδος όμως απλή χωρίς δυσκολίες και με μικρά προσπάθεια εκ μέρους του ένεργοποιούν είναι η μέθοδος τεχνητής αναπνοής δι' απ' ευθείας έμφυσήσεως αέρος από στόματος εις στόμα ή τήν ρίνα. Αύτή έπεβλήθη και αντικατέστησε τας λοιπάς γνωστας μεθόδους.

Ἡ μέθοδος αὐτὴ τοῦ ὀνομάζεται καὶ φίλημα τῆς ζωῆς ἡ ζωογόνος φίλημα, ἐκτελεῖται ὡς ἀκολούθως :

Τὸ θῦμα νὰ εἶναι ἐξηπλωμένος ὑπτίως (ἀνάσκελα). Ὁ παρέχων τὴν βοήθειαν γονατίζει κοντὰ στὸ δεξιό του αὐτοῦ. Καθαρίζει τὸ στόμα καὶ τὴν μῦτη τοῦ θύματος ἀπὸ τυχόν ὑπάρχουσες ξένες οὐσίες (βλέννας, σίελον, τροφάς, τεχνητὲς ὁδοντοστοιχίες κ.λ.π.), θέτει τὸ κεφάλι τοῦ θύματος σὲ ἑκτασι πρὸς τὰ ὀπίω, ὥστε ὁ πώγων νὰ βλέπῃ πρὸς τὰ ἄνω.

Συλλαμβάνει την κάτω σιαγόνα με τὸ ἓνα χεῖρ, εἰσάγει τὸν ἀντίχειρα μέσα στὸ στόμα τοῦ θύματος καὶ ἔλκει ταύτην πρὸς τὰ ἔμπροσ καὶ ἄνω, ὥστε νὰ ἔμποδισθῇ ἡ ἀπόφραξις τοῦ φάρυγγος ἀπὸ τὴν πιπῶσιν τῆς βροσεως τῆς γλώσσης. Φράσσει τοὺς ρῶθωνας τοῦ θύματος μετὰ τὸ ἀριστερὸ χεῖρ, γιὰ νὰ ἀποτρέψῃ τὴν διαφυγὴν ἀέρος κατὰ τὴν στιγμήν τῆς ἐμφυσήσεώς του. Κάνει βαθεῖα εἰσπνοήν, θέτει τὸ στόμα του ἐπὶ τοῦ στόματος τοῦ θύματος, εἰς πόσην ὥστε νὰ ἐξασφαλισθῇ στε-

γανότης μεταξύ τῶν δύο στομά-
των. Φυσᾶ δυνατόν, ἂν τὸ θῦμα
εἶναι ἐνήλιξ, ἐλαφρὰ δέ, ἂν τὸ
θῦμα εἶναι παιδί, μέχρις οὗτο ὃ
θώραξ διευρυνθῇ.

Ἡ ἀπόφραξις τῶν ρωθῶνων μπο-
ρεῖ νὰ γίνη με τὴν παρειὰν τοῦ ἐκ-
τελοῦντος τὴν ἐμφύσησι ἢ με ἕνα
μανδάλaki ρουχῶν, ἀντὶ τοῦτο νὰ
γίνη με τὸ ἄριστόν του χέρι. Εἶ-
ναι δυνατόν, ἐπίσης, ἡ ἐμφύσησις
νὰ γίνη διὰ τῶν ρωθῶνων καὶ
οὐχὶ διὰ τοῦ στόματος τοῦ θύ-
ματος, τοῦ ὁποῖου τὸ στόμα εἰς
τὴν περίπτωσιν αὐτὴν πρέπει νὰ

κρατῆται κλειστόν. Ἀποσύρει τὸ στόμα του ἀπὸ τὸ στόμα ἢ τὴν ρίνα τοῦ θύματος διὰ νὰ ἐπιτρέψῃ εἰς τὸν ἐμφυσηθέντα ἀέρα νὰ ἀποβληθῇ παθητικῶς, προσέχων νὰ ἀκούσῃ τὸν ἐκπνεόμενον ἀέρα. Εἰσπνέει ἐκ νέου καὶ ἐπαναλαμβάνει τὴν ἐμφύσησι.

Ἐπαναλαμβάνει ρυθμικῶς τὰς ἐμφυσῆσεις 12-15 φορές κατὰ πρῶτον λεπτόν. Περιοδικῶς καθαρίζει τὸ στόμα καὶ τὸν φάρυγγα τοῦ θύματος μὲ ἓνα κομμάτι πανί, πρὸς ἀπορρόφησην καὶ καθαρισμὸν ἀπὸ τὸν σιελον ἢ ἄλλας γλοιώδεις ἐκκρίσεις.

Συνιστάται ὅπως ὁ ἐνεργῶν τὴν ἐμφύσησι πιέζη μὲ τὸ ἄλλο χέρι συνεχῶς καὶ ἐλαφρῶς τὴν κοιλίαν τοῦ θύματος, εἰς τὴν στομαχικὴν χώραν, πρὸς παρεμπόδισιν εἰσόδου ἀέρος ἐντὸς τοῦ στομάχου.

Εἰς τὰ μικρὰ παιδιά, πρὸ τῆς ἐνάρξεως τῆς ἐμφυσησεως καὶ πρὸς ἐξαγωγήν τυχόν ὑπάρχοντος ξένου σώματος εἰς τὰς ἀνωτέρας ἀναπνευστικὰς ὁδοὺς, τοποθετεῖται τὸ θῦμα ἱππαστί ἐπὶ τοῦ ἀντιβραχίου τοῦ παρέχοντος τὴν βοήθειαν, μὲ τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπον πρὸς τὰ κάτω, διὰ δὲ τῆς ἑτέρας χειρὸς ἀσκεῖ πίεσιν ἐπὶ τῆς ράχews τοῦ παιδίου δι' ἐπα-
νελημμένων κτυπημάτων.

ΜΕ Τὸν χειρισμὸν αὐτὸν ἐπι-
διώκεται ἡ ἐξόδος τοῦ ξένου σώ-
ματος. Ἐπειδὴ ἡ ἀπ' εὐθείας ἐμ-
φύσησις ἀέρῳ ἀπὸ στόματος εἰς
στόμα προκαλεῖ ἀήδιαν, εἶναι ду-
νατὸν νὰ τοποθετηθῇ κομμάτι ἀπὸ
πανί (γάζα, μανδηλί κ.λ.π.) ἐπά-
νω εἰς τὸ στόμα ἢ τὴν ρίνα τοῦ
θύματος καὶ ἡ ἐμφύσησις νὰ γίνῃ
μέσω αὐτῶν, ἢ ἡ ἐμφύσησις νὰ
γίνῃ μέσω μεταλλικοῦ ἢ πλαστι-
κοῦ ἀεραγωγοῦ σωλῆνος, εἰσαγο-
μένου μέχρι τοῦ στοματοφάρυγ-
γος.

Συνεχίζουμε την τεχνητή αναπνοή μέχρις ότου το θύμα καταστή δυνατόν ν' άρχισή ν' αναπνέη με τίς ίδιες του δυνάμεις, ή μέχρις ότου καταβῇ ο ίατρος. Πάντως ή τεχνητή αναπνοή πρέπει νά συνεχισθῇ τουλάχιστον 3 ώρες.

Τὸ θῆμα μπορεί ν' ἀναπτυχθῇ μόνο του σ' διάστημα μικρότερον τοῦ ἑνὸς τετάρτου. Εἰς ὥρισμένας ὁμως περιπτώσεις, καὶ ἰδίως περιπτώσεις ἡλεκτροπληξίας, ἡμπορεῖ ν' ἀπαιτηθῶν ἀρκεταὶ ὥραι τεχνητῆς ἀνάπτυξης προτοῦ φθάσωμεν εἰς τὸ ποθυμούνον ἀποτελεσμα. Εἶναι εὐκόλουν νὰ καταλάβωμε πότε τοῦ

15

χανισμός των ραδιοφώνων. Οι κίνδυνοι γίνονται μεγαλύτεροι, όταν το πάτωμα ή το σώμα μας είναι βρεγμένο.

Όσον αφορά τον άνοιχτον χώρο, εκεί ημπορεί κανείς να πάθει ηλεκτροπληξία είτε άμεσα έγγιζοντας ένα ηλεκτροφόρον σύρμα, είτε έμμεσα πετώντας χαρταετό, του οποίου ο σπάγγος είναι βρεγμένος ή καμωμένος από λεπτό σύρμα, που θα τύχη να έγγισή ηλεκτροφόρον σύρμα, εύρίσκεται δέ και ο ίδιος απ' ευθείας εις έπαφήν με το έδαφος.

Διάσωσις εις περίπτωσηι ηλεκτροπληξίας μέσα εις το σπίτι.

Εφ' όσον ημπορείτε κλείσατε άμέσως τον γενικόν διακόπτην. Ημπορείτε επίσης να τραβήξετε τον άκροδέκτην από την πρίζα ή να πιάσετε το καλώδιον σε μέρος που είναι καλά μονωμένο και να το τραβήξετε ώστε να βγῇ από την πρίζα.

Ενῶ κάνετε όλα αυτά, πρέπει να αποφύγετε την έπαφήν με προσγειωμένα αντικείμενα.

Αν δέν ημπορήτε να κάνετε τίποτε απ' όλα αυτά, προσπαθήσατε ν' απομακρύνετε το σύρμα ώστε να μὴν έγγιζῇ το θῦμα, χρησιμοποιώντας όμως πάντοτε μία στεγνή πετσέτα, ένα σεντόνι ή κάτι παρόμοιον, με το όποιον περιτυλίγετε προσεκτικά το σύρμα — χωρίς να το έγγίσετε καθόλου απ' ευθείας —, και κατόπιν το απομακρύνετε από το θῦμα. Η άκόμη — αυτή όμως ή ένέργεια παρουσιάζει ολιγώτερη ασφάλεια από την προηγούμενη — χρησιμοποιείτε την στεγνή πετσέτα ή το σεντόνι διά να μετακινήσετε τον παθόντα μακριά από το σύρμα, προσέχοντες πάντοτε να μήν το έγγιζετε απ' ευθείας μέχρις ότου διακόψετε την έπαφήν του με το ηλεκτροφόρο καλώδιο.

Εις περιπτώσιν ηλεκτροπληξίας μέσα εις το λουτρόν, το καλύτερον που έχετε να κάνετε είναι να κλείσατε τον γενικόν διακόπτην και να καλέσετε την ηλεκτρικήν έταιρείαν. Είναι πολύ επικίνδυνον να προσπαθήσετε μόνοι σας να διασώσετε τον πληγέντα μέσα στο λουτρό, διότι εκεί εύρίσκονται πάρα πολλά προσγειωμένα αντικείμενα, το πάτωμα είναι συνήθως βρεγμένο και θα είναι ίσως δύσκολο να μετακινήσετε το θῦμα χωρίς να το έγγίσετε απ' ευθείας και μάλιστα όταν εύρίσκεται μέσα εις τον λουτήρα.

Διάσωσις εις περιπτώσιν ηλεκτροπληξίας εις το ύπαιθρον

Εις περιπτώσιν ηλεκτροπληξίας εις το ύπαιθρον ή διάσωσις του κινδυνεύοντος παρουσιάζει επίσης πολύ μεγάλο κίνδυνον. Ο Έρυθρός Σταυρός συνιστά να μη ριφικινδυνεύετε επιχειρώντες την διάσωσιν μόνοι σας. Καλέσατε άμέσως την ηλεκτρικήν έταιρίαν, την αστυνομίαν ή την πυροσβεστικήν υπηρεσίαν. Αν όμως παρ' όλα αυτά επιχειρήσετε, χρησιμοποιήσατε ένα μακρύ στεγνό κλαδί, έχοντες υπ' όμιν, ότι τα περισσότερα κλαδιά δέν είναι στεγνά παρ' όλον ότι φαίνονται τέτοια και προσπαθήσατε να απομακρύνετε το σύρμα από το θῦμα. Είτε εις το σπίτι, είτε εις το ύπαιθρον, άφού ή έπαφή του θύματος με το σύρμα διακοπῇ, κάνετε άμέσως τεχνητή ανα-

πνοή εις το θῦμα, αν δέν φαίνεται ν' αναπνῇ μόνο του.

Διάσωσις προσώπου δηλητηριασθέντος εις κλειστόν χώρον από μονοξείδιον του άνθρακος

Το πρώτο πράγμα, που πρέπει να κάνετε είναι να άνοιξετε άμέσως πόρτες και παράθυρα διά να καθαρισθῇ με τον έξω αέρα ή μόλυσμένη άτμόσφαιρα. Άλλοιώς θα έκτεθῇτε και σεις εις κίνδυνον αναπνέοντες τον δηλητηριασμένον αέρα του δωματίου.

Ημπορεί επίσης να ύπάρξη και κίνδυνος έκρήξεως (αερίοφως). Δι' αυτό κατὰ το διάστημα, που αερίζεται το δωμάτιον, πρέπει να στέκεσθε σε κάποια απόστασι απ' αυτό. Βέβαια αυτό σημαίνει χρονοτριβή, αλλά είναι ο μόνος τρόπος, που θα σᾶς εξασφαλίσῃ εντελώς.

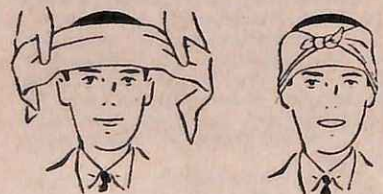
Κατόπιν μεταφέρετε το θῦμα σε δωμάτιον με καθαρό αέρα και ποτέ έξω από το σπίτι, όταν ίδίως κάνη κρύο.

Αρχίσατε άμέσως τεχνητήν αναπνοήν, εάν ή αναπνοή του θύματος έχη σταματήσει.

Άσκησις:

Απαιτούμενον υλικόν. Μερικοί τριγωνικοί επίδεσμοι.

1) Έπιδέσατε ένα κεφαλεπίδεσμο τύπου λαιμοδέτης. Ο επίδεσμος αυτός είναι ο καταλληλότερος διά περιπτώσεις τραυμάτων του μετώπου ή του τριχωτού της κεφαλής. Τοποθετείτε τον επίδεσμον επάνω από την γάζαν, που σκε-



Σχ. 37.

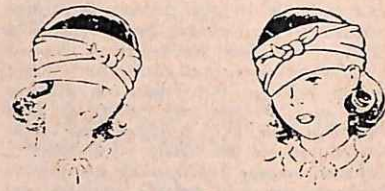
πάζει το τραύμα. Φέρετε τις άκρες του επίδεσμου γύρω από το κεφάλι και προς το αντίθετον μέρος του τραύματος, διασταυρώσατε τας, ξαναφέρετε τας πίσω εις το σημείον απ' όπου ξεκινήσατε και δέσατε τας (σχ. 37).

2) Έπιδέσατε ένα επίδεσμο, που να σκεπάζῃ το ένα ή και τα δύο μάτια (σχ. 38).

3) Έπιδέσατε ένα επίδεσμο άκριβώς επάνω εις τον άγκώνα (σχ. 39).

Εις την περιπτώσιν αυτήν χρησιμοποιείτε επίδεσμον τύπου λαιμοδέτου με πλάτος τουλάχιστον 20 εκατοστών. Τον τοποθετείτε εις τρόπον ώστε το μέσον του να πέση άκριβώς επάνω εις τον λυγισμένον άγκώνα και φέρετε τα άκρα του επίδεσμου γύρω από το χέρι δια-

σταυρώνοντες τα εις το μέσα μέρος του άγκωνος. Τώρα τυλίγετε το επάνω άκρον γύρω - γύρω από το χέρι επάνω από τον άγκώνα, ενῶ κάνετε το ίδιο με το κάτω άκρον κάτω από τον άγκώ-



Σχ. 38.

να. Δένετε και τα δύο άκρα εις το έξω μέρος του τραυματισμένου χεριού και λίγο επάνω από τον λυγισμένον άγκώνα.

4) Έπιδέσατε τον ίδιον επίδεσμον εις το γόναν. (Ο επίδεσμος, που θα χρησιμοποιήσατε εις την περιπτώσιν αυτήν, πρέπει να είναι άκόμη φαρδύτερος).



Σχ. 39.

Γνωρίζετε την άπάντησιν;

Ερώτησις: Ένας άνθρωπος, που εργάζεται εις ένα «γκαράζ», έχασε τας αισθήσεις του από υπερβολικήν εισπνοήν μονοξειδίου του άνθρακος. Μετά την απομάκρυνσιν του από τον τόπον του δυστυχήματος εξακολουθούσε ν' αναπνῇ. Είχεν ανάγκην τεχνητής αναπνοής ή όχι;

Απάντησις: Όχι, έκτός εάν ή αναπνοή του ήτο υπερβολικά άσθενής, ώστε να μὴ γίνεται αντίληπτή.

Ερώτησις: Ένα παιδί καθώς έτρεχε με το ποδήλατό του συνεκρούσθη με ένα αυτοκίνητο και έκτύπησε το κεφάλι του εις το πεδοδρόμιον. Έμεινεν άναίσθητον και όλα έδειχναν ότι είχε παύσει ν' αναπνῇ. Έπρεπε να του γίνη τεχνητή αναπνοή ή όχι;

Απάντησις: Τα άτομα, που χάνουν τας αισθήσεις των συνεπεία τραυματων της κεφαλής, λόγω πτώσεως ή αυτοκινητιστικού δυστυχήματος, συνήθως έχουν πάθει έγκεφαλικήν βλάβην. Εις την περίπτωση αὐτήν το σταμάτημα της αναπνοής, σχεδόν πάντοτε, σημαίνει, ότι κάθε βοήθεια είναι μάλλον περιττή και ότι το μοιραϊον έχει επέλθει. Εάν κατὰ λάθος κάνετε τεχνητήν αναπνοήν εις άτομον, που εξακολουθεῖ ν' αναπνῇ και που έχει τραύμα εις το κεφάλι, μπορείτε να του κάνετε μεγάλο κακό, διότι το θῦμα ημπορεί, έκτός από το τραύμα, να έχη πάθει και βλάβην της σπονδυλικής στήλης ή άλλα έσωτερικά τραύματα. Δι' αυτό εις παρομοίας περιπτώσεις είναι σχεδόν πάντοτε προτιμότερον ν' αποφεύγετε την τεχνητήν αναπνοήν.

Προβλήματα:

1. Μάθετε που είναι ο γενικός διακόπτης του ηλεκτρικού του σπιτιού σας

και πῶς να τον άνοιγοκλείνετε κατά τρόπον ακίνδυνον διά σᾶς.

2. Διαβάσατε το άκόλουθο κεφάλαιο σχετικό με την ασφάλειαν εις το κολύμπι. Προσπαθήσατε να εφαρμόσετε τους κανόνες ασφαλείας εις το μέρος όπου συνηθίζετε να κολυμπάτε, ώστε εις το εξής να κάνετε το μπάνιο με ασφάλειαν.

8. Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΙΣ ΤΟ ΚΟΛΥΜΠΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ

Το κολύμπι είναι ένα ώφελιμώτατο άθλημα. Καθαρίζει και τονώνει το σώμα. Γυμνάζει τους μύς. Εκείνοι, που δέν ξέρουν να κολυμπούν, όχι μόνον δέν είναι διόλου ασφαλείς εις περιπτώσεις θαλάσσιων άτυχημάτων αλλά και χάνουν το μεγαλύτερο μέρος από τας απολαύσεις, που μᾶς παρέχει ή διαμονή εις τα παραθαλάσσια.

Αν θέλετε να μάθετε καλό κολύμπι, προσπαθήσατε από την αρχήν να διδασχῇτε καλά πῶς να κολυμπάτε. Βρίητε ένα καλό δάσκαλο, που θα σᾶς βοηθήσῃ να αποφύγετε τας λανθασμένας μεθόδους. Συνήθως αὐτός είναι ο καθηγητής της Γυμναστικής.

1. Κολυμπάτε μόνο σε νερά, που γνωρίζετε ότι είναι καθαρά και ασφαλή. Κατά προτίμησιν κολυμπάτε εις κολυμβητικές δεξαμενάς (πισίνες), όπου υπάρχουν, ή περιοχάς γνωστές. Εάν εἴσθε άναγκασμένοι να κολυμπήσατε — επειδή δέν ύπάρχει άλλο μέρος — εις την περιοχήν όπου τα νερά είναι άποστόμως βαθιά, βεβαιώσητε πρώτα ότι δέν ύπάρχουν κάτω από την επιφάνειαν δίνες ή ρουφιχτρες, ρεύματα επικίνδυνα, ύφαλοι ή άλλα σκληρά σώματα.

2. Αποφεύγετε να κολυμπάτε μόνος. Να βεβαιώσητε πάντοτε ότι είναι κοντά σας κάποιος που ξέρει να κολυμπᾷ και που θα μπορούσε να σᾶς βοηθήσῃ εις περιπτώσιν ανάγκης.

3. Να κολυμπάτε μόνον, όταν αίσθά- νεσθε ευδιάθετος και εις καλήν σωματικήν κατάστασιν. Μὴν κολυμπάτε όταν κρυώνετε, ή εἴσθε κουρασμένος, ή αίσθάνεσθε υπερβολικήν ζέσθη.

Αποφεύγετε να κολυμπάτε άμέσως μετά το φαγητόν ή κατὰ τας νυκτερινάς ώρας εις σκοτεινά μέρη.

4. Όταν μαθαίνετε κολύμπι μένετε εις τὰ ρηχά όπου μπορείτε να «πατώσατε» οποιαδήποτε στιγμή χρειασθῇ.

5. Όταν έχετε προοδεύσει αρκετά εις το κολύμπι μπορεί να αίσθανθῇτε την έπιθυμίαν να συρρωρήσατε εις τὰ βαθιά. Ίδου μία καλή συμβουλή διά την περιπτώσιν αὐτήν:

Προχωρήτε βαθύτερα μόνον έως τῇ μέσῃ της όλης απόστασεως, που νομίζετε ότι θα επαρκέσουν αἱ δυνάμεις σας εἰς να καλύψετε κολυμπώντας. Έτσι εἴσθε βέβαιοι ότι θα μπορέσατε να ξαναγυρίσατε ασφαλώς.

6. Αν εἴσθε πολύ καλός κολυμβητής και θέλετε να άνοιχθῇτε πολύ επί- να συνοδεύεσθε πάντοτε από ένα α- σος καλόν κολυμβητήν, που θα σᾶς ακολουθῇ με βάρκα. Ίσως χρειασθῇ να σᾶς βοηθήσῃ εις περιπτώσιν κράμπας, ρίγους ή εξαντλήσεως.

Κανόνες διά την κωπηλασίαν.

1. Μάθετε πρώτα να κολυμπάτε καλά. Έπειτα μάθετε να χειρίζεσθε μία βάρκα προτού άνοιχθῇτε εις τὰ βαθιά.

2. Μὴ νομίζετε ότι εἴσθε ασφαλείς μέσα εις την βάρκα μόνο και μόνο επειδή γνωρίζετε κολύμπι. Όταν κωπηλατήτε, συνήθως απομακρύνεσθε πολύ από την παραλίαν. Να θυμάστε πάντοτε ότι ο άνεμος, τὰ ρεύματα και οἱ ξαφνικές κακοκαιρίες μπορεί να σᾶς βάλουν σε μεγάλον κίνδυνον, αν δέν ξέρετε πῶς να τας αντιμετώπισετε. Πρέπει λοιπόν να μάθετε πρώτα να διευθύνετε καλά τῇ βάρκα και να γνωρίζετε τους κανόνες ασφαλείας κατὰ την κωπηλασίαν.

3. Μὴν χρησιμοποιήτε βάρκες, που έχουν ρωγμές ή τρύπες εις το βάθος, σαινίδες ή πασσάλους αντί κουτιών.

4. Μὴν παραφορτώνετε τῇ βάρκα και φροντίζετε, όταν κάθεσθε, να μὴν κλίνη προς τῇ μία πλευρά, αλλά να ύπάρχη ίσορροπία.

5. Μὴ στέκεσθε όρθιος εις τῇ βάρκα. Να αλλάζετε θέσεις μόνον, όταν εύρίσκεσθε στα ρηχά.

