



Ασφάλεια και Ευεξία στους Χώρους Εργασίας

Πρότυπα εκπαίδευσης των εργαζομένων υπηρεσιών έκτακτης ιατρικής βοήθειας

Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο αυτό αναφέρεται ο τρόπος λειτουργίας των ιατρικών υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης (π.χ. Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας - ΕΚΑΒ), της ασφάλειας/ευεξίας του διασώστη ή του πρώτου ανταποκριτή καθώς και μια σειρά ιατρικών/νομικών ζητημάτων, κατά την παροχή πρώτων βοηθειών στον τόπο του ατυχήματος και, εν αναμονή φροντίδας από εξειδικευμένο προσωπικό.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

- Βασικά προληπτικά μέτρα ασφαλείας (σελ. 24–34)
- Μέσα ατομικής προστασίας (σελ. 29–31)
- Διαχείριση άγχους (σελ. 21–24)
- Αντιμέτωπιση του θανάτου και ετοιμοθάνατων ατόμων (σελ. 21)
- Διαχείριση των διαθέσιμων μέσων και αξιοποίηση του πληρώματος (σελ. 24)
- Πρόληψη τραυματισμών και ασθενειών που σχετίζονται με την εργασία (σελ. 31–34)

Ιατρική

Αναγνωρίζει και διαχειρίζεται τις απειλές κατά της ζωής, βάσει των ευρημάτων της αξιολόγη-

σης ενός επείγοντος περιστατικού, εν αναμονή πρόσθετης βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Γνώση σχετικά με τον:

- Τρόπο μετάδοσης μιας μολυσματικής ασθένειας (σελ. 24–31)
- Τρόπο απολύμανσης του εξοπλισμού, των οχημάτων και των ενδυμάτων μετά τη φροντίδα ενός ασθενούς (σελ. 34)

Μαθησιακοί στόχοι

1. Να μπορεί να περιγράψει τα συναισθήματα των ασθενών, των οικογενειών τους αλλήλ και των διασωστών κατά την παροχή έκτακτης φροντίδας. (σελ. 20)
2. Να μπορεί να περιγράψει τα πέντε στάδια πένθους. (σελ. 21)
3. Να μπορεί να εξηγήσει τον τρόπο αντιμετώπισης του θανάτου και των ετοιμοθάντων με ακεραιότητα, ενσυναίσθηση, σεβασμό και με προσεκτική παροχή υπηρεσιών φροντίδας. (σελ. 21)
4. Να μπορεί να περιγράψει τις αντιδράσεις στο άγχος και τη θλίψη που προκαλεί ο θάνατος και η διαδικασία του πένθους στα μέλη της οικογένειας του ασθενούς, καθώς και τις αντιδράσεις που καθορούνται να αντιμετωπίσουν οι διασώστες κατά την παροχή φροντίδας στον ετοιμοθάνατο ασθενή. (σελ. 21)

5. Να μπορεί να παραθέσει τα σημεία και τα συμπτώματα του άγχους. (σελ. 22)
6. Να μπορεί να περιγράψει τις δράσεις που προωθούν την ευεξία και τη σημασία τους στη διαχείριση του άγχους. (σελ. 21–24)
7. Να μπορεί να εξηγήσει τις ενέργειες στις οποίες μπορούν να προβούν οι διασώστες, προκειμένου να μειώσουν ή να ανακουφίσουν το άγχος τους. (σελ. 22–23)
8. Να μπορεί να παραθέσει τους συνήθεις κινδύνους που συναντούν οι διασώστες. (σελ. 24)
9. Να μπορεί να περιγράψει τους τρόπους μετάδοσης μιας νόσου. (σελ. 26–29)
10. Να μπορεί να περιγράψει τα βασικά μέτρα προστασίας για την πρόληψη μολυσματικών ασθενειών από αερογενώς και αιματογενώς μεταδιδόμενους παθογόνους μικροοργανισμούς. (σελ. 29–31)
11. Να μπορεί να αναλύει τη σημασία των προληπτικών μέτρων. (σελ. 29)
12. Να είναι σε θέση να εξηγήσει την τεχνική πλυσίματος των χεριών. (σελ. 29)
13. Να είναι σε θέση να εξηγήσει τον ορθό τρόπο αφαίρεσης των γαντιών. (σελ. 30–31)
14. Να μπορεί να περιγράψει τη σειρά με την οποία θα πρέπει να φορά και να αφαιρεί ο διασώστης τα μέσα ατομικής προστασίας. (σελ. 30–31)
15. Να μπορεί να παραθέσει τη σειρά των ενεργειών που πρέπει να εκτελεστούν στην περίπτωση επαφής του ρουχισμού με σωματικά υγρά ασθενούς. (σελ. 31)
16. Να είναι σε θέση να περιγράψει τον εξοπλισμό ασφαλείας που θα πρέπει να διαθέτουν οι διασώστες που εργάζονται σε υπηρεσίες έκτακτης

