

## 1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΡΑΜΑΣ

### ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Πραγματοποιήθηκε, από τον Σύλλογο Δραμινών Εθελοντών Διάσωσης Καρδιακής Ανακοπής (**ΔΕΔΚΑ**), την Πέμπτη 26 Ιανουαρίου 2023, με μεγάλη επιτυχία στο 1ο Δημοτικό Σχολείο Δράμας, επιμορφωτικό σεμινάριο, καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης και χρήσης αυτόματου απινιδωτή.

Την οργάνωση του σεμιναρίου επιμελήθηκε η διευθύντρια του Δημοτικού Σχολείου Αδριανής – Νικηφόρου, κα Πατένταλη Βασιλική, με τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών του 1ου Δημοτικού Σχολείου Δράμας, του 2ου Δημοτικού Σχολείου Δράμας, των εκπαιδευτικών του Δημοτικού Σχολείου Φωτολίβους, Καλλιφύτου, Αδριανής - Νικηφόρου και 1ου Δημοτικού Σχολείου Καλαμπακίου.

Τέθηκε από τις επιμορφώτριες του Συλλόγου Δραμινών Εθελοντών Διάσωσης Καρδιακής Ανακοπής (**ΔΕΔΚΑ**), ότι καρδιοπνευμονική ανάνηψη (CPR ή ΚΑΡΠΑ) είναι μια τεχνική Α΄ Βοηθειών που είναι πολύ χρήσιμη για τη επιβίωση του θύματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, κατά τις οποίες έχει σταματήσει η αναπνοή ή ο καρδιακός παλμός.

Η ΚΑΡΠΑ αποτελείται από δύο βασικές ενέργειες: τις **θωρακικές συμπίεσεις** (για να αποκατασταθεί όσο το δυνατόν η κυκλοφορία του αίματος) και τις **εμφυσέςεις διάσωσης** (για να μεταφερθεί οξυγόνο στους πνεύμονες).

Τονίστηκε ιδιαίτερα ότι:

1. ΚΑΡΠΑ κάνουμε όταν το θύμα ΔΕΝ ΑΝΑΠΝΕΕΙ και αυτό μπορούμε να το ελέγξουμε με τρεις τρόπους

- **ΒΛΕΠΩ** εάν υπάρχει κίνηση του θώρακα
- **ΑΚΟΥΩ** για ήχους αναπνοής, σκύβοντας κοντά στο στόμα του θύματος
- **ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ** την αναπνοή του στο μάγουλό μου

10 δευτερόλεπτα αρκούν για να αποφασίσετε ότι το θύμα δεν αναπνέει. ΔΡΑΣΤΕ ΑΜΕΣΑ!!!

2. Πριν από την παροχή ΚΑΡΠΑ

- Ελέγξτε την τοποθεσία ώστε να διασφαλίσετε την δική σας ασφάλεια και την ασφάλεια του ανθρώπου που θέλετε να βοηθήσετε.

- Πιέστε το άτομο στον ώμο αν φαίνεται αναίσθητο και φωνάξτε "Είστε εντάξει;" για να βεβαιωθείτε αν έχει τις αισθήσεις του. **Σε τροχαίο ή πτώση από ύψος, κουνάμε μόνο το χέρι, όχι τους ώμους για να ελέγξουμε την συνείδηση.**
- Καλέστε το 166 αμέσως για βοήθεια αν είστε μόνος ή ζητήστε από έναν παρευρισκόμενο να το καλέσει. Στη συνέχεια στείλτε κάποιον να βρει απινιδωτή. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος απινιδωτής (ο οποίος έχει πάντα προφορικές οδηγίες) παραμείνετε με το θύμα και ξεκινήστε την παροχή βοήθειας ανάλογα με το επίπεδο γνώσεων σας. **Προσέξτε, για ενήλικα, τηλεφώνηστε πρώτα στο 166 και μετά άρχιστε CPR. Για παιδιά κάτω των 8 ετών, πρώτα κάντε ένα λεπτό τουλάχιστον CPR και μετά ειδοποιήστε το 166.**
- Ελέγξτε για αναπνοή όπως είπαμε πριν. Ακούστε προσεκτικά κοντά στο στόμα, δείτε τον θώρακα αν ανεβοκατεβαίνει, αισθανθείτε αν υπάρχει αναπνοή για 10 δευτερόλεπτα. (Οι περιστασιακοί ήχοι εξαιρισμού δεν εξισώνουν την αναπνοή.) Εάν δεν υπάρχει ένδειξη αναπνοής, ξεκινήστε την διαδικασία ανάνηψης.
- Κάντε 30 εξωτερικές θωρακικές συμπίεσεις (μαλάξεις) και δύο αναπνοές (1 κύκλος).

Οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στην παραπάνω επιμόρφωση, ευχαριστούν ιδιαίτερος τον Σύλλογο Δραμινών Εθελοντών Διάσωσης Καρδιακής Ανακοπής (**ΔΕΔΚΑ**) και τους συγχαίρουν για το έργο τους.

## BABY/KID CPR ΕΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΔΕΝ ΑΝΑΠΝΕΕΙ

**Για παιδιά κάτω των 8 ετών (όχι νεογνό) πρώτα κάντε CPR και μετά ειδοποιήστε το 166**

Τράβηξτε νοητή γραμμή μεταξύ των θηλών. Τοποθετήστε 2-3 δάκτυλα στο στήρνο (ή την παλάμη για μεγαλύτερο του 1ος έτους παιδί) κατά ένα δάκτυλο χαμηλότερα της νοητής γραμμής.

Πιέστε το στήρνο κάθετα μέχρι 2,5 cm προς τα κάτω. Κάντε 30 μαλάξεις.

Διατήρηστε ανοικτή την αεροφόρο οδό. Αγκάλιαστε το στόμα και τη μύτη του μωρού ή το στόμα του παιδιού σφικτά με το στόμα σας. Εμφύσηστε δύο φορές.

Συνέχιστε με ρυθμό 2 αναπνοές και 30 μαλάξεις για βρέφος και παιδί έως 8 ετών για 2 λεπτά.

Καλέστε το 166. Συνέχιστε CPR έως ότου συνέλθει το θύμα ή φθάσει το 166



Ο Διευθυντής του σχολείου

Σαλπικτής Αλκιβιάδης