

Μικρός καλοκαιρινός οδηγός για την παραλία!





ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Κίνδυνοι από την Έκθεση στον Ήλιο και τη Ζέση στην Παραλία



Αφυδάτωση

Τι γνωρίζουμε:

- Η αφυδάτωση είναι η κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός χάνει περισσότερα υγρά από όσα προσλαμβάνει.
- Στην παραλία ο κίνδυνος αφυδάτωσης αυξάνεται σημαντικά, καθώς η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο, οι υψηλές θερμοκρασίες, η αυξημένη εφίδρωση και οι δραστηριότητες όπως η κολύμβηση, τα θαλάσσια σπορ και τα παιχνίδια στην άμμο οδηγούν σε μεγαλύτερες απώλειες υγρών και ηλεκτρολυτών.
- Πολλοί άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται πόσο νερό «χάνουν» όταν βρίσκονται στη θάλασσα ή μέσα στο νερό, με αποτέλεσμα να μην αναπληρώνουν έγκαιρα τα υγρά που χρειάζεται ο οργανισμός τους.

Συμπτώματα

- Έντονη δίψα
- Ξηροστομία
- Μειωμένη παραγωγή ούρων
- Σκούρο χρώμα ούρων
- Κόπωση
- Ελαφρύς πονοκέφαλος



Ηλίαση

Τι γνωρίζουμε:

Η ηλίαση προκαλείται από την παρατεταμένη έκθεση του κεφαλιού και του αυχένα στον ήλιο.



Εμφανίζεται συχνά σε λουόμενους που παραμένουν για πολλές ώρες στην παραλία χωρίς καπέλο ή επαρκή σκίαση.

Αν και συνήθως δεν είναι απειλητική για τη ζωή, μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα που αυξάνουν τον κίνδυνο ατυχημάτων μέσα ή κοντά στη θάλασσα.

Χαρακτηριστικά Συμπτώματα

- Ζεστό κεφάλι κατά την αφή
- Ερυθρότητα προσώπου
- Ζάλη
- Ναυτία
- Πονοκέφαλος
- Αίσθημα αδυναμίας



Θερμική Εξάντληση

Τι γνωρίζουμε;

Η θερμική εξάντληση εμφανίζεται όταν ο οργανισμός χάνει μεγάλες ποσότητες υγρών και ηλεκτρολυτών και δυσκολεύεται να ρυθμίσει αποτελεσματικά τη θερμοκρασία του. Στην παραλία εμφανίζεται συχνά μετά από πολύωρη παραμονή στον ήλιο, έντονη δραστηριότητα ή ανεπαρκή ενυδάτωση.

Χαρακτηριστικά Συμπτώματα

- Έντονη εφίδρωση
- Ψυχρό και υγρό δέρμα
- Έντονος πονοκέφαλος
- Ζάλη
- Ναυτία ή εμετός
- Ταχυκαρδία
- Χαμηλή αρτηριακή πίεση
- Θερμικές μυϊκές κράμπες
- Τάση για λιποθυμία



Θερμοπληξία

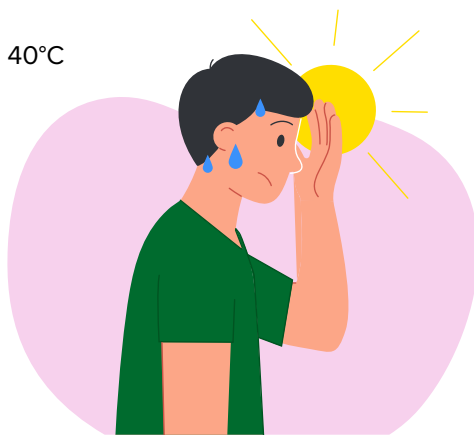
Τι γνωρίζουμε;

Η θερμοπληξία είναι η σοβαρότερη μορφή θερμικής καταπόνησης και αποτελεί επείγουσα ιατρική κατάσταση.

Εμφανίζεται όταν ο οργανισμός αδυνατεί να αποβάλει τη συσσωρευμένη θερμότητα με αποτέλεσμα η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται σε επικίνδυνα επίπεδα.

Χαρακτηριστικά Συμπτώματα

- Θερμοκρασία σώματος άνω των 40°C
- Πολύ θερμό και ερυθρό δέρμα
- Ελάχιστη ή καθόλου εφίδρωση
- Έντονη δίψα
- Ταχυκαρδία
- Γρήγορη αναπνοή
- Σύγχυση
- Αποπροσανατολισμός
- Απώλεια αισθήσεων



Αντιμετώπιση περιστατικών που σχετίζονται με τη ζέστη

- Απομακρυνόμαστε από την άμεση έκθεση στον ήλιο και αναζητούμε σκιά, ομπρέλα ή καλά αεριζόμενο/κλιματιζόμενο χώρο.
- Χαλαρώνουμε ή αφαιρούμε περιττά ρούχα.
- Πίνουμε δροσερό νερό σταδιακά και σε μικρές ποσότητες. Αποφεύγουμε την υπερβολική κατανάλωση νερού σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.
- Σε περίπτωση έντονης εφίδρωσης ή πολύωρης παραμονής στην παραλία μπορεί να χρειαστεί κατανάλωση διαλυμάτων ηλεκτρολυτών ή κατάλληλων αθλητικών ροφημάτων.
- Εφαρμόζουμε δροσερές κομπρέσες σε μέτωπο, αυχένα και κορμό.
- Δεν επανερχόμαστε στο κολύμπι, τα παιχνίδια στην άμμο ή τα θαλάσσια σπορ μέχρι να υποχωρήσουν τα συμπτώματα.



Πότε πρέπει να αναζητήσουμε βοήθεια;

- Αν υπάρχει απώλεια αισθήσεων
- Αν εμφανίζεται σύγχυση ή αποπροσανατολισμός
- Αν υπάρχει αδυναμία λήψης υγρών
- Αν εμφανίζεται επίμονη λιποθυμική τάση
- Αν η θερμοκρασία σώματος αυξάνεται σημαντικά
- Αν τα συμπτώματα δεν βελτιώνονται μετά τα πρώτα μέτρα αντιμετώπισης



Ποιοι είναι πιο ευάλωτοι;

- Παιδιά και βρέφη
- Ηλικιωμένοι
- Έγκυες γυναίκες
- Άτομα με χρόνια νοσήματα (καρδιολογικά, αναπνευστικά, νεφρικά, σακχαρώδη διαβήτη κ.ά.)
- Άτομα τα οποία λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για χρόνιες παθήσεις πχ. διουρητικά, αντιυπερτασικά, αντιισταμινικά, αντικαταθλιπτικά, ινσουλίνη κ.ά. τα οποία πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα γιατρό τους για πιθανή τροποποίηση της δοσολογίας.
- Άτομα εξασθενημένα (πχ. μετά από γαστρεντερίτιδα), υποσιτισμένα, σε κακή φυσική κατάσταση.
- Αθλητές και άτομα που συμμετέχουν σε θαλάσσιες δραστηριότητες
- Άτομα που καταναλώνουν αλκοόλ κατά την παραμονή τους στην παραλία
- Άτομα που εργάζονται στην παραλία (πχ. σε καταστήματα εστίασης)



Γενικές Οδηγίες Πρόληψης στην παραλία

- Έχουμε πάντα μαζί μας επαρκή ποσότητα νερού.
- Πίνουμε νερό συχνά, ακόμη και αν δεν διψάμε.
- Αποφεύγουμε την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο, ιδιαίτερα μεταξύ 11:00 και 16:00.
- Χρησιμοποιούμε ομπρέλα ή άλλο μέσο σκίασης.
- Φοράμε καπέλο και γυαλιά ηλίου.
- Επιλέγουμε ελαφριά και ανοιχτόχρωμα ρούχα.
- Καταναλώνουμε φρούτα πλούσια σε νερό, όπως καρπούζι και πεπόνι.
- Περιορίζουμε την κατανάλωση αλκοόλ και την υπερκατανάλωση υγρών που περιέχουν καφεΐνη.

- Κάνουμε συχνά διαλείμματα στη σκιά.
- Αποφεύγουμε την έντονη σωματική δραστηριότητα κατά τις θερμότερες ώρες της ημέρας.
- Φροντίζουμε τις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού.

Μήνυμα προς τους λουόμενους

Η αφυδάτωση, η ηλίαση, η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία αποτελούν τις συχνότερες επιπτώσεις της παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο και τη ζέστη. Η σωστή ενυδάτωση, η προστασία από τον ήλιο και η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων μπορούν να προλάβουν σοβαρές επιπλοκές και να εξασφαλίσουν ασφαλή και ευχάριστη παραμονή στην παραλία.



ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Ηλιακό έγκαυμα

Τι γνωρίζουμε;

- Το ηλιακό έγκαυμα αποτελεί μία από τις συχνότερες συνέπειες της υπερβολικής έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία. Προκαλείται όταν το δέρμα δέχεται μεγαλύτερη ποσότητα υπεριώδους ακτινοβολίας (UV) από αυτή που μπορεί να αντέξει φυσιολογικά. Το αποτέλεσμα είναι η εμφάνιση φλεγμονής, ερυθρότητας και πόνου, ενώ σε σοβαρότερες περιπτώσεις μπορεί να δημιουργηθούν φουσκάλες και γενικευμένα συμπτώματα όπως πυρετός και κακουχία.
- Το ηλιακό έγκαυμα δεν αποτελεί μόνο ένα προσωρινό αισθητικό πρόβλημα. Η επαναλαμβανόμενη βλάβη του δέρματος από τον ήλιο συνδέεται με την πρόωρη γήρανση, την εμφάνιση δυσχρωμιών και την αυξημένη πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου του δέρματος στο μέλλον.





Ποιοι είναι πιο ευάλωτοι;

Αν και όλοι μπορούν να εμφανίσουν ηλιακό έγκαυμα, μεγαλύτερο κίνδυνο διατρέχουν:

- Άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα
- Παιδιά και έφηβοι
- Άτομα που παραμένουν πολλές ώρες στην παραλία
- Όσοι δεν χρησιμοποιούν αντηλιακή προστασία ή ξεχνούν να την ανανεώσουν
- Άτομα που λαμβάνουν φάρμακα που προκαλούν φωτοευαισθησία

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα συνήθως εμφανίζονται λίγες ώρες μετά την έκθεση στον ήλιο και κορυφώνονται μέσα στο επόμενο 24ωρο.

Τα συχνότερα είναι:

- Ερυθρότητα του δέρματος
- Αίσθημα καύσου
- Πόνος κατά την επαφή
- Αίσθημα θερμότητας στην περιοχή
- Οίδημα
- Κνησμός
- Ξεφλούδισμα τις επόμενες ημέρες

Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστούν:

- Φουσκάλες
- Πυρετός
- Ρίγος
- Πονοκέφαλος
- Ναυτία
- Έντονη κόπωση

Αντιμετώπιση

- Απομακρυνόμαστε από τον ήλιο
- Κάνουμε δροσερό ντους ή εφαρμόζουμε δροσερές κομπρέσες
- Εφαρμόζουμε στο δέρμα κατάλληλα ενυδατικά, καταπραϋντικά προϊόντα
- Μέχρι την επούλωση του δέρματος, προτιμούμε άνετα βαμβακερά ρούχα
- Πίνουμε αρκετό νερό
- Σε περίπτωση έντονου πόνου μπορεί να χρησιμοποιηθούν αναλγητικά σκευάσματα σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού μας

Τι δεν πρέπει να κάνουμε;

- Δεν σπάμε τυχόν φουσκάλες
- Δεν εφαρμόζουμε πάγο απευθείας στο δέρμα
- Δεν χρησιμοποιούμε απολεπιστικά προϊόντα ή προϊόντα που μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα
- Δεν εκθέτουμε ξανά την περιοχή στον ήλιο μέχρι την πλήρη αποκατάσταση

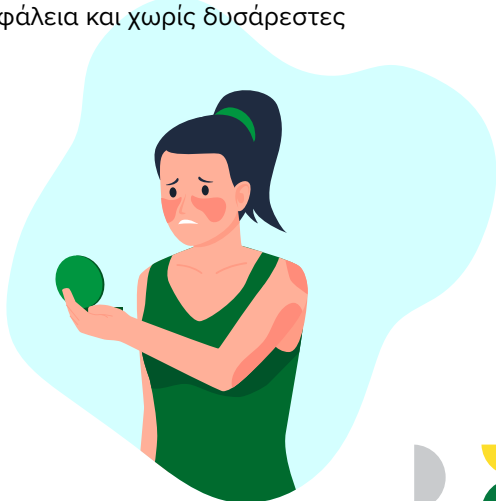
Πότε πρέπει να αναζητήσουμε βοήθεια;

- Αν το έγκαυμα καλύπτει μεγάλη επιφάνεια σώματος
- Αν υπάρχουν πολλές ή μεγάλες φουσκάλες
- Αν εμφανίζεται υψηλός πυρετός
- Αν υπάρχει έντονη ζάλη ή αδυναμία
- Αν συνυπάρχουν συμπτώματα θερμικής εξάντλησης ή θερμοπληξίας

