

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

στο νερό

Για παιδιά και γονείς



γνωρίζω-προσέχω-προλαμβάνω
σώζω ζωές!



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΥΔΑΤΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Αγαπητοί γονείς,

Επειδή ζούμε σε μια από τις πιο όμορφες χώρες του πλανήτη, η οποία περιβάλλεται από θάλασσα, αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι αντιμετωπίζουμε με υπευθυνότητα τα καταγάλανα νερά και τις δραστηριότητές μας σε αυτά.

Είμαστε από τους τυχερούς που μπορούμε να απολαμβάνουμε στο έπακρο όσα απλόχερα μας έχει χαρίσει η φύση. Πέρα όμως από τη χαλάρωση που μας προσφέρει η επαφή με το νερό, θα πρέπει πάντοτε να έχουμε κατά νου ότι η θάλασσα κρύβει κινδύνους, που αν δεν τους προσέξουμε θα μας φέρουν μπροστά σε δύσκολες καταστάσεις. Για να απολαύσουμε, λοιπόν, τις χαρές της θα πρέπει να τηρούμε αυστηρά ορισμένους κανόνες οι οποίοι θα μας βοηθήσουν να κολυμπάμε με ασφάλεια.

Σας παραθέτω ορισμένους από τους **κανόνες** αυτούς, καθώς και κάποιες άλλες χρήσιμες πληροφορίες, ώστε να χαρείτε το καλοκαίρι με ασφάλεια.



Ονομάζομαι **Κώστας Μουντζούρης**. Είμαι καθηγητής φυσικής αγωγής, προπονητής κολύμβησης από το 1992 και επαγγελματίας ναυαγοσώστης, διαπιστευμένος από τη Χ.Α.Ν.Θ.

Από το 1995 είμαι εκπαιδευτής ναυαγοσωστών Ι. Κ. ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ.

Το 1998 ίδρυσα το ΑΘΗΝΑΪΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ και έκτοτε είμαι υπεύθυνος για τη λειτουργία του κολυμβητηρίου Athinna Swimming Center στο Χαλάνδρι Αττικής και του Aqua Life Sport and Health Center στην Άνοιξη Αττικής.

Το 2005 συμμετείχα ως ιδρυτικό μέλος στη δημιουργία του ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ (Κ.Ε.Π.Α.) της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, όπου οργανώσαμε και υλοποιήσαμε το πρόγραμμα «Ασφάλεια στο νερό» (το εν λόγω πρόγραμμα είχε και την έγκριση του Υπουργείου Παιδείας στο πλαίσιο του θεματικού έτους 2005-2006 «γη-νερό-γαλάζιος πλανήτης»).

Το 2014 συμμετείχα ως ιδρυτικό μέλος στην ΕΝΩΣΗ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ (ΕΝΣΕ).



ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΠΝΙΓΜΩΝ

Η χώρα μας κατατάσσεται δεύτερη σε πνιγμούς παγκοσμίως και πρώτη στην Ευρώπη. Οι πνιγμοί στην Ελλάδα αποτελούν τη δεύτερη αιτία θανάτου από ατύχημα μετά τα τροχαία. Σημειώνονται περίπου **300 πνιγμοί τον χρόνο**.

Πνιγμός είναι ο θάνατος ατόμου από ασφυξία μετά από παρατεταμένη ακούσια ή εκούσια εμβύθιση σε νερό ή άλλο υγρό.

