

«ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει» ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ‘‘Αγωγή Υγείας’’

«Μια βιωματική προαγωγή της υγείας μας»
ΔΙΔΑΣΚΩΝ: Διονύσης Βαλλιανάτος, Ιατρός-Κοινωνιολόγος-Συγγραφέας.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2η

ΦΙΔΙΑ

1. Τι κάνουμε αν βρούμε φίδι

- Δεν το σκοτώνουμε, δεν το τραυματίζουμε.
- Δεν κάνουμε τίποτα – Απομακρυνόμαστε.
- Προσπαθούμε να αναγνωρίσουμε εάν είναι δηλητηριώδες ή όχι.
- Απομακρύνουμε παιδιά, κατοικίδια ζώα και ανθρώπους.
- Αν είμαστε σίγουροι ότι δεν είναι οχιά, χρησιμοποιούμε γάντια και ειδικά εργαλεία.
- Το τοποθετούμε σε μαξιλαροθήκη ή πλαστικό δοχείο με σπές.
- Το μεταφέρουμε σε απόσταση από την κατοικία που βρέθηκε.
- Απευθυνόμαστε στην Ελληνική Ερπετολογική Εταιρεία ή στην Πυροσβεστική.

2. Πως μένουν μακριά από το σπίτι μας

- Δεν τους παρέχουμε τροφή (ποντίκια, έντομα, «γάλα» κ.ά.).
- Δεν τους παρέχουμε καταφύγιο. Δηλαδή δεν διατηρούμε στους κήπους μας πετροσωρούς, σωρούς ξύλων ή άλλα υλικά.
- Όλες τις εξωτερικές σχισμές και τρύπες στον κήπο ή το σπίτι μας.
- Δεν αφήνουμε ποτέ τις εξώπορτες ανοιχτές.
- Δεν διατηρούμε ψηλά χόρτα ή πυκνή βλάστηση στον κήπο μας.
- Δεν διατηρούμε λιμνούλες ή μονίμως βρεγμένο γκαζόν.
- Τα διάφορα απωθητικά για φίδια είναι αναποτελεσματικά.

3. Δάγκωμα και αντιμετώπιση

- Ακινητοποίηση και καθυσχασμό του θύματος
- Όχι περπάτημα.
- Αφαίρεση κοσμημάτων και στενών ρούχων (π.χ. κάλτσα), πριν αρχίσει το οίδημα.
- Ακινητοποίηση του άκρου (όπου συνέβη το δάγκωμα), σε θέση χαμηλότερη από το ύψος της καρδιάς.
- Καθαρισμός της πληγής με νερό και σαπούνι.
- Όχι πάγος στο τραύμα.
- Όχι ίσχαιμος περιδίεση.
- Όχι χορήγηση καφέ και αλκοόλ.
- Όχι σύλληψη του φιδιού. Διακομιδή στο νοσοκομείο.

4. Η θεραπεία

- Αντιετανικός ορός, Αντιοφικός ορός, ένεση αδρεναλίνης
- Αλλεργική αντίδραση, αναφυλαξία σε άτομα που είναι αλλεργικά.
- Κέντρο Δηλητηριάσεων τηλέφωνο: 210 77.93.777
- Μεταφορά σε κέντρο Α' βοηθειών.

ΚΕΡΑΥΝΟΙ

1. Κεραυνοί

- Βροντές σημαίνει είστε κοντά σε κτύπημα κεραυνού.
- Οι κεραυνοί είναι θανατηφόροι. Το 20% των θυμάτων καταλήγουν, ενώ το 70% των επιζώντων αποκτά σοβαρά μακροχρόνια προβλήματα.
- Σε οποιαδήποτε περίπτωση μείνετε μακριά από δένδρα.
- Αποφύγετε τους τηλεφωνικούς στύλους, τους πυλώνες ενέργειας και γενικά οποιαδήποτε μορφή μεταλλικού σύρματος ή καλωδίου.
- Απομακρυνθείτε από περιοχές όπως παραλίες και γενικότερα νερό και αναζητήστε καταφύγιο σε κάποιο κοντινό κτήριο.
- Μην χρησιμοποιείτε ποδήλατα ή μοτοσυκλέτες.
- Σταματήστε το αυτοκίνητο στην άκρη του δρόμου σε περιοχή μακριά από δέντρα, ανάψτε τα προειδοποιητικά φώτα στάσης, κλείστε τα παράθυρα, όχι επαφή με τα μεταλλικά αντικείμενα του αυτοκινήτου. Το αυτοκίνητο σας προστατεύει από κεραυνούς όταν δεν ακουμπάτε κανένα μεταλλικό μέρος.
- Αν είστε σε μεγάλο υψόμετρο, κατεβείτε γρήγορα σε χαμηλότερο υψόμετρο και αναζητήστε καταφύγιο.
- Σε εσωτερικό χώρο: απομακρυνθείτε από τα παράθυρα, τις πόρτες, από σώματα καλοριφέρ και κάθε είδους σωληνώσεων, μην ακουμπάτε μικρές ηλεκτρικές συσκευές (π.χ. ραδιόφωνο, στεγνωτήρας μαλλιών κ.λπ.) μείνετε μακριά από τηλεοράσεις, μπανιέρες, νιπτήρες.

2. Κεραυνοί στη Θάλασσα

- Το νερό είναι καλός αγωγός του ηλεκτρισμού το ρεύμα περνάει από το σώμα του λουόμενου, η ηλεκτρική εκκένωση εξαπλώνεται οριζοντίως και όχι κατακόρυφα: στην ξηρά σε ακτίνα από 50m μέχρι και 100m από το σημείο που έπεσε ο κεραυνός. Η ηλεκτρική τάση ενός κεραυνού είναι 300 εκατομμύρια βολτ.
- Κεραυνός στη θάλασσα: θερμοκρασία (30.000 βαθμούς Κελσίου) μεγάλη εξάτμιση νερού, έκρηξη και πιεστικό κύμα σε πολλά μέτρα μακριά, σπάσιμο τυμπάνων, πολύ κοντά ρήξη πνευμόνων, εμβολή αέρος, απώλεια αισθήσεων.

3 Προστατευτείτε

- Γρήγορα στη στεριά ασφαλές καταφύγιο ή κολυμπήσετε πιο βαθιά.
- Παραμένουμε σε μεγάλο βάθος +10 m.
- Επιστρέφουμε υποβρυχίως όσο πιο κοντά γίνεται στο σημείο εξόδου.
- Αποθέτουμε όλο τον μεταλλικό εξοπλισμό στον βυθό.
- Αναδύομαστε στην επιφάνεια και κολυμπάμε χωρίς να σηκώνουμε τα χέρια μας ψηλά, διότι λειτουργούν σαν κεραίες.
- Αναζητούμε ασφαλές μέρος μέχρι να περάσει η μπόρα.
- Μέσα σε αυτοκίνητο είναι το πιο ασφαλές μέρος.
- Αφού περάσει η μπόρα και είμαστε «εκπαιδευμένοι», ψάχνουμε και βρίσκουμε τον εξοπλισμό μας.

4. Αν κάποιος χτυπηθεί από κεραυνό

- Ειδοποιήστε το 166.
- Δεν είναι επικίνδυνο να αγγίξετε κάποιον που χτυπήθηκε από κεραυνό.
- Αν το θύμα δεν αναπνέει, του κάνετε τεχνικές αναπνοές.
- Πρόβλημα στην καρδιά, επιχειρήστε καρδιοπνευμονική ανάνηψη.
- Αν κάποιος χτυπηθεί από κεραυνό, ενώ συνεχίζεται η καταιγίδα, πρέπει να μεταφερθεί στο κοντινότερο καταφύγιο.
- Μόλις μεταφέρετε το άτομο στο καταφύγιο, καλέστε βοήθεια.

5. Προειδοποίηση για καταιγίδα

- Βρείτε αμέσως ένα ασφαλές καταφύγιο σε κτίριο ή αυτοκίνητο και κλείστε τα παράθυρα.
- Μην καταφεύγετε σε μέρη που μπορεί να πλημμυρίσουν από την βροχή, όπως τα υπόγεια.
- Ακούτε συνεχώς ραδιόφωνο ή τηλεόραση για την εξέλιξη του καιρού.
- Μείνετε εκεί μέχρι να ακούσετε ότι έχει λήξει η καταιγίδα και δεν υπάρχει κίνδυνος.