Βασικά μέτρα προστασίας

- Χρησιμοποιούμε αντιηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας
- Εφαρμόζουμε το αντιηλιακό 20-30 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο
- Ανανεώνουμε το αντιηλιακό κάθε δύο ώρες και μετά το κολύμπι
- Φοράμε καπέλο με φαρδύ γείσο και γυαλιά ηλίου
- Παραμένουμε σε σκιερό μέρος κατά τις ώρες έντονης ηλιοφάνειας

Το ηλιακό έγκαυμα είναι μια συχνή κατάσταση που μπορεί βέβαια πλήρως να προληφθεί. Με τη σωστή αντιηλιακή προστασία, την υπεύθυνη έκθεση στον ήλιο και την έγκαιρη φροντίδα του δέρματος μπορούμε να απολαμβάνουμε το καλοκαίρι με ασφάλεια και χωρίς δυσάρεστες συνέπειες.







Συχνά τσιμπήματα στην παραλία



Τσιμπήματα αχινών

Τι γνωρίζουμε;

- Οι αχινοί έχουν κέλυφος καλυμμένο με αγκάθια.
- Προτιμούν τα ρηχά νερά, καθαρά ή θολά/ ζεστά ή κρύα και συνήθως κρύβονται σε βράχια, σχισμές βράχων ή αμμώδεις κοιλότητες.
- Δεν είναι επιθετικοί.
- Τα περισσότερα τσιμπήματα από αχινούς οφείλονται σε ένα λάθος πάτημα ή άγγιγμα μέσα στη θάλασσα.
- Το τρύπημα του αχινού είναι επώδυνο αλλά δεν είναι απαραίτητα επικίνδυνο για την υγεία.

Συμπτώματα

- Οξύς πόνος στο σημείο
- Ερυθρότητα και ελαφρύ πρήξιμο
- Το δέρμα στο σημείο εισχώρησης του αγκαθιού μπορεί να δίνει την εντύπωση μικρής μελανιάς
- Ενόχληση στο περπάτημα αν το τρύπημα είναι στο πέλμα

Αντιμετώπιση

- Βυθίζουμε το πέλμα/ ή το χέρι για περίπου 30 με 90 λεπτά σε μία λεκάνη με πολύ ζεστό (αλλά ανεκτό) νερό. Το δέρμα θα μαλακώσει και θα μειωθεί ο πόνος.
- Χρησιμοποιούμε ένα τσιμπιδάκι για τα φρύδια (αφού πρώτα το απολυμάνουμε πχ. με οινόπνευμα) για να τραβήξουμε τα αγκάθια που ξεχωρίζουν εμφανώς από το δέρμα.
- Οι προσεκτικές κινήσεις είναι σημαντικές για να μη σπάσει το αγκάθι μέσα στο δέρμα.
- Για ευκολία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έναν μεγεθυντικό φακό για να βλέπουμε καλύτερα τα μαύρα στίγματα.

- Αν τα αγκάθια έχουν απομακρυνθεί μπορούμε να καλύψουμε το σημείο με ένα αυτοκόλλητο επίθεμα.
- Αναλγητικά φάρμακα από το φαρμακείο μπορούν να περιορίσουν τον πόνο.

Προσοχή! Δεν χρησιμοποιούμε βελόνες ή άλλα αιχμηρά εργαλεία, γιατί μπορεί να σπρώξουν το αγκάθι βαθύτερα και να προκαλέσουν μόλυνση.

Αν δεν αφαιρεθεί το αγκάθι

Το ανθρώπινο δέρμα ενεργοποιεί τους δικούς του μηχανισμούς άμυνας. Έτσι αν πρόκειται για ένα αγκάθι που έχει εισχωρήσει επιφανειακά στο δέρμα, ο οργανισμός έχει την ικανότητα να το αποβάλει μετά από μερικές ημέρες ή εβδομάδες.

- Σε αυτή την περίπτωση κρατάμε το δέρμα μαλακό και δεν κλείνουμε το σημείο με επίδεσμο ή επίθεμα.
- Αν το τρύπημα είναι στο πόδι, προσπαθούμε κατά το δυνατό να το πατάμε ελαφρά ώστε να μην εισχωρήσει το αγκάθι πιο βαθιά στο δέρμα.

Πότε πρέπει να αναζητήσουμε βοήθεια;

- Αν εμφανιστούν σημάδια μόλυνσης (πύον, έντονο πρήξιμο ή ερεθισμός).
- Αν παρότι έχουμε αφαιρέσει το αγκάθι, ο πόνος εμμένει για παραπάνω από 5-7 ημέρες (μπορεί να είναι ένδειξη μόλυνσης ή ότι έχει παραμείνει κάποιο μικρότερο αγκάθι που δεν είδαμε και δεν αφαιρέθηκε).
- Αν ο πόνος είναι έντονος και τα αγκάθια έχουν εισχωρήσει πιο βαθιά στο δέρμα (ίσως χρειαστεί μικροχειρουργική για να αφαιρεθούν).



Τσίμπημα από τσούχτρα

Το τσίμπημα της τσούχτρας είναι συχνή ανησυχία για τους λουόμενους το καλοκαίρι. Η επαφή μαζί τους είναι απρόσμενη καθώς συμβαίνει ενόσω κολυμπάμε στη θάλασσα, ενώ το σχεδόν διάφανο ή πολύ ανοιχτό τους χρώμα καθιστά δύσκολο το να τις δούμε εγκαίρως και να τις αποφύγουμε.



Τι γνωρίζουμε;

- Οι τσούχτρες ζουν στην ανοιχτή θάλασσα αλλά μεταφέρονται στις παραλίες με τα ρεύματα των ανέμων.
- Προτιμούν τα θερμά νερά καθώς σε αυτό το περιβάλλον μπορούν να αναπαραχθούν.
- Πολλές φορές με την αναταραχή των νερών, τα πλοκάμια σπάνε και πλέουν ελεύθερα, με αποτέλεσμα να έρχονται σε επαφή με το δέρμα και προκαλούν συμπτώματα χωρίς να βλέπουμε τσούχτρες.
- Τα πλοκάμια φέρουν χιλιάδες μικρές νηματοκύστες (κεντριά), οι οποίες περιέχουν τοξίνη.

Συμπτώματα

- Έντονη ερυθρότητα και πιθανό πρήξιμο
- Κάψιμο, πόνος ή φαγούρα
- Μερικές φορές αποτυπώνεται στο δέρμα το τμήμα της τσούχτρας με το οποίο ήρθαμε σε επαφή

Αντιμετώπιση ήπιων τσιμπημάτων

- Βγαίνουμε από τη θάλασσα.
- Ξεπλένουμε το δέρμα με άφθονο θαλασσινό νερό. Αποφεύγουμε να ξεπλύνουμε το δέρμα με γλυκό νερό γιατί μπορεί να ενεργοποιηθούν άθικτες νηματοκύστες που έχουν παραμείνει στο δέρμα.
- Το γενικό πρωτόκολλο αντιμετώπισης – όταν δεν γνωρίζουμε το είδος της τσούχτρας – συστήνει την εφαρμογή μείγματος θαλασσινού νερού με μαγειρική σόδα (σε αναλογία 1:1) για 2 λεπτά στο σημείο, ώστε να σταματήσει την έκκριση περισσότερης τοξίνης.
- Στη συνέχεια, απομακρύνουμε τα τυχόν κολλημένα στο δέρμα μας πλοκάμια της τσούχτρας και την περίσσεια του μείγματος με τη σόδα, χρησιμοποιώντας μια πλαστική κάρτα (π.χ. κάρτα τραπέζης) – όχι με γυμνά χέρια.
- Δεν ασκούμε πίεση στο σημείο. Δεν κάνουμε περίδεση με επιδέσμους.
- Χρησιμοποιούμε κρύες κομπρέσες στο σημείο για 5-15 λεπτά, για ανακούφιση από τον πόνο και τη φαγούρα. Επαναλαμβάνουμε με τις κομπρέσες, ανάλογα το επίπεδο του πόνου.
- Αν χρειαστεί, χρησιμοποιούμε αναλγητικά ή κορτιζονούχες κρέμες ή άλλα κατάλληλα σκευάσματα σύμφωνα με τις οδηγίες του φαρμακοποιού ή του γιατρού.

Πότε πρέπει να αναζητήσουμε βοήθεια:

- Αν έχουμε ευαισθησία ή ιστορικό αλλεργίας σε τσιμπήματα τσούχτρας. Συμπτώματα όπως δυσκολία στην αναπνοή, ζάλη, ναυτία, ταχυκαρδία ή λιποθυμία πρέπει να αντιμετωπιστούν άμεσα.
- Αν έχει επηρεαστεί μεγάλη έκταση δέρματος.
- Αν έχουμε έντονα συμπτώματα που δεν υποχωρούν.



Τσίμπημα από σφήκες

Τι γνωρίζουμε;

- Προσελκύονται από μυρωδιές τροφίμων και κυρίως από ό,τι περιέχει ζάχαρη.
- Όταν μια σφήκα τσιμπάει, δε χάνει το κεντρί της με αποτέλεσμα να μπορεί να επιφέρει πολλαπλά τσιμπήματα.
- Το τσίμπημα της σφήκας είναι επικίνδυνο, τόσο λόγω της αλλεργικής αντίδρασης που μπορεί να προκαλέσει, όσο και λόγω άμεσου κινδύνου μεταφοράς μικροβίων (καθώς τρέφεται από μολυσμένες πηγές).

Συμπτώματα

- Πρήξιμο στο σημείο και έντονος πόνος
- Ερεθισμός, ερυθρότητα στο σημείο και φαγούρα

Αντιμετώπιση του τσιμπήματος

- Αφαιρούμε στενά κοσμήματα, ρολόγια κλπ. από την περιοχή καθώς το δέρμα πρήζεται.
- Καθαρίζουμε την περιοχή με σαπούνι και νερό.
- Αν και δεν είναι τυπικό για τις σφήκες, σε περίπτωση που αφήσουν το κεντρί τους, προσπαθούμε να ξύσουμε το κεντρί στο πλάι, με το νύχι ή με την άκρη μιας πιστωτικής κάρτας. Αποφεύγουμε τα τσιμπιδάκια ή άλλα αντίστοιχα αντικείμενα καθώς περισσότερο δηλητήριο μπορεί να εισέλθει στο δέρμα και το κεντρί μπορεί να μπει πιο βαθιά.
- Βάζουμε πάγο ή κρύες κομπρέσες στο σημείο για να μειωθεί το οίδημα και ο πόνος.
- Αν το τσίμπημα είναι στο χέρι ή στο πόδι, προσπαθούμε να το κρατάμε ανυψωμένο.

- Σε περίπτωση που δεν έχουμε πρόσβαση σε φάρμακα, τότε μπορούμε να εξουδετερώσουμε το δηλητήριο της σφήκας με μια όξινη πηγή πχ. ξύδι, που τοποθετούμε σε βαμβάκι και επάνω στο σημείο του τσιμπήματος.
- Αν χρειαστεί, χρησιμοποιούμε αντιισταμινικά, αναλγητικά ή άλλα κατάλληλα σκευάσματα σύμφωνα με τις οδηγίες του φαρμακοποιού ή του γιατρού.

Πότε πρέπει να αναζητήσουμε βοήθεια;

- Αν έχουμε ευαισθησία ή ιστορικό αλλεργίας σε τσιμπήματα σφήκας. Συμπτώματα όπως πρήξιμο που εξαπλώνεται ειδικά στο πρόσωπο, στο λαιμό ή στο στόμα, δυσκολία στην αναπνοή, ζάλη, ναυτία, εμετός ή διάρροια, ταχυκαρδία ή λιποθυμία πρέπει να αντιμετωπιστούν άμεσα.

Πρακτικές συμβουλές για την παραλία

- Οι σφήκες έλκονται από χυμούς, αναψυκτικά, φρούτα και γλυκά σνακ. Κρατάμε τα τρόφιμα καλυμμένα, όταν δεν τα καταναλώνουμε.
- Ελέγχουμε πάντα το ποτήρι ή το κουτάκι του καφέ/χυμού/αναψυκτικού πριν πιούμε.
- Διατηρούμε τον χώρο μας καθαρό, απομακρύνοντας υπολείμματα τροφών και σκουπίδια.
- Κλείνουμε τυχόν ανοιχτούς κάδους απορριμμάτων που βρίσκονται κοντά μας ή τις σακούλες με τα σκουπίδια μας.
- Θυμόμαστε ότι έντονα αρώματα από λοσιόν, σπρέι, αντιηλιακά κ.ά. μπορούν να προσελκύσουν σφήκες.
- Προτιμούμε ανοιχτόχρωμα ρούχα αντί για ρούχα με έντονα χρώματα ή λουλουδάτα σχέδια.
- Δεν περπατάμε ξυπόλητοι κοντά σε κάδους, βράχια ή θάμνους, όπου μπορεί να υπάρχουν σφήκες.
- Μένουμε ήρεμοι αν πλησιάσει σφήκα. Κάνουμε απότομες κινήσεις, γιατί αυξάνουν την πιθανότητα να η σφήκα να νιώσει απειλή και να τσιμπήσει.
- Έχουμε μαζί μας βασικά είδη πρώτων βοηθειών, ιδιαίτερα αν περνάμε πολλές ώρες στην παραλία ή/και έχουμε μαζί μας μικρά παιδιά.

Σημαντικό: Ατομα με γνωστή αλλεργία στο τσίμπημα της σφήκας θα πρέπει να έχουν μαζί τους τη φαρμακευτική αγωγή που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους και να ενημερώνουν την παρέα τους για το ενδεχόμενο αλλεργικής αντίδρασης.



Μικροτραυματισμοί στην παραλία

Η άμμος, τα βράχια, τα θαλάσσια σπορ και οι υπαίθριες δραστηριότητες αυξάνουν την πιθανότητα μικροτραυματισμών. Τα περισσότερα περιστατικά είναι ήπια και μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με τις κατάλληλες πρώτες βοήθειες.



Εκδορές και Γδαρσίματα

Συμπτώματα

- Επιφανειακή βλάβη του δέρματος
- Ήπια αιμορραγία
- Πόνος ή αίσθημα καύσου
- Ερυθρότητα

Πρώτες βοήθειες

- Πλένουμε καλά τα χέρια μας πριν περιποιηθούμε το τραύμα
- Καθαρίζουμε την περιοχή με άφθονο καθαρό ή πόσιμο νερό
- Απομακρύνουμε προσεκτικά άμμο, χώμα ή άλλα ξένα σώματα
- Μετά τον καθαρισμό, εφαρμόζουμε κατάλληλο αντισηπτικό προϊόν για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης
- Καλύπτουμε το τραύμα με καθαρό, αποστειρωμένο επίθεμα, εφόσον χρειάζεται, για την ασφαλή επούλωση και την αποφυγή νέων ερεθισμών

Πότε πρέπει να αναζητήσουμε βοήθεια:

- Αν το τραύμα είναι εκτεταμένο
- Αν υπάρχουν ξένα σώματα που δεν αφαιρούνται εύκολα
- Αν εμφανίζονται σημεία λοίμωξης, δηλαδή αυξανόμενος πόνος, έντονη ερυθρότητα, πρήξιμο, έκκριση πύου και πυρετός





Κοψίματα από Βράχια, Κοχύλια ή Αιχμηρά Αντικείμενα

Συμπτώματα

- Αιμορραγία
- Πόνος
- Οίδημα
- Ανοικτό τραύμα

Πρώτες βοήθειες

- Εφαρμόζουμε άμεση πίεση για τον έλεγχο της αιμορραγίας
- Ξεπλύνουμε καλά το τραύμα με καθαρό νερό
- Καλύπτουμε με αποστειρωμένο επίθεμα

Σημαντική υπενθύμιση

Σε τραύματα από βράχια, κοχύλια, αγκίστρια ή άλλα αντικείμενα είναι σημαντικό να γνωρίζουμε εάν ο αντιτετανικός εμβολιασμός είναι ενημερωμένος.

Πότε πρέπει να αναζητήσουμε βοήθεια;

- Αν η αιμορραγία δεν σταματά
- Αν το τραύμα είναι εκτεταμένο/βαθύ
- Αν υπάρχει ξένο σώμα που δεν αφαιρείται εύκολα



Διαστρέμματα και μυϊκές θλάσεις

Συμπτώματα

- Πόνος
- Οίδημα
- Μυϊκός σπασμός
- Δυσκολία στην κίνηση / βάδιση

Πρώτες βοήθειες

- Διακόπτουμε τη δραστηριότητα και ξεκουραζόμαστε
- Εφαρμόζουμε ψυχρά επιθέματα στο σημείο



- Εφαρμόζουμε ήπια συμπίεση (για το διάστρεμμα)
- Αнуψώνουμε το μέλος, όταν είναι δυνατό (για το διάστρεμμα) ή αποφεύγουμε έντονες δραστηριότητες μέχρι την υποχώρηση των συμπτωμάτων (για τη θλάση)

Πότε πρέπει να αναζητήσουμε βοήθεια:

- Αν δεν μπορούμε να στηριχθούμε/ να επιφορτίσουμε το μέλος με το διάστρεμμα
- Αν υπάρχει παραμόρφωση
- Αν ο πόνος είναι μη διαχειρίσιμος

Οι μικροτραυματισμοί αποτελούν μέρος της καθημερινότητας των καλοκαιρινών διακοπών. Η σωστή φροντίδα από τα πρώτα λεπτά μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο επιπλοκών και επιτρέπει την ταχύτερη επιστροφή στις δραστηριότητές μας.

Σημαντικό! Ένα σωστά εξοπλισμένο φαρμακείο πρώτων βοηθειών και η γνώση των βασικών ενεργειών αντιμετώπισης μπορούν να αποδειχθούν πολύτιμοι σύμμαχοι για ένα ασφαλές και ξέγνοιαστο καλοκαίρι.

Extra tip! Ιδιαίτερα χρήσιμο για μικρούς και μεγάλους είναι να γνωρίζουμε αν και πότε έχουμε κάνει εμβόλιο για τον τέτανο!

Γενική υπενθύμιση! Σε περίπτωση αμφιβολίας ή επιδείνωσης της κατάστασης ενός τραυματία, συστήνεται η άμεση επικοινωνία με το ΕΚΑΒ (166) ή το 112.

Πηγές αναφοράς

- American Heart Association (AHA) – First Aid Guidelines
- American Red Cross – First Aid/CPR/AED Manual• American Heart Association (AHA) – First Aid Guidelines
- European Resuscitation Council (ERC) Guidelines – First Aid
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ). Οδηγίες πρόληψης και αντιμετώπισης θερμικής εξάντλησης, θερμοπληξίας και αφυδάτωσης.
- Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ). Εκπαιδευτικό υλικό Πρώτων Βοηθειών για πολίτες.





Pharmaceutical Laboratories S.A.

Ολοκληρωμένη προσέγγιση στη φροντίδα τραυμάτων & ουλών με τη σειρά **CURAderm της UNI-PHARMA**

Οι καθημερινοί μικροτραυματισμοί, όπως εκδορές, αμυχές, μικρά κοψίματα ή ελαφρά εγκαύματα, διαταράσσουν τον φυσικό προστατευτικό φραγμό του δέρματος και δημιουργούν προϋποθέσεις μικροβιακής επιβάρυνσης και πιθανής δημιουργίας ουλών.

CURAderm Powder Spray

Άμεση υποστήριξη της επούλωσης σε τραυματισμούς & εκδορές

Το CURAderm Powder Spray αποτελεί δερματικό εκνέφωμα σε μορφή κόνεως για τοπική εφαρμογή, σχεδιασμένο ώστε να υποστηρίζει τη φυσιολογική διαδικασία επούλωσης του τραυματισμένου δέρματος. Η σύνθεσή του με σουλφαδιαζίνη, καολίνη και υαλουρονικό νάτριο υποστηρίζει τη φυσιολογική διαδικασία επούλωσης του τραυματισμένου δέρματος και είναι κατάλληλο για ενήλικες, παιδιά και βρέφη άνω των 2 μηνών.

CURAderm Scar Cream

Αναπλαστική φροντίδα με στόχο τη βελτίωση της όψης των ουλών

Η CURAderm Scar Cream, προϊόν έρευνας και ανάπτυξης της ελληνικής φαρμακοβιομηχανίας UNI-PHARMA, αποτελεί μία εξειδικευμένη αναπλαστική κρέμα για την υποστήριξη της φυσικής διαδικασίας αναγέννησης του δέρματος.

Η σύνθεσή της περιλαμβάνει έλαιο βατόμουρου πλούσιο σε ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα, παράγωγα βιταμίνης E, αλόη, άρνικα και αλλαντοΐνη — συστατικά με ενυδατική, καταπραϋντική και επανορθωτική δράση.





CE
0653

ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ
MEDICAL DEVICE



Μικρές συμβουλές για μεγάλες καλοκαιρινές στιγμές!

Με σωστή προετοιμασία, προστασία και φροντίδα,
κάθε μέρα στην παραλία γίνεται πιο ασφαλής, άνετη
και απολαυστική.

Ακολουθήστε μας:

 [greenpharmaciesgr](https://www.instagram.com/greenpharmaciesgr)

 [greenpharmacies.gr](https://www.facebook.com/greenpharmacies.gr)



**GREEN
PHARMACY**
...το δικό σου φαρμακείο!