6. Μία άναποδογυρισμένη βάρκα ή «κανώ» καμωμένα από ξύλο ή έλαφρό μέταλλο δέν βουλιάζουν άκόμη και εάν γεμίσουν με νερά. Θα σᾶς βοηθήσουν να σωθῇτε όσο και ένα σωσίβιο. Τὸ να παραμείνετε πιασμένοι από μία άναποδογυρισμένη βάρκα μέχρις ότου καταφθάσῃ βοήθεια είναι πολύ ασφαλότερον από τὸ να την εγκαταλείψετε και να προσπαθήσατε να φθάσατε κολυμπώντας εις την ξηράν. Αἱ άποστάσεις εις τὸ νερό φαίνονται συνήθως μικρότερες απ' ό,τι είναι εις την πραγματικότητα. Πολλοί, ό,τι είναι εις την πραγματικότητα, διότι υπέτιμησαν την απόστασιν της παραλίας από την άναποδογυρισμένη βάρκα τους. Δέν πρέπει άλλως να ξεχνούμε και την έπίδρασι που έχουν εις το κολύμπι οἱ πιθανές κράμπες και τὰ ρούχα που φορούμε.

Έπανάληψις με έρωτήσεις:

1. Πῶς ημπορείτε να βεβαιώσητε, αν το θῦμα ενός δυστυχήματος αναπνῇ;
2. Διὰ τί ή τεχνητή αναπνοή πρέπει να γίνεται άμέσως μετά το σταμάτημα της φυσικής αναπνοής;
3. Έκτός από τας περιπτώσεις πνιγμοῦ, εις ποίας άλλας περιπτώσεις είναι άναγκαία ή τεχνητή αναπνοή;
4. Τί επιτρέπεται να κάνετε διά να βοηθήσατε ένα πνιγμένο χωρίς να ριφικινδυνεύσατε την ζωήν σας;
5. Τί πρέπει να κάνετε εις περιπτώσιν που κάποιος έπαθεν ηλεκτροπληξίαν από έπαφήν με ηλεκτροφόρον καλώδιον;
6. Τί σημαίνει ή λέξις «τεχνητός»;

Η ιστορία δαγκάματος δηλητηριώδους φιδίου.

Μία μέρα ένα δηλητηριώδες φίδι έδάγκασε ένα βοσκό εις τον πῆχυν του χεριού του. Ο βοσκός εκστόμωσε τὸ φίδι και έπείτα έπῃγε εις την καλύβην του, όπου έκανε μ' ένα μαχαίρακι τομας εις τὸ δέρμα του γύρω από την πληγήν και άρχισε να ρουφᾷ τὸ αίμα. Την άλλην ήμέρα τὸ παιδί, που τοῦ έπῃγαινε φαγητό, τον βρῆκε νεκρό. Τί λάθη έκανε ο βοσκός ενώ προσπαθοῦσε να περιποιηθῇ τὸ τραύμα του;

1. Έσπατάλησε πολύτιμον χρόνον σκοτώνοντας τὸ φίδι, ενώ θα έπρεπε να έχη άρχίσῃ άμέσως να περιποιηθῇ τὸ τραύμα του.

2. Δέν έμεινεν άκίνητος άμέσως μετά τὸ δάγκμα. Μάλιστα ή προσπάθειά του να σκοτώσῃ τὸ φίδι έκανε την καρδιά του να εργάζεται έντατικώτερα και έτσι τὸ αίμα μετέφερε τὸ δηλητήριο γρηγορώτερα προς κάθε μέρος του σώματος του.

3. Δέν έδεσε σφικτά έναν επίδεσμο λίγο ψηλότερα από τὸ τραύμα του.

Ερωτήσεις σχετικαί με τον τέτανον και την λύσσα.

Ερώτησις: Διὰ τί ο τέτανος δυσχεραίνει τὸ άνοιγμα και τὸ κλείσιμο τῶν σιαγόνων;

Απάντησις: Διότι ή άρρώστια αὐτή έπιδρα εις τὸ νευρικό σύστημα και μέσω αὐτοῦ και εις τους μύς. Καμιά φορά τὸ θῦμα δέν μπορεί να ξεουδετέρωσῃ την «σύσπασιν» τῶν μυῶν του προσώπου του και τότε του είναι πολύ δύσκολο να κινήσῃ την κάτω σιαγόνα.

Ερώτησις: Διὰ τί τὰ μικρόβια του τέτανου αναπτύσσονται συνήθεστερα εις τραύματα, που προέρχονται από μικροτραυτήματα με μυτερὰ αντικείμενα;

Απάντησις: Διότι ημποροῦν ν' αναπτύσσονται καλύτερα εις τραύματα, τὰ όποια δέν έρχονται εις έπαφήν με τὸν αέρα.

Ερώτησις: Διὰ τί ή λύσσα λέγεται και ύδροφοβία;

Απάντησις: Οἱ άνθρωποι και τὰ ζῶα, που προσβάλλονται από την άρρώστια αὐτή αποφεύγουν να πιοῦν, διότι δέν ημποροῦν να καταπιοῦν εύκολα και όχι διότι φοβούνται τὸ νερό. Γι' αὐτὸ «λύσσα» είναι ή όρθότερα όνομασία της άρρώστιας.

Ερώτησις: Πεθαίνουν όλοι οἱ άνθρωποι, που έτυχε να τους δαγκάσῃ φίδι χωρίς κατόπιν να τύχουν πρώτων βοηθειῶν και χωρίς να τους περιποιηθῇ ο Ιατρός;

Απάντησις: Όχι! Μερικοί γίνονται καλά χωρίς καμιά περιποίησιν της πληγῆς των. Πάντως αἱ πιθανότητες της άναρρώσεως είναι πολύ μεγαλύτερες εις περιπτώσιν, που αἱ πρώται βοήθειαι και ή Ιατρική περίθαλψις παρασχεθοῦν άμέσως μετά τὸ δυστύχημα.

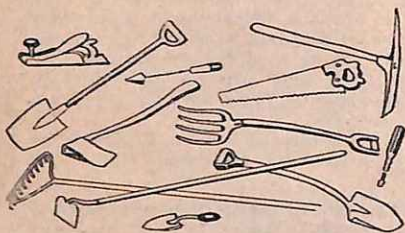
Τὰ παιδιά δαγκάνονται από τὰ σκυλιά εύκολώτερα από τους μεγάλους. Εάν ένα σκυλί δαγκάσῃ κάποιον, είναι δυνατόν να δαγκάσῃ και σᾶς, εάν τρέψετε να πιάσατε τὸ σκυλί. Ρωτήσατε τον διδάσκαλό σας τί πρέπει να τὸ κάνετε τὸ σκυλί.

Προβλήματα και έντολαι.

1. Εάν ζῆτε εις άγροτικό σπίτι ή γνωρίζετε μερικά πράγματα σχετικά με την γεωργίαν κάνετε ένα κατάλογον γεωργικῶν εργαλείων ή μηχανῶν, που ημποροῦν να προσενηθίσουν τραύματα τομῆς.

2. Αναθέσατε εις κάποιον από την τάξιν σας να έρωτήσῃ ένα Ιατρόν σχετικά με τραύματα, που γνωρίζει ότι προξενοῦν τον τέτανον. Πῶς έπροξενήθη τὸ κάθε τραύμα και τί έκτασιν είχε. Ο μαθητής, που θα αναλάβῃ να έρωτήσῃ τον Ιατρόν, να κάνη σχετικήν έκθε-

σιν, την οποίαν να διαβάσει την τάξιν.
3. Αναθέστε εις κάποιον συμμαθητήν σας να φέρη εις την τάξιν εικόνας των διαφόρων ειδών της έχιδνης (όχιδας).



Συγκρίνατε τας εικόνας με τας έχιδνας, που έτυχε να δΐτε εις την πραγματικότητα.

4. Κάνετε μίαν εξέταση επάνω εις την ύλην των πρώτων κεφαλαίων με το σύστημα του «σωστό-λάθος», δηλαδή ως εξής:

Ερώτησις: 'Εάν κάποιος έχη πάθει «σκό» παρουσιάζει ωρότητα προσώπου; (σωστό-λάθος). 'Ο εξέταζόμενος μαθητής πρέπει να διαγράψη το ένα αφήνοντας αυτό που είναι ή σωστή απάντησις εις το ερώτημα.

Ερωτήσεις επί του μαθήματος:

1. Τα άλογα μεταφέρουν τα μικρόβια του τετάνου εις τας πόλεις. Κατά ποίους άλλους τρόπους ημπορούν τα μικρόβια αυτά να μεταφερθούν εις τας άστικα κέντρα;
2. Εις ποία τραύματα ο κίνδυνος του τετάνου είναι μεγαλύτερος;
3. Ποίαι είναι αι πρώται βοήθειαι εις τραύματα, που προξενούνται από μικρά αντικείμενα;
4. Ποίαι είναι αι πρώται βοήθειαι εις περιπτώσιν δαγκάματος σκύλου;
5. Ποίαι είναι αι πρώται βοήθειαι εις περιπτώσιν δαγκάματος δηλητηριώδους φιδιού;
6. Όταν πέση κάτι μέσα στο μάτι σας πρέπει να το τρίβετε;

9. ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

Κάθε σπάσιμο οστού ονομάζεται κάταγμα. Τα κατάγματα είναι βλάβαι, που συμβαίνουν πολύ συχνά. Τα περισσότερα είναι συνέπειαι αυτοκινητιστικών δυστυχημάτων ή πτώσεων. Κατά τον πόλεμον επίσης αι σφαίραι των όπλων προξενούν συχνά κατάγματα, όταν κτυπήσουν οστούν. Παρέχοντες πρώτας βοήθειαι εις άτομον που έχει πάθει κάταγμα, ημπορεί να του έλκωσιν τον πόνον και τα έξοδα της θεραπείας ή να του σώσετε ακόμη και την ζωήν.

Τα κατάγματα είναι δύο ειδών: απλά και σύνθετα. Εις ένα απλό κάταγμα δεν έχομε τραύμα. Εις ένα σύνθετον κάταγμα εκτός από το σπασμένον οστόουν υπάρχει και τραύμα, που φθάνει από το δέρμα έως αυτό (σχ. 40). Το τραύμα ή-

μπορεί να έχη προκληθή από σφαίραν ή άλλο αντικείμενον, που διεπέρασε το δέρμα και έσπασε το οστόουν.

Τα σύνθετα κατάγματα είναι πολύ επικίνδυνα, διότι μολύνονται από τα μικρόβια. Τα απλά κατάγματα είναι λιγώτερον επικίνδυνα, διότι η πιθανότης μόλυνσεως είναι μικρότερη.

Όταν ένα άτομον με απλό κάταγμα μετακινείται ή μεταφέρεται άπρόσεκτα, κάποιο από τα σπασμένα άκρα των οστών ημπορεί να τρυπήση το δέρμα. Τότε το κάταγμα γίνεται σύνθετον. Τόν ίδιον κίνδυνον διατρέχει, όταν ένα άτομον με σπασμένο πόδι προσπαθή να περπατήσει. Είναι πολύ βαρύν σφάλμα, όταν παρέχοντες πρώτας βοήθειαι γίνωμεν αίτιοι να μετατραπή ένα απλό κάταγμα εις σύνθετον από κακόν χειρισμόν.

Συμπτώματα κατάγματος.

Μερικά από τα κυριώτερα συμπτώματα, που χαρακτηρίζουν τα περισσότερα κατάγματα είναι τα εξής:

1. Πόνος. 'Ο έντοπισμένος πόνος είναι σύμπτωμα σταθερόν του κατάγματος. Κατά την στιγμήν του άτυχηματος το κάταγμα συνήθως προξενεί πόνους, καμιά φορά όμως το θύμα έχει τόνον ταραχθή ή φοβηθή, ώστε δεν τούς αισθάνεται. Αργότερα ο πόνος ημπορεί να είναι τόνον ελαφρός, ώστε το θύμα να νομίζει ότι πρόκειται περί διαστρέμματος (στραμπουλήγματος), όταν όμως κινή το κτυπημένον μέρος αισθάνεται πόνους δυνατούς.

Επίσης το δέρμα είναι πολύ εύαισθητον εις το μέρος που εύρίσκεται επάνω και γύρω από το κάταγμα, και πονεί όταν το έγγίζωμεν.

2. Ανικανότης πρὸς κίνησιν. Το θύμα δεν αισθάνεται συνήθως καμιά επιθυμία να κινήση το σπασμένον μέλος. Διαισθάνεται ότι αυτό θα του προξενήση πόνον. Παρ' όλα αυτά ημπορεί καμιά φορά να κινή τα πλησιέστερα πρὸς το κάταγμα μέρη με αρκετήν εύχθεια, π.χ. συχνά ο πάσχων ημπορεί να κινή με κάποιαν έλευθερίαν τα δάκτυλα του χεριού του ακόμη και εις περιπτώσιν, που υπάρχει κάταγμα κοντά εις τόν καρπόν.

3. Πρήξιμον. Συνήθως γύρω από το σπασμένον μέρος εμφανίζεται όλίγην ώραν μετά το άτύχημα πρήξιμον (οίδημα).

4. Παραμόρφωσις. Το μέρος του σώματος, που έχει υποστή κάταγμα, χάνει το συνηθισμένο του σχήμα και παραμορφώνεται, διότι έκτοπιζονται τα σπασμένα άκρα του οστού.

5. Αλλαγὴ τοῦ χρώματος. Καμιά φορά το δέρμα εις το μέρος του κατάγματος παίρνει χρώμα μαύρον, κόκκινον ή βυσινί. Τα πὸς συνηθισμένα λοιπὸν συμπτώματα του κατάγματος είναι: ή εύαισθησία, ο πόνος, ή ακίνησις, το πρήξιμον, ή παραμόρφωσις και ή αλλαγὴ τοῦ χρώματος. Συχνά έχομε μόνον ένα ή δύο από τα συμπτώματα αυτά, παρὰ το γεγονός ότι το θύμα έχει υποστή κάταγμα. Φρόνιμον είναι να είδοποιήσωμεν τόν Ιατρόν και να κάνωμεν άκτινογραφίαν, έστω και αν υπάρχει άπλη ύποψία κατάγματος. 'Αν δεν περιποιηθώμεν γρήγορα και σωστά τόν πάσχοντα ημπορεί να προκύψη σοβαρά κατάστασις ίσως και ισόβια αναπηρία.

Πρώται βοήθειαι εις περιπτώσιν κατάγματος.

Μή επιτρέπεται να κινήθουν τα σπασμένα άκρα του οστού ή αι άρθρώσεις, που είναι κοντά εις το κτυπημένον μέλος.

Εάν αφήσετε τα σπασμένα οστά να κινούνται ελεύθερα, θα προξενήσουν βλάβας εις την σάρκα, εις τα αίμοφορα άγγεία και εις τα νεύρα. Εάν πάλιν αφήσετε να κινήθουν αι πλησιέστεροι άρθρώσεις, αυτό θα μεταδώση την κίνησιν εις το σπασμένο κόκκαλο και θα έχωμεν τότε τα ίδια δυσάρεστα άποτελέσματα.

Διά τουτο άκίνητοποιούμε το μέλος με την βοήθειαν νάρθηκος, τόν όποιον συγκρατούμεν με επιδέσμους ή άλλο μέσον και μεταφέρομεν το θύμα με φορείον εις το σπίτι ή εις το Νοσοκομείον. Μόνον όταν το θύμα εύρίσκεται εις θέσιν ώστε να υπάρχει άμεσος και μεγάλος κίνδυνος διά την ζωήν του, επιτρέπεται να το μετακινήσωμεν — με μεγάλην όμως προσοχήν — έστω και χωρίς προηγουμένως να άκίνητοποιήσωμεν το σπασμένον του άκρον.

Τί άλλο πρέπει να κάνωμε:

Παρ' όλον ότι ένας μικρός μαθητής δεν πρέπει συνήθως να αναλαβώνη μόνος την επίδεσιν κατάγματος και την μεταφοράν του τραυματίου, ημπορεί εν τούτοις να του προσφέρη πολύτιμον βοήθειαν, αν είναι προσεκτικός. Πρέπει να μη βιάζεται διότι ή βιασύνη δεν είναι αναγκαία, ενώ συχνά είναι βλαβερά εις περιπτώσεις καταγμάτων. Πολλοί πάσχοντες έπαθαν σοβαρά βλάβας, επειδή τούς μετακίνησαν άπρόσεκτα.

1. Το θύμα πρέπει να τοποθετηθή όσον είναι δυνατόν πὸς άνετα. Εάν μάλιστα το κτύπημα είναι εις το πόδι, δεν πρέπει διόλου να προσπαθήση να σταθή όρθιον και να περπατήση.

2. Πρέπει να είναι καλά σκεπασμένο. 'Αν ο καιρός είναι ζεστός, τα σκεπάσματα να είναι ελαφρά. Πρέπει να καταβάλλεται μεγάλη προσοχή κατά την στιγμήν, που τοποθετείται ή κουβέρτα κάτω από το θύμα, ώστε να μη του κάνωμε κακό, και μάλιστα όταν πρόκειται για κάταγμα της λεκάνης, του μηρού ή της κνήμης.

3. Καλέσατε άμέσως — αν εύρίσκωνται κοντά — τούς γονείς σας, τόν διδάσκαλόν σας, τόν Ιατρόν ή όποιονδήποτε ενήλικα που νομίζετε ότι ημπορεί να σας βοηθήση. 'Αν όμως δια να καλέσετε βοήθειαν χρειάζεται να τηλεφωνήσετε ή να άπομακρυνήτε αρκετά από το θύμα, είναι καλύτερα πρὶν γίνη τίποτε από αυτά να ενημερωθήτε σχετικά με την κατάστασιν του θύματος.

4. Εάν είναι αναγκαίον να εξέτασετε το θύμα, ερωτήσατε το πρώτα, που νομίζει ότι έχει κτυπήσει. Κοιτάξτε προσεκτικά το μέρος που φαίνεται κτυπημένο. 'Υπάρχει πρήξιμον ή παραμόρφωσις; 'Υπάρχει τραύμα; Καμιά φορά το κτυπημένον μέρος κρύβεται κάτω από τα ρούχα. 'Αν ημπορήτε να ξεσκεπάσετε το κτυπημένον μέρος εύκολα, άνασηκώνοντας το μανίκι ή το πανταλόνι ή ξεκουμπώνοντας το υποκάμισον, μη διστάσετε να το κάνετε. Προσοχή όμως να μη κάνετε κακό εις το θύμα, προσπαθώντας να άντληθήτε τί συμβαίνει. 'Ημπορείτε εύκολα να του κάνετε κακό καθώς έπιχειρείτε να του βγάλετε ή να παραμερίσετε το ρούχο. Εις περιπτώσιν π.χ. κατάγματος εις τόν τارسόν, με το να προσπαθήσετε να βγάλετε το παπούτσι του τραυματίου ημπορεί να του κάνετε μεγαλύτερο κακό και να του προξενήσετε και πόνο. Εάν είναι άνάγκη, ψηλαφήσατε το πιθανώς κτυπημένο μέρος επάνω από το ρούχο. 'Ετσι θα ημπορέσετε να διαπιστώσετε αν το μέλος αυτό είναι εύαισθητον ή έχη αλλάξει σχήμα. 'Ετσι, ακόμη και αν δεν μάθετε τί ακριβώς συμβαίνει, θα βρῆτε εις ποίον μέρος του σώματος έχει κτυπήσει. Τότε, άφου θα τηλεφωνήσετε ή θα στείλετε μήνυμα διά βοήθειαν, θα είσθε εις θέσιν να δώσετε κάποια πληροφορία εις αυτόν που θα έλθῃ.

5. Ενώ περιμένετε βοήθειαν προσπαθήσατε να άναπτερώσετε το ήθικόν του θύματος αν είναι φοβισμένο. Πάντως, μη όμιλήτε πολύ εις τόν παθόντα, ούτε να τόν ταλαιπωρήτε χωρίς λόγον εξέταζοντες τον επί πολύ διά να βρῆτε τί έχει.

6. Καμιά φορά εις περιπτώσεις συνθέτου (ή επιπλεγμένου) κατάγματος, έχομε σοβαράν αιμορραγίαν με την σταματήσατε την αιμορραγίαν με την μέθοδον της πίεσεως ή ημπορεί να χρειασθῇ να χρησιμοποιήσετε επίδεσμον αιμοστατικό με ραβδίσκον κλπ. Εάν το σπασμένον οστόουν έχει κολλήσει επάνω εις το δέρμα μη το πιέζετε πρὸς την θέσιν του διά να το ξεκολλήσετε. Εάν ή βοήθεια άργή να φθάσῃ, τοποθετήσατε ή μάστιγα — εις περιπτώσεις επιπλεγμένων καταγμάτων — κατά το δυνατόν άποστειρωμένην και δέσατέ την καλά, ώστε να μη μετακινήθῃ.

Πολλές φορές συμβαίνουν δυστυχήματα εις μέρη άπομακρυσμένα όπου ή βοήθεια θ' άργήσῃ να φθάσῃ. Εις αὐτάς τας περιπτώσεις αὐτός, που δίνει τας πρώτας βοήθειαι, πρέπει να έκτιμῇ την σοβαρότητα της βλάβης.

Όταν το κτύπημα είναι σοβαρόν, είναι προτιμότερον να αφήσωμεν το θύμα έαυτὸν ή άκίνητον έως ότου μα έαυτὸν ή άκίνητον έως ότου μα καταφθάσῃ βοήθεια. Θά πρέπει βέβαια να το σκεπάζωμεν καλά. 'Αλλά δι' αὐτό να το σκεπάζωμεν κάτι πρόχειρον π.χ. πάντοτε θα βρούμε κάτι πρόχειρον π.χ. παλτά, σακάκια, κλπ. Εις περιπτώσεις πάλιν, ελαφρών κτυπημάτων εις τόν πῆχυν, ελαφρών μεταφερώμεν τόν παθόντα εις βλάβην να μεταφέρωμεν τόν παθόντα εις τόν Ιατρόν ή να τόν βοηθήσωμεν με την βοήθειαν έπίδεσμων, πρέπει να φροντίσωμεν ώστε το υποστήριγμα να διατηρήται χαλαρόν και να μη σφίγγῃ τόποτό το βάδισμα ημπορεί να είναι επιζήμιον.

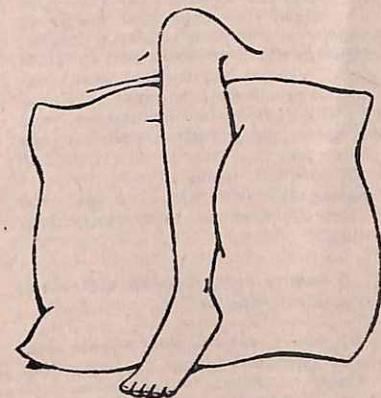
Άσκησις:

Απαιτούμενον ύλικόν: α) Νάρθηκος 8 εκ. x 40 εκ. x 1/2 εκ., β) τριγωνικοί έπίδεσμοι, γ) μία κουβέρτα ή μαξιλάρι.

1. Πρώται βοήθειαι εις περιπτώσιν κατάγματος του ποδός.

Ός επί το πλείστον είναι δύσκολον να διακρίνωμεν αν το κτύπημα εις το πόδι είναι κάταγμα ή στραμπουλήγμα. Συνήθως τα κατάγματα προξενούν περισσότερον πόνον και πρήξιμον. 'Αλλά υπάρχουν και περιπτώσεις κατά τας όποιας δεν πονούν πολύ, ούτε και προκαλούν σοβαρόν πρήξιμον. Εις περιπτώσεις άμφιβολίας πρέπει να άντιμετωπίζεται το κτύπημα σαν κάταγμα.

'Υπάρχουν πολλοί καλοί τρόποι διά



Σχ. 41.

να δώσετε πρώτας βοήθειαι εις περιπτώσιν κατάγματος του ποδός, όταν είσθε ύποχρεωμένοι να βασισθήτε εις τόν έαυτόν σας. Το θύμα πρέπει πάντοτε να είναι έαυτὸν ή άκίνητον. 'Αν είναι άνάγκη να μεταφερθῇ, να χρησιμοποιήτε το φορείον. Επίσης χρειάζεται ένα μαξιλάρι ή κουβέρτα ή κάτι παρόμοιο για να κρατούμε το μέλος άκίνητον. 'Ημπορούμε ακόμη να χρησιμοποιήσωμεν δι' αὐτόν τόν σκοπόν δύο νάρθηκας. 'Η εικόνα μας δείχνει κατά ποίον τρόπον ημπορεί να χρησιμοποιήθῃ το μαξιλάρι (βλ. σχ. 41).

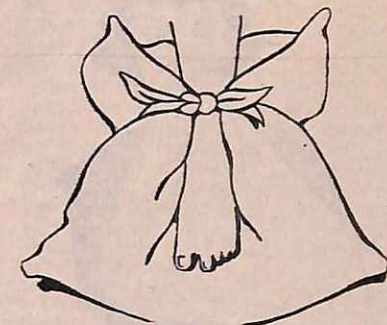
Οι νάρθηκες πρέπει να τοποθετούνται κατά μήκος των πλευρών του ποδιού (σχ. 43).

2. Πρώται βοήθειαι εις περιπτώσιν κατάγματος των δακτύλων του ποδιού ή του μεταταρσίου.

Εις τας περιπτώσεις αὐτάς καλόν είναι να υποστηρίζεται το πόδι με ένα μαξιλάρι ή κουβέρτα ή κάτι παρόμοιον δι- πλασμένον κατά τρόπον ώστε να σχηματίζουν κάτι σαν μαξιλάρι (σχ. 42). Δεν υπάρχει άνάγκη να χρησιμοποιήσωμεν νάρθηκα. Συνήθως δεν είναι απαραίτητον να τυλίξωμεν το μαξιλάρι γύρω γύρω εις το πόδι. 'Αν όμως γίνη αυτό με την βοήθειαν έπίδεσμων, πρέπει να φροντίσωμεν ώστε το υποστήριγμα να διατηρήται χαλαρόν και να μη σφίγγῃ τόποτό.

3. Πρώται βοήθειαι εις περιπτώσιν κατάγματος εις την κνήμην και την περόνην.

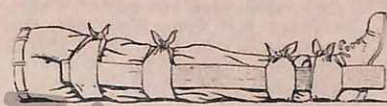
Το κάταγμα αυτό είναι αρκετά σοβαρόν, ώστε πρέπει να περιμένετε βοήθειαν. 'Ημπορείτε εν τῷ μεταξύ να τοποθετήσῃτε ένα μαξιλάρι ή ένα διπλωμένον



Σχ. 42.

ρούχο ή κουβέρτα, που να πιέζῃ και τας δύο πλευράς του σπασμένου μέλους κατά μήκος. 'Ετσι θα άκίνητοποιήσετε και τα δύο άκρα του κατάγματος.

Μή παραλείψετε να δώσετε πρώτας βοήθειαι διά σόκ. 'Ο Ιατρός ημπορεί να άκίνητοποιήσῃ το σπασμένον μέλος τοποθετών ένα μαξιλάρι γύρω-γύρω, εάν το κάταγμα είναι ακριβώς επάνω από τόν άστράγαλον ή νάρθηκας κατά



Σχ. 43.

μήκος κάθε πλευράς του σκέλους, που να άρχίζωμεν από την πτέρναν και να φθάνουν ως το άνω μέρος του μηρού (σχ. 43).

4. Πρώται βοήθειαι εις περιπτώσιν κατάγματος της κλειδός.

'Εδώ δεν είναι άνάγκη να χρησιμοποιήσωμεν νάρθηκας. Τοποθετούμεν τριγωνικόν ύφασμα (αορτήρα) ή και λωρίδας κοινού έπίδεσμου διά να υποστηρίξωμεν το χέρι πρὸς την πλευράν, που ή κλεις είναι σπασμένη (σχ. 44).

Γνωρίζετε την άπάντησιν:

Ερώτησις: 'Ενα άγοράκι έπεσε από το δένδρον και έκτύπησε το χέρι του ακριβώς επάνω από τόν καρπόν. Δεν έδωσε σημασίαν εις το κτύπημα, αλλά έπῃγε εις το Σχολείον όπου και έργάσθηκε. Την επομένην ήμέραν το πρήξιμον εις το κτυπημένον χέρι είχε μεγαλώσει.

Επῃγε εις τόν Ιατρόν, ο όποιος του είπεν ότι είχε πάθει κάταγμα εις τόν πῆχυν. Συμβαίνει συχνά άνθρωποι που έχουν πάθει κατάγματα, να μη τα περιποιούνται άμέσως.

Απάντησις: Συμβαίνει συχνά εις περιπτώσεις κατάγματος, που νομίζει κανείς ότι πρόκειται απλώς περί μωλωπισμού ή στραμπουλιγματος, να περιμένει μία-δύο ημέρας πριν πάει εις τὸν ἱατρόν.



Σχ. 44.

Πολλοὶ μάλιστα εἶναι τόσο ἀμαλαιοὶ ὥστε νὰ προσπαθοῦν νὰ σταθοῦν ὀρθοὶ καὶ νὰ περπατήσουν μὲ κατάγμα εις τὸν μηρόν ἢ τὴν κνήμην. Ὅταν κανεὶς ἔχη κατάγμα καὶ δὲν πηγαίνει ἀμέσως εἰς τὸν ἱατρόν ἡμπορεῖ νὰ πάθῃ σοβαρότατας ἐπιπλοκάς.

Προβλήματα:

1. Ἐτοιμάσατε ἓνα κατάλογον ὅπου ν' ἀναφέρετε ὅ,τι ἔχετε κάνει διὰ νὰ ἐμποδίσετε τὰ δυστυχήματα εἰς τὸ σπίτι σας, ἀπὸ τὴν ἡμέραν που ἀρχίσατε νὰ ἀσχολήσθε μὲ τὴν μελέτην τῶν πρώτων βοηθειῶν.

2. Τὰ χιονισμένα σκαλοπάτια καὶ πεζοδρόμια συχνά γίνονται αἰτία δυστυχημάτων. Ἐνα ἀγὸρι ἐφρόντιζε κάθε πρωὶ νὰ καθαρίσῃ τὸ πεζοδρόμιον καὶ τὰ σκαλοπάτια τοῦ σπιτιοῦ του. Εἰς κάποιο ἄλλο σπίτι τὸ μεγαλύτερον κορίτσι εὗρε ἓνα ἀσφαλὲς μέρος διὰ νὰ τοποθετῇ τὰ δοχεῖα, που περιείχαν δηλητήρια, ὥστε νὰ μὴ ἡμπορῇ νὰ τὰ φθάσῃ ἢ μικρότερη ἀδελφὴ της.

Μία ἄλλη κοπέλλα εἰπείσε τὸν πατέρα της πού ἦτο ἀγράμματος νὰ βάρῃ μὲ ἀσπρὴ μογοιὰ τὰ σκαλοπάτια νὰ βάρῃ καὶ νὰ βάλῃ καὶ ἓνα φῶς, πού νὰ φωτίζῃ τὴν εἰσοδὸν του.

Ἐτοιμάσατε καὶ σεῖς ἓνα κατάλογο μὲ ὅλα ἐκεῖνα, που ἡμπορεῖτε νὰ κάμετε διὰ νὰ καταστήσετε τὸ σπίτι σας, τὸ σχολεῖο σας ἢ τὸ κτῆμα σας ἀσφαλέστερα καὶ νὰ προλάβετε τὰ δυστυχήματα.

Ἐπανάληψις μὲ ἐρωτήσεις:

1. Ὀνομάσατε τὰς πλεόν συνηθισμένας αἰτίας πτώσεων μέσα ἢ τριγύρω ἀπὸ τὸ σπίτι σας καὶ τὸ σχολεῖόν σας.
2. Ποῖα εἶναι τὰ συμπτώματα τοῦ κατάγματος;
3. Ἡμπορεῖ ἓνας νὰ ἔχη πάθει κατάγμα ὅστω καὶ ἂν παρουσιάσῃ μόνον ἓνα ἢ δύο ἀπὸ τὰ συμπτώματα αὐτά;
4. Τί σημαίνει παραμώρφωσις;
5. Ἐνα ἀγὸρι ἐκτύπησε εἰς τὸν πῆχυν. Κάθε φορά, πού ἤγγιζε τὸ κτυπή-

μένον μέρος ἡσθάνετο πόνον. Ὑστερα ἀπὸ λίγο διεπίστωσε πρῆξιμον. Ἡμποροῦσεν ὅμως νὰ κινή τὰ δάκτυλά του ἐλεύθερα. Θὰ ἦτο δυνατόν νὰ ἔχῃ πάθει κατάγμα;

6. Ποῖον κανόνα πρέπει νὰ ἀκολουθώμεν, ὅταν δίδωμεν πρώτας βοηθείας εἰς κάποιον πού ἔπαθε κατάγμα;

7. Ἀναφέρατε μὲ τὴν σειρὰν τὰς ἐνεργειῶν που θὰ κάμετε εἰς περιπτώσιν κατάγματος.

8. Πρέπει νὰ δίδωμεν πρώτας βοηθείας διὰ «σὸκ» εἰς περιπτώσιν κατάγματος;

Ἀσκήσεις:

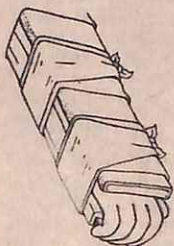
Ἀπαιτούμενον ὕλικόν: 1) Νάρθηκες διαστάσεων 8 ἐκ. πλάτος x 40 ἐκ. μήκος x 1)3 ἢ 2)3 ἐκ. πάχος. 2) Τριγωνικοὶ ἐπίδεσμοι. Οἱ μαθηταὶ τοῦ Δημοτικοῦ Σχολείου καὶ τῶν πρώτων τάξεων τοῦ Γυμνασίου πρέπει νὰ βοηθοῦνται ἀπὸ τοὺς μεγάλους. Πάντως ἀξίζει τὸν κόπον νὰ δοκιμάσετε καὶ μόνοι σας εἰς μερικάς περιπτώσεις συνηθισμένων καταγμάτων. Ἡμπορεῖ νὰ εὐρεθῇτε εἰς ἐξαιρετικὰς περιπτώσεις, πού θὰ πρέπει νὰ βασισθῇτε μόνον εἰς τὸν εαυτόν σας.

Οἱ νάρθηκες πρέπει νὰ τυλίγονται μὲ ὕφασμα ἰδίως ὅταν εἶναι ἀπὸ ξύλον, τοῦ ὁποῖου ἡ ἐπιφάνεια παρουσιάζει ἀνωμαλίας.

1. Τοποθετήσατε νάρθηκα εἰς κατάγμα τοῦ πῆχεως.

Τὸ κατάγμα αὐτοῦ τοῦ πῆχεως εἶναι πολὺ συνηθισμένον.

Πολλὰ παιδάκια τὸ παθαίνουν, ὅταν πέφτουν ἀπὸ τὴν σκάλαν ἢ ἀπὸ τὸ δένδρον, πού προσπαθοῦν ν' ἀνεβῶν. Συχνά τὸ κατάγμα εἶναι εἰς τὸ κάτω μέ-



Σχ. 45.



Σχ. 46.

ρος τοῦ πῆχεως καὶ τὸ θῆμα νομίζει ὅτι πρόκειται περὶ στραμπουλιγματος τοῦ καρπού.

Τὸ καλύτερον εἶναι νὰ χρησιμοποιήτῃτε δύο νάρθηκες (σχ. 45). Ὁ ἓνας νὰ καλύπτῃ τὸ μέσα μέρος τῆς χειρὸς καὶ ὁ ἄλλος τὸ ἔξω. Διπλώσατε ἀρκετοὺς τριγωνικοὺς ἐπίδεσμούς εἰς σχῆμα λαμοδέτου καὶ δέσατε μ' αὐτοὺς σφικτὰ τοὺς νάρθηκες. Συνήθως χρειάζονται δι' αὐτὸ αὐτὸ 3-4 ἐπίδεσμοι, ἀλλὰ καὶ μὲ δύο ἡμποροῦμε νὰ κάνωμε τὴν δουλειά μας, ὅταν δὲν ὑπάρχουν ἄλλοι. Ὅταν τοποθετῇτε τοὺς νάρθηκες νὰ εἰσαθε προσεκτικοί, ὥστε νὰ μὴ προξενήτε πόνον εἰς τὸ θῆμα.

Ἀφοῦ δέσετε τοὺς νάρθηκες, τοποθετῇτε καὶ ἓνα ἀορτήριον (τριγωνικὸν ὕφασμα) διὰ νὰ ὑποβαστάξῃ τὸ σπασμένον χέρι (σχ. 46).

2. Τοποθετήσατε νάρθηκα εἰς κατάγμα τῆς παλάμης ἢ τοῦ καρπού.

Εἰς τοιοῦτον εἶδους κατάγματα ἓνας νάρθηξ εἶναι ἀρκετός.

Πρέπει ν' ἀρχίσῃ ὀλίγον κάτω ἀπὸ τὸν ἀγκῶνα καὶ νὰ φθάσῃ ἕως τὰς ἀ-



Σχ. 47.

κρας τῶν δακτύλων. Ὁ νάρθηξ πρέπει νὰ τοποθετῇται πρὸς τὸ μέρος τῆς παλάμης καὶ νὰ δένεται σφικτὰ. Ὁ ἀορτήριος διὰ τὴν ὑποστήριξιν τοῦ χεριοῦ εἶναι καὶ ἐδῶ ἀπαραίτητος.

Γνωρίζετε τὴν ἀπάντησιν;

Ἐρώτησις: Πρέπει νὰ δίδωμεν οἰνοπνευματώδη ποτὰ εἰς τὸν τραυματιάν; Θεωροῦνται μέρος τῶν πρώτων βοηθειῶν;

Ἀπάντησις: Ὁ Ἐρυθρὸς Σταυρὸς συνιστᾷ νὰ μὴ δίδωμεν οἰνοπνευματώδη ποτὰ εἰς τοὺς τραυματίας καὶ κυρίως εἰς ὅσους ὑπέστησαν κάκωσιν τῆς κοιλίας.

Ἐρώτησις: Εἶναι σωστὸν ὅτι οἱ μεθυσμένοι πολὺ σπανίως γίνονται θύματα δυστυχημάτων;

Ἀπάντησις: Ὁχι. Ἀπεναντίας οἱ μεθυσμένοι παθαίνουν δυστυχήματα συχνότερα ἀπὸ ἐκείνους πού δὲν πίνουν. Ἐπίσης αἱ πιθανότητες νὰ σκοτωθοῦν ἢ τραυματισθοῦν οἱ μεθυσμένοι εἰς ἓνα δυστύχημα εἶναι πολὺ μεγαλύτεραι ἀπ' ὅ,τι εἶναι διὰ τοὺς μὴ μεθυσμένους.

Προβλήματα.

1. Σχεδιάσατε διάφορα μέρη τοῦ σκελετοῦ.
2. Ἀπὸ τὰς στατιστικὰς τῶν δυστυχημάτων φαίνεται ὅτι ἐκεῖνοι, που ἔχουν πάρει μαθήματα πρώτων βοηθειῶν, παθαίνουν σπανιότερα δυστυχήματα ἀπὸ τοὺς ἄλλους. Μπορεῖτε νὰ πῆτε γιὰτί;

Ἐπανάληψις μὲ ἐρωτήσεις.

1. Τί εἶναι σύνθετον κατάγμα (ἐπιπεπλεγμένον);
2. Διατί τὸ σύνθετον κατάγμα θεωρεῖται σοβαρότερον ἀπὸ ἓνα ἀπλό κατάγμα εἰς τὸ ἴδιον μέρος;
3. Κατὰ ποῖον τρόπον ἡ κακὴ περιποίησις ἐνὸς ἀπλοῦ κατάγματος ἡμπορεῖ νὰ τὸ μετατρέψῃ εἰς σύνθετον;
4. Τί σημαίνουν αἱ λέξεις: σκελετός, κρανίον, σπονδυλικὴ στήλη, κλείς, ὠμοπλάτη, ἄνω ἄκρα, ἐπιγονατίς, ἄρθρωσις, τένων;

10. ΕΞΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ

Γενικά περὶ ἐξάρθρῶσεων.

Ὅταν εἰς μίαν ἄρθρῳσιν (κλείδωσιν), συνήθως ἔπειτα ἀπὸ πτώσιν ἢ σύγκρουσιν, ἓνα ὅστω φύγῃ ἀπὸ τὴν θέσιν

του, λέγομεν ὅτι ἔπαθεν ἐξάρθρῳσιν (ἐξάρθρωμα).

Τὰ συμπτώματα εἶναι περίπου ὅμοια μὲ ἐκεῖνα που παρατηροῦνται εἰς τὸ κατάγμα. Συνήθως δὲν εἶναι εὐκόλῳ νὰ ἀποφανθῇ κανεὶς μὲ βεβαιότητα, ἀν προκειταὶ περὶ κατάγματος ἢ ἐξάρθρῳσεως, ἀν δὲν καταφύγῃ εἰς τὰς ἀκτίνας «X». Πρέπει λοιπὸν αἱ πρώται βοηθεῖαι νὰ εἶναι αἱ ἴδιαι ὅπως καὶ εἰς τὴν περίπτωσιν τοῦ κατάγματος.

Γενικά διὰ τὰ διαστρέμματα (στραμπουλιγματα).

Συνήθως τὰ στραμπουλιγματα εἶναι ἀποτέλεσμα μεγάλης πιέσεως, πού ἔχει ἀσκήθῃ γύρω ἀπὸ τοὺς μαλακοὺς ἰστούς εἰς τὴν περιοχὴν τῆς ἄρθρῳσεως. Π.χ. εἰς ἓνα στραβοπάτημα ἔχομεν ἀπότομον τέντωμα τῶν ἄρθρῳσεων τοῦ ταρσοῦ μὲ ἀποτέλεσμα τὸ στραμπουλιγμα. Εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτὰς τὸ ὅστω δὲν βγαίνει ἀπὸ τὴν θέσιν του, οὔτε σπάζει, ἀλλὰ ἡ σὰρκα γύρω ἀπὸ τὴν ἄρθρῳσιν, δηλαδὴ οἱ μῦες, οἱ τένοντες καὶ οἱ σύνδεσμοι τεντώνονται ὑπερβολικὰ καὶ καμμιὰ φορά σκίζονται ἐλαφρά. Στὴν ἀρχὴ ἔχομεν ἐμφάνισιν πόνου καὶ κότον πρηξιματος, ἐνῶ καμμιὰ φορά ἔχομε καὶ ἀλλαγὴν χρώματος. Τὰ πῖθ συνηθισμένα στραμπουλιγματα εἶναι τὸ καρπὸ καὶ τῆς ποδοκνημικῆς χώρας.

Ἐφ' ὅσον κανεὶς δὲν ἡμπορῇ νὰ εἶναι βέβαιος, ἀν πρόκειται περὶ κατάγματος ἢ περὶ στραμπουλιγματος, καλὸν θὰ εἶναι νὰ καταφεύγωμεν εἰς τὰς ἀκτίνας «X». Πολλὰς φορές ἐπιτρέπουν — κακῶς — σὲ ἄτομα μὲ κατάγμα εἰς τὸ πόδι νὰ περπατήσουν, ἐπειδὴ ὁ παρέχων τὰς πρώτας βοηθείας ἐνόμισε ὅτι πρόκειται δι' ἀπλό στραμπουλιγμα.

Ἄλλ' ἀκόμη καὶ εἰς περιπτώσεις στραμπουλιγματος καλὸν θὰ εἶναι ν' ἀποφύγωμεν τὸ περπατάμεν πρὶν τὸ ἐπιτρέψῃ ὁ ἱατρός.

Εἰς τὰ στραμπουλιγματα πρέπει νὰ χρησιμοποιήσωμε ψυχρὰ ἐπιθέματα (παρὰ νιὰ βρεγμένα μὲ κρύον νερό). Ὅσον πῖθ νιὰ βρεγμένα μὲ κρύον νερό. Ὅσον πῖθ νιὰ ψυχρὰ ἐπιθέματα χάνουν μεγάλο μέρος ἀπὸ τὴν ὠφέλειάν των, ἀν ἀργήσουν νὰ τοποθετηθοῦν ὅστω καὶ ἓνα τέταρτον μετὰ τὸ στραμπουλιγμα. Ἡ χρησιμοποίησις των ἡμπορεῖ νὰ διαρκέσῃ μιστὴ ὥρα ἢ καὶ περισσότερο. Τὸ κτυπημένον μέρος πρέπει νὰ μὴν ἀκίνητον. Τὸ κάλυμμα ἀπὸ ὅλα εἶναι νὰ ἐκπλῶσῃ τὸ πόδι πᾶσιν μὲ τὸ στραμπουλιγμένον πόδι ἀνασηκωμένον ὀλίγον μὲ τὴν βοήθειαν ἀναξίλαριου. Ὁ ἱατρός ἡμπορεῖ νὰ διατάξῃ θερμὰ ἐπιθέματα δι' ἄργον ἢ νὰ τυλίξῃ σφικτὰ τὸν στραμπουλιγμένον καρπὸν ἢ ταρσὸν μὲ ἐπίδεσμον.

Πρακτικὴ ἐφαρμογὴ

1. Κάποιος ὅς βγῇ εἰς τὸν πίνακα καὶ νὰ βλέπῃ πρὸς τὴν τάξιν. Βλέπετε τὸν νὰ σὰς δείξῃ τὰ διάφορα μέρη τοῦ σώματος του. Κάθε φορά πού δείχνει καὶ ἓνα μέρος νὰ λέγῃ τί θὰ κάμῃ διὰ νὰ σταματήσῃ τὴν αἰμορραγίαν εἰς τὴν περιπτώσιν, πού θὰ τραυματισθῇ εἰς τὸ μέρος αὐτὸ τοῦ σώματος.
2. Κάμετε μίαν ἐπανάληψιν τοῦ μαθήματος τῆς τεχνικῆς ἀναπνοῆς μὲ πρακτικὴν ἐφαρμογὴν.

3. Κάμετε ἐπανάληψιν τῶν διαφορῶν τρόπων ἐπίδεσεως, πού ἔχετε μάθει.

Ἐρωτήσεις καὶ ἀπαντήσεις.

Ἐρώτησις. Ἐνας ἀστυφύλας, πού ἐκτελεῖ περιπολίαν, εὗρεκε ἓνα ἄτομον, πού ἔχει πέσει θῆμα αὐτοκινητιστικοῦ δυστυχήματος. Τὸ θῆμα ὑποφέρει ἀπὸ δυνατόν πόνον εἰς τὴν ράχιν. Ὁ ἀστυφύλας ὑποπτεύεται κατάγμα τῆς σπονδυλικῆς στήλης. Τί πρέπει νὰ κάμῃ;

Ἀπάντησις. Νὰ τηλεφωνήσῃ εἰς ἓνα ἱατρόν. Τὰ κατάγματα τῆς σπονδυλικῆς στήλης εἶναι πολὺ σοβαρὰ καὶ ἡ κακὴ μεταφορὰ τοῦ θύματος ἡμπορεῖ νὰ ἐπιδεινώσῃ τὴν κατάστασιν του. Ἀν ὁ ἀστυφύλας θεωρήσῃ ἀπαραίτητον νὰ μεταφέρῃ τὸ θῆμα, ἡ προτιμότερα θέσις εἶναι νὰ τὸν τοποθετῇ εἰς τὸ φορεῖον μὲ τὴν κοιλίαν πρὸς τὰ κάτω.

Ἐρώτησις. Μία γριά ἔπαισε ἄσχημα. Νομίζει ὅτι ἔχει πάθει κατάγμα εἰς τὸ ἰσχίον. Τί θὰ πῇ κατάγμα εἰς τὸ ἰσχίον;

Ἀπάντησις. Συνήθως σημαίνει κατάγμα πλησίον τοῦ ἄνω ἄκρου τοῦ μηροῦ (γοφῶ). Κατάγματα εἰς ὅποιονδήποτε μέρος τοῦ μηροῦ εἶναι πολὺ σοβαρὰ. Πάντοτε εἰς τοιαύτας περιπτώσεις νὰ καλῇτε βοήθειαν.

Ἐρώτησις. Ἐνα παιδάκι ἐδέχθη μίαν δυνατὴ «μπαλλιά» εἰς τὰς ἄκρας τῶν δακτύλων του. Αἱ ἄρθρῳσεις τῶν δακτύλων ἐπηρεάσθησαν καὶ πονοῦν. Τί πρέπει νὰ γίνῃ;

Ἀπάντησις. Βάλετε ψυχρὰ ἐπιθέματα ἀμέσως. Ἀκίνητοποίησατε τὰ δάκτυλα καὶ τὴν παλάμην. Κάμετε μίαν ἀκτινογραφίαν τοῦ χεριοῦ διὰ τὴν πιθανότητα κατάγματος.

Ἐρώτησις. Τί θὰ κάμωμεν εἰς περιπτώσιν κατάγματος εἰς τὴν μύτην;

Ἀπάντησις. Συνήθως δὲν ἡμποροῦμε νὰ κάμωμε τίποτε εἰς αὐτὴν τὴν περίπτωσιν πρὶν ἰδοῦμε τὸν ἱατρόν. Ἐάν τὸ κατάγμα συνοδεύεται καὶ ἀπὸ τραῦμα, χρησιμοποιήσατε μίαν ἀποστειρωμένην γάζαν διὰ τὴν κάλυψιν τοῦ τραύματος.

Ἐπανάληψις μὲ ἐρωτήσεις.

1. Τί εἶναι ἄρθρῳσις;
2. Τί εἶναι ἐξάρθρῳσις;
3. Τί θὰ κάμετε εἰς περιπτώσιν ἐξάρθρῳσεως;
4. Τί εἶναι διάστρεμμα; (στραμπουλιγμα).
5. Ποῖα τὰ συμπτώματα τοῦ διαστρέμματος;
6. Τί θὰ κάμετε εἰς περιπτώσιν διαστρέμματος εἰς τὴν ποδοκνημικὴν χώραν;

11. ΒΛΑΒΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΨΥΧΟΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Τὰ ἐγκαύματα εἶναι πληγαί, πού προκαλοῦνται ἀπὸ τὴν ξηρὰν ἢ ὑγρὰν θερμότητα, τὸν ἡλεκτρισμὸν, τὰς χημικὰς οὐσίας ἢ ἀπὸ τὴν ἐκθεσιν τοῦ σώματος εἰς τὰς ἡλιακὰς ἀκτίνας. Τὰ ἐγκαύματα, πού προκαλοῦνται ἀπὸ ὑγρὰν θερμότητα π.χ. ἀπὸ ἐπαφὴν μὲ ἄτμον ἢ ζεστὸ ὑγρὸ λέγονται κοινῶς «ζεματίσματα». Ὡρισμένα χημικὰ οὐσία δόσας προσβάλλουν τὸ δέρμα προξενοῦν ἓνα ἄλλο

εἶδος ἐγκαύματος, τὸ χημικὸν ἢ φαρμακευτικὸν ἐγκαυμα.

Οἱ κίνδυνοι ἀπὸ τὰ ἐγκαύματα.

Τὰ ἐγκαύματα θεωροῦνται ἀπὸ τὰς πλεόν ἐπικινδύνους βλάβας τοῦ σώματος. Ἀργοῦν πολὺ νὰ θεραπευθοῦν. Τὸ καμένο μέρος τοῦ σώματος πολὺ συχνά μολύνεται. Πολλὰ ἐγκαύματα ἀπαιτοῦν μακρὰν παραμονὴν τοῦ θύματος εἰς τὸ Νοσοκομεῖον, πού φυσικὰ στοιχίζει πολλὰ χρήματα. Ὅταν τὸ σῶμα ἔχει ὑποστῇ ἐγκαυμα μεγάλου βαθμοῦ, τὸ θῆμα ἡμπορεῖ νὰ πονῇ ἐπὶ μῆνες καθὼς μετακινεῖται ἐπάνω εἰς τὸ κρεβάτι ἢ ὅταν ἐγγί-ζῃ κάτι εἰς τὸ καμένο μέρος. Τὰ ἐγκαύματα πολλὰς φορές παραμορφώνουν τὸ πρόσωπον. Καμμιὰ φορά πάλι προξενοῦν μόνιμον βλάβην εἰς μέρη τοῦ σώματος, ὅπως π.χ. τὰ χέρια, μὲ ἀποτέλεσμα τὴν ἀναπηρίαν.

Συχνά τὰ ἐγκαύματα, ὅταν εἶναι ἐκτεταμένα, προκαλοῦν τὸν θάνατον. Εἶναι ἰδιαιτέρως ἐπικινδύνα διὰ τὰ μαρὰ, τοὺς μικροὺς μαθητὰς καὶ τοὺς ἡλικιωμένους.

Πρώται βοήθειαι.

Εἰς τὰ ἐλαφρὰ ἐγκαύματα (1ου βαθμοῦ) τὸ δέρμα κοκκινίζει, ἀλλὰ δὲν καταστρέφεται. Εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτὰς δὲν ἐπέρχεται μολύνσις ἐκτὸς ἐάν τὸ δέρμα εἶναι γρατσουνισμένον ἢ κομμένον. Ἀλείψομε τὰ ἐρεθισμένα μέρη μὲ εἰδικὴ ἄλοιφι δι' ἐγκαύματα. Ἐάν τὸ ἐγκαυμα εἶναι ἀσχηματὸν, ἡμποροῦμε νὰ ἐλαττώσωμε τοὺς πόνους βυθίζοντες ἀμέσως τὸ καμένο μέρος εἰς καθαρὸν κρύον νερό καὶ ἀφήνοντάς το ἔτσι δι' ὀλίγα λεπτά πρὶν βάλωμε τὴν ἄλοιφιν.

Ποτὲ μὴ προσπαθῇτε νὰ θεραπεύσετε ἐγκαύματα χρησιμοποιοῦντες θερμότητα ὑπὸ ὁποιαδήποτε μορφήν.

Κάθε ἐγκαυμα πού προσβάλλει μεγάλο τμήμα τοῦ δερματος, εἶναι σοβαρὸν ὅστω καὶ ἂν τὸ καμένο τμήμα ἔχῃ ἀπλῶς κοκκινίσει.

Ὁ πόνος εἰς αὐτὰς τὰς περιπτώσεις εἶναι μεγάλος καὶ ἡμπορεῖ νὰ προκληθῇ κατάστασις καταπληξίας (σὸκ).

Πολλὰς φορές ἔχομεν ἐμφάνισιν φουσάλλιδων (φουσκάλες), (ἐγκαυμα 2ου βαθμοῦ). Εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτὰς ὑπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος μολύνσεως. Ποτὲ μὴ σπάζετε τὰς φουσκάλας. Εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτὰς τὸ καλύτερον εἶναι ἡ ἐπίδεσις τοῦ ἐγκαύματος μὲ ἀποστειρωμένην γάζαν καὶ ἡ ἀποστολὴ τοῦ ἀρρώστου εἰς τὸν ἱατρόν.

Εἰς ἀκόμη βαθύτερα ἐγκαύματα (3ου βαθμοῦ) ἐπέρχεται καταστροφὴ τοῦ δερματος καὶ τῶν ὑπὸ τὸ δέρμα ἰσθῶν. Ἐδῶ ὁ κίνδυνος τῆς μολύνσεως εἶναι πολὺ μεγαλύτερος. Εἰς αὐτὰς τὰς περιπτώσεις ἐπιθέσατε εἰς τὸ ἐγκαυμα ἀποστειρωμένην γάζαν καὶ ἐπίδεσμον. Λάβετε τὰ μέτρα σας διὰ περιπτώσιν σὸκ. Ἐφ' ὅσον ὁ ἱατρός ἀργῇ νὰ φθάσῃ ἡμπορεῖτε νὰ χρησιμοποιήσῃτε ὡς ἐπιθέματα ἀποστειρωμένους γάζας ἢ κομπρέσες ἐμποτισμένους μὲ διόλουσι μαγειρικοῦ ἀλατος εἰς ἀναλογία 1 κουταλὴς φαγητοῦ σὲ 1 κιλὸ νερό.

Χημικὰ ἐγκαύματα.

Εἰς περιπτώσιν κατὰ τὴν ὁποίαν τὸ δέρμα ἔλθῃ εἰς ἐπαφὴν μὲ καυστικὴν οὐ-

σίαν, πλύνετε άμέσως τó μέρος αυτό με καθαρό νερό ή αναλόγως, άν τó έγκαυμα είναι άπό όξύ (θεικόν όξύ, νιτρικόν όξύ κ.τ.δ.), ήμπορούμε νά χρησιμοποιήσωμε διάλυμα άνθρακικού νάτριου (είδος σόδας) ή και διάλυμα σάπωνος διά νά εξουδετερωθή ή καυστική ενέργεια τού όξος, άν δέ είναι άπό βάσιν (άμμωνία - καυστικόν νάτριον - κάλιον), χρησιμοποιούμε διάλυμα όξους (ξιδιού) ή όπόν λεμονιού και έπακολουθεί επάλειψις με άλοιφήν. "Αν τó έγκαυμα είναι βαθύτερον, τó επιδέετε με άποστειρωμένη γάζαν.

"Αν ή χημική ούσια πέση εις τó μάτι πλύνετε τó άμέσως με άφθονο καθαρό νερό. "Επειτα και χωρίς χρονοτριβήν συμβουλευθήτε τόν ιατρόν. Τά χημικά έγκαύματα εις τó μάτι ήμπορεί νά είναι σοβαρώτατα, έστω και άν φαίνωνται άσημαντα.

Έγκαύματα προκαλούμενα άπό τόν ήλιον.

"Όταν εκθέτωμε άπρόσεκτα τó σώμα μας εις τόν ήλιον, ύπάρχει κίνδυνος νά πάθωμε έγκαυμα. "Εάν θέλωμε νά μη μάς βλάβη ή ήλιοθεραπεία, πρέπει νά εκθέτωμε τó σώμα εις τόν ήλιον σιγά-σιγά. Τήν πρώτην ήμέραν αφήνωμε άκαλύπτα μόνο τά πόδια. μας (5 έως 10 λεπτά) γιά τά παιδιά 5 λεπτά μπρούμυτα και 5 λεπτά άνάσκελα, οί μεγάλοι περισσότερο). Τήν δεύτεραν ήμέραν αφήνωμε γυμνούς και τούς μηρούς (10 λεπτά μπρούμυτα 10 λεπτά άνάσκελα, οί μεγάλοι περισσότερο). Τήν τρίτην ήμέραν εκθέτομε εις τόν ήλιον και τήν κοιλιά (τά παιδιά επί ένα τέταρτον, οί μεγάλοι περισσότερον). Τάς άλλας ήμέρας εκθέτομε όλο τó σώμα (έικοσι λεπτά μπρούμυτα και 20 άνάσκελα).

"Όταν τó σώμα μαυρίση αρκετά, ήμπορούμε νά μένωμε περισσότερο. Καθ' όλην τήν διάρκειαν τής ήλιοθεραπείας σκεπάζομε τó κεφάλι με πλατύ ψάθινο καπέλλο.

"Εάν τó δέρμα έχει άπλως έρεθισθή, χρησιμοποιούμε άλοιφήν. "Αν παρουσιασθούν φυσαλίδες μη τās σπάζετε, αλλά τās σκεπάζετε με άποστειρωμένην γάζαν, πριν προχωρήσετε εις όποιανδήποτε άλλην ενέργειαν. Εις σοβαρώτερα άκόμη έγκαύματα ήλιου έχομε πρήξιμο τού καμένου μέρους, πυρετό και πονοκέφαλον.

Βλάβαι προερχόμεναι άπό τó κρύο.

Τó μέρος τού σώματος, πού έχει πάθει ψύξιν, πρέπει νά σκεπάζεται καλά μέχρις ότου τó θύμα μεταφερθή εις κλειστόν χώρον. Κάμετε έντριβή εις τó δέρμα γύρω-γύρω και όχι επάνω εις τó μέρος πού έχει πάθει ψύξιν. "Αν τά πόδια έχουν πάθει κρυσπάγημα βγάλετε άμέσως τά παπούτσια, τυλίξτε τά πόδια με ζεστά σκεπάσματα και βάλτε τó θύμα νά ξαπλώσ η με τά πόδια λιγάκι ύψηλότερα.

Μη τρίβετε τó κρυσπαγμένο μέρος με χιόνι ή ό,τι δήποτε άλλο, χαλαρώσετε τó σφίξιμο τών ρούχων, σκεπάσετε τó παγωμένο μέρος, αλλά όχι ύπερβολικά και τρίψτε τά μέρη τού σώματος, πού τó περιβάλλουν. Τήν έντριβή νά κάνετε είτε άπ' εύθείας με τά χέρια σας είτε με μία πετσέτα.

"Αλλοτε δέν έθώρουν φρόνιμον τήν άμεσον μεταφοράν τού πάσχοντος εις

ζεστόν δωμάτιον, ενώ σήμερα γνωρίζομε ότι αυτό δέν βλάπτει, όταν ή θερμοκρασία τού δωματίου δέν ξεπερνά τούς 21 - 22° Κελσίου.

"Όταν ένα άτομον αισθάνεται δυνατά ρίγη εις όλον τó τó σώμα λόγω πολυώρου παραμονής εις τó κρύο, πρέπει άμέσως νά μεταφερθή εις κλειστόν χώρο, νά ξαπλώσ η εις τó κρεβάτι, νά σκεπασθή και νά τού δοθών ζεστά ποτά. Μία έλαφρά έντριβή εις τά άκρα και τó πρόσωπον ήμπορεί νά τού κάμη καλό. Κρατήσατε τόν πάσχοντα μακράν άπό πρόσωπα πού έχουν συνάχι ή άλλας μολύνσεις.

12. ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΩΝ

"Εάν συναντήσετε ένα σοβαρά τραυματισμένο άτομον, τó καλύτερον πού έχετε νά κάμετε είναι νά καλέσετε βοήθειαν πριν τó μετακινήσετε. "Η κακή μετακίνησης συνήθως χειροτερεύει τήν κατάστασιν τού θύματος χωρίς ν' άποκλείεται νά επιφέρη και τόν θάνατόν του.

Καμιά φορά συμβαίνει ώστε τó θύμα νά εύρίσκεται εις μέρος πολύ επικίνδυνον π.χ. εις δημόσιον δρόμον με πυκνήν κυκλοφορίαν ή μέσα σ' ένα αυτοκίνητον, πού έχει πάρει φωτιά. "Όμως και εις αυτήν άκόμη τήν περίπτωσιν ήμπορείτε νά βρήτε ανθρώπους εκεί κοντά πού θα σας βοηθήσουν, άλλως θα δράσετε μόνοις και χωρίς χρονοτριβή.

Εις παρομοίας περιπτώσεις τó θύμα είναι δυνατόν νά έχη πάθει κάταγμα, όποτε πρέπει ν' άντιληφθήτε κατά πόσον ή μετακίνησίς του θα είναι επικίνδυνος. Δι' αυτό, όσάκις είναι εύκολον, ή επίδεσις πρέπει νά γίνη πρό τής μετακινήσεως. "Ημπορεί νά σώσετε μία ζωή, όταν ζητήσετε γρήγορα βοήθειαν και καταλλήλως ειδοποιήσετε τά διερχόμενα τροχοφόρα.

"Ενα πραγματικά έξαιρετον μέσον μεταφοράς τραυματίου ή άρρώστου είναι τó φορείον. "Εάν δέν ύπάρχη φορείον ήμπορείτε νά φτιάξετε προχείρως ένα όπως θα δήτε παρακάτω. Μία πόρτα ήμπορεί νά χρησιμοποιηθή ως φορείον, εάν είναι επίπεδος και στερεά. "Ημπορεί επίσης νά χρησιμοποιηθή ως φορείον και μία σκάλα σκεπασμένη με στρώμα ή μερικά σανίδες καρφωμένα μαζί εις σχήμα φορείου. Τό φορείον (πρόχειρον ή κανονικόν) ήμπορεί νά τοποθετηθή και εις τó αυτοκίνητον, αλλά αυτοί, πού θα έπιχειρήσουν αυτό τó πράγμα, πρέπει νά έχουν προηγουμένως έξασκηθή. Φυσικά, τó καλύτερον είναι ό τραυματίας ή ό άρρωστος νά μεταφέρεται με ειδικόν νοσοκομειακόν αυτοκίνητον. Συχνά άλλως τε άποδεικνύεται ότι ή καλύτερα μέθοδος μεταφοράς καταλήγει νά είναι και ή εύθυνοτέρα.

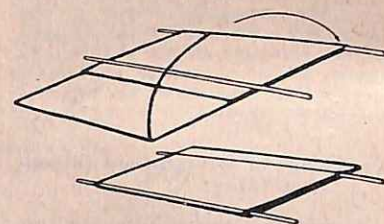
"Ασκησης:

Κατασκευή προχείρου φορείου. "Απαιτούμενον ύλικόν: πάσσαλοι, κουβέρτες, σάκκοι.

α) "Ημπορούμε νά χρησιμοποιήσωμε δύο πάσσάλους και μία κουβέρτα.

β) "Όταν ή κουβέρτα δέν είναι στενή τυλίσομε τās άκρας τής εις τούς πάσσάλους (σχ. 48) και έτσι έχομε άρκετά καλό φορείον.

γ) "Επίσης ήμπορούμε νά χρησιμοποιήσωμε δύο τσουβάλια ή άλλους σάκκους άπό ύφασμα. Προς τούτο άνοίγομε άπό μία τρύπα εις κάθε γωνίαν τού πυθ-

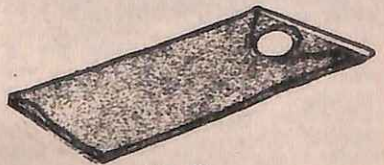
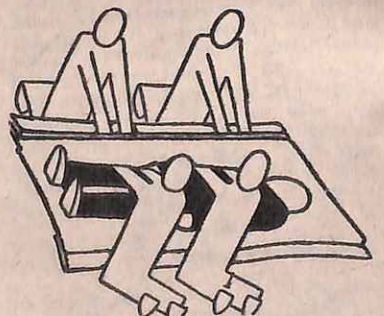
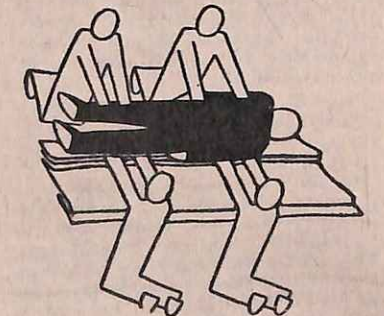
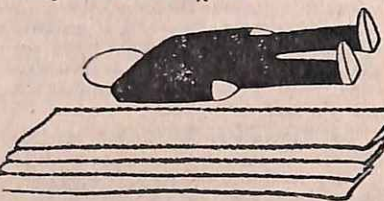


Σχ. 48.

μένος τού σάκκου, μέσα άπό τās όποιās περνούμε τούς πάσσάλους.

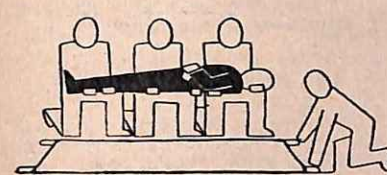
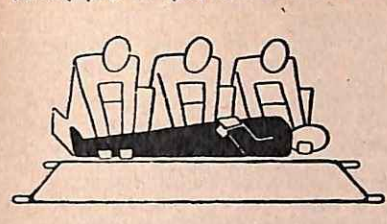
Τοποθέτησις τραυματίου εις φορείον και μεταφορά του.

1. Περνούμε μία κουβέρτα κάτω άπό τó σώμα τού θύματος και τó τοποθετούμε όπως δεικνύει τó σχ. 49.



Σχ. 49.

2. "Άλλος τρόπος τοποθέτησεως είναι αυτός πού παριστάνεται εις τó σχ. 50. Χρειάζονται και δι' αυτόν τέσσαρες τραυματιοφορείς. Οί τρεις τοποθετούνται άπό



Σχ. 50.

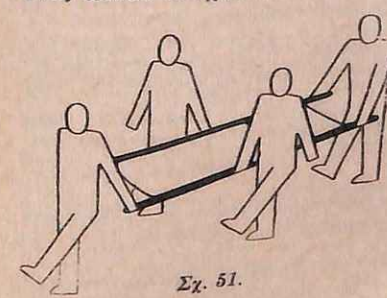
τήν μίαν πλευράν τού θύματος, ό δέ τέταρτος άπό τήν άλλην. Οί τρεις πρώτοι γονατίζουν κοντά εις τó θύμα και περνούν τά χέρια τους κάτω άπό τήν πλάτην του.

Με τήν προσταγήν «έτοιμοι, σηκώστε», πού δίδει ό τέταρτος, οί τρεις τραυματιοφορείς σηκώνουν τó θύμα και τó τοποθετούν εις τά γόνατά τους. Τότε ό τέταρτος τοποθετεί τó φορείον άκριβώς εμπρός τους. Με τήν έντολήν «χαμηλώστε» τó θύμα τοποθετείται μαλακά-μαλακά επάνω εις τó φορείον.

"Η μεταφορά ενός άρρώστου ή τραυματίου δέν είναι τόσο εύκολος όσον φαίνεται. Πρέπει νά προσέχετε νά μήν υπερεντείνετε τās δυνάμεις σας, αλλά ούτε και νά αφήσετε νά σās πέση τó θύμα.

3. "Εξάσκησης και μεταφορά τραυματίου διά φορείου.

Οί τέσσαρες τραυματιοφορείς πρέπει νά τοποθετηθούν γύρω εις τó φορείον όπως δεικνύει τó σχήμα 51. "Ενας άπό



Σχ. 51.

τούς τέσσαρες έχει όρισθή διά νά δώση τήν έντολήν. «Έτοιμοι. Σηκώστε». "Ο τραυματιοφορείς, πού είναι εμπρός καθώς

και οί δύο, πού είναι εις τά πλάγια, ξεκινούν με τó άριστερό πόδι, ενώ αυτός πού κρατά πίσω ξεκινά με τó δεξιό.

Προβλήματα:

1. "Υπάρχουν τρία επαγγέλματα εις τά όποια ό αριθμός των δυστυχημάτων είναι μεγάλος: ή γεωργία, ή ύλοτομία, τó δρυχείον. "Αναφέρατε διαφόρους λόγους διά τούς όποιους ένας γεωργός έχει μεγαλύτεραν άνάγκην νά ξέρη νά παρέχη τās βοηθείας άπό τόν κάτοικον τής πόλεως.

2. Πολλοί γεωργοί καθώς και αί οικογένειά των ζέρουν νά παρέχουν πρώτας βοηθείας. "Ας υποθέσωμε ότι ζητε εις ένα άγρόκτημα ή ένα άγροτικόν συνοικισμόν. "Αναφέρατε διαφόρους τρόπους, με τούς όποιους θα ήμπορέσετε νά κινήσετε τó ενδιαφέρον των άγροτών και των παιδιών των διά τās πρώτας βοηθείας.

"Επανάληψις με έρωτήσεις:

1) Εις ποίās περιπτώσεις δυστυχημάτων πρέπει νά δώσετε πρώτας βοηθείας διά σόκ;

2) Ποίαι είναι αί ένδεικνύμεναι πρώται βοήθειαι διά τήν περίπτωσιν τού σόκ;

3) "Αναφέρατε τρόπους διά σταμάτημα τής αιμορραγίας.

4) Πώς πρέπει νά σταματώμε τήν ρινορραγίαν;

5) Τι έννοούμεν όταν λέμε «πρώται βοήθειαι»;

6) Ποία είδη τραυμάτων καταλήγουν συνηθέστερα εις τέτανον;

7) "Αν διαγκάση κάποιον εις τó πόδι δηλητηριώδες φίδι, διατί πρέπει, χωρίς χρονοτριβήν νά δέσωμε σφικτά μία λωρίδα ύφασματος επάνω άπό τήν πληγήν;

8) Με ποίους τρόπους και ποία μέσα ήμπορούμε νά διασώσωμε κάποιον, πού πνίγεται;

9) Διατί τó καλύτερον μέσον μεταφοράς ενός τραυματίου ή άρρώστου είναι τó φορείον;

10) Πώς ήμπορούμε νά ετοιμάσωμε ένα πρόχειρον φορείον;

Μεταφορά άρρώστων.