ιατρικής φροντίδας για την προστασία τους. (σελ. 32)

17. Να μπορεί να περιγράψει τα τρία στάδια ασφάλειας κατά την προσέγγιση στη σκηνή του ατυχήματος. (σελ. 31–32)
18. Να είναι σε θέση να περιγράψει τους 11 τύπους κινδύνου, τους οποίους πρέπει να ελέγξει κατά την αξιολόγηση της σκηνής ως προς την ασφάλειά της. (σελ. 32–34)

Στόχοι δεξιοτήτων

1. Να επιδεικνύει ακεραιότητα, ενσυναίσθηση, σεβασμό και επιμέλεια κατά το έργο του όταν έρχεται αντιμέτωπος με τον θάνατο ασθενούς. (σελ. 21)
2. Να εφαρμόζει εμπράκτως τις κατάλληλες τεχνικές πλυσίματος των χεριών. (σελ. 29)
3. Να εφαρμόζει εμπράκτως την τεχνική ασφαλούς αφαίρεσης των ιατρικών γαντιών. (σελ. 30) (Άσκηση Δεξιοτήτων 2-1)
4. Να εφαρμόζει εμπράκτως τη σωστή σειρά και διαδικασία για τη χρήση και την αφαίρεση των μέσων ατομικής προστασίας. (σελ. 30)
5. Να διαχειρίζεται καταλλήλως τα ρούχα που έχουν έρθει σε επαφή με τα σωματικά υγρά του ασθενούς. (σελ. 31)
6. Να εφαρμόζει την ορθή χρήση του εξοπλισμού ασφαλείας που απαιτείται. (σελ. 32)
7. Να είναι σε θέση να αξιολογεί τη σκηνή ενός πραγματικού ή προσομοιωμένου συμβάντος διάσωσης ως προς την ύπαρξη και διαχείριση κινδύνων που σχετίζονται με την ασφάλεια του διασώστη, του θύματος και των παρευρισκομένων. (σελ. 32–34)

Εισαγωγή

Το κεφάλαιο αυτό παρέχει πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τη σωματική ή ψυχοσυναισθηματική σας ευεξία εργαζόμενος/η ως προσωπικό παροχής έκτακτης φροντίδας (π.χ. διασώστης/τρια ΕΚΑΒ).

Κατά τη διάρκεια παροχής έκτακτης υγειονομικής φροντίδας αλλήλ και με το πέρας αυτής, τόσο οι διασώστες όσο και οι ασθενείς καθώς και οι οικογένειές τους μπορεί να βιώσουν ένταση, άγχος και θλίψη. Αυτό το κεφάλαιο εξετάζει μεθόδους για την αναγνώριση, την πρόληψη και τη μείωση του άγχους που προκαλείται

από περιστατικά έκτακτης ανάγκης. Επίσης εξετάζει τους κινδύνους που πιθανόν να έρθετε αντιμέτωποι όπως για παράδειγμα οι μολυσματικές ασθένειες περιγράφοντας τις διαδικασίες που απαιτούνται για να μειώσετε τις πιθανότητες μόλυνσής σας. Τέλος, το παρών κεφάλαιο εστιάζει στον τόπο του ατυχήματος ή του συμβάντος (ασφάλεια σκηνής), στην αποφυγή τραυματισμού σας αλλήλ και στην αποτροπή περαιτέρω τραυματισμού/ων του/των ασθενών σας.