6. Κατά τη διάρκεια της καταιγίδας

- Μην αγγίζετε τηλεφωνικές γραμμές ή μεταλλικούς σωλήνες που μπορούν να μεταφέρουν το ηλεκτρικό ρεύμα – μπορεί να γίνουν «αγωγοί».
- Μείνετε μακριά από μεταλλικά αντικείμενα.
- Μείνετε μακριά από ηλεκτρικές συσκευές (ακόμα και από το ψυγείο!) ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα στο σπίτι από τα καλώδια του ηλεκτρικού ρεύματος.
- Βγάλτε τις συσκευές από τις πρίζες.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο γιατί ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα από την τηλεφωνική γραμμή και να σας χτυπήσει. Τα κινητά τηλέφωνα δεν συνδέονται με καλώδια, αλλά μπορεί ο κεραυνός να δημιουργήσει δυνατό θόρυβο που θα προκαλέσει ζημιά στο αυτί σας.
- Μην κάνετε μπάνιο και μην πλένετε άλλα αντικείμενα.
- Κλείστε το κλιματιστικό. Οι μεταβολές στην ηλεκτρική ισχύ λόγω των κεραυνών, μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στο μηχάνημα.
- Μη στέκεστε κοντά στα παράθυρα.
- Ο κεραυνός μπορεί να περάσει επίσης στο σπίτι και από τα μεταλλικά τζάκια και τις μεταλλικές καπνοδόχους.

7. Αν σας βρει η καταιγίδα στην ύπαιθρο

- Αν είστε έξω και μπορείτε να ακούτε τον κεραυνό αυτό σημαίνει ότι η καταιγίδα είναι πολύ κοντά σας.
- Αν είστε έξω με τους φίλους σας και δείτε τα μαλλιά τους να ανασηκώνονται ή νιώσετε στο δέρμα σας τσιμπήματα, αυτό σημαίνει ότι είστε σε κίνδυνο γιατί συγκεντρώνεται ηλεκτρικό φορτίο κάπου κοντά σας. Ο κεραυνός μπορεί να χτυπήσει από στιγμή σε στιγμή.
- Μην πηγαίνετε κάτω από δέντρα για καταφύγιο, επειδή ο κεραυνός μπορεί να χτυπήσει το δέντρο ή να περάσει από το δέντρο και να σας χτυπήσει.
- Αν μπορείτε, πηγαίνετε σε χαμηλό ανοιχτό μέρος μακριά από δέντρα ή μεταλλικά αντικείμενα.
- Προσπαθήστε να είστε όσο πιο μικρός στόχος γίνεται.
- Μην ξαπλώσετε εντελώς στο έδαφος, γιατί θα γίνετε μεγαλύτερος στόχος.
- Αν δεν μπορείτε να βρείτε καταφύγιο, τότε πάρτε τη «θέση προστασίας από κεραυνό» δηλαδή καθίστε έτσι ώστε να ακουμπούν στο έδαφος μόνο τα δάκτυλα των ποδιών, με τις φτέρνες ψηλά και ενωμένες και με τα χέρια σας καλύψτε το κεφάλι στο ύψος των αυτιών.
- Αν είστε σε μικρό σκάφος ή κολυμπάτε, βγείτε στη στεριά και βρείτε καταφύγιο αμέσως.
- Σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος να πλημμυρίσει από τη βροχή το μέρος που βρήκατε σαν καταφύγιο.

8 Για εκδρομή ή περπάτημα στην εξοχή

- Πριν ξεκινήσετε ακούστε την πρόγνωση του καιρού για όλη την ημέρα.
- Καταστρώστε μαζί με τους γονείς ή τους φίλους σας ένα σχέδιο για την προστασία σας από τους κεραυνούς.
- Κοιτάτε τριγύρω για χαμηλά σύννεφα που πλησιάζουν προς το μέρος σας ή μεγαλώνουν γρήγορα.
- Εντοπίστε μέρη που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν καταφύγιο. Τα καταφύγια να βρίσκονται πάνω στο δρόμο, ώστε να τον χρησιμοποιήσετε αν χρειαστεί κατά την επιστροφή.
- Να παρατηρείτε και να ακούτε τους κεραυνούς.
- Να αποφασίσετε αμέσως πότε η ομάδα θα επιστρέψει.

9. Αν κάποιος χτυπηθεί από κεραυνό

- Ειδοποιήστε το 166.
- Δεν είναι επικίνδυνο να αγγίζετε κάποιον που χτυπήθηκε από κεραυνό.
- Αν το θύμα δεν αναπνέει, του κάνετε τεχνικές αναπνοές.
- Πρόβλημα στην καρδιά, επιχειρήστε καρδιοπνευμονική ανάνηψη.
- Αν κάποιος χτυπηθεί από κεραυνό, ενώ συνεχίζεται η καταιγίδα, πρέπει να μεταφερθεί στο κοντινότερο καταφύγιο.
- Μόλις μεταφέρετε το άτομο στο καταφύγιο, καλέστε βοήθεια.

10. Προειδοποίηση για καταιγίδα

- Βρείτε αμέσως ένα ασφαλές καταφύγιο σε κτίριο ή αυτοκίνητο και κλείστε τα παράθυρα.
- Μην καταφεύγετε σε μέρη που μπορεί να πλημμυρίσουν από την βροχή, όπως τα υπόγεια.
- Ακούτε συνεχώς ραδιόφωνο ή τηλεόραση για την εξέλιξη του καιρού.
- Μείνετε εκεί μέχρι να ακούσετε ότι έχει λήξει η καταιγίδα και δεν υπάρχει κίνδυνος.

11. κατά τη διάρκεια της καταιγίδας

- Μην αγγίζετε τηλεφωνικές γραμμές ή μεταλλικούς σωλήνες που μπορούν να μεταφέρουν το ηλεκτρικό ρεύμα – μπορεί να γίνουν «αγωγοί».
- Μείνετε μακριά από μεταλλικά αντικείμενα.
- Μείνετε μακριά από ηλεκτρικές συσκευές (ακόμα και από το ψυγείο!) ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα στο σπίτι από τα καλώδια του ηλεκτρικού ρεύματος.
- Βγάλτε τις συσκευές από τις πρίζες.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο γιατί ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα από την τηλεφωνική γραμμή και να σας χτυπήσει. Τα κινητά τηλέφωνα δεν συνδέονται με καλώδια, αλλά μπορεί ο κεραυνός να δημιουργήσει δυνατό θόρυβο που θα προκαλέσει ζημιά στο αυτί σας.
- Μην κάνετε μπάνιο και μην πλένετε άλλα αντικείμενα.
- Κλείστε το κλιματιστικό. Οι μεταβολές στην ηλεκτρική ισχύ λόγω των κεραυνών, μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στο μηχάνημα.
- Μη στέκεστε κοντά στα παράθυρα.
- Ο κεραυνός μπορεί να περάσει επίσης στο σπίτι και από τα μεταλλικά τζάκια και τις μεταλλικές καπνοδόχους.

12. Αν σας βρει η καταιγίδα στην ύπαιθρο

- Αν είστε έξω και μπορείτε να ακούτε τον κεραυνό αυτό σημαίνει ότι η καταιγίδα είναι πολύ κοντά σας.
- Αν είστε έξω με τους φίλους σας και δείτε τα μαλλιά τους να ανασηκώνονται ή νιώσετε στο δέρμα σας τσιμπήματα, αυτό σημαίνει ότι είστε σε κίνδυνο γιατί συγκεντρώνεται ηλεκτρικό φορτίο κάπου κοντά σας. Ο κεραυνός μπορεί να χτυπήσει από στιγμή σε στιγμή.
- Μην πηγαίνετε κάτω από δέντρα για καταφύγιο, επειδή ο κεραυνός μπορεί να χτυπήσει το δέντρο ή να περάσει από το δέντρο και να σας χτυπήσει.
- Αν μπορείτε, πηγαίνετε σε χαμηλό ανοιχτό μέρος μακριά από δέντρα ή μεταλλικά αντικείμενα.
- Προσπαθήστε να είστε όσο πιο μικρός στόχος γίνεται.
- Μην ξαπλώσετε εντελώς στο έδαφος, γιατί θα γίνετε μεγαλύτερος στόχος.
- Αν δεν μπορείτε να βρείτε καταφύγιο, τότε πάρτε τη «θέση προστασίας από κεραυνό» δηλαδή καθίστε έτσι ώστε να ακουμπούν στο έδαφος μόνο τα δάκτυλα των ποδιών, με τις φτέρνες ψηλά και ενωμένες και με τα χέρια σας καλύψτε το κεφάλι στο ύψος των αυτιών.
- Αν είστε σε μικρό σκάφος ή κολυμπάτε, βγείτε στη στεριά και βρείτε καταφύγιο αμέσως.
- Σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος να πλημμυρίσει από τη βροχή το μέρος που βρήκατε σαν καταφύγιο.

13. Για εκδρομή ή περπατημα στην εξοχή

- Πριν ξεκινήσετε ακούστε την πρόγνωση του καιρού για όλη την ημέρα.
- Καταστρώστε μαζί με τους γονείς ή τους φίλους σας ένα σχέδιο για την προστασία σας από τους κεραυνούς.
- Κοιτάτε τριγύρω για χαμηλά σύννεφα που πλησιάζουν προς το μέρος σας ή μεγαλώνουν γρήγορα.
- Εντοπίστε μέρη που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν καταφύγιο. Τα καταφύγια να βρίσκονται πάνω στο δρόμο, ώστε να τον χρησιμοποιήσετε αν χρειαστεί κατά την επιστροφή.
- Να παρατηρείτε και να ακούτε τους κεραυνούς.
- Να αποφασίσετε αμέσως πότε η ομάδα θα επιστρέψει.