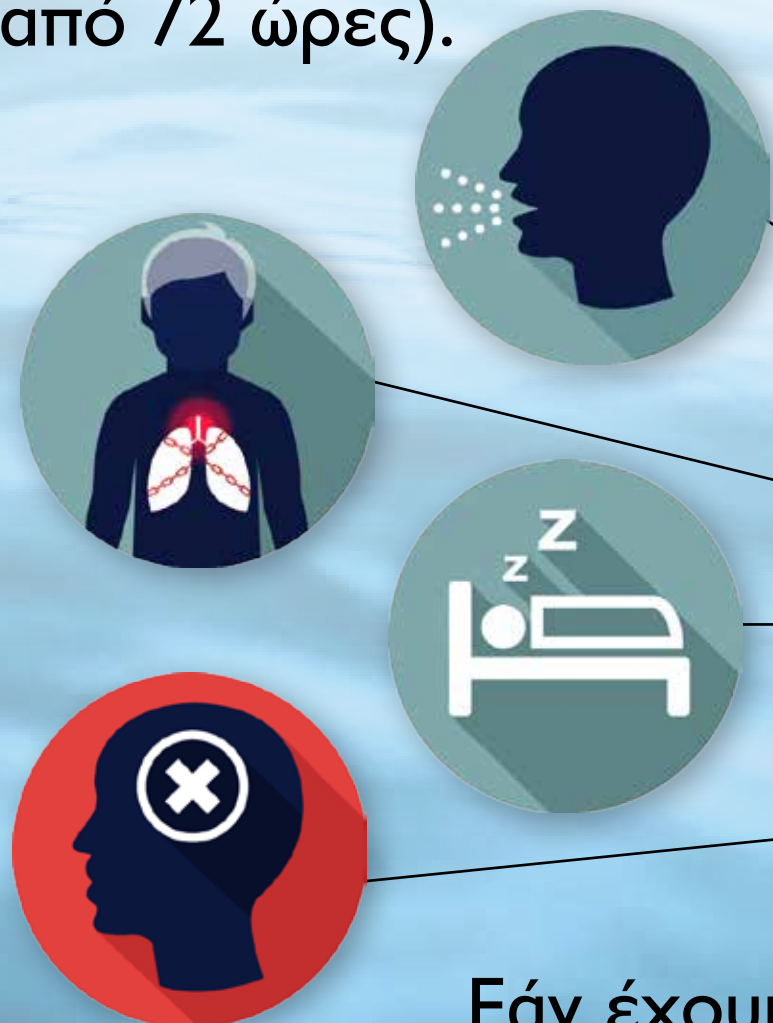
ΕΙΔΗ ΠΝΙΓΜΟΥ

Ξηρός πνιγμός:	Χωρίς παρουσία νερού στους πνεύμονες
Υγρός πνιγμός:	Με παρουσία νερού στους πνεύμονες



Ο δευτερογενής πνιγμός συμβαίνει όταν το νερό μπαίνει στους πνεύμονες. Αν ακόμα και αν μια μικρή μόνο ποσότητα υγρού εισέλθει στους πνεύμονες, μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό με αποτέλεσμα τη δημιουργία υγρού. Αυτό είναι γνωστό ως πνευμονικό οίδημα. Για αυτόν τον λόγο μπορεί να προκληθούν προβλήματα αναπνοής ακόμα και όταν το άτομο βγει από το νερό. Ενδεχομένως και να χειροτερέψει τις επόμενες 24 ώρες (έχουν αναφερθεί και περιστατικά μετά από 72 ώρες).

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



- Βήχας – Συνεχής βήχας ή βήχας που σχετίζεται με αυξημένη εργασία πνευμόνων και αναπνοών
- Δυσκολία στην αναπνοή – Γρήγορες ρηχές αναπνοές
- Υπνηλία – Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι δεν εισέρχεται αρκετό οξυγόνο στους πνεύμονες
- Προσωρινή αμνησία ή αλλαγή συμπεριφοράς

Εάν έχουμε περιστατικό πνιγμού, αναζήτηση και ανέλκυση από το νερό ή έντονα συμπτώματα δευτερογενούς πνιγμού πρέπει να επισκεφτούμε άμεσα τον γιατρό.



ΣΤΑΔΙΑ ΠΝΙΓΜΟΥ

Πρώτο στάδιο: Το θύμα βυθίζεται κρατώντας την αναπνοή του, ξαναγυρίζει στην επιφάνεια κάνοντας άτακτες και απεγνωσμένες κινήσεις και βυθίζεται ξανά.

Δεύτερο στάδιο: Το θύμα, με μια εισπνοή μέσα στο νερό, εισροφά μια μικρή ποσότητα νερού η οποία προκαλεί λαρυγγόσπασμο με αποτέλεσμα να χάσει τις αισθήσεις του.

Τρίτο στάδιο: Λόγω της απώλειας αισθήσεων, επέρχεται λύση του λαρυγγόσπασμου, οι πνεύμονες γεμίζουν ενεργητικά με νερό, το σώμα γίνεται πιο βαρύ και τελικά βυθίζεται, συνήθως νεκρό.

Χρήσιμες οδηγίες για ασφαλή κολύμβηση

Προετοιμασία πριν πάμε στη θάλασσα

- Δεν πηγαίνουμε για μπάνιο εάν είμαστε άρρωστοι ή δε νιώθουμε καλά.
- Βάζουμε αντηλιακό μία ώρα πριν.
- Παίρνουμε καπέλο μαζί μας.
- Έχουμε μαζί μας θερμός με νερό.



Στην παραλία

- Ταχτοποιούμε τα πράγματά μας να μην τα πάρει ο αέρας.
- Βάζουμε αντηλιακό κάθε μία ώρα.
- Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο τις μεσημεριανές ώρες 12:00–15:00.
- Φοράμε καπέλο.
- Βάζουμε σωσίβιο στα παιδιά εάν δεν ξέρουν καλό κολύμπι.
- Βάζουμε σωστά το σωσίβιο.
- Βάζουμε το σωστό σωσίβιο (μέγεθος, είδος κ.λπ.)



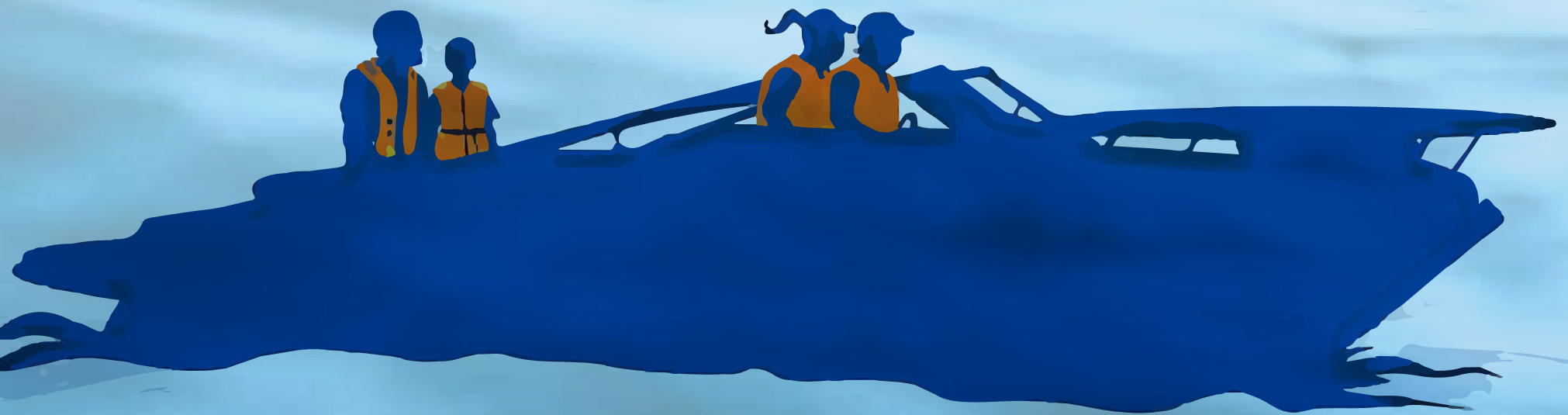
Στην πισίνα



- Όχι βουτιές από βατήρα χωρίς να έχουμε δει εάν είναι κάποιος από κάτω.
- Ποτέ βουτιές σε σημεία με μικρό βάθος (μπορεί να χτυπήσουμε το κεφάλι μας και να κινδυνέψει η ζωή μας).
- Όχι τρέξιμο γύρω από την πισίνα. Μπορεί να γλιστρήσουμε εάν έχει νερά ή να πατήσουμε μια σανίδα ή κάτι άλλο.
- Όχι παιχνίδια με φουσκωτά κοντά στα όρια της πισίνας και όχι βουτιές πάνω σε στρώματα (μπορεί το στρώμα να μας «πετάξει» έξω στα πλακάκια).
- Πατητές και επικίνδυνα παιχνίδια απαγορεύονται.
- Δεν μπαίνουμε στην πισίνα εάν έχουμε ανοιχτές πληγές, γιατί μπορεί να πάθουμε μόλυνση.

Στο σκάφος

- Φοράμε σωσίβιο.
- Καθόμαστε πάντα και κρατιόμαστε όταν κινείται η βάρκα.
- Δε σηκωνόμαστε και δε μετακινούμαστε.
- Δεν ανεβαίνουμε παρά πολλά άτομα πάνω σε μια βάρκα.
- Ποτέ δεν πλησιάζουμε μια βάρκα που η μηχανή της βρίσκεται σε λειτουργία.
- Δεν προσπαθούμε να ανέβουμε σε μια βάρκα όταν η μηχανή της βρίσκεται σε λειτουργία.



Θαλάσσια σπορ



Όταν κάνουμε θαλάσσια σπορ (μπανάνα, καναπέ, tubes) ή διασκεδάζουμε σε ένα θαλάσσιο πάρκο με τσουλήθρες, νεροτραμπολίνα κ.λπ. πρέπει:

- να ελέγχουμε εμείς εάν η εταιρεία που λειτουργεί την συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι νόμιμη και έχει άδεια.
- να ακούμε με προσοχή τις οδηγίες του υπευθύνου.
- να εφαρμόζουμε πιστά τις οδηγίες αυτές.
- να φοράμε σωσίβιο.
- να γνωρίζουμε ότι, όταν κάνουμε δραστηριότητα κατά την οποία χρησιμοποιείται σκάφος, πάνω στο σκάφος πρέπει να βρίσκονται δύο άτομα (αυτός που οδηγεί και αυτός που επιτηρεί).
- να υπάρχουν ναυαγοσώστες στα θαλάσσια πάρκα.



Ναυαγοσωστική για όλους

σωστή συμπεριφορά στη θάλασσα – κανόνες ασφαλείας



- Κολυμπάμε δύο με τρεις ώρες μετά το φαγητό.
- Δεν πίνουμε οινοπνευματώδη ποτά.
- Οι δραστηριότητες στο νερό γίνονται πάντα με παρέα (ενημερώνουμε για το πού θα είμαστε).
- Δεν αφήνουμε μικρά παιδιά στη θάλασσα χωρίς επίβλεψη (παιδιά κάτω από 8 ετών πρέπει να είναι σε διαρκή οπτικό έλεγχο).
- Αποφεύγουμε την κολύμβηση σε οριοθετημένους χώρους με σημαδούρες για τον διάπλου των σκαφών.
- Εάν κουραστούμε ή πάθουμε κράμπα μένουμε ψύχραιμοι και ξεκουραζόμαστε σε ύπτια θέση.



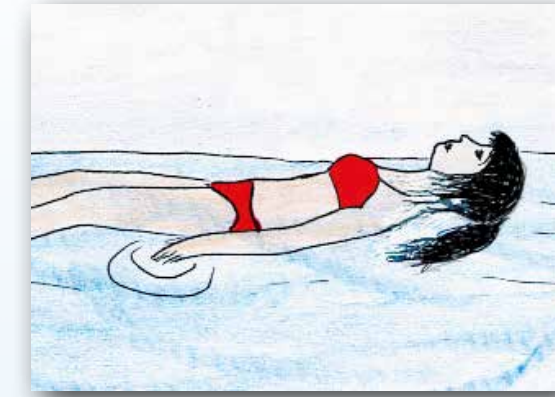
- ⦿ Εάν χρειαζόμαστε βοήθεια, δε διστάζουμε να τη ζητήσουμε φωνάζοντας και κουνώντας τα χέρια μας.
- ⦿ Εάν αισθανθούμε ρίγος, βγαίνουμε από τη θάλασσα
- ⦿ Δεν καθόμαστε πολλή ώρα στον ήλιο.
- ⦿ Δεν προσπαθούμε να φτάσουμε φουσκωτό παιχνίδι ή μπάλα που παρασύρθηκε από τον αέρα.
- ⦿ Δεν απομακρυνόμαστε από την παραλία (υπερεκτίμηση ικανοτήτων).
- ⦿ Κολυμπάμε παράλληλα στην ακτή εάν θέλουμε να γυμναστούμε.
- ⦿ 15 απλωτές μακριά από την ακτή είναι αρκετές.
- ⦿ Καλό είναι να κολυμπάμε σε σημεία που πατάμε.
- ⦿ Κρατάμε δυνάμεις για να μπορούμε να γυρίσουμε πίσω.



- ❶ Όχι Βουτιές σε άγνωστα νερά και σε ρηχά σημεία.
- ❷ Κολυμπάμε μέσα στις σημαδούρες που ορίζουν τη ζώνη κολύμβησης (έξω από αυτές κινούνται σκάφη, jet ski κ.λπ.).
- ❸ Προσοχή στα παιχνίδια.
- ❹ Κολυμπάμε κοντά στον ναυαγοσώστη, εάν υπάρχει.
- ❺ Λαμβάνουμε πολύ σοβαρά υπόψη τις προειδοποιητικές πινακίδες.
- ❻ Σε περίπτωση καταιγίδας βγαίνουμε από τη θάλασσα.
- ❼ Δεν κρατάμε την αναπνοή μας (άπνοια) στο νερό γιατί, ενώ η καρδιά μας δουλεύει και στέλνει αίμα σε όλο μας το σώμα, το αίμα μας δεν έχει όσο οξυγόνο χρειάζεται και μπορεί να λιποθυμήσουμε.



Κόπωση, εξάντληση, κράμπα, ρεύματα Πως ξεκουραζόμαστε και τι κάνουμε;



- Εάν κουραστούμε μπορούμε να ξαπλώσου,ε ανάσκελα στο νερό και να χαλαρώσουμε.
- Μένουμε ψύχραιμοι.
- Εάν υπάρχει κάτι γύρω μας που επιπλέει πιανόμαστε (οτιδήποτε επιπλέει μπορεί να γίνει σωσίβιο)· εάν είναι αρκετά μεγάλο αντικείμενο ανεβαίνουμε επάνω.
- Εάν μας πονέσει το πόδι, το χέρι ή πάθουμε κράμπα (σφίξιμο που πονάει), κάνουμε διατάσεις και κολυμπάμε προς τα έξω χωρίς να κουνάμε το μέλος που έχει πάθει κράμπα.
- Εάν βρεθούμε σε ρεύμα, κολυμπάμε παράλληλα στην ακτή.
Δεν κολυμπάμε κόντρα στο ρεύμα.
- Ζητάμε βοήθεια, δεν ντρεπόμαστε, κουνάμε τα χεριά μας και φωνάζουμε δυνατά.



ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ



Τι δεν κάνουμε

- Δεν μπαίνουμε να βοηθήσουμε
- Δεν ερχόμαστε σε σωματική επαφή

Ποιος είναι ο βασικός κανόνας διάσωσης στο νερό;

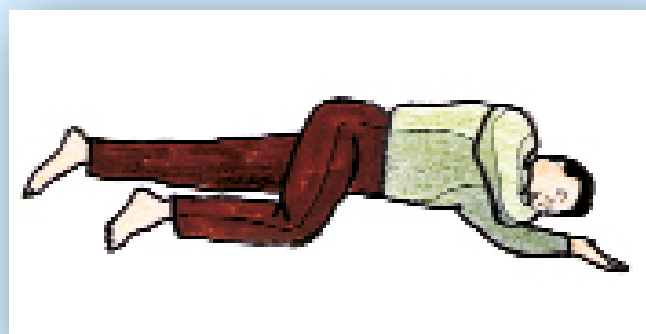
- Φωνάζουμε δυνατά «**άνθρωπος στη θάλασσα**».
- Ενημερώνουμε τον **ναυαγοσώστη** ή άλλους λουόμενους.
- Ρίχνουμε **αντικείμενο που επιπλέει**, μπάλα, στρώμα ή σχοινί κ.λπ.
ώστε αυτός που κινδυνεύει να πιαστεί και να τον τραβήξουμε στη στεριά.

- Αν μπορούμε να πλησιάσουμε το θύμα πατώντας στον βυθό, σπρώχνουμε προς το μέρος του ένα σωσίβιο, μια σαμπρέλα ή ένα στρώμα θαλάσσης για **να κρατηθεί** μέχρι να φτάσει ασφαλής βοήθεια.
- Εάν οι καιρικές συνθήκες είναι άσχημες (**αέρας – κύματα – ρεύματα**), **δεν επιχειρούμε να μπούμε στο νερό** για να βοηθήσουμε.
- Εάν υπάρχει **διαθέσιμη βάρκα**, είναι η καλύτερη λύση. Πλησιάζουμε το άτομο που χρειάζεται βοήθεια και το ενθαρρύνουμε να κρατηθεί από αυτήν ή από κάποιο κουπί, και προσπαθούμε να το τραβήξουμε μέσα στη βάρκα.
- **Ποτέ δεν πλησιάζουμε το θύμα** γιατί μπορεί να πιαστεί από πάνω μας και να κινδυνεύσουμε και εμείς μαζί του.



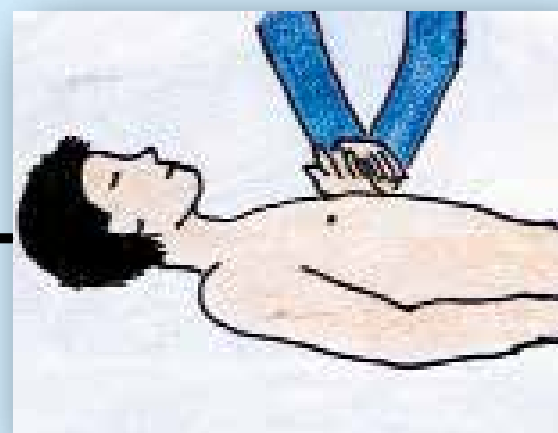
Φροντίζουμε να μάθουμε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση

έχει αναπνοή



πλάγια
θέση
ασφαλείας

δεν έχει αναπνοή

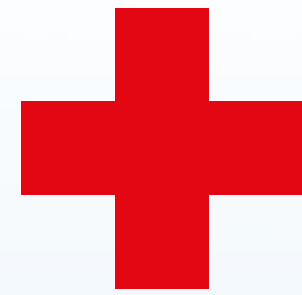


Αρχίζουμε αμέσως ΚΑΡΠΑ

30 θωρακικές συμπίεσεις
(5-7 εκατοστά βάθος,
χέρια τεντωμένα και ώμοι κάθετοι
στο στέρνο του πάσχοντος)
& 2 αναπνοές διάσωσης



Πρώτες βοήθειες



Τσίμπημα από ψάρια ή θαλάσσια μαλάκια

Αφού ξεπλύνουμε καλά την πάσχουσα περιοχή, χρησιμοποιούμε σκευάσματα αμμωνίας ή αντισταμινικό gel.

Αιμορραγία

Άμεση πίεση του σημείου που αιμορραγεί.

Κάταγμα

Ακινητοποίηση των αρθρώσεων και υποστήριξη του οστού με νάρθηκα.

Θερμοπληξία (αύξηση θερμοκρασίας σώματος)

Άμεση και ταχύτατη ψύξη του πάσχοντα, χρήση πάγου, τοποθέτησή του σε μέρος σκιερό ή με κλιματισμό, ψυχρά επιθέματα, χρήση ισοτονικών ποτών (εφόσον διατηρεί τις αισθήσεις του).