Προκειμένου να είστε ικανοί να εκπληρώσετε τα καθήκοντά σας ως διασώστης σε κάποια υγειονομική υπηρεσία έκτακτης βοήθειας, θα πρέπει να είστε

σε καλή φυσική και πνευματική κατάσταση. Κατά την πρόσληψη σας ως διασώστης, θα υποβληθείτε σε πλήρη κλινική εξέταση για να διασφαλιστεί ότι πληρείτε τις προϋποθέσεις έτσι ώστε να εκτελείται με επιτυχία της εργασίες σας. Η πλήρης κλινική εξέταση αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση κατά τη διαδικασία πρόσληψης προσωπικού στην πλειοψηφία των υπηρεσιών έκτακτης βοήθειας. Ακόμα και στην περίπτωση που σας, δεν ζητείται από την εργασία σας η προσκόμιση ιατρικών πιστοποιητικών υγείας εσείς θα πρέπει να εξετάξετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα προκειμένου να διασφαλίσετε την καλή σας υγεία.

Συναισθηματικές πτυχές κατά την παροχή επείγουσας υγειονομικής φροντίδας

Η παροχή επείγουσας ιατρικής βοήθειας ως επαγγελματίας διασώστης μπορεί να προκαλέσει άγχος. Τις περισσότερες φορές θα αντιμετωπίσετε άγχος κατά τη διάρκεια της φροντίδας έκτακτων περιστατικών. Είναι επίσης πιθανόν να βιώσετε σημάδια άγχους ακόμα και μετά το πέρας της διαχείρισης των περιστατικών. Είναι πολύ πιθανό συμπτώματα άγχους να παρουσιάσουν, οι ασθενείς, οι οικογένειες και οι φίλοι αυτών, καθώς και οι παρευρισκόμενοι στον χώρο του συμβάντος. Είναι γεγονός ότι το άγχος δεν μπορεί να εξαλειφθεί πλήρως. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να μάθετε τρόπους και τεχνικές να το ελέγχετε και σε περιπτώσεις που είναι επικτό να το αποφεύγετε. Ορισμένες από τις τεχνικές μείωσης του άγχους που εξετάζονται σε αυτό το κεφάλαιο μπορούν να χρησιμοποιηθούν και κατά τη διαχείριση των ασθενών, των οικογενειών και των φίλων τους.

Παρόλο που όλες οι επείγουσες ιατρικές κλήσεις προκαλούν κάποιο άγχος, ορισμένες κλήσεις προκαλούν περισσότερο άγχος από κάποιες άλλες λόγω π.χ. δικών σας προηγούμενων εμπειριών. Για παρά-



ΕΙΚΟΝΑ 2-1 Τύποι ασθενών που μπορεί να προκαλέσουν υψηλά επίπεδα άγχους. © KevinLink/ScienceSource

δειγμα, εάν ένας ασθενής με σοβαρά τραύματα σας θυμίσει ένα στενό συγγενή σας, είναι πιθανό να ανέβουν τα επίπεδα του άγχους σας κατά την παροχή της φροντίδας στον εν λόγω ασθενή. Ιδιαίτερως εάν μια κλήση έκτακτης ανάγκης αφορά έναν νεαρό ή πολύ ηλικιωμένο ασθενή (**ΕΙΚΟΝΑ 2-1**). Οι κλήσεις που αφορούν ασθενείς σε κρίσιμη κατάσταση, θάνατο, υψηλό κίνδυνο, βία, ασυνήθιστες εικόνες και μυρωδιές, ήχους ή μαζικές απώλειες είναι επίσης πιθανό να προκαλέσουν υψηλά επίπεδα άγχους. Ομοίως, τυχόν προηγούμενες εμπειρίες σας μπορεί να διδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη μείωση (ή στην αύξηση) του άγχους σας κατά την παροχή βοήθειας.