"Υπάρχουν πολλοί τρόποι διά νά μεταφέρη κανείς έναν άρρωστον. Μη κάμετε κακό εις τόν έαυτόν σας προσπα-



Σχ. 52.

θώντας νά μεταφέρετε μόνοις σας έναν άρρωστο πού είναι πολύ βαρύς.

Σηκώστε τον σιγά-σιγά, χωρίς νά λυγίζετε τή ράχι σας (σχ. 52). Κάμετε

δι' αυτό μεγαλύτεραν χρήσιν των μυών τού μηρού παρά των μυών τής ράχως σας. Εις τās βιομηχανίας, όπου γίνονται συχνά μεταφορά μεγάλων βαρών, ό έπόπτης ασφαλούς διδάσκει πάντοτε τούς έργάτας τόν σωστόν τρόπο διά νά σηκώσουν και μεταφέρουν μεγάλα βάρη. Μεταφορά διά των άκρων. "Η μέθοδος αυτή (σχ. 53) χρησιμοποιεί-



Σχ. 53.

ται εις περιπτώσεις λιποθυμίας καθώς και πάντοτε όταν τó θύμα δέν έχει ύποστή καμμίαν σοβαράν σωματικήν βλάβην. Μη τήν χρησιμοποιήτε εις περιπτώσεις, κατάγματος.

Μεταφορά υπό δύο άτόμων.

"Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται εις περιπτώσεις, πού τó θύμα διατηρεί τās αισθήσεις του. Οί μεταφορείς γονατίζουν ό ένας δεξιά και ό άλλος άριστερά τού πάσχοντος και τοποθετώντας ό καθένας τόν ένα του βραχίονα όπισθεν τής ράχως και τόν άλλον κάτω άπό τούς μηρούς τού πάσχοντος, τόν σηκώνουν καθιστόν (σχ. 54).



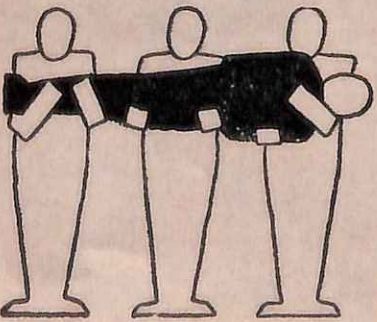
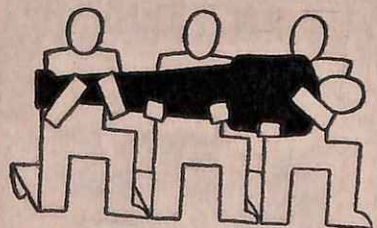
Σχ. 54.

Μεταφορά επάνω εις την ράχιν.
 Η μέθοδος αυτή είναι ή καλύτερα εις περιπτώσεις που ό μεταφέρων είναι ένας. Αί μασχάλαι του θύματος πρέπει να φθάνουν ακριβώς εις τους ώμους του μεταφερέως.
 Ο τελευταίος αυτός ήμπορεί να κρατή και τὰ δύο χέρια του θύματος με τὸ



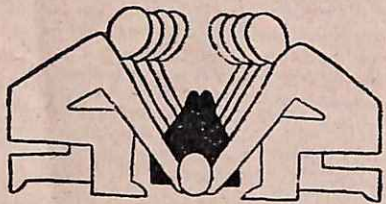
Σχ. 55.

ένα του χέρι, οὕτως ὥστε να ἔχη τὸ ἄλλο του χέρι ἐλεύθερο (σχ. 55).
 Η μέθοδος αυτή δὲν ἐνδείκνυται εις περιπτώσεις κατάγματος.
 Μεταφορά ὑπὸ τριῶν προσώπων.



Σχ. 56.

Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται, όταν ό πάσχων πρόκειται να μεταφερθῇ εις μικρὰν ἀπόστασιν ή όταν δὲν ὑπάρχει φορέον. Οί τρεῖς μεταφορεῖς, ἀφου τοποθετήσουν τὸν ἀρρωστον ἐπάνω εις τὰ γόνατά των, τὸν στρέφουν ὥστε τὸ πρόσθιον μέρος τοῦ σώματός του ν' ἀκουμπήσῃ ἐπάνω εις τὰ στήθη τῶν τραυματιοφερῶν και ἔπειτα σηκώνονται ὅλοι ταυτοχρόνως κρατοῦντες ἑστὶ τὸν ἀρρωστον εις ὀριζοντίαν θέσιν (σχ. 56).
 Μεταφορά ὑπὸ ὀκτώ ἀτόμων.
 Τοποθετοῦνται ἀνὰ 4 εις τὴν κάθε



Σχ. 57.

πλευρὰν τοῦ πάσχοντος με τὰ χέρια ἐναλλάξ κάτω ἀπὸ τὸ σῶμα του (σχ. 57).

Ερωτήσεις και ἀπαντήσεις:

Ερώτησις. "Ενα κορίτσι ἔκει πού μάθαινε να μαγειρεύῃ ἔκαμε τὰ δακτυλά του καθὼς ἤγγισε τὸ τηγάνι. Τότε μία φίλη της, πού ἔτυχε να εἶναι παρούσα, τὴν συμβούλευσε να πλησιάσῃ τὰ καμένα δακτυλά της εις τὴν θερμάστραν, προσθέτουσα ὅτι ἡ ζέση πρέπει να ἀντιμετωπίζεται με ζέση. Εἶχε δίκαιον ή όχι;

Απάντησις: "Οχι δὲν εἶχε δίκαιον.
 Ερώτησις. Ποία εἶναι ἡ συνηθεστερά αἰτία ἀφηνειδίου θανάτου εις τὰ μωρά;
 Απάντησις. "Η ἀσφυξία. "Ημπορεῖ τὸ μωρὸ να εὐρίσκειται ξαπλωμένο με τὸ στομάχι ἔχοντας τὸ πρόσθιόν του χωμένο εις τὸ προσκέφαλο κατὰ τρόπον, πού ἐμποδίζει τὴν ἀναπνοήν. "Ημπορεῖ ή μητέρα να μὴν ἔχῃ μάθει πῶς να σκεπάσῃ τὸ παιδί της. "Ο κίνδυνος τῆς ἀσφυξίας εἶναι ἀκόμη μεγαλύτερος, όταν ή μητέρα ή κάποιος ἄλλος κοιμάται μαζί με τὸ μωρὸ.
 Ερώτησις. Εἶναι σωστὸ ὅτι τὰ ἔγκαυμα ἀπὸ τὸν ἥλιον προκαλοῦνται γρηγορώτερα εις μεγάλο ὑψόμετρον παρὰ εις τὴν παραλίαν;
 Απάντησις. Ναι.
 Ερώτησις. "Ενα μωρὸ, ἐνῶ τραβοῦσε τὸ τραπέζιμανθνηλο, ἀναποδογύρισε ἕνα φλυτζάνι με ζεστὸ καφέ ἐπάνω εις τὸ σῶμα του και ἔξεματίσθη. "Ημπορεῖ αὐτοῦ τοῦ εἶδους ἔγκαυμα να προσενησθῇ θάνατος;
 Απάντησις. Συχνὰ τὰ ἔγκαυμα, πού προξενοῦνται μ' αὐτὸν τὸν τρόπον, εἶναι θανατηφόρα.

Επανάληψις με ἐρωτήσεις.

1. "Ονομάσατε μερικὰς συνηθισμένας αἰτίας πυρκαϊῆς εις σπιτία και δάση.
 2. Διὰ τί τὰ ἔγκαυμα θεωροῦνται σοβαρὰ ἀτυχήματα;
 3. Ποῖαι εἶναι αἱ ἐνδεδειγμέναι πρῶται βοήθειαι εις περιπτώσεις ἔγκαυμάτων, πού προξενοῦν ἀπλὸν ἑρεθισμόν τοῦ δέρματος;

4. Ποῖαι εἶναι αἱ ἐνδεδειγμέναι πρῶται βοήθειαι εις περίπτωσιν, πού τὸ ἔγκαυμα ἐπρόξενε φουσαλίδας (φουσκάλες);
 5. Τί πρέπει να κάνωμε εις περίπτωσιν, πού ἔπεσεν εις τὸ δέρμα μας καυστικὸν ὑγρὸν;
 6. Τί πρέπει να κάνωμεν εις περίπτωσιν, πού ἔπεσε καυστικὸν ὑγρὸν εις τὸ μάτι μας;
 7. Πόσῃν ὥρᾳν πρέπει να μένωμεν εις τὸν ἥλιον, όταν δὲν ἔχομε ἀκόμη μαυρίσει;
 8. Πῶς θὰ ἐλαττώσωμεν τὴν πιθανότητα να πάθωμε ἡλιακὰ ἔγκαυματα;
 9. Ποῖαι εἶναι αἱ πρῶται βοήθειαι εις περίπτωσιν ἡλιακοῦ ἔγκαυματος;
 10. Ποῖαι εἶναι αἱ πρῶται βοήθειαι εις περίπτωσιν κρυολογήματος;

13. ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

Τὰ δηλητήρια βλάπτουν τὸν ὄργανισμόν, όταν με οἰονδήποτε τρόπον εἰσέλθουν εις αὐτόν. Μερικαὶ οὐσίαι, πού δὲν εἶναι βλαβεραὶ όταν λαμβάνονται εις κανονικὴν ποσότητα, γίνονται δηλητηριώδεις όταν ληφθοῦν εις μεγαλύτεραν ποσότητα.

Παραδείγματα δηλητηρίων.

Πολλὰ φάρμακα, πού προορίζονται δι' ἐξωτερικὴν χρῆσιν, π.χ. αἱ ἀλοιφαὶ και αἱ ἀντισηπτικαὶ διαλύσεις, εἶναι δηλητήρια όταν ληφθοῦν ἐσωτερικῶς. Ἀλλὰ και τὰ φάρμακα πού προορίζονται δι' ἐσωτερικὴν χρῆσιν πρέπει να λαμβάνονται εις κανονικὰς δόσεις. Πολλοὶ ἐδηλητηρίασθησαν, ἐπειδὴ ἔπληραν ὑπερβολικὴν ποσότητα ἀσπιρίνης, κινίνης ή ἄλλων φαρμάκων.

Μερικαὶ διαλύσεις, πού χρησιμοποιοῦνται διὰ καθαρισμόν, ὅπως π.χ. ή ποτάσσα, εἶναι πάρα πολὺ δηλητηριώδεις. Ἀλλὰ και πάλιν οὐσίαι γίνονται δηλητήρια όταν ληφθοῦν εις μεγάλην ποσότητα, ὅπως τὸ πετρέλαιον, ή βενζίνη, τὸ οἶόνπνευμα κλπ. Τὸ ποντικοφάρμακον, τὸ μυρμηκοφάρμακον, αἱ διαλύσεις, πού προορίζονται διὰ τὸν ψεκασμὸν τῶν δένδρων ή ἄλλων χρησίων φυτῶν και χόρτων εἶναι δηλητήρια. Τὰ μικρὰ παιδιὰ πού δὲν ἔχουν ἐπίγνωση τοῦ κινδύνου συχνὰ παθαίνουν δηλητηριάσεις ἀπὸ τέτοιας οὐσίας.

Δηλητηριώδη ἐπίσης εἶναι και ὠριμένα εἶδη μανιταριῶν. Εἶναι πολὺ δύσκολο να ξεχωρίσῃ κανεὶς τὰ δηλητηριώδη μανιτάρια ἀπὸ τὰ φαγώσιμα. Καλὸν λοιπὸν θὰ ἦτο να ἀποφεύγονται τὰ ἄγρια μανιτάρια, ἐκτὸς ἐὰν ή διαλογὴ των γίνεταί ἀπὸ πεπειραμένα πρόσωπα. Ἀλλὰ και τροφαὶ ἡλλοιωμένα, ήμποροῦν να προκαλέσουν δηλητηρίασι.

Υπάρχουν βέβαια και πολλὰ ἄλλα δηλητήρια ἐκτὸς ἀπὸ αὐτὰ πού ἀναφέραμε.

Πρῶται βοήθειαι εις περίπτωσιν δηλητηριάσεως.

Κάθε περίπτωσις δηλητηριάσεως ἀπαιτεῖ ἄμεσον παροχήν πρῶτων βοθηείων. Ἀλλοιῶς τὸ δηλητήριον θὰ προσβάλῃ τὸν ὄρ-

γανισμόν και εις ὠρισμένας περιπτώσεις θὰ ἐπιφέρῃ ἴσως και τὸν θάνατον.

Εἰὰν δὲν ήμπορήτε να βρῆτε ἀμέσως ἱατρὸν, ἀλλὰ εἰσθε βέβαιοι ὅτι ἔχετε ἐμπρὸς σας μίαν περίπτωσιν δηλητηριάσεως, τότε δώσατε εις τὸ θῦμα να πιῇ νερὸ, τὸ ὁποῖον πρέπει να περιέχῃ οὐσίαι πού να προκαλοῦν ἔμετον. Ἄν ἔχετε πρόχειρη σόδα, ρίξτε 2 κουταλιές τοῦ καφέ εις κάθε ποτήρι νερὸ, πού διδτε εις τὸν πάσχοντα. "Ο ἀριθμὸς τῶν ποτηρίων πού πρέπει να πιῇ ὁ πάσχων ήμπορεῖ να φθάσῃ τὰ ἔξ (6) και πλέον.

Ἄν δὲν ἔχετε πρόχειρη σόδα, χρησιμοποιήσατε γάλα, ἀσπράδι αὐγοῦ ή χλιαρὸ ἀλάτωρο, ἀναλόγως τῆς περιπτώσεως και εις μεγάλας ποσότητας, ἔως ὅτου ἀπομακρυνθῇ — κατὰ τὸ δυνατόν — ἀπὸ τὸ στομάχι τὸ δηλητήριον.
 Ἐν τῷ μεταξύ τηλεφωνήσατε ή παρακαλέσατε κάποιον να τηλεφωνήσῃ εις τὸν ἱατρὸν διὰ να πάρετε ὁδηγίας.

Όταν τὸ θῦμα πιῇ ἀρκετὰ ποτήρια νεροῦ — ἐὰν μάλιστα αὐτὸ περιέχῃ σόδα — πιθανώτατα θὰ κάμῃ ἔμετον. Εἰὰν δὲν συμβῇ αὐτό, δώσατέ του και ἄλλο νερὸ με σόδα κλπ. και γαργαλίσατέ το εις τὸν οὐρανίσκον. Ἀφου τὸ θῦμα κάνει ἔμετον, περιμένετε τὸν ἱατρὸν ή μεταφεράτε το εις τὸ Νοσοκομεῖον ἐπείγοντως.

Εἰς περιπτώσεις δηλητηριάσεως ἀπὸ ὀξύ ή ἀλκάλια (ποτάσσα) μὴ προκαλέσατε ἔμετον, διότι τὰ παρεχόμενα ἐμετικά ήμπορεῖ να προκαλέσουν διάτρησιν τοῦ στομάχου, ἀλλὰ δώσατε: Διὰ τὰ ὀξέα: Νερὸ με σόδα και κατόπιν γάλα, ἐλαιόλαδον ή ἀσπράδι αὐγοῦ. Διὰ τὰ ἀλκάλια: Νερὸ με λεμόνι ή ξίδι (150 γραμ. περίπου εις 1 κιλὸ νεροῦ) και κατόπιν γάλα. Ὁφελοῦν ἐπίσης, και διὰ τὰς δύο περιπτώσεις, ή παροχὴ μικρῶν τεμαχιῶν πάγου, και ψυχρὰ ἐπιθέματα εις τὴν στομαχικὴν χώραν και ή θερμανσις τοῦ θύματος.

Επανάληψις με ἐρωτήσεις.

Κάμετε διαγωνισμόν μεταξύ τῶν παιδιῶν τῆς τάξεώς σας με ἐρωτήσεις ἐπὶ θεμάτων παροχῆς πρῶτων βοθηείων. ήμπορεῖτε να χωρίσετε τὴν τάξιν εις ὁμάδας και να ὀρίσετε βραβεῖα διὰ τὴν νικητρίαν ὁμάδα. Ἰδοὺ μερικαὶ ἐρωτήσεις και προβλήματα διὰ τὸν διαγωνισμόν:
 1. Δώσατε εις ἕνα μαθητὴν κάθε ὁμά-

δος ἀπὸ ἕνα ἐπίδεσμον. "Ο καθένας πρέπει να τὸν ἐφαρμόσῃ. Ἐκεῖνος πού θὰ τὰ καταφέρῃ καλύτερα, κερδίζει διὰ τὴν ὁμάδα του ἕνα βαθμόν. Παραδείγματα ἐπιδεσμών: ἀνοικτὸς κεφαλεπίδεσμος, ἐπίδεσμος στήθους, ἀνοικτὸς ἐπίδεσμος χερσίου, ἐπίδεσμος παλάμης τύπου λαιμοδέτου, χειρουργικὴ ταινία ή ἀορτήρ χειρός, ἐπίδεσμος ἀγκῶνος.

2. Τὸ ἴδιον θὰ γίνῃ με θέμα τὴν τεχνητὴν ἀναπνοήν.

3. Τί σημαίνουν αἱ λέξεις διαπνοή, ἀναπνοή, σόκ, γάλα, ἐπίδεσμος, ἀποστερωμένη γάλα, μολυσμένο τραῦμα, ἀντισηπτικόν, ἐπίδεσμος τύπου λαιμοδέτου, μικρόβιον, ἀρτηρία, πῆχυς, μῆρος, ὀξύγονον, βρόγχος, ἀναισθητός, ἀπώλεια αἰσθήσεως, ἀναισθησία, θῦμα; (Κάθε λέξις λογαριάζεται ὡς χωριστὴ ἐρώτησις εις τὴν βαθμολογίαν).

Ερωτήσατε ἐπίσης τὰ ἑξῆς:

- Ὁνομάσατε τρεῖς περιπτώσεις, πού ἀπαιτοῦν τεχνητὴν ἀναπνοήν.
- Με τί ρυθμόν πρέπει να γίνεται ή τεχνητὴ ἀναπνοή;
- Ποῖαι αἱ πρῶται βοήθειαι διὰ τραύματα, πού προξενοῦνται ἀπὸ αἰχμηρὰ ἀντικείμενα;
- Ποῖαι αἱ πρῶται βοήθειαι εις περιπτώσιν δαγκάματος σκύλου;
- Ποῖαι αἱ πρῶται βοήθειαι εις περιπτώσιν δαγκάματος δηλητηριώδους φιδιοῦ;
- Με ποῖον τρόπον θὰ σταματήσωμεν τὴν αἱμορραγίαν εις τὸ τριχωτὸν τῆς κεφαλῆς;
- Πού πρέπει να ἐφαρμόσωμεν τὸν ἐπίδεσμον, όταν παρίσταται ἀνάγκη να σταματήσωμε τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος με περισφίξιν;
- Ποῖαι αἱ πρῶται βοήθειαι εις περιπτώσιν σόκ;
- Ποῖαι αἱ πρῶται βοήθειαι εις τὴν ρινορραγίαν;
- Ὁνομάσατε μερικὰς οὐσίας, πού εἶναι δηλητηριώδεις, ἀν ληφθοῦν ἐσωτερικῶς.
- Τί πρέπει να κάμετε εις περιπτώσεις δηλητηριάσεως;
- Διὰ τί πρέπει πάντοτε ὁ ἀρρωστός να διαβάζῃ προσεκτικὰ τὴν ἐτικέτα τοῦ φαρμάκου πρὶν τὸ χρησιμοποίησιν;

14. ΑΠΩΛΕΙΑΙ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ (ἀναισθησία) - ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΑΙ ΚΡΙΣΕΙΣ

Πολλάκις τὰ ἀτυχήματα ή αἱ ἀσθένειαι προκαλοῦν ἀναισθησίαν (δηλ. ἀπώλειαν αἰσθήσεως). Συνήθεις αἰτίαι εἶναι:

α) Ἡ διάσεισις τοῦ ἐγκεφάλου, πού ὀφείλεται εις στιγμιαίαν και παροδικὴν συνήθως «διακίνησιν» τούτου, ἔπειτα ἀπὸ κτύπημα εις τὴν κεφαλὴν. (Οἱ περισσότεροι ἀπὸ ἐκείνους πού χάνουν τὰς αἰσθήσεις των συνεπεία αὐτοκινητιστικοῦ δυστυχήματος ή ἀπὸ πέσιμον, κατὰ τὸ ὁποῖον ἐκτύπησαν εις τὴν κεφαλὴν, παθαίνουν διάσεισιν).

β) Ἡ ἀποπληξία, πού συμβαίνει συνήθως εις τοὺς ἡλικιωμένους, και κατὰ τὴν ὁποίαν κάποια ἀρτηρία τοῦ ἐγκεφάλου σπάζει και τὸ αἷμα πιέζει τὸν ἐγκέφαλον με ἀποτέλεσμα να χάσῃ ὁ ἄρ-

ρωστός τὰς αἰσθήσεις του και να πάθῃ ἡμιπληγίαν.

γ) Ἡμπορεῖ ἐπίσης να χάσῃ κανεὶς τὰς αἰσθήσεις του ἀπὸ σοβαρὰν αἱμορραγίαν, ὑπερβολικὴν οἰνοποσίαν, χρῆσιν δηλητηρίων, καρδιακὰς παθήσεις, ψυχικὰ αἰτία (χαρὰ — φόβος — θλίψις) και ἄλλας αἰτίας.

Πρῶται βοήθειαι.

Εἰς περιπτώσιν ἀναισθησίας τὸ πρῶτον, πού πρέπει να προσέξετε, εἶναι ἂν τὸ θῦμα ἀναπνέῃ. Ἐὰν ὄχι πρέπει και τοῦ κάμετε τεχνητὴν ἀναπνοήν και τοῦτο ἐφ' ὅσον ή κατάργησις τῆς ἀναπνοῆς εἶναι ἀποτέλεσμα πνιγμοῦ ή ἄλλου ἀτυχήματος, διὰ τὸ ὁποῖον ἐνδείκνυται ή τεχνητὴ ἀναπνοή.

Ἀντιθέτως εις περιπτώσεις διασεισεως ή ἀποπληξίας ή τεχνητὴ ἀναπνοή — ἀκόμη και όταν τὸ θῦμα δὲν ἀναπνέῃ — δὲν πρόκειται να ὠφελησῇ.

Ὅσάκις λοιπὸν — ὅπως εἶναι και πιθανώτερον — τὸ θῦμα δὲν ἔχει ἀνάγκην τεχνητῆς ἀναπνοῆς, θὰ πρέπει να μείνῃ ἀκίνητον και να τὸ σκεπάσατε ἀπὸ ἐπάνω και ἀπὸ κάτω. Να εἰσθε πάντοτε προσεκτικοί, διότι ήμπορεῖ τὸ θῦμα να ἔχῃ κατάγμα. Ἐὰν τὸ πρόσωπό του εἶναι κόκκινο ή πρὸς τὸ βυσινί και δὲν ἔχει ἔμετους, σηκώσατε τὸ κεφάλι και τοὺς ὤμους ἐλαφρὰ με τὴν βοήθειαν προσκεφάλων ή ἄλλων ὑποστηρίγματων.

Ἐὰν ἀντιθέτως τὸ πρόσωπον εἶναι ὀχρὸν, τότε τὸ θῦμα πρέπει να ἔχῃ τὸ σῶμα του εις ὀριζοντίαν θέσιν. Μὴ προσπαθῇτε να φέρετε εις τὰς αἰσθήσεις του τὸ θῦμα φωνάζοντάς του δυνατὰ, τινάζοντάς το ή ρίχνοντάς του νερὸ εις τὸ πρόσωπον. Μὴ τὸ ἐνοχλήτε καθόλου, ἀλλὰ καλέσατε γρήγορα τὸν ἱατρὸν.

Ἀπλὴ λιποθυμία.

Ἄτομα, πού εὐρίσκονται εις μέγαλον συνωστισμόν, πού εἶναι πεινασμένα, κουρασμένα, φοβισμένα ή ἀντικρύζουν αἷμα, ήμπορεῖ να λιποθυμήσουν ἀκόμη και ἐὰν εἶναι ἀπαλῶς ὑγιῇ. Ἄμεσος αἰτία τῆς λιποθυμίας εἶναι ή ἀνεπαρκὴς τροφοδοσία τοῦ ἐγκεφάλου με αἷμα. Εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτὰς μόλις τὸ θῦμα ξαπλώσῃ ἀναλαμβάνει τὰς αἰσθήσεις του, διότι ή τροφοδοσία με αἷμα ξαναρχίζει κανονικά.