Μεταφορά πάσχοντα

Να δοθεί μεγάλη προσοχή στην ακινητοποίηση της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.

Διάσωση ναυαγού με συνείδηση

Βγάζουμε τα υγρά ρούχα, σκεπάζουμε με στεγνές κουβέρτες, δίνουμε ζεστό και γλυκό ρόφημα.

Διάσωση ναυαγού χωρίς συνείδηση

Απελευθερώνουμε τον αεραγωγό με έκταση κεφαλής ή ανυψώνουμε την κάτω γνάθο και ελέγχουμε αναπνοή και σφυγμό.



ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Η υπερβολική αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος πάνω από τους 40 βαθμούς Κελσίου, που μπορεί να φτάσει και τους 43 βαθμούς Κελσίου.

Αίτια...

έκθεση σε θερμό περιβάλλον για μεγάλο διάστημα

Ενδείξεις

- πονοκέφαλος
- ναυτία
- αύξηση θερμοκρασίας σώματος
- παραλήρημα
- ζάλη
- απώλεια αισθήσεων
- κόκκινο δέρμα
- κώμα
- αδυναμία
- έντονος σφυγμός





ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

- Μεταφέρουμε το θύμα σε μέρος σκιερό και δροσερό
- Αφαιρούμε τα ρούχα του.
- Αν έχει τις αισθήσεις του, το τοποθετούμε σε θέση καθιστή, με υποστήριξη των ώμων και της κεφαλής.
- Αν έχει χάσει τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει, το τοποθετούμε σε θέση ασφάλειας.
- Δημιουργούμε ρεύμα αέρα.
- Ελέγχουμε ζωτικές λειτουργίες και θερμοκρασία.
- Όταν πέσει η θερμοκρασία, σκεπάζουμε το θύμα με στεγνά ρούχα και το μεταφέρουμε στο νοσοκομείο.



ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ

Είναι μια κατάσταση του σώματος που παρατηρείται όταν η θερμοκρασία του πέσει **κάτω από τους 35 βαθμούς Κελσίου**. Συμβαίνει με την παραμονή σε παγωμένο νερό ή περιβάλλον με πολύ χαμηλή θερμοκρασία.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΥΠΟΘΕΡΜΙΑΣ

- Αίσθηση κρύου
- Ρίγος
- Ωχρο χρώμα δέρματος
- Έλλειψη αφής
- Απώλεια συνείδησης
- Μυϊκή ακαμψία
- Θάνατος



ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ

Η προστασία του θύματος από την απώλεια και άλλης θερμότητας και προσπάθεια για προοδευτική ανάκτηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας



Πρέπει:

- Να αφαιρούμε τα βρεγμένα ρούχα
- Αν έχει τις αισθήσεις του, να το ξαπλώνουμε και να το σκεπάζουμε καλά.
- Αν έχει χάσει τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει ακόμη, να το τοποθετούμε σε θέση ασφάλειας, φροντίζοντας να μην ακουμπούν τα χέρια πάνω στο σώμα του, διότι απορροφούν ενέργεια.
- Να το μεταφέρουμε σε θερμό χώρο.
- Να το θερμαίνουμε σταδιακά.
- Αν σταματήσει η αναπνοή και η λειτουργία της καρδιάς, αρχίζουμε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση.
- Αν έχει τις αισθήσεις του, μπορεί να πει ζεστά και γλυκά ροφήματα.

Το θύμα δεν πρέπει:

- Να δέχεται μασάζ στα άκρα.
- Να πίνει αλκοολούχα.
- Να βρίσκεται πολύ κοντά σε πηγή θερμότητας.
- Να κάνει ασκήσεις.
- Να αναθερμαίνεται γρήγορα.
- Να κάνει περιττές μετακινήσεις.



Θέση HELP & HUDDLE

(εάν πέσουμε στη θάλασσα μετά από εγκατάλειψη σκάφους)

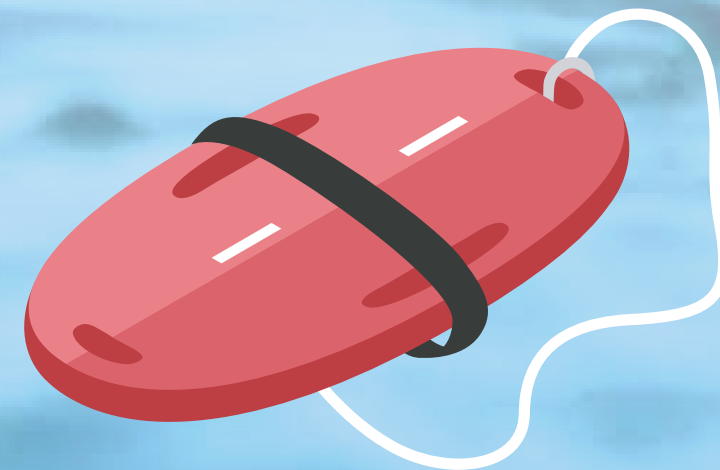
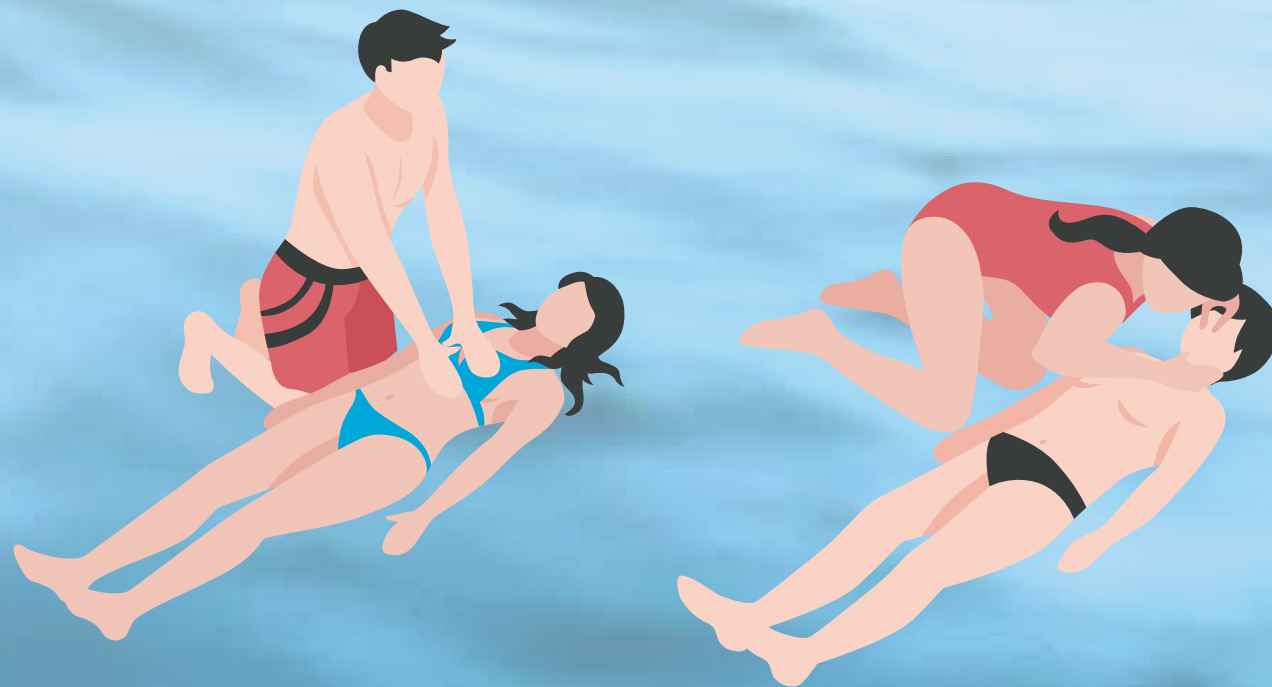
- Κεφάλι έξω από το νερό, χέρια στα πλάγια, ισχίο και γόνατα λυγισμένα με τα πόδια κοντά στον κορμό.
- Όσο πιο ακίνητος γίνεται.
- Ο μόνος λόγος για να κολυμπήσει κανείς είναι αν η απόσταση από την ακτή είναι μικρή.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Ποτέ δεν πρέπει να θεωρηθεί ένα άτομο νεκρό σε κατάσταση υποθερμίας, ακόμη και αν δεν έχει αναπνοή και δεν ψηλαφίζονται οι σφύξεις.

Υπάρχουν περιπτώσεις θυμάτων που επανήλθαν μετά από μεγάλο διάστημα ύστερα από επίμονη εφαρμογή CPR.





Επικίνδυνα ψάρια



Σαλάχι – δράκαινα – σκόρπια

θάβονται στην άμμο – δηλητηριώδη αγκάθια από τη βάση της ουράς – δυνατός πόνος

Αντιμετώπιση:

αναλγητική ένεση

χορήγηση αντιτετανικού εμβολίου – βύθιση σε καυτό νερό

Σμέρνα

επικίνδυνα κοφτερά δόντια

δεν επιτίθεται εκτός εάν προκληθεί

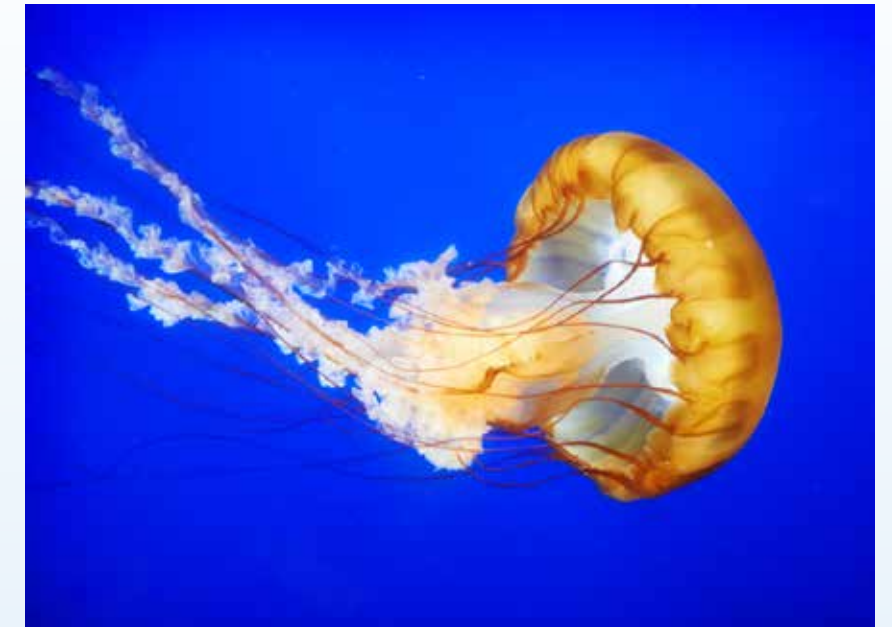
Αντιμετώπιση:

έλεγχος αιμορραγίας (πίεση, επίδεση) και έλεγχος από γιατρό

Τσούχτρα, ανεμώνη

Οι τσούχτρες είναι εφοδιασμένες με δηλητηριώδεις νηματοκύστες ικανές να προκαλέσουν εγκαύματα στην επιφάνεια του δέρματος. Εάν έρθουμε σε επαφή πρέπει να κάνουμε τα εξής:

1. Βγαίνουμε άμεσα από τη θάλασσα.
2. Ελέγχουμε το σώμα μας και αφαιρούμε προσεκτικά και όχι με γυμνά χέρια τα πλοκάμια της τσούχτρας. Το σίγουρο είναι ότι όπου υπάρχει πλοκάμι στο σώμα μας, η πάσχουσα περιοχή θα εμφανίσει κοκκινίλες, σπυράκια και ερεθισμό.
3. Ρίχνουμε πολύ θαλασσινό νερό στα πάσχοντα σημεία.
4. Βάζουμε στο σημείο του τσιμπήματος πάγο ή παγάκια και κάνουμε υπομονή!



- 5.** Ελέγχουμε το φαρμακείο μας και αν δεν έχουμε μαζί μας αμμωνία ή κορτιζονούχα αλοιφή, ήρθε η ώρα να προμηθευτούμε. Ακόμα και στο τσίμπημα της τσούχτρας, η αμμωνία ή η αλοιφή θα περιορίσουν τη φλεγμονή και το τσούξιμο.
- 6.** Σε περίπτωση που το τσίμπημα από την τσούχτρα είναι πολύ τοξικό ή έχουμε αλλεργία και δεν το ξέρουμε, ενδέχεται να παρουσιάσουμε ναυτία ή εμετό, δύσπνοια, ζάλη και ταχυκαρδία. Ζητάμε βοήθεια προκειμένου να οδηγηθούμε στο πλησιέστερο νοσοκομείο ή κέντρο υγείας όπου θα μας χορηγήσουν ένεση κορτιζόνης.
- 7.** Μετά την πρώτη αντιμετώπιση και περιποίηση ενδείκνυται για τις 2-3 επόμενες ημέρες να καθαρίζουμε σχολαστικά την πάσχουσα περιοχή και να χρησιμοποιούμε μία αντιβιοτική κρέμα.



Πατήσαμε αχινό, τι κάνουμε;

- Βυθίζουμε την πληγείσα περιοχή για 30-90 λεπτά σε νερό τόσο ζεστό, όσο αντέχουμε. Επαναλαμβάνουμε όσες φορές χρειάζεται για να μειωθεί ο πόνος.
- Χρησιμοποιούμε τσιμπιδάκι για να αφαιρέσουμε τα αγκάθια.
- Για να αφαιρέσουμε τα pedicellaria, βάζουμε κρέμα ξυρίσματος στην πληγείσα περιοχή και απαλά περνάμε από πάνω με ένα ξυράφι.
- Στη συνέχεια τρίβουμε την πληγή με σαπούνι και νερό και ολοκληρώνουμε με καλό πλύσιμο με άφθονο νερό.
- Δεν πρέπει να κλείσουμε την πληγή με τραυμαπλάστ ή άλλο υλικό.