Η εργασία σε ένα αγχωτικό περιβάλλον, απαιτεί μια συνειδητή προσπάθεια αποτροπής και μείωσης του περιττού σας άγχους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους όπως να μάθετε να αναγνωρίζετε τα σημεία και τα συμπτώματα του άγχους, να συμπεριλάβετε στον τρόπο ζωής σας δραστηριότητες μείωσης του άγχους και να ενημερωθείτε για τις διαθέσιμες υπηρεσίες και πόρους που μπορούν να σας βοηθήσουν.

ΕΙΣΑΙ διασώστης

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1

Η τελευταία εβδομάδα ήταν ιδιαίτερα γεμάτη για εσένα και τους συναδέλφους σου. Έχετε διεκπεραιώσει έναν ασυνήθιστα μεγάλο αριθμό σοβαρών καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Ειδικότερα μαζί με την ομάδα σας φροντίσατε ένα βρέφος με σοβαρά εγκαύματα, μια ηλικιωμένη γυναίκα που βρέθηκε νεκρή από τον φροντιστή της και έναν μοτοσικλετιστή, σχεδόν συνομήλικό σας, με σοβαρές κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις. Στην μετέπειτα συζήτηση των περιστατικών με τους διασώστες, συνειδητοποιείτε ότι τα περιστατικά αυτές είχαν διαφορετική επίδραση στο κάθε άτομο του πληρώματος.

1. Γιατί πιστεύετε ότι τα μέλη της ομάδας διατύπωναν διαφορετικές αντιδράσεις στα γεγονότα της περασμένης εβδομάδας;
2. Η διαχείριση ποιόν περιστατικών θα προκαλούσε περισσότερο άγχος σε εσάς;
3. Ποιές αλληλαγές θα μπορούσαν να γίνουν για να μειώσετε το επίπεδο του άγχους σας;

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Μην υποτιμάτε το άγχος. Οι πυροσβέστες οι αστυνομικοί και οι υγειονομικοί υπάλληλοι έρχονται αντιμέτωποι με τον σωματικό και ψυχικό πόνο αρκετές φορές κατά τη διάρκεια του έτους σε αντίθεση με τον υπόλοιπο πληθυσμό που αντιμετωπίζει ισάξιο αριθμό των περιστατικών σε όλη του τη ζωή.

Φυσιολογικές αντιδράσεις στο άγχος

Είναι απαραίτητο να καταλάβετε πώς το άγχος μπορεί να επηρεάσει εσάς και τους ανθρώπους στους οποίους παρέχετε επείγουσα φροντίδα. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε ότι μπορεί να προκληθεί αίσθημα θλίψης από μια μεγάλη ποικιλία αγχωτικών γεγονότων και καταστάσεων ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, ένας σοβαρός τραυματισμός ή μια τραυματική εμπειρία, μια σοβαρή ασθένεια, ο εθισμός στα ναρκωτικά ή το αλκοόλ, η φυλάκιση, το τέλος μιας σχέσης ή ένα διαζύγιο, η απώλεια εργασίας ή εισοδήματος ή μια σημαντική προσωπική απόρριψη. Ως διασώστης, σε υπηρεσίες παροχής ιατρικής βοήθειας, πρέπει να κατανοήσετε τον τρόπο με τον οποίο το άγχος επηρεάζει τους ανθρώπους στους οποίους παρέχετε φροντίδα. Επιπλέον, τόσο εσείς όσο και οι συνάδελφοί σας θα έρθετε αντιμέτωποι με το πένθος, όπως για παράδειγμα ο θάνατος ενός ασθενούς. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να γνωρίζετε πώς να παραμείνετε συναισθηματικά υγιείς σε αυτό το συχνά αγχωτικό επάγγελμα.