Προφύλαξις.

Ἄν σὰς ἔρχεται λιποθυμία, λυγίσατε τὸ σῶμα σας εις τὴν μέσιν πρὸς τὰ ἐμπρὸς φέροντας τὸ κεφάλι ἀνάμεσα εις τὰ γόνατα. Ἡ ἀκόμη καλύτερα ξαπλώσατε

κάτω χωρίς να βάλετε μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι και ξεφίξετε ό,τι σφίγγει το σώμα σας.

Πρώται βοήθειαι.

Κρατήσατε το θύμα ξαπλωμένον. 'Αν τὸ ἀφήσετε νὰ σηκωθῇ ἡμπορεῖ νὰ ξαναλιποθυμήσῃ. Ξεσφίξετε τὸ κολλάρου του, τὴν ζώνην κλπ. 'Όταν ἀνακτήσῃ τὰς αἰσθήσεις του λίγο τοῖς τὰς ἡ καφῆς μπορεῖ νὰ τοῦ κάνει καλὸ. 'Αν ὁμως δὲν ἐπανέρχεται εἰς τὰς αἰσθήσεις του, τότε δὲν ἔχομεν περὶπτωσιν ἀπλῆς λιποθυμίας καὶ πρέπει νὰ καλέσωμεν γρήγορα τὸν ἰατρὸν.

'Επιληπτικαὶ κρίσεις.

Μερικά ἄτομα ὑποφέρουν ἀπὸ μίαν ἀρρώστια πού λέγεται ἐπιληψία (σεληνιασμός). 'Η ἀρρώστια αὕτη προκαλεῖ περιοδικὰς κρίσεις κατὰ τὰς ὁποίας ὁ ἀρρωστος χάνει τὰς αἰσθήσεις του, πέφκει κάτω, ἐνῶ ὅλον του τὸ σῶμα ταρασσεται ἀπὸ σπασμούς καὶ ἀπὸ τὸ στόμα του βγαίνει ἀφρός.

Συνήθως ἡ κρίσις τελειώνει γρήγορα, ἀλλὰ καμμιὰ φορὰ ὁ ἀρρωστος ἐξακολουθεῖ νὰ φαίνεται ζαλισμένος καὶ νὰ μὴ ἔχῃ πλήρη αἴσθησιν τί συμβαίνει γύρω του.

'Όταν ἕνας ἀρρωστος εὐρίσκειται εἰς ἐπιληπτικὴν κρίσιν ἡμπορεῖ νὰ δαγκάσῃ καὶ νὰ κόψῃ ἀκόμη τὴ γλῶσσαν του ἢ ἐπίσης νὰ πληγώσῃ σοβαρὰ κτυπώντας σπᾶνω σὲ κατὶ σκληρὸ — καθὼς οἱ σπασμοὶ ταρασσὺν τὸ σῶμα του. — Μὴ προσπαθῇ νὰ τὸν συγκρατήσῃ, ἀλλὰ φροντίστε νὰ τὸν προφυλάξετε ἀπὸ τὰ κτυπήματα. 'Αν εἶναι δυνατόν τοποθετήστε ἕνα διπλωμένον κομμάτι ὑφασμα ἀνάμεσα εἰς τὰ δόντια του διὰ νὰ μὴ δαγκάσῃ τὴ γλῶσσαν του. Νὰ εἰσθε ὁμως προσεκτικοὶ διὰ νὰ μὴ τὸν πληγώσετε. Μετὰ τὴν κρίσιν μὴ ἐνοχλήτε τὸν ἀρρωστον, ἀν αὐτὸ δὲν εἶναι ἀπαραίτητον, καὶ ἀφήσατέ τον νὰ συνέλθῃ ἐντελῶς.

'Ερωτήσεις καὶ ἀπαντήσεις.

'Ερώτησις: 'Εάν τὰ ρούχα σας πᾶρουν φωτιά τί θὰ κάνετε;

'Απάντησις: 'Επικαλεσθῇτε βοήθεια καὶ τυλιχθῇτε μὲ μιά κουβέρτα ἢ χαλὶ διὰ νὰ σβήσουν αἱ φλόγες. 'Εάν δὲν ὑπάρχῃ τίποτε τέτοιον πρόχειρο ξαπλώστε κάτω εἰς τὸ πάτωμα καὶ κλιθῇτε σιγά. Προσπαθήστε νὰ ἀπομακρύνετε τίς φλόγες μὲ ὅ,τι ὑφασμα εἶναι κοντά σας. Μὴν τρέχετε, διότι δυναμώ-

νετε τίς φλόγες. Μὴ στέκεσθε ὀρθοί, θὰ καὶ τὸ πρόσωπό σας.

'Ερώτησις: 'Ο ἀέρας εἰς ἕνα φλεγόμενο δωμάτιο εἶναι ζεστότερος πρὸς τὴν ὀροφήν;

'Απάντησις: Ναι συνήθως. ('Επομένως νὰ μένετε ὅσο μπορεῖτε πλησιέστερα πρὸς τὸ πάτωμα).

'Ερώτησις: Κάποιος ἀπεκλείσθη εἰς ἕνα καϊόμενον κτίριον, ἀλλὰ τὸ δωμάτιον εἰς τὸ ὁποῖον εὐρίσκεται δὲν ἐπῆρε ἀκόμη φωτιά. Τί πρέπει νὰ κάμῃ;

'Απάντησις: Νὰ σκεφθῇ πῶς νὰ ξεφύγῃ. 'Ισως μπορεῖ νὰ πηδῇ ἀπ' τὸ παράθυρον. 'Η νὰ κλείσῃ ἀμέσως τὰ παράθυρα καὶ τίς πόρτες τοῦ δωματίου. Συχνὰ οἱ ἄνθρωποι πηδοῦν ἀπὸ ὑψηλὰ κτίρια καὶ φονεύονται, ἐνῶ ἐάν ἔμεναν εἰς ἕνα ἐρμητικὰ κλειστὸ δωμάτιο πιθανόν νὰ ἐσώζοντο ἀπὸ τοὺς πυρσοβέστας. 'Ενῶ περιμένουν μποροῦν νὰ ἀνοίγουν ἕνα ἀπὸ τὰ παράθυρα πολὺ ἐλάχιστα καὶ νὰ ἀναπνεύουν ἀπὸ μιά χαρμάδα καθαρὸν ἀέρα.

'Εάν ὑπάρχῃ βρῦσι εἰς τὸ δωμάτιο καλὸν εἶναι νὰ βρέχουν τὸ πρόσωπό τους μὲ μιά ὑγρὴ πετσέτα.

'Ισως μποροῦν νὰ διαφύγουν ἀπὸ καμμιὰ δίοδο, ἀλλὰ πρὶν ἀνοίξουν τὴν πόρταν διὰ νὰ βροῦν διέξοδον πρέπει νὰ τὴν δοκιμάσουν ἂν εἶναι ζεστή, ὅποτε νὰ προσέξουν ὥστε τὰ ρεύματα τοῦ ζεστοῦ ἀέρος, πού εἶναι ἀπ' ἐξῶ, νὰ μὴν εἰσπορεύσιν εἰς τὸ ἀνοῖγμα τῆς πόρτας εἰς τὸ δωμάτιο. Πολλοὶ ἄνθρωποι ἀπέθαναν τὴν ὥραν πού ἀνοίγαν τὴν πόρταν, διότι εἰσέπνευσαν πολὺ ζεστὸ ἀέρα. Μία εἰσπνοὴ πολὺ θερμὸ ἀέρος μπορεῖ νὰ προσεξήσῃ μεγάλη βλάβη. 'Επίσης ὁ ζεστός ἀέρας συχνὰ περιέχει μονοξείδιον τοῦ ἀνθρακος, τὸ ὁποῖον εἶναι δηλητηριώδες.

'Ερώτησις: Ποῖα μέλη τοῦ σώματος θὰ ἔπρεπε ἰδιαίτερος νὰ προστατευθοῦν ἀπὸ τίς φλόγες;

'Απάντησις: Τὸ πρόσωπο καὶ τὰ χέρια. Ξέρομε πόσο ἐπιβλαβὴ εἶναι τὰ ἐγκαύματα εἰς τὸ πρόσωπο καὶ πόσο πρέπει νὰ ἀποφεύγουμε νὰ ἀναπνέωμε ζεστὸν ἀέρα. Προστατεύουμε ἐπίσης ἰδιαίτερος τὰ χέρια, διότι εἶναι σπουδαίотата ὄργανα. Σκεπάζοντες τὸ κεφάλι μὲ ἕνα παλτό ἢ πετσέτα θὰ τὸ προστατεύετε κάπως ἀπὸ τίς φλόγες. 'Αλλὰ τὸ σκέπασμα αὐτὸ δὲν προστατεύει ἀπὸ τὸ μονοξείδιο τοῦ ἀνθρακος.

Μία ἀληθινὴ ἱστορία.

Μία μητέρα ἐκαθάριζε τὰ ρούχα μὲ εὐλεκτον ὑγρὸν καθαρισμοῦ. Καθὼς τὰ ἔτριβε μὲ τὸ ὑγρὸν, τὰ ρούχα ἐπῆραν φωτιά. 'Η φωτιά μετέδωκε εἰς τὰ ρούχα της. 'Εν τῷ μεταξύ τὰ δύο μικρὰ παιδιὰ τῆς ἐτρόμαξαν καὶ ἔτρεξαν κοντὰ τῆς μὲ ἀποτέλεσμα νὰ πάρουν καὶ αὐτῶν τὰ ρούχα φωτιά. 'Όλοι ἔπαθαν σοβαρὰ ἐγκαύματα καὶ ἡ ἀτυχὴ μητέρα πέθανε μετ' ὀλίγον.

Εἰς περιπτώσεις ἐκτεταμένων ἐγκαυμάτων τὸ καλύτερον εἶναι νὰ τυλίγεται τὸ σῶμα μὲ σινδόνια καὶ νὰ καλῇται χωρὶς χρονотриβὴν ὁ ἰατρός.

Κανόνες:

Μὴ χρησιμοποιοῦτε εὐλεκτα ὑγρά διὰ καθάρισμα.

Πρόβλημα:

'Αναφέρατε τρόπους, κατὰ τοὺς ὁ-

ποίους ἡμποροῦν νὰ προκληθοῦν ἐγκαύματα εἰς τὰ μικρὰ παιδιὰ.

'Επανάληψις μὲ ἐρωτήσεις.

1. 'Αναφέρατε μερικὰς αἰτίας, πού προξενοῦν ἀναισθησίαν.
2. Ποῖα εἶναι αἱ ἐνδεδειγμένα πρῶται βοήθειαι εἰς περιπτώσιν ἀναισθησίας;
3. Τί πρέπει νὰ κάμωμεν διὰ νὰ προλάβωμεν ἀπλᾶς λιποθυμίας;
4. Ποῖα εἶναι αἱ ἐνδεδειγμένα πρῶται βοήθειαι εἰς περιπτώσιν ἀπλῆς λιποθυμίας;
5. Ποῖα εἶναι αἱ πρῶται βοήθειαι εἰς περιπτώσιν ἐπιληπτικῆς κρίσεως;

15. ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΙ

Κολικός.

'Ο κολικός εἶναι δυνατός πόνος εἰς τὴν περιοχὴν τῆς κοιλίας, εἰς τὸν ὁποῖον πρέπει νὰ δίδωμεν ἰδιαίτεραν προσοχήν, διότι ἡμπορεῖ νὰ εἶναι σύμπτωμα σοβαρὰς ἀρρώστιας, ὅπως π.χ. ἡ σκωληκοειδίτις. Πολὺ συχνὰ εἰς περιπτώσεις κολικοῦ οἱ ἄνθρωποι δὲν φωνάζουν τὸν ἰατρὸν, προσπαθοῦν νὰ θεραπεύουν μόνοι τους τὸν πόνο καὶ προβαίνουν πολλὰς φορὲς εἰς καταστρεπτικὰς ἐνεργείας, ὅπως π.χ. ἡ χορηγισις καθαρτικοῦ εἰς τὸν ἀρρωστον ἢ ἡ ἐφαρμογὴ θερμῶν ἐπιθεμάτων. Τότε, ἀν ἡ αἰτία τοῦ πόνου εἶναι ἡ σκωληκοειδίτις, τὸ καθαρτικὸν καὶ τὰ θερμὰ ἐπιθέματα ἡμπορεῖ νὰ προκαλέσουν διάτρησιν τῆς σκωληκοειδούς ἀποφύσεως μὲ ἀποτέλεσμα τὴν περιτονίτιδα ἢ καὶ τὸν θάνατον ἀκόμη.

Εἰς περιπτώσεις κολικοῦ τὸ ὀρθότερον εἶναι νὰ βάλωμε τὸν ἀρρωστον νὰ πλαγιάσῃ χωρὶς νὰ τοῦ δώσωμε τίποτε νὰ φάγῃ καὶ νὰ φωνάξωμε τὸν ἰατρὸν. Ποτὲ δὲν πρέπει νὰ δίδωμε καθαρτικόν. Μὴ ριψοκινδυνεύετε τὴ ζωὴ τοῦ ἀρρωστοῦ μὲ ἐνεργείας ἀμφίβολου ὠφελείας.

Φουσκάλες ὀφειλόμεναι εἰς πίεσιν.

Μὴ προσπαθῇτε νὰ ἀνοίξετε τὴν φουσκάλαν, πού προεκληθῇ ἀπὸ συνεχῆ πίεσιν, ὅπως αὕτη, πού παρουσιάζεται εἰς τὰ πόδια ἀπὸ πολὺ στενὰ παπούτσια ἢ εἰς τὰ χέρια ἀπὸ τὴν κωπηλασίαν ἢ τὸ κόψιμο τῶν ξύλων κλπ. Πλύνετε ἑλαφρὰ τὸ πονεμένο μέρος, σκεπάσατέ το μὲ ἀποστειρωμένην γάζαν καὶ ἐπιδέσατέ το.

Δοιθῆνες (καλόγεροι) καὶ σπυράκια.

Καθαρίσατε γύρω - γύρω τὸ δέρμα μὲ ἑλαφρὸν πλύνιν μὲ σαπούνιον. Μὴ πιέξετε τοὺς δοιθῆνες ἢ τὰ σπυράκια διὰ νὰ τὰ ἀνοίξετε. Αὐτὰ μάλιστα, πού βγαίνουν εἰς τὴν περιφέρειαν τῆς μύτης, τοῦ στόματος καὶ τῶν ματιῶν εἶναι ἰδιαίτερος ἐπικίνδυνα. Διὰ τοὺς δοιθῆνες πρέπει νὰ συμβουλευθῇτε ἰατρὸν.

Κρυολογήματα.

'Η πλέον κοινὴ ἀρρώστια εἶναι τὸ συνηθισμένον κρυολόγημα. Δυστυχῶς ὁ περισσότερος κόσμος θεωρεῖ τὰ κρυολογήματα μικροπράγματα καὶ δὲν τοὺς δίδει τὴν δεῦσαν προσοχήν. Πολλὰς φορὲς τὰ κρυολογήματα ἀνοίγουν τὸν

δρόμον εἰς σοβαρώτερας ἀσθενείας. Μικρόβια, πού πρὶν δὲν ἡμποροῦσαν νὰ εὐδοκιμήσουν εἰς τὸ γερὸ σῶμα, πολλαπλασιάζονται ταχέως ὅταν ὁ οργανισμὸς ἐξασθενησῇ ἀπὸ ἕνα κρυολόγημα. Τότε ἀσθενεῖαι ὅπως ἡ πνευμονία, ἡ μηνιγγίτις ἢ ἡ ὠτίτις, ἡ παρωτίτις κλπ. προσβάλλουν τὸν οργανισμόν. Κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη οἱ μορφωμένοι ἄνθρωποι δίδουν πολλὴν προσοχήν εἰς τὰ κρυολογήματα.

Προφυλάξεις.

Μὴ πλησιάζετε τοὺς κρυολογημένους. 'Αν δὲν μπορῇτε νὰ σταθῇτε εἰς τὴν πρόπυον ἀπόστασιν ἀπ' αὐτοὺς, μένετε τοῦλάχιστον ὅσον εἶναι δυνατόν μακρύτερα. 'Όταν ταξιδεύετε εἰς τὸ ἴδιον αὐτοκίνητον π' ἕνα κρυολογημένον εἶναι πολὺ πιθανόν ὅτι θὰ κρυολογήσετε καὶ σεῖς. Νὰ πλένετε τὰ χέρια σας πρὸ τοῦ φαγητοῦ. Νὰ φορῇτε ζεστὰ ρούχα. Νὰ τρώτε καλὰ. Νὰ ξεκουράζεσθε ἀρκετὰ. Νὰ πλένεσθε μὲ τρόπο ὥστε νὰ μὴν αἰσθάνεσθε κρύον, ἰδίως ὕστερα ἀπὸ ἐντατικὴν σωματικὴν ἐργασίαν ἢ παιγνίδι. 'Όταν λούζεσθε, νὰ στεγνώνετε τὸ κεφάλι σας ἐντελῶς καὶ νὰ μὴν ἐξέρχεσθε πρὶν περάσουν ἀρκετὰ ὥρα, ἐάν μάλιστα ὁ καιρὸς εἶναι ψυχρὸς.

Πρώται βοήθειαι.

Τὸ καλύτερον πού ἔχει νὰ κάμῃ ὁ κρυολογημένος εἶναι νὰ ἀναπαυθῇ ξαπλωμένος εἰς τὸ κρεβάτι. Πολλοὶ ὑποστηρίζουν ὅτι ὠρισμένα φάρμακα καὶ μάλιστα αὐτοσχέδια θεραπεύουν τὰ κρυολογήματα. Εἶναι ἀλήθεια ὅτι ἀρκετὰ ἀπ' αὐτὰ δυνατόν νὰ σᾶς κάμουν νὰ αἰσθανθῇτε ὀλίγον καλύτερα. 'Η ἀσπιρίνη π.χ., τὰ καθαρτικά, οἱ σιναπισμοί, οἱ θερμοφόροι ἡμποροῦν νὰ σᾶς ἀνακουφίσουν κάπως, ἀλλὰ εἶναι ἀμφίβολον κατὰ πόσον ἐπιταχύνουν τὴν θεραπείαν. Τρῶτε ἑλαφρὰ καὶ πίνετε πολλὰ ὑγρά. Δὲν εἶναι φρόνιμον νὰ προσπαθῇτε νὰ θεραπεύετε τὸν ἀρρωστον κάνοντες σεῖς τὸν ἰατρὸν.

Κράμπαι τῶν ἁκρῶν

Βάλετε τὸν ἀρρωστον νὰ ξαπλώσῃ. Τοποθετήσατε ζεστὰ ὑγρά ἐπιθέματα καὶ μαλάξετε τοὺς πονεμένους μῦς ἑλαφρὰ.

Τὸ ἴδιο πρέπει νὰ γίνεται καὶ εἰς περιπτώσιν, πού τὸ πόδι «πιάνεται».

'Ασκήσεις:

'Εξετάσατε τὸ περιεχόμενον ἑνὸς προχείρου φαρμακείου.

'Ενα πρόχειρον φαρμακεῖον πρέπει νὰ περιέχῃ λευκοπλάστην, πλάτους 2 1/2 ἐκ. μερικὲς ἀποστειρωμένες γάζες μετρίου μεγέθους (10 x 10 ἐκ.), καὶ μερικὲς μεγάλους γέθους (10 x 10 ἐκ.), καὶ μερικὲς ἀντιμεγέθους, ἀλοιφὴν διὰ ἐγκαύματα, ἀντι-

σηπτικὸν καὶ τριγωνικοὺς ἐπιδέσμούς. 'Ημπορεῖ ἐπίσης νὰ περιλαμβάνῃ καὶ ἕνα ἐπίδεσμον μὲ ραβδόσκον.

Πολλὰ πρόχειρα φαρμακεία περιλαμβάνουν καὶ ἀμμονίαν, πού κάποτε ἐθεωρεῖτο πολὺ ὠφέλιμη εἰς περιπτώσεις λιποθυμίας ἢ ἐξαντλήσεως. Τώρα πολλοὶ ἱατροὶ θεωροῦν ὅτι ἡ πραγματικὴ ὠφέλεια πού προκύπτει ἀπὸ τὴν χρῆσιν τῆς ἀμμονίας εἶναι πολὺ μικρὰ δι' αὐτὸ ἡ ἀμμονία δὲν περιλαμβάνεται εἰς τὰ πρόχειρα φαρμακεία τοῦ 'Ερυθροῦ Σταυροῦ.

Πρόβλήματα:

Γράψατε ἕνα θεατρικὸν ἔργον σχετικὸν μὲ τὰς πρώτας βοήθειας. Διαλέξατε τὸ θέμα σας ἀπὸ τὰ ἀκόλουθα:

α) 'Υποθέσατε ὅτι 2 ἢ περισσότεροι μαθηταὶ διαβάζουν μαζί διὰ νὰ δώσουν ἐξετάσεις εἰς τὸ μάθημα τῶν πρώτων βοηθειῶν. Γράψατε τὴν συζήτησιν τοὺς σχετικὰ μὲ τὰς ἐξετάσεις καθὼς καὶ τὰς ἐρωτήσεις καὶ ἀπαντήσεις, πού δίδει ὁ ἕνας εἰς τὸν ἄλλον ἐπάνω εἰς τὰ ἐξῆς θέματα:

Σόκ, ἀιμορραγία, δηλητηρίασις, δάγκωμα φιδίου, ἐγκαύματα καὶ πνιγμός.

β) 'Υποθέσατε ὅτι περιπατᾷτε μέσα εἰς τὸ στίτι σας καὶ ἐπιστημαίνετε τὰ ἐπικίνδυνα σημεῖα, σκοτεινὰς διαβάσεις, ἐλαττωματικὸς ἡλεκτρικὸς ἐγκαταστάσεις κλπ.

'Επανάληψις μὲ ἐρωτήσεις:

1. Διατὶ τὰ κρυολογήματα εἶναι ἐπικίνδυνα;
2. Τί πρέπει νὰ κάμωμε διὰ νὰ προφυλαχθοῦμε ἀπὸ τὰ κρυολογήματα;
3. Ποῖα εἶναι αἱ ἐνδεδειγμένα βοήθειαι εἰς περιπτώσιν κρυολογήματος;
4. Πρέπει νὰ παίρνωμε καθαρτικόν εἰς περιπτώσιν κολικοῦ;
5. Διατὶ πρέπει νὰ καλῇ κανεὶς ἀμέσως τὸν ἰατρὸν εἰς περιπτώσιν κολικοῦ;

16. ΑΛΛΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΙ

Πόνοι τῶν αὐτιῶν.

Καμμιὰ φορὰ οἱ πόνοι τῶν αὐτιῶν εἶναι ἐπακόλουθα ἐκθέσεως τῶν αὐτιῶν εἰς τὸ κρῖον. Εἰς τοιαύτας περιπτώσεις ἡ χρησιμοποίησις θερμοφόρου ἀνακουφίζει τὸν πόνον. Πολλὰς φορὲς ὁ πόνος αὐτὸς ὀφείλεται εἰς μόλυνσιν τοῦ ἐσωτερικοῦ μεροῦς τοῦ αὐτιοῦ, πού ὀνομάζεται «μέσον οὖς». Μεταξὺ τοῦ τμήματος αὐτοῦ τοῦ αὐτιοῦ καὶ τῆς μύτης ὑπάρχει ἐπικοινωνία, καὶ ἐπὶ εἰς περιπτώσεις συνεχιοῦ τὰ μικρόβια φθάνουν εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τμήμα τοῦ αὐτιοῦ. 'Ο κίνδυνος εἶναι μεγαλύτερος ὅταν κανεὶς φυσᾷ τὴ μύτην τὸν ἕνα ρῶθον καὶ μάλιστα ὅταν κλῇ τὸν ἕνα ρῶθον καὶ κατὰ τὴν ἰδίαν στιγμὴν κρατᾷ κλειστὸν τὸ στόμα.

Πρώται βοήθειαι.

Πηγαίνετε ἀμέσως νὰ πλαγιάσετε καὶ λάβετε μέτρα διὰ τὸ κρυολόγημα. Φυσάτε τὴ μύτη σας ὅπως πρέπει. Χρησιμοποιοῦσατε θερμοφόρον διὰ τὸ αὐτί. 'Αν ἡ

ζέστη δὲν σᾶς ἀνακουφίξῃ, χρησιμοποιοῦσατε ψυχρὰ ἐπιθέματα. Διὰ τὰς μολύνσεις τῶν αὐτιῶν πρέπει νὰ φωνάξωμεν τὸν ἰατρὸν. 'Αλλοιῶς ἡμπορεῖ νὰ προκύψῃ σοβαρώτερα κατὰστασις μὲ ἀποτέλεσμα τὴν βαρυκοίαν μεγάλου ἢ μικροῦ βαθμοῦ.

Λόξυγκας (Λύγξ).

'Ενας ἀπὸ τοὺς καλύτερους τρόπους διὰ νὰ σταματήσετε τὸν λόξυγκα εἶναι νὰ ξαπλώσετε καὶ νὰ ἀναπαυθῇτε.

Καμμιὰ φορὰ ὁ λόξυγκας σταματᾷ ὅταν πιτῇ ἀργὰ νερὸ γουλιὰ - γουλιὰ. Προσπαθήσατε νὰ ἀναπνέετε μέσα ἀπὸ μιά χατοσακκούλα ἢ ἕνα μεγάλο φάκελλο, πού ἐφαρμόζει σφικτὰ γύρω ἀπὸ τὸ στόμα. 'Ημπορεῖτε ἐπίσης νὰ πάρετε μιστὴ κουταλιά τοῦ φαγητοῦ σόδα διαλυμένην σὲ νερό, πού τὸ πίνετε σιγὰ - σιγὰ.

Δαγκάματα ἐντόμων

'Επιθέματα ποτισμένα σὲ κρῖον νερὸ ἢ ἐπιθέσεις μὲ φαρμακευτικὸν διάλυμα ἀμμονίας 10% ἡμποροῦν νὰ ἀνακουφίσουν ἀπὸ τὸν κνισμὸν (φαγούρα). 'Ημπορεῖτε ἐπίσης νὰ χρησιμοποιοῦσατε ἕνα μίγμα μαγειρικῆς σόδας καὶ κρέμας προσώπου. Καμμιὰ φορὰ τὸ ἐντομον παραμένει προσκολλημένον εἰς τὸ δέρμα. 'Απομακρυνάτε το ἀνυψώνοντες τοῦτο ἀπὸ κάτω (τὴν κοιλίαν) καὶ μὴ τὸ πιέζετε ἀπὸ τὰ πλάγια.

'Ερωτήσεις καὶ ἀπαντήσεις.

'Ερώτησις: Οἱ δοιθῆνες προξενοῦνται ἀπὸ δηλητηρίασιν τοῦ αἵματος ἢ οὐκ;

'Απάντησις: 'Οχι. Οἱ δοιθῆνες προξενοῦνται ἀπὸ μικρόβια, πού εἰσέρχονται εἰς τὸν θυλακὸν (θήκη) τῶν τριχῶν. Τὸ πῦον τοῦ δοιθῆνος περιέχει ἐκατομμύρια μικρόβια. Οἱ δοιθῆνες συνήθως ἀναπτύσσονται εἰς τὸν τράχηλον ἢ τὸν αὐχένα ὅπου τὸ κολλάρου πιεῖται τὰ μικρόβια μέσα εἰς τὰς ρίζας τῶν τριχῶν. 'Αναπτύσσονται δὲ συνήθως μέσα σὲ μικρὰς ἀμυχῆς, πού δημιουργήθηκαν κατὰ τὸ ξύρισμα ἢ τὸ κόψιμο.

'Επανάληψις μὲ ἐρωτήσεις:

1. Τί πρέπει νὰ κάμωμε ὅταν ἔχετε λόξυγκα, καὶ εἰς περιπτώσιν δαγκάματος ἐντόμου;
2. Διατὶ εἶναι ἐπικίνδυνον νὰ πιέζετε τοὺς δοιθῆνες;
3. 'Ας υποθέσωμεν ὅτι τηλεφωνεῖτε εἰς τὸν ἰατρὸν εἰς περιπτώσιν δυστυχῆματος. Τί πληροφορίας θὰ τοῦ δώσετε;

17. ΓΕΝΙΚΑΙ ΟΔΗΓΙΑΙ ΣΧΕΤΙΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Έως τώρα έχετε μάθει αρκετά για διάφορα είδη ατυχημάτων. Όταν λοιπόν βλέπετε ένα άτομον, εις το οποίον μόλις συνέβη κάποιο κακό, ανάγκη εὐθὺς νὰ σκεφθῆτε τὸν τρόπον μὲ τὸν ὁποῖον θὰ τοῦ δώσετε τὰς πρώτας βοηθείας, πού χρειάζεται.

Πρῶτα - πρῶτα προσπαθήσετε νὰ βρῆτε ἀμέσως ἂν ἡ περίπτωσις εἶναι τέτοια πού νὰ ἀπαιτῇ ἀμέσων περιθαλψιν. Τρεῖς εἶναι αἱ περιπτώσεις αὗται:

— Πρόκειται περὶ σοβαρὰς αιμορραγίας;

— Πρόκειται περὶ καταστάσεως, πού ἀπαιτεῖ τεχνητὴν ἀναπνοήν;

— Πρόκειται περὶ δηλητηριάσεως;

Ἄν ἡ ἀπάντησις εἰς μίαν ἀπὸ αὐτὰς τὰς ἐρωτήσεις εἶναι θετική, δώσατε ἀμέσως τὰς ἀναγκαῖας διὰ τὴν περίπτωσιν πρώτας βοηθείας, πού έχετε διδαχθῆ. Εἶναι αἱ «ἐπείγουσαι περιπτώσεις» πρώτων βοηθειῶν. Τὰ περισσότερα ὅμως περιστατικά δὲν ἀπαιτοῦν τόσο ἀμέσων ἐνέργειαν. Τουναντίον ἡ βιασύνη εἰς αὐτὰ ἡμπορεῖ νὰ βλάψῃ ἀντὶ νὰ ὠφελήσῃ. Ἄν λοιπὸν μὲ τὴν πρώτην ματιὰ ἀντιληφθῇ ὅτι δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη ἀμέσων ἐνέργειαν, βάλετε τὸ θῦμα νὰ ξαπλώσῃ καὶ σκεπτάσθε το. Ἐπειτα καλέσατε βοήθειαν.

Εἰς ὁρισμένας περιπτώσεις ἔχει σημασίαν νὰ μάθετε κατὰ σχετικὰ μὲ τὸ τραῦμα, τὸ κτύπημα ἢ τὴν ἀρρώστια προτοῦ καλέσατε βοήθειαν. Ρωτήσατε τὸ θῦμα νὰ σὰς πῇ τί νομίζει πῶς ἔχει. Προσπαθήσατε νὰ μάθετε τί τοῦ συνέβη. Μήπως ἔπεσε; Ἐάν ναι, τί εἶδους πέσιμο ἔκανε; Μήπως ἐκτύπησε; Ἐάν ναι, μὲ τί ἀντικείμενον καὶ εἰς ποῖον μέρος τοῦ σώματος; Ἐξετάσατε τὸν παθόντα μὲ προσοχήν. Μήπως εἶναι ἀναισθητός;

Ἡμπορεῖτε νὰ δῆτε ἂν ὑπάρχουν μώλωπες, αιμορραγία, συμπτώματα κατὰ γματος ἢ ἔγκαιμα. Ἐνα λάθος πού κάνουν συχνά ὅσοι παρέχουν πρώτας βοηθείας εἶναι ὅτι, ἀφοῦ ἀνακαλύψουν κάποιαν βλάβην, παύουν νὰ ψάχνουν μήπως πιθανόν ὑπάρχουν καὶ ἄλλαι. Ἐνα ἀκόμη λάθος, πού συμβαίνει ἐπίσης συχνά, εἶναι ὅτι, ἀφοῦ εὐρωμεν ἀρκετὰ σημεῖα βλαβῶν εἰς τὸ θῦμα, καταπιανόμεθα μόνον μὲ τὰς σοβαρώτερας καὶ παραμελοῦμε τὰς ἄλλας.

Ἀφοῦ τελειώσωμε τὴν ἐξέτασιν τοῦ θύματος, κάτὶ ἄλλο, πού πρέπει ἐπίσης νὰ κάνωμε ἐκτὸς ἀπὸ τὸ νὰ καλέσωμε βοήθειαν, εἶναι ἡ κατὰστρωσις «σχεδίου δράσεως».

Πολλὰ λάθη γίνονται κατὰ τὴν παροχὴν πρώτων βοηθειῶν, ἐπειδὴ οἱ παρέχοντες τὰς βοηθείας βιάζονται νὰ δράσουν χωρὶς προηγουμένως νὰ ἔχουν σκεφθῇ τί ἀκριβῶς θὰ κάνουν. Αἱ περισσότεραι περιπτώσεις δυστυχημάτων καὶ ἀσθενειῶν δὲν εἶναι ἀπὸ αὐτὰς πού ἀπαιτοῦν ἀμέσων ἐνέργειαν. Μὴ βιάζεσθε, ἀν θέλετε νὰ κάνετε σωστὴ δουλειά. Ἀφοῦ καταστρώσατε τὸ σχέδιόν σας, συγκεντρώσατε τὸ ὕλικόν πού ἀπαιτεῖται, κατανεύματα τὴν ἐργασίαν εἰς τὰ πρόσωπα πού έχετε πιθανῶς εἰς τὴν διάθεσίν σας καὶ τότε προχωρήσατε προσεκτικὰ, ἔχοντες πάντοτε ὑπ' ὄψιν ὅτι αὐτὸ πού κάνετε ἐκείνην τὴν στιγμήν ἡμπορεῖ νὰ ἔχῃ ἐξαιρετικὴν σημασίαν. Κατὰ τὸ διάστημα, πού σκέπτεσθε τί θὰ κάνετε, μὴν ἐνοχλήτε τὸ θῦμα ἀσκοπα.

Καμμιὰ φορὰ ἡ συγκίνησις καὶ ἡ ταραχή, πού αἰσθάνεται ὁ παρέχων τὰς πρώτας βοηθείας μπροστὰ εἰς τὸ ἀτύχημα ἢ τὴν ξαφνικὴν ἀρρώστια, εἶναι τέτοια ὥστε νὰ μὴ τοῦ ἐπιτρέψῃ νὰ κάνει καλὰ τὴ δουλειά του. Πολλὰ συντελοῦν εἰς τὴν ἐπαύξειν τῆς ταραχῆς αὐτῆς. Πιθανόν νὰ ἔχῃ μαζευθῇ πολὺς κόσμος εἰς τὸν τόπον τοῦ δυστυχήματος ἢ τὸ θῦμα νὰ αἰσθάνεται φοβεροὺς πόνους ἢ νὰ ὑπάρχῃ αἶμα χυμένον ἐδῶ καὶ ἐκεῖ. Ὡς ἀκόμη τὸ θῦμα ἢ οἱ συγγενεῖς του νὰ κλαῖνε καὶ νὰ ζητοῦν ἀμέσων βοηθειαν. Πολὺ συχνά ἐπίσης κάποιος ἀπὸ τὸ πλῆθος ἐπεμβαίνει καὶ, χωρὶς νὰ ἔχῃ ἰδέαν, συνιστᾷ πράγματα, πού εἰς ἔξτερε ὅτι δὲν πρέπει νὰ γίνουν. Ἡμπορεῖ π.χ. κάποιος νὰ ζητήσῃ νὰ μεταφέρῃ τὸ θῦμα ἐσπευσμένα εἰς τὸν ἱατρὸν χωρὶς νὰ προσπαθῇ νὰ μᾶθῃ προηγουμένως σχετικά μὲ τὴν φύσιν τῆς βλάβης τοῦ τραυματίου, χωρὶς νὰ φροντίσῃ νὰ σταματήσῃ τὴν πιθανὴν αιμορραγίαν ἢ νὰ ἐπιδέσῃ μὲ νάρθηκας τὸ κάταγμα. Ἄλλοτε πάλιν καὶ ἰδίως εἰς περιπτώσεις πού αἱ καιρικαὶ συνθήκαι εἶναι κακαὶ (κρύο, βροχή), τὸ σκοτάδι ἢ ὁ θόρυβος καὶ ἡ ὀχλαγωγία, πού προκαλεῖται ἀπὸ τὴν μεγάλην κίνησιν μῖας μεγαλουπόλεως, ἡμπορεῖ νὰ ἐπηρεάσουν τὸν παρέχοντα τὰς πρώτας βοηθείας καὶ νὰ τὸν κάνουν νὰ ἀκολουθήσῃ λαθασμένον δρόμον. Ὅσοις ὅμως ἔχει καλὰ τὴ δουλειά του, κρατεῖ τὴν ψυχραιμίαν του καὶ δὲν ταρασσεται ἀπὸ τὰ δυσμενῆ περιστατικά πού ἀναφέρουμε οὔτε ἐπηρεάζεται ἀπὸ ἀνεύθυναν πρόσωπα πού ἐπιμένουν νὰ ὑποδεικνύουν λύσεις ὅχι σωστὰς. Μόνον ἔτσι, ἥρεμος καὶ ἀτάραχος θὰ ἐπιτύχῃ νὰ δώσῃ τὴν πολὺτιμον βοήθειάν του εἰς τὸ θῦμα.

Ἐπανάληψις μὲ ἐρωτήσεις:

1. Ποῖαι εἶναι αἱ «ἐπείγουσαι περιπτώσεις» ὅσον ἀφορᾷ τὰς πρώτας βοηθείας;

2. Ἀναφέρατε τοὺς τρόπους, κατὰ τοὺς ὁποίους ἡμπορεῖτε νὰ πληροφορηθῆτε σχετικά μὲ τὰς σωματικὰς βλάβας, πού ἔχει ὑποστῇ τὸ θῦμα ἐνὸς ατυχήματος.

3. Ἀναφέρατε κατὰ σειρὰν τὰς ἐνέργειας εἰς τὰς ὁποίας θὰ προβῆτε εἰς περιπτώσιν πού κάποιος ἔπεσε θῦμα δυστυχήματος.

4. Θεωρεῖται «ἐπείγουσα περίπτωσις» τὸ κάταγμα τῶν ὁστέων;

ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΡΑΣΙΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ Ε.Ε.Σ.Ν. Βοήθεια εἰς σεισμοπλήκτους καὶ ἐνδεεῖς Help to the needy

Βοήθεια εἰς Κοινότητα καὶ σχολεῖα
Health in the Home



Ε.Ε.Σ.Ν. 14ου Δημ. Σχολ. Πειραιῶς
Juniors of 14th Elem. School Piraeus



Ε.Ε.Σ.Ν. Δημ. Σχολ. Ἐλευθερίου Παραμυθίας
Juniors of Elem. School Eleftherio Paramythia



Ε.Ε.Σ.Ν. 2ου Δημ. Σχολ. Σαλαμῖνος
Juniors of 2nd Elem. School Salamina



Ε.Ε.Σ.Ν. Δημ. Σχολ. Κωσταραζίου Καστορίας
Juniors of Elem. School Kostarazi Kastoria



Ε.Ε.Σ.Ν. 2ου Δημ. Σχολ. Πόρου
Juniors of 2nd Elem. School Poros



Ε.Ε.Σ.Ν. 1ου Δημ. Σχολ. Ἐδέσσης
Juniors of 1st Elem. School Edessa



Ε.Ε.Σ.Ν. 1ου Γυμν. Θηλ. Ἀρτης
Juniors of 1st High School for Girls Arta



Ε.Ε.Σ.Ν. 8ου Δημ. Σχολ. Βόλου
Juniors of 8th Elem. School Volos

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ «ΠΡΩΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑΙ»

	Σελ.		Σελ.
Πρόλογος.....	2	Ἡλεκτροπληξία.....	15
Τί εἶναι αἱ Πρῶται Βοήθειαι.....	3	[Διάσωσις εἰς περιπτώσιν ηλεκτροπληξίας. Πῶς ἡμπορεῖ κανεὶς νὰ πᾶθῃ ηλεκτροπληξίαν].....	15
Ὁ ἀνθρώπινος σκελετός.....	3	[Διάσωσις δηλητηριασθέντος ἀπὸ μονοξειδίου τοῦ ἀνθρακός. Ἀσκήσεις δι' ἐπίδεσιν τραυμάτων].....	16
Τραύματα — Μώλωπες.....	5	Ἡ ἀσφάλεια εἰς τὸ κολύμπι. Κανόνες κωπηλασίας.....	17
[Τί εἶναι τὰ μικρῶτα. Τί εἶναι ἡ μόλυνσις. Πρῶται βοηθείαι εἰς τραύματα, ὅπου ἡ αιμορραγία δὲν εἶναι σοβαρά. Μώλωπες].....	5	Κατάγματα.....	18
Κυκλοφοριακὸν σύστημα — Αἱμορραγία.....	6	[Κατάγματα τοῦ ποδός. Κάταγμα κλειδός. Ἀσκήσεις].....	19
[Τὸ αἷμα, ἡ καρδιά καὶ τὰ αἱμοφόρα ἀγγεῖα. Πρῶται βοηθείαι εἰς τραύματα μὲ σοβαρὰν αιμορραγίαν].....	6	Ἐξαρθρώσεις καὶ διαστρέμματα.....	20
Ρυνορραγία.....	7	Βλάβαι ἀπὸ τὴν θερμότητα καὶ τὸ ψῆχος — Ἐγκαύματα.....	21
Ἐπιθέματα καὶ ἐπίδεσμοι.....	8	[Χημικὰ ἐγκαύματα — Ἐγκαύματα προκαλούμενα ἀπὸ τὸν ἥλιον. Βλάβαι προερχόμεναι ἀπὸ τὸ ψῆχος — Μεταφορὰ τραυματιῶν καὶ ἀσθενῶν.....	24
Εἰδικὰ τραύματα.....	10	Δηλητηριάσεις.....	24
[Τραύματα πού πιθανόν νὰ καταλήξουν εἰς τέτανον. Τραύματα πού μπορεῖ νὰ προκαλέσουν λύσσαν. Δάγκωμα φιδίου].....	10	Ἀπώλεια αἰσθήσεων — Ἀναισθησία. Λιποθυμία.....	25
Τραυματικὸν σὸκ καὶ καταπληξία.....	11	Ἐπιληπτικαὶ κρίσεις.....	26
[Μολυσμένες πληγές. Βλάβαι εἰς τὰ μάτια].....	11	Συνήθειαι ἀσθένειαι.....	26
Τὸ ἀναπνευστικὸν σύστημα — Τεχνητὴ ἀναπνοή.....	12	[Κολικός. Φουσκάλες. Δοθιῆρες. Κρυολογήματα. Κράμποι].....	26
[Πῶς γίνεται ἡ ἀναπνοή. Τεχνητὴ ἀναπνοή. Πῶς νὰ κάνωμε τεχνητὴν ἀναπνοή].....	12	Ἄλλαι συνήθειαι ἀσθένειαι.....	27
[Εἰς ποίας περιπτώσεις ἐπιβάλλεται ἡ τεχνητὴ ἀναπνοή; Διάσωσις προσώπων πού ἔχουν ἀνάγκην τεχνητῆς ἀναπνοῆς].....	14	[Πόνου τῶν αὐτιῶν. Λόξυγγας. Λαγκάματα ἐντόμων].....	27
Διάσωσις πνιγμένου.....	15	Γενικαὶ ὁδηγίαι σχετικαὶ μὲ τὴν παροχὴν Πρῶτων Βοηθειῶν.....	28

ΤΑ ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΤΗΣ ΕΚΘΕΣΕΩΣ ΛΕΥΚΩΜΑΤΩΝ



Ο Πρόεδρος του Ε.Ε.Σ. κ. Π. Γεωργιούτζος ομιλών.

Είς τὰ ἐπὶ τῆς ὁδοῦ Λυκαβηττοῦ ἀρ. 1 Κεντρικὰ Γραφεῖα τοῦ Ἑλληνικοῦ Ἐρυθροῦ Σταυροῦ ἡνοιχθὲν τὴν 22 Μαρτίου ἐτησίᾳ ἐκθεσίς Λευκωμάτων τῶν μαθητῶν τοῦ Ἑλληνικοῦ Ἐρυθροῦ Σταυροῦ Νεότητος. Κατὰ τὰ ἐγκαίνια ὁμιλήσαν οἱ Ἐπιθεωρηταὶ κ.Δ. Κόντης τῆς Δημ. Ἐκπαιδεύσεως, ἐξάρας τὸν πλοῦτον καὶ τὴν πρωτοτυπίαν τῶν Λευκωμάτων καὶ τονίσας τὴν σημασίαν τῆς ἀνταλλαγῆς τῶν Λευκωμάτων τῶν Ἑλληνικοπαίδων με μαθητὰς ἄλλων χωρῶν, συντελοῦσης εἰς τὴν συναδέλφωσιν τῶν νέων καὶ ὁ κ.Π. Βλάχος τῆς Μέσης Ἐκπαιδεύσεως, ὅστις ἐξήρε τὴν εκπαιδευτικὴν δραστηριότητα τῶν ἐρυθροσταυρικῶν ὁμάδων ὅλων τῶν Σχολείων, ἡ ὁποία μαρτυρεῖ ὅτι συντελεῖται εἰς τὰ σχολεῖα μας μετὰ τὴν συνεργασίαν τοῦ Ε.Ε.Σ. ἐμ-

πρακτος καὶ ἀποτελεσματικὴ ἀγωγή τῶν πολιτῶν. Ἐξήρεν ἐπίσης καὶ τὴν ἀνάπτυξιν τῆς διεθνούς κατανόησεως καὶ φιλίας, ἀπὸ τὴν ὁποίαν θὰ προέλθῃ τὸ πνεῦμα τῆς θεμελιώσεως μιᾶς διαρκούς εἰρήνης μεταξὺ τῶν Ἐθνῶν. Τέλος ἔλαβε τὸν λόγον ὁ Πρόεδρος τοῦ Ε.Ε.Σ. κ. Παν. Γεωργιούτζος, ὁ ὅποιος ἐξέφρασε τὴν εὐγνωμοσύνην τοῦ Ε.Ε.Σ. πρὸς τοὺς διδασκάλους καὶ Ἐπιθεωρητάς παντὸς βαθμοῦ τῆς Παιδείας μας, διὰ τὴν τὸσον γόνιμον συνεργασίαν τῶν εἰς τὸ ἔργον τῆς ἀγωγῆς τῶν νέων, εἰς τὸν τομέα τῆς ἀλληλεγγύης πρὸς τοὺς πάσχοντας συμπολίτας, τῆς ἐξυπηρετήσεως τῆς κοινότητος καὶ τῆς ἀναπτύξεως τοῦ πνεύματος φιλίας καὶ κατανόησεως τῶν νέων μας πρὸς τοὺς νέους τῶν ἄλλων Ἐθνῶν.

ΤΟ ΠΑΣΧΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

ὑπὸ τὴν αἰγίδα τοῦ Ε.Ε.Σ. ἐδόθησαν δύο συναυλίας μετὰ τὴν Λειτουργίαν τοῦ Μότσαρτ τὴν 18 καὶ 20 Ἀπριλίου διὰ τὸ Πάσχα τῶν παιδιῶν τῆς Κύπρου.

Τὰς συναυλίας ὀργάνωσε τὸ Διεθνὲς Καλλιτεχνικὸν Κέντρον «ΑΘΗΝΑΙΟΝ» μετὰ τὴν εὐγενῆ συμμετοχὴν δωρεὰν τῆς Φιλαρμονικῆς Ρουμα-

νικῆς Ὁρχήστρας TIMISHOARA, τῆς Φιλαρμονικῆς Χορωδίας Βουκουρεστίου G. ENESKU καὶ τῶν σάρων διεθνούς φήμης σολίστ, ὑπὸ τὴν διεύθυνσιν τῆς ἀρχιμουσικοῦ Λούλης Ψυχούλη εἰς τὸ θέατρον Κοτοπούλη - ΡΕΞ, δωρεὰν ἐπίσης παρὰχωρηθέν.

Ἡ ἐκτέλεσις ὑπῆρξε θαυμασία καὶ κατὰ γενικὴν ὁμολογίαν ἀπέτελεσε σπάνιον διὰ τὸν τόπον μας

γεγονὸς ἡ καλλιτεχνικὴ αὐτὴ ὑψηλῆς στάθμης προσφορά καὶ ἀπόδοσις τοῦ ἐξ 152 μελῶν καλλιτεχνικοῦ συνόλου. Ὅπως εὐστόχως παρετήρησεν ὁ Πρόεδρος τοῦ Ε.Ε.Σ. κ. Γεωργιούτζος κατὰ τὸν χαιρετισμὸν τοῦ πρὸς τὸ κατάμεστον θέατρον, ἡ συναυλία ἔδωκε πράγματι τὴν εὐκαιρίαν εἰς τὰς καρδίας τῶν Ἑλλήνων νὰ εὐρεθοῦν κοντὰ εἰς τοὺς ξεριζωμένους ἀπὸ τοὺς τόπους τῶν ἀδελφούς μας Κυπρίους κατὰ τὰς ἀγίας ἡμέρας τῶν Παθῶν τοῦ Κυρίου.

*

Ε.Ε.Σ. ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ ΝΟΣΟΚΟΜΩΝ

Ὑγεινολογικὴ διαπαιδαγώγησις τοῦ Κοινοῦ διὰ τοῦ Προγράμματος «Ὑγεία εἰς τὴν Οἰκογένειαν»

Σκοπὸς τοῦ προγράμματος εἶναι ἡ διαπαιδαγώγησις τοῦ Κοινοῦ γύρω ἀπὸ θέματα διατηρήσεως καὶ προαγωγῆς τῆς ὑγείας μέσα εἰς τὴν οἰκογένειαν.

Μαθήματα: 4 σειρὲς μαθημάτων, ἐκάστη τῶν ὁποίων περιλαμβάνει 6 διώρα μαθήματα ὡς ἀκολούθως:

Α. Περιποίησης ἀσθενῶν. Β. Φροντίς μητρὸς καὶ βρέφους. Γ. Πρώτες Βοήθειες. Δ. Περιποίησης ἡλικιωμένων.

Τὰ μαθήματα διδάσκονται Περιοδικῶς εἰς 13 μόνιμα Ἐκπαιδευτικὰ Κέντρα τοῦ Ἑλληνικοῦ Ἐρυθροῦ Σταυροῦ (Ἀθῆναι, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Λάρισα, Κόρινθος, Πύργος, Χανιά, Βόλος, Τρίκαλα, Δράμα, Καβάλα, Κατερίνη, Καρδίτσα, Ἡράκλειον Κρήτης, Καστανιά Κορινθίας).

Ἀπὸ τῆς ἐνάρξεως τοῦ προγράμματος (1950) ἔχουν διδαχθῇ τὰ μαθήματα περίπου 70.000 ἄτομα. Ἐνα μεγάλο ποσοστὸν τοῦ διδαχθέντος Κοινοῦ προέρχεται ἀπὸ τὸν ἀγροτικὸν κόσμον. Ἡ ἐκπόνησις τῶν προγραμμάτων γίνεται στὰ πλαίσια τῆς συνεργασίας μας μετὰ τὸ Ὑπουργεῖον Γεωργίας. Σημαντικὸν ἐπίσης ποσοστὸν τῶν διδασκόμενων ἀποτελεῖται ἀπὸ μαθητὰς καὶ μαθητρίδας τοῦ Γυμνασίου.

Τὰ μαθήματα γίνονται ὑπὸ Διδασκουσῶν Διπλωματούχων Ἀδελφῶν τοῦ Ε.Ε.Σ.

Ε.Ε.Σ. ΤΜΗΜΑ ΠΑΤΡΩΝ



Ἡ μεικτὴ χορωδία, ποὺ ἀποτελεῖται ἀπὸ τοὺς Ἐρυθροσταυρίτες τοῦ Δημοτικοῦ Σχολείου Πατρῶν, κατὰ τὴν πρόσφατὴ ἐκδήλωσιν Ὑποδοχῆς νέας σειρᾶς Δοκίμων Ἐθελοντῶν Ἀδελφῶν Τάξεως 1976, εἰς τὴν αἴθυσαν διδασκαλίας Σταθμοῦ Πρώτων Βοηθειῶν. Διακρίνονται ἡ Προίσταμένη διδάσκουσα κ. Καλ. Ροδοπούλου, ἡ μαέστρος τῆς χορωδίας Ἐθελ. Ἀδελφὴ κ. Δούβρη καὶ Διδάσκαλοι.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑΙ

Ὁ Ἑλληνικὸς Ἐρυθρὸς Σταυρὸς ἀπευθύνει τὰς εὐχαριστίας του καὶ τὴν εὐγνωμοσύνην του πρὸς ὅλους ὅσους συνεισέφερον κατὰ τὸν πανελλήνιον Ἐρανό του καθὼς καὶ πρὸς τοὺς Ἑλλήνας ναυτικούς τῶν ποντοπόρων πλοίων εἰς ὅλην τὴν ὑφήλιον.

Ἡ συνδρομὴ τοῦ καθενὸς μας ἀποτελεῖ ἐμπρακτὸν ἀναγνώρισιν τοῦ Ε.Ε.Σ. ἐνισχύοντάς τον νὰ τὸ συνεχίσῃ.

Ἰδιαίτεραι εὐχαριστίαι ἀνέκουν εἰς τοὺς συντελέσαντας εἰς τὴν διεξαγωγὴν τοῦ Ἐράνου Ἐκκλησιαστικούς, Δημοσίους ἐν γένει καὶ ἰδιαιτέρως Ἐκπαιδευτικούς λειτουργούς, τὰ Σώματα Ἀσφαλείας, Προσκόπους, Ὁδηγούς, Ὀργανα Αὐτοδιοικήσεως, διαφόρους Ὀργανισμούς, τὸν Τύπον καὶ τὰ λοιπὰ μέσα ἐνημερώσεως τοῦ κοινοῦ.

ΑΙ ΥΙΟΘΕΣΙΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΟΝΤΑΙ (Ἀποστολαὶ εἰδῶν μέσω Ε.Ε.Σ.)

ΑΘΗΝΑΙ

Γυμνάσια: Τὸ 1ον Μικτὸν Οἶκον. Γυμνάσιον Ἀθηνῶν 7 χαρτοκιβώτια διὰ τὸ Δημ. Σχολ. Σιταραλῶνων Αἰτωλίας.

Δημ. Σχολεῖα: Τὸ 5ον Δημ. Σχολ. Ἀθηνῶν 20 χαρτοκιβώτια διὰ τὸ Δημ. Σχολ. Μεγαδένδρου Τριχωνίδος.

ΠΕΙΡΑΙΕΥΣ

Τὸ 1ον Δημ. Σχολ. Δραπετσῶνος Πειραιῶς 7 δέματα διὰ τὸ Δημ. Σχολ. Λιθοβουνίου Αἰτωλίας.

ΑΤΤΙΚΗ

Τὸ Μικτὸν Γυμνάσιον Μεταμορφώσεως Ἀττικῆς 5 δέματα διὰ τὸ Δημ. Σχολ. Κάτω Μακρινούς Μεσολογίου.

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

Δημ. Σχολεῖα: Τὸ Δημ. Σχολ. Λυκοποριᾶς Κο-

ρινθίας 1 δέμα διὰ τὸ Δημ. Σχολ. Γαύρου Ναυπακτίας.

Τὸ Δημ. Σχολ. Μελιγαλᾶ Μεσσηνίας 6 χαρτοκιβώτια διὰ τὸ Δημ. Σχολ. Καλουδίου Αἰτωλίας.

Τὸ Δημ. Σχολ. Μερόπης Μεσσηνίας 1 κιβώτιον καὶ 4 χαρτοκιβώτια διὰ τὸ Δημ. Σχολ. Πέτρας Ζαγορίου Μετσόβου.

ΝΗΣΟΙ ΑΙΓΑΙΟΥ

Τὸ Δημ. Σχολ. Πλάκας Μήλου 3 χαρτοκιβώτια διὰ τὸ Δημ. Σχολ. Καρυδιάς Κομοτηνῆς.

ΚΡΗΤΗ

Τὸ Δημ. Σχολ. Χουμερίου Ἡρακλείου Κρήτης 2 χαρτοκιβώτια διὰ τὸ Δημ. Σχολ. Λιθοβουνίου Αἰτωλίας.

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΣ

Τὸ Γυμνάσιον Καρπάθου 4 χαρτοκιβώτια διὰ τὸ Δημ. Σχολ. Καλουδίου Αἰτωλίας.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΜΗ ΛΗΣΜΟΝΕΙΤΕ ΟΤΙ:

- 1) Τὸ τεῦχος Μαΐου τοῦ Περιοδικοῦ εἶναι τὸ τελευταῖον τοῦ λήγοντος σχολ. ἔτους 1975-1976 καὶ τὰ ἐμβάσματα διὰ τὴν ἐξόφλησιν τοῦ ἀντιτίμου αὐτοῦ δέον νὰ ἀποσταλοῦν ἀπροσώπως, Ἑλληνικὸν Ἐρυθρὸν Σταυρόν, Λυκαβηττοῦ 1, διότι ἄλλως δυσχεραίνεται ἡ εἰσπραξις.
- 2) Μετὰ τὴν λήξιν τοῦ σχολ. ἔτους πρέπει νὰ ἔχωμεν:
 - α) Δεόντως συμπληρωμένα τὰ Ἐρωτηματολόγια δράσεως ὁμάδων Ε.Ε.Σ.Ν.
 - β) Τὰ Λευκώματα καὶ τοὺς πίνακας ζωγραφικῆς.
 - γ) Τὰς ἐκθέσεις δράσεως ὁμάδων Ε.Ε.Σ.Ν. (μέσω τῶν κ.κ. Ἐπιθεωρητῶν) πρὸς συμμετοχὴν τοῦ Σχολείου σας εἰς τὸν διαγωνισμόν τῶν ὁμάδων Ἐρυθροσταυρικῆς δραστηριότητος καὶ
 - δ) Σύντομον ἐκθεσὶν περὶ τοῦ ἐορτασμοῦ τῆς 8ης Μαΐου μετὰ σχετικὰς φωτογραφίας, ἐφ' ὅσον εἶναι δυνατόν, ἵνα ἀποσταλοῦν ἐγκαίρως εἰς τὴν ἐν Γενεῇ Ἐνωσιν τῶν Ἐρυθρῶν Σταυρῶν.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΕΟΤΗΤΟΣ
ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΙΣ
ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ
 Γραφεία Συντάξεως: Λυκαβηττού 1 - Τηλ. 613.571

Α' Περίοδος 1924-1941 — Β' Περίοδος Έτος 31ον — ΜΑ-ΙΟΣ 1976 - ΑΡΙΘ. ΤΕΥΧΟΥΣ 8

Διευθύνουσα Έπιτροπή του Περιοδικού
 Π. ΓΕΩΡΓΟΥΤΖΟΣ, ΙΩΑΝ. ΚΙΤΣΑΡΑΣ, Ε. ΣΠΗΛΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ, Π. ΤΣΑΚΡΗΣ, ΧΡΙΣΤ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ
 Σύμβουλος δια την εποπτείαν της Έκδοσης: ΣΠ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ

Διευθύνσεις συμφώνως Ν.Δ. 346/69 άρθρον 9: Διευθύνων Περιοδικού: ΚΑΛΛΙΡΡΟΗ ΧΡ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Δώρα 8 Ίστρια 22
 Έπαιθνος Τυπογραφείον: ΤΡΥΦΩΝ ΤΣΟΥΚΑΣ Παισανίου 10

Τιμή Φύλλου Δρχ. 5 — Έτησία συνδρομή: Έσωτ. Δρχ. 50 (δια τα Σχολεία δρχ. 40) — Έξωτ. £ 1 ή \$ 3

ΕΞΟΦΛΗΣΙΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ: Παρακαλούμεν θερμώς: α) Τους καθυστερούντας την εξόφλησιν της προς το περιοδικόν όφειλής των, όπως επισπεύσουν ταύτην, β) όπως τα έμβάσματα αποστέλλωνται άποσώπως Ε.Ε.Σ.Ν., Λυκαβηττού 1, Άθήνας.

αλφα

ΔΩΡΕΑΝ
ΚΑΙ ΓΙΑ ΣΑΣ

Οι τοχυδρόμοι σε όλες τις χώρες του κόσμου μοιράζουν κάθε μέρα χιλιάδες κασέτες και δίσκους, για να γνωρίσουν το LINGUAPHONE, δσαι θέλουν να μάθουν μία ξένη γλώσσα σε 3 μήνες, γρήγορα κι εύκολα.

Ζητήστε κι' εσείς άμέσως το δικό σας δίσκο ή κασέτα που θα λάβετε ΔΩΡΕΑΝ στο σπίτι σας, χωρίς καμιά υποχρέωσή σας στέλνοντάς μας το κατωτέρω δελτίο.



πολύ σύντομα και σεις...



Τοπίο με πέντακι του μαθητού μας Ι. Αρμυάση.

Θα σχεδιάζετε, θα ζωγραφίζετε, θα κάνετε σκίτσα γεμάτα ζωή, χωρίς στη μέθοδο ABC.

Ένας καλλιτέχνης στο Παρίσι θα γίνει ο προσωπικός σας καθηγητής, θα διορθώνει κάθε έργο σας, θα σας συμβουλεύει στη διάρκεια της σπουδής σας. Το σχέδιο είναι ένα έφδοιο πολύτιμο σήμερα για πολλούς κλάδους. Θα γίνει για σας ή άρχη μιας νέας ζωής.

ΔΩΡΕΑΝ ΤΕΥΧΟΣ

Στείλτε μου, παρακαλώ, ΔΩΡΕΑΝ και χωρίς υποχρέωση μου, το ει-
 κονογραφημένο αναλυτικό τεύχος σας, που θα με ενταρμύσει λο-
 πομετρικά ή αυτή τη νέα μέθοδο σας διδασκαλίας. Επιστέλλω
 και όρη, 5 σε γραμματόσημα για έξοδα.

Όνομα Τ.Τ.
 Διεύθυνσης Τηλέφ.
 Άσχολία ηλικία
 Έχετε γράψει άλλη φορά στην ABC; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

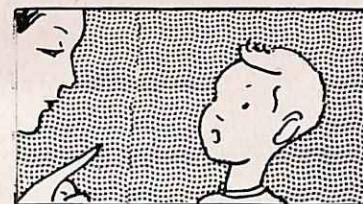
σχολή ΔΕΟ σχεδίου ζωγραφικής
 ΑΘΗΝΑΙ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 10, ΤΗΛ. 617.811-862/ΝΗΚΗ ΤΣΙΜΙΣΚΗ 68, 23.23.70

Παρακαλώ στείλτε μου δωρεάν και χωρίς υποχρέωση μου τον δικό σας - την κασέτα σας (σβήνεται το ένα από τα δύο) και το εικονογραφημένο αναλυτικό τεύχος σας. Η ΓΛΩΣΣΑ ΠΟΥ Μ' ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ Δρχ. 10 σε γραμματόσημα για έξοδα.

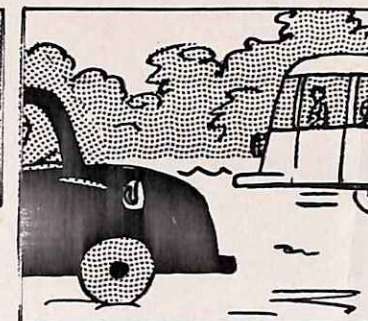
ΟΝΟΜΑ
 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΤΗΛ.
 ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ Τ.Τ.
Ινστιτούτον Linguaphone
 ΑΘΗΝΑΙ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 10, ΤΗΛ. 617.811-862/ΝΗΚΗ ΤΣΙΜΙΣΚΗ 68, 23.23.70
 Γραφείο Τηλεπικοινωνιών Linguaphone Κατασκευή ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΕΙΣΤΡΟ παραρτήματα
 Διευθυνσις διδασκαλίας ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΗΣ Επισκεψάτε το Πανεπιστήμιον 10 (Α' όροφος)

ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΡΠΑΤΗΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ

Τού έκλιπόντος συνεργάτου μας
 Α. ΒΩΤΤΗ



Μιά μέρα άρχινε η μαμά τις συμβουλές της πάλι. Κι ό Τάκης μας την άκουγε με προσοχή μεγάλη, κοιτώντας την κατάματα και μ' άνοιχτά τα αυτιά του, για να μη χάση συλλαβή άπ' την καλή μαμά του.



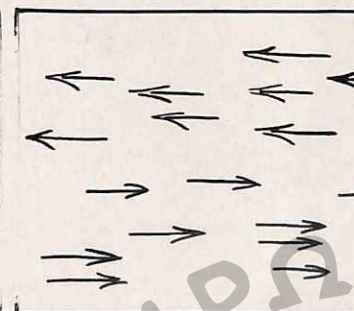
— Λοιπόν τό νού σου Τάκη μου, γιατί σε κάθε πόλι, κινδύνους πάντα άμέτρητους έχουν οι δρόμοι όλοι.



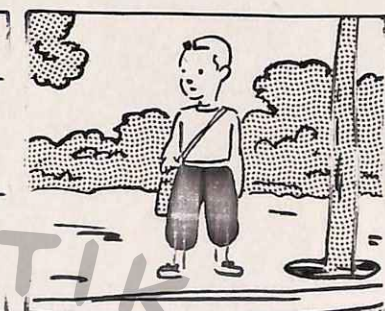
Πολλά αυτοκίνητα παντού μικρά, μεγάλα τρέχουν, κι αλλοίμονο σε όσους περνούν χωρίς να τα προσέχουν.



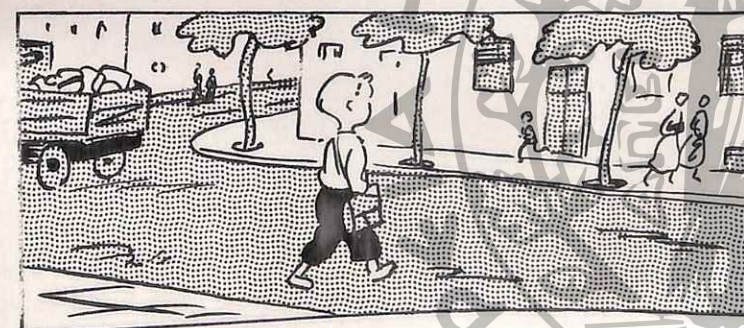
Κοίτα λοιπόν να περπατήσεις στο πεζοδρόμιο πάντα και — όπως σουχω ξαναπεί άπ' τη δεξιά την πάντα.



Σ' όλους τους τόπους τους καλούς και τους πολιτισμένους όλοι δεξιά βαδίζουν, ώστε οι άνερχόμενοι με τους κατερχόμενους ποτέ να μην τσουγκρίζουν.



Και όταν πεζοδρόμιο θέλεις ν' αλλάξης, Τάκη μου, κοίτα δεξιά κι άριστερά πριν κατεβής, παιδάκι μου,

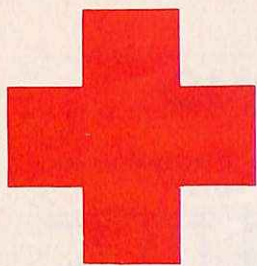


Κι αν είν' ό δρόμος λεύτερος, άμέσως κατεβαίνεις: κ' εύθως άπέναντι περνάς, χωρίς καιρό να χάσης.



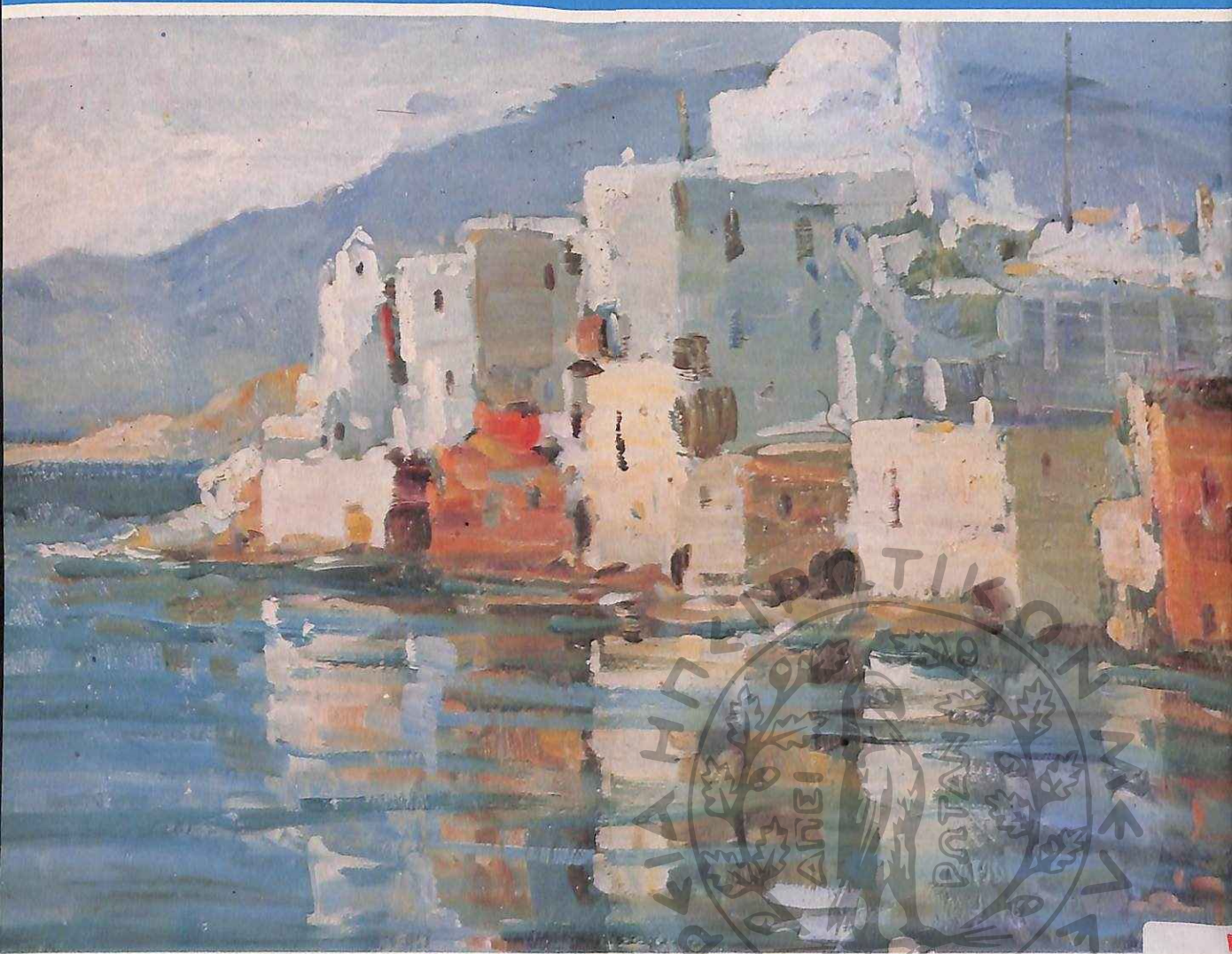
μ' αν αυτοκίνητα περνούν, πρέπει να περιμένεις όσόντου να περάσουν κ' ύστερα να περάσης.

ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ είναι αντίγραφο του σχεδίασματος που εξέπννεσε ό έν Γενεύη Σύνδεσμος Έρυθρών Σταυρών για να εικονογραφηση το σύνθημα του έφπεινού έορτασμού: «Ο ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ ΣΥΝΕΧΩΣ ΑΝΑΝΕΟΥΤΑΙ».



ΕΝΙΣΧΥΣΑΤΕ ΤΟ ΕΡΓΟΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ

Η ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ



«ΜΥΚΟΝΟΣ»

Έλαιογραφία του ζωγράφου ΣΠΥΡ. ΔΑΓΔΑΡΙΔΗ,
από την πρόσφατη άτομική έκθεσί του στον «Παρνασσό».