

Πρότυπο παρουσίασης

| ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ | |
|--|--|
| ΘΕΜΑ | Πρώτες βοήθειες στην εργασία |
| ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ | Πόστερ (αφίσα) πρώτων βοηθειών |
| ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ | Χείρωνας Σχολή Ασφάλειας και Υγείας Λτδ |
| ΑΡΙΘ. ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ | 3 |
| Χώρα | Κύπρος |
| Διεύθυνση | Κάτω Βαρωσίων 51, 4130, Πάνω Πολεμίδα, Λεμεσός. |
| Τηλ.: | 70001525, 99672251 |
| Φαξ: | |
| Ηλ. Ταχ.: | info@schoolofchironas.com |
| Αρμόδιος επικοινωνίας | Δημήτρης Πιερούδης |
| ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ | Όπως πιο πάνω |
| Χώρα | Όπως πιο πάνω |
| Διεύθυνση | Όπως πιο πάνω |
| Τηλ.: | Όπως πιο πάνω |
| Φαξ: | Όπως πιο πάνω |
| Ηλ. Ταχ.: | Όπως πιο πάνω |
| Αρμόδιος επικοινωνίας | Όπως πιο πάνω |
| ΤΟΜΕΑΣ | Παροχή προγραμμάτων κατάρτισης στις πρώτες βοήθειες στην εργασία, ΚΑΡΠΑ και χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή και άλλων προγραμμάτων που αφορούν εξειδικευμένες ομάδες επαγγελματιών. |
| ΚΑΘΗΚΟΝ | |
| Διατήρηση γνώσεων και δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν σε προγράμματα κατάρτισης στις πρώτες βοήθειες. | |

ΠΡΟΒΛΗΜΑ (κίνδυνος/επικινδυνότητα/συνέπεια)

Με βάση τους περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Πρώτες Βοήθειες) Κανονισμούς του 2009 κάθε εργοδότης θα πρέπει να παρέχει ή να διασφαλίσει ότι παρέχονται οι πρώτες βοήθειες σε εργοδοτούμενους ή επισκέπτες του χώρου. Με βάση τους ίδιους κανονισμούς ο κάθε εργοδότης πρέπει να ορίζει επαρκή αριθμό πρώτων βοηθών οι οποίοι παρέχουν τις πρώτες βοήθειες στους χώρους εργασίας όταν παραστεί ανάγκη. Οι πρώτοι βοηθοί πρέπει να παρακολουθήσουν προγράμματα κατάρτισης για το οποίο εκδίδεται πιστοποιητικό, το οποίο ισχύει για 3 χρόνια.

Μετά την κατάρτιση ο πρώτος βοηθός αναμένεται να είναι ικανός να προσφέρει πρώτες βοήθειες αποτελεσματικά και με ασφάλεια, για όλη την περίοδο των 3 ετών, στο χώρο εργασίας. Η εμπειρία μας καταδεικνύει ότι σημαντικός όγκος γνώσεων και δεξιοτήτων που αποκτούνται κατά την διάρκεια των προγραμμάτων κατάρτισης τείνουν να ξεχνιούνται με την πάροδο του χρόνου. Κατά συνέπεια η ικανότητα του να παρέχει αποτελεσματικές πρώτες βοήθειες μειώνεται δραματικά. Αποτέλεσμα τούτου είναι να μειώνονται οι πιθανότητες επιβίωσης του πάσχοντα, να μεγιστοποιούνται οι συνέπειες του τραυματισμού ή/και να αυξάνεται η περίοδος αποθεραπείας του. Μαρτυρίες πρώτων βοηθών που εκπαιδεύονται κάθε τρία χρόνια φανερώνουν ότι μετά τον πρώτο χρόνο ξεχνούν αρκετά από αυτά τα οποία έμαθαν, μετά τον δεύτερο δεν νιώθουν ιδιαίτερα έτοιμοι να προσφέρουν πρώτες βοήθειες και κοντά στο τρίτο έτος αμφιβάλλουν αν μπορούν να το κάνουν.

ΛΥΣΗ (πρόληψη κινδύνου)

Η ομάδα εκπαιδευτών της Σχολής μας έχοντας εντοπίσει την πιο πάνω αδυναμία προσπάθησε να εξεύρει τρόπους να συμπληρώσει το κενό. Προχώρησε στον σχεδιασμό δύο εγχρώμων πόστερ πρώτων βοηθειών μεγέθους 21X30 εκ, A4. Τα πόστερ περιέχουν κείμενα και εικόνες (σκίτσα).

- Το πρώτο πόστερ περιγράφει την διαδικασία πρωτοβάθμιας εκτίμησης, κλήσης ασθενοφόρου και παροχής καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης με την χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή ΑΕΑ, σε ενήλικα, παιδί και βρέφος.
- Το δεύτερο πόστερ περιγράφει την διαδικασία διαχείρισης πνιγμονής δηλ. αξιολόγηση, κτυπήματα στην πλάτη και κοιλιακές ωθήσεις, σε ενήλικα, παιδί και βρέφος (στην περίπτωση του βρέφους εφαρμόζουμε θωρακικές αντί κοιλιακών ωθήσεων)

Τα πόστερ αυτά προσφέρονται από την Σχολή μας στους εκπαιδευόμενους αλλά και στις εταιρείες/οργανισμούς που διοργανώνουν τα προγράμματα κατάρτισης.

- Οι εκπαιδευόμενοι προτρέπονται να το αναρτήσουν στο σπίτι τους σε περίοπτη θέση. Προτρέπεται επίσης να το περιγράψουν και εξηγήσουν στα μέλη της οικογένειάς του. Κάποιες από τις διαδικασίες όπως η διαχείριση πνιγμονής, η κλήση ασθενοφόρου και η τοποθέτηση σε θέση ανάνηψης είναι εύκολο να εφαρμοστούν, ακόμα και από παιδιά.
- Οι εταιρείες/οργανισμοί προτρέπονται να τα αναρτήσουν σε πίνακες ανακοινώσεων, δίπλα από το κιβώτιο πρώτων βοηθειών, δίπλα από το σημείο που είναι φυλαγμένος ο ΑΕΑ και σε χώρους εστίασης της εταιρείας (ιδιαίτερα το πόστερ της πνιγμονής).

Θ έχουν την ευκαιρία το να βλέπουν κατά την διακίνηση τους στους χώρους εργασίας ή κατά τη διάρκεια διαλείμματος για καφέ, δεκατιανού ή γεύματος. Δεδομένου ότι τα πόστερ θα βρίσκονται αναρτημένα σε περισσότερα από ένα σημεία στους χώρους της εταιρείας θα δίνεται η ευκαιρία να τα βλέπει ο πρώτος βοηθός αλλά και άλλοι εργαζόμενοι στην εταιρεία περισσότερο από μια φορά την ημέρα.

ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Η συχνή μελέτη ενός βιβλίου πρώτων βοηθειών αποτελεί μια καλή πρακτική για διατήρηση των γνώσεων που αποκτήθηκαν. Το μέγεθος ενός βιβλίου, η δυσκολία μεταφοράς του και τα μεγάλα κείμενα που περιέχει αποτελούν αποτρεπτικό παράγοντα για συχνή μελέτη του. Επιπλέον οι γρήγοροι ρυθμοί της ζωής σήμερα, οι επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις και το στρες που βιώνει ο μέσος άνθρωπος τον υποχρεώνουν να παραμελεί την ανανέωση των γνώσεων στις πρώτες βοήθειες. Η ανάρτηση των **πόστερ πρώτων βοηθειών** στους χώρους εργασίας αποτελούν μια γρήγορη αναφορά για ανανέωση της γνώσης. Δίνουν στον πρώτο βοηθό τη δυνατότητα να διαβάζει και να επαναφέρει στη μνήμη μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα θεματικές ενότητες που κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης ενδεχομένως να χρειάστηκαν περισσότερο από 30 λεπτά να παρουσιαστούν. Η επαναφορά/διατήρηση της γνώσης προσφέρει και έμμεσα οφέλη και πλεονεκτήματα. Μεταξύ αυτών είναι και η συναισθηματική ετοιμότητα του πρώτου βοηθού να ενεργήσει αποτελεσματικά. Η συναισθηματική ετοιμότητα μειώνει τον πανικό, που ανθρώπινα βιώνει ο πρώτος βοηθός κατά την διαχείριση σοβαρών περιστατικών.

Σχόλια/αναφορές. Εταιρείες/οργανισμοί αλλά και πρώτοι βοηθοί στους οποίους δόθηκαν **πόστερ πρώτων βοηθειών** αναφέρουν πολύ θετικά σχόλια. Ιδιαίτερα όσον αφορά την ευκολία με την οποία ο πρώτος βοηθός επαναφέρει στη μνήμη του γνώσεις που απέκτησε κατά την διάρκεια του προγράμματος κατάρτισης. Επίσης πόσο συμπυκνωμένη γνώση μπορεί να παρουσιαστεί σε ένα έντυπο μεγέθους A4.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Οι παράγοντες που συμβάλουν στην επιτυχία των **πόστερ πρώτων βοηθειών** αποτελούν:

1. Η εύκολη ανάρτησης τους
2. Η παραστατικότητα των σκίτσων
3. Η λακωνικότητα που χαρακτηρίζει τα κείμενα
4. Η ταχύτητα ανάγνωσης
5. Η πρακτικότητα στην μελέτη τους
6. Η δυνατότητα μελέτης του κατά την διάρκεια διακίνησης στους εργασιακούς χώρους ή κατά την διάρκεια διαλείμματος.

ΚΟΣΤΟΣ/ΟΦΕΛΟΣ
(συμπεριλαμβανομένου του κοινωνικού και οικονομικού κόστους και οφέλους, καθώς και του κόστους και οφέλους για το ανθρώπινο δυναμικό)

Το κόστος των **πόστερ πρώτων βοηθειών** προκύπτει από τα έξοδα σχεδιασμού και εκτύπωσης τους.

Θεωρούμε όπως ότι κόστος είναι μηδανινό σε σχέση με το όφελος το οποίο προκύπτει από την χρήση του.

Το όφελος προφανώς είναι η διατήρηση του πρώτου βοηθού σε ετοιμότητα να προσφέρει πρώτες βοήθειες αποτελεσματικά. Η έγκαιρη παροχή πρώτων βοηθειών μπορεί να σώσει μια ζωή, να μειώσει τις συνέπιες του τραυματισμού ή της ασθένειας και να βοηθήσει τον πάσχοντα να αναρρώσει νωρίτερα. Το όφελος λοιπόν που προκύπτει είναι καταρχήν για ίδιο τον πάσχοντα, για την εταιρεία αλλά και την κοινωνία γενικότερα και έχει οικονομικό αλλά και κοινωνικό χαρακτήρα.

❑ Φωτογραφίες του παραδείγματος καλής πρακτικής,
ΠΟΣΤΕΡ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

* Επισυνάπτουμε και δείγματα προς αξιολόγηση.

ΕΝΗΛΙΚΑΣ ADULT

01 Εκπαιστεί τον ΚΑΛΩΝΟ. Assess the SCENE.

02 Ελέγξτε την ΑΝΑΠΝΟΗ (Επιπέσει να κινήσει τα χείλη του, κινήσει τον θώρακα). Check for RESPONSE (look for eye open, gently shake shoulders).

03 Αν το άτομο δεν ανταποκρίνεται, φωνάξτε ΣΩΣΤΕΡΑ. SHOUT FOR HELP.

04 Ανοίξτε τον ΑΕΡΑΤΟ. Free the AIRWAY.

05 Ελέγξτε την ΑΝΑΠΝΟΗ (Επιπέσει να κινήσει τα χείλη του). Check for BREATHING. (look for eye open).

06 Αν δεν αναπνέει καλέστε τον ανασωστή. If not breathing call 112. If available, ask for defibrillator.

07 Ενήλικας: 30 θωρακικές συμπιέσεις με ένα χέρι 100-120 το λεπτό, 5-6 εκ. βάθος. Adult: 30 compressions 100-120/min 5-6cm depth, 30:2, 30:2, 30:2...

08 Ενήλικας: 2 αναπνοές βουλωτικής 1 δευτ. τακτοποιήστε κάθε μια. Continue με ρυθμό: 30:2, 30:2... Adult: 2 rescue breaths, each 1 sec at least. Continue with 30:2, 30:2, 30:2...

09 Αν υπάρχει ανασωστής στο χώρο ενεργοποιήστε τον ΑΕΑ, εφαρμόστε στον θώρακα και ακολουθήστε τις ηχητικές οδηγίες του. If there is defibrillator. Shock pads to chest, switch on AED and follow AED's instructions.

10 Αν δεν είναι ασφαλείς για εσάς ή αν δεν βλάσκει μην κόβετε αναπνοές βουλωτικής τακτοποιήστε μόνο με θωρακικές συμπιέσεις. If it is not safe for you, or you do not wish to, don't proceed with rescue breaths. Continue with hands only CPR.

ΠΑΙΔΙ CHILD

5 αναπνοές βουλωτικής 1 δευτ. τακτοποιήστε η κάθε μια. 5 rescue breaths each 1 sec at least.

15 θωρακικές συμπιέσεις με ένα χέρι 100-120 το λεπτό, 1/3 της βάθους του θώρακα σε βρέφος, 5:15, 2:15, 2:15... 15 compressions using one hand 100-120/min 1/3 of the chest deep, 2 rescue breaths 5:15, 2:15, 2:15...

ΒΡΕΦΟΣ INFANT

5 αναπνοές βουλωτικής 1 δευτ. τακτοποιήστε η κάθε μια. 5 rescue breaths each 1 sec at least.

15 θωρακικές συμπιέσεις με δύο δάκτυλα 100-120 το λεπτό, 1/3 της βάθους του θώρακα σε βρέφος. 5:15, 2:15, 2:15... 15 compressions using two fingers 100-120/min 1/3 of the chest deep, 2 rescue breaths 5:15, 2:15, 2:15...

Σημαντικές σημειώσεις | We stop when:

- ο πάσχωντας αναρρώσει
- παρουσιάζονται σημεία ζωής
- φτάσει το ασθενοφόρο
- αποφασιστείτε να παύσετε

© 2017 School of Chironas. All rights reserved. This document is for personal use only. No part of this document may be reproduced without written permission from School of Chironas.

P.O. Box, 70054-4160 Limassol, Cyprus | Tel. 7000 15 25 | Email: dferioudis@cytanet.com.cy | www.schoolofchironas.com

Ενήλικας Adult

01 Βεβαιωθείτε αν είναι ήπιος ή σοβαρός πνιγμός. Distinguish between mild and severe choking. Αν μπορεί να αναπνέει, ενθαρρύνετε να βήξει. If he/she is breathing encourage to cough.

02 Αν δεν μπορεί να αναπνέει, κινήστε 5 φορές μεταξύ των ωμοπλάτων. If he/she cannot breathe, provide 5 backslaps between shoulder blades.

03 Πάστε 5 φορές το γαλακτώ μέρους της κοιλιάς. Perform 5 abdominal thrusts.

04 Καλέστε ασθενοφόρο μετά τον τρίτο κύκλο αλλά συνεχίστε. Call the ambulance after the third cycle but keep trying.

05 Αν ο πάσχωντας καταφέρει, ελέγξτε την αναπνοή. Αν χρειαστεί προχωρήστε στην ΑΕΑ. If the patient collapses check breathing. If needed begin CPR.

06 Σε έγκυο γυναίκα πιέστε στο στήθος αντί στη κοιλιά. For a pregnant woman perform chest instead of abdominal thrusts.

Άτομο το οποίο έλαβε κοιλιακές συμπιέσεις θα πρέπει να δοκιμάσει ιατρική φροντίδα. Any person who accepted abdominal thrusts must be assessed by a doctor.

Παίδι Child

01 Κινήστε 5 φορές μεταξύ των ωμοπλάτων. Κινήστε 5 φορές το γαλακτώ μέρους της κοιλιάς. Provide 5 backslaps between shoulder blades. Perform 5 abdominal thrusts.

02 Συνεχίστε μέχρι να αναπνέει ή να πεθάνει. Keep trying until airway is free.

Βρέφος Infant

01 Κινήστε 5 φορές μεταξύ των ωμοπλάτων. Κινήστε 5 θωρακικές συμπιέσεις αντί κοιλιάς. Provide 5 backslaps between shoulder blades protecting the neck. Perform 5 chest compressions instead of abdominal thrusts.

02 Συνεχίστε μέχρι να αναπνέει ή να πεθάνει. Keep trying until airway is free.

© 2017 School of Chironas. All rights reserved. This document is for personal use only. No part of this document may be reproduced without written permission from School of Chironas.

P.O. Box, 70054-4160 Limassol, Cyprus | Tel. 7000 15 25 | Email: dferioudis@cytanet.com.cy | www.schoolofchironas.com

**ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΘΕ ΝΑ
ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΕΤΕ
ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΠΑΡΕΙ ΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ**

- η επιχείρηση
 ο παροχέας των πληροφοριών
 και οι δύο από κοινού
 άλλο

Επεξηγήσεις σχετικά με τις επικεφαλίδες

- ΘΕΜΑ – Μία ή δύο βασικές λέξεις για την περιγραφή του παραδείγματος, π.χ. χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, υπερβολαβία, αναδιοργάνωση της εργασίας, ασφαλής χρήση εργαλείων, κ.λπ.
- ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ: Μία γραμμή π.χ. πρόγραμμα κατάρτισης μαθητευομένων, ασφαλέστερη χρήση χημικών ουσιών από καθαριστές κ.λπ.
- ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ / ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο οργανισμός που υποβάλλει την υποψήφια περίπτωση είναι άλλος από την επιχείρηση όπου εφαρμόστηκε η καλή πρακτική. Σε τέτοιες περιπτώσεις, παρακαλείσθε να παρέχετε λεπτομερή στοιχεία και για τους δύο φορείς, καθώς και τα στοιχεία των αρμόδιων επικοινωνίας και στους δύο φορείς. Εάν, για παράδειγμα, παράδειγμα καλής πρακτικής αποτελεί, μια διαδικασία ή ένα εργαλείο εκτίμησης κινδύνου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άλλες επιχειρήσεις, το μέγεθος της επιχείρησης που ανέπτυξε το υποβληθέν παράδειγμα πρέπει να χρησιμοποιηθεί για την κατάταξη του υποψηφίου (κατηγορία επιχείρησης που απασχολεί λιγότερους ή περισσότερους από 100 εργαζόμενους).
- ΤΟΜΕΑΣ: Εάν είναι δυνατόν, ο τομέας πρέπει να αναφέρεται με τη χρησιμοποίηση της στατιστικής ταξινόμησης της οικονομικής δραστηριότητας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, Γενική Ονοματολογία των οικονομικών δραστηριοτήτων στις Ευρωπαϊκές Κοινότητες (NACE) Αναθ.2, 2008.
- ΚΑΘΗΚΟΝ: Περιγραφή του καθήκοντος και του χώρου εργασίας/της δραστηριότητας/της κατάστασης που προκαλεί τον κίνδυνο/της επικινδυνότητας/των συνεπειών.*
- ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Περιγράψτε πώς, πότε και με ποια μορφή προκύπτουν οι κίνδυνοι/οι επικίνδυνες καταστάσεις, καθώς και τις συνέπειες και τα αποτελέσματα (ενδεχόμενες βλάβες στην υγεία, ασθένειες, ατυχήματα, επιπτώσεις στην παραγωγή και στην εργασία κ.λπ.). Η περιγραφή πρέπει να είναι σαφής έτσι ώστε όσοι έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες μέσω του Διαδικτύου να μπορούν να κατανοούν τα μέτρα που έχουν ληφθεί και τους λόγους για τους οποίους ελήφθησαν.*
- ΛΥΣΗ: Σαφής περιγραφή των μέτρων που έχουν ληφθεί, π.χ. διαδικασία επιλογής, συμμετοχή του εργατικού δυναμικού, εφαρμογή, κ.λπ. Η εφαρμοζόμενη λύση πρέπει να είναι κατανοητή ούτως ώστε ο αναγνώστης να έχει μια σαφή εικόνα της.*
- ΚΟΣΤΟΣ / ΟΦΕΛΟΣ: Αναφορά του συνόλου των δαπανών που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της νέας λύσης και της μείωσης του κόστους που προέκυψε ως άμεση ή έμμεση συνέπεια της καινοτομίας (εφόσον διατίθενται σχετικά στοιχεία).
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ/ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ: Αναφορά των μετρήσιμων αποτελεσμάτων καθώς επίσης και οποιωνδήποτε «μη μετρήσιμων» ωφελειών, π.χ. μείωση της συχνότητας εμφάνισης συμπτωμάτων αδιαθεσίας, βελτίωση του εργασιακού κλίματος, βελτιωμένος από εργονομική και/ή οικονομική άποψη τρόπος εργασίας κ.λπ. Εδώ μπορεί να περιληφθεί το κοινωνικό και οικονομικό κόστος και όφελος, καθώς και το κόστος/όφελος για το ανθρώπινο δυναμικό, όπως επίσης και οι θετικές συνέπειες.
- ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ: Στοιχεία τα οποία είναι απαραίτητα για την επίτευξη του προσδοκώμενου αποτελέσματος, π.χ. η συμμετοχή των εργαζομένων στην ανάπτυξη του σχεδίου ή στην εκτίμηση κινδύνου, συμπεριλαμβανομένων στοιχείων όπως η εύκολη πρόσβαση στα τμήματα που απαιτούν συντήρηση, στις αρχές σχεδιασμού εξοπλισμού, συμπεριλαμβανομένων των υπερβολάβων κατά τον προγραμματισμό της συντήρησης ή τον εφοδιασμό τους με επαρκείς πληροφορίες σχετικά με το χώρο εργασίας στον οποίο θα εργαστούν προκειμένου να μπορέσουν να εκτελέσουν το έργο τους με ασφάλεια.

* Ως συμπληρωματικές πληροφορίες πρέπει να παρέχονται φωτογραφίες και λοιπό εικονογραφημένο υλικό και, εφόσον είναι δυνατόν, γραφικές παραστάσεις, πίνακες και διαγράμματα.