Η Δρ. Elisabeth Kübler-Ross, υπέδειξε ένα ευρέως αναγνωρισμένο μοντέλο για την κατανόηση των ανθρώπινων αντιδράσεων στο πένθος αλλήλα και στο άγχος που προέρχεται από τη διαδικασία του πένθους. Το μοντέλο αυτό διακρίνει και διαχωρίζει το πένθος σε πέντε στάδια: την άρνηση, το θυμό, τη διαπραγμάτευση, την κατάθλιψη και την αποδοχή. Κατά τη μελέτη αυτού του μοντέλου, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι οι άνθρωποι βιώνουν τη θλίψη με διάφορους τρόπους. Κάποιοι πιθανόν να μην παρουσιάσουν ποτέ εξωτερικά τα στάδια πένθους, ενώ άλλοι είναι πιθανό να βιώσουν μερικά από αυτά. Τα στάδια αυτά δεν

εκδηλώνονται με συγκεκριμένη σειρά σε όλους τους ανθρώπους. Μπορεί να εκδηλωθούν οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του πένθους και διακρίνονται:

- **Άρνηση («Όχι σε εμένα!»).** Το πρώτο στάδιο της διαδικασίας του πένθους είναι η άρνηση. Ένα άτομο που βιώνει άρνηση δεν μπορεί να πιστέψει αυτό που συμβαίνει. Αυτό το στάδιο μπορεί να λειτουργεί ως άμυνα για το άτομο που βιώνει την κατάσταση, αλλήλα και ως προστασία για εσάς ως διασώστη. Πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι αυτή η αντίδραση είναι φυσιολογική.
- **Θυμός («Γιατί σε εμένα;»).** Το δεύτερο στάδιο της διαδικασίας του πένθους είναι ο θυμός. Η κατανόηση ότι ο θυμός είναι μια φυσιολογική αντίδραση μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τον θυμό που δέχεστε από έναν ασθενή ή την οικογένειά του. Μην το εκλαμβάνετε προσωπικά και μην αντιδράτε αμυντικά. Αυτός ο θυμός πιθανότατα προκαλείται από την κατάσταση και όχι από εσάς και τη φροντίδα που παρέχετε στον ασθενή σας. Αυτή η συνειδητοποίηση μπορεί να σας επιτρέψει να διαχειριστείτε την κατάσταση χωρίς να αφήσετε τον θυμό του ασθενούς να σας αποσπάσει από την εκτέλεση των καθηκόντων σας και την παροχή φροντίδας.
- **Διαπραγμάτευση («Εντάξει, αλλήλα...»).** Το τρίτο στάδιο της διαδικασίας πένθους είναι η διαπραγμάτευση. Στο στάδιο αυτό το άτομο προσπαθεί να διαπραγματευτεί την εξαγορά χρόνου προκειμένου να καθυστερήσει το θάνατο και τη θνησιμότητα. Εάν έρθετε σε επαφή με έναν ασθενή ή μέλος οικογένειας που βρίσκεται σε αυτό το στάδιο, προσπαθήστε να απαντήσετε με ένα ειλικρινές και χρήσιμο σχόλιο όπως: «Κάνουμε ό,τι μπορούμε, έχουμε καλέσει για επιπλέον ενίσχυση». Να θυμάστε ότι η διαπραγμάτευση μπορεί να είναι ένα φυσιολογικό στάδιο της διαδικασίας του πένθους.
- **Κατάθλιψη («Με βαριά καρδιά»).** Το τέταρτο στάδιο της διαδικασίας του πένθους είναι η κατάθλιψη. Η κατάθλιψη συχνά χαρακτηρίζεται από θλίψη ή απελπισία. Ένα άτομο που είναι ασυνήθιστα σιωπηλό ή που φαίνεται να απομονώνεται στον εαυτό του μπορεί να έχει φτάσει σε αυτό το στάδιο.

Αυτό μπορεί επίσης να είναι το σημείο στο οποίο ένα άτομο αρχίζει να αποδέχεται την κατάσταση. Δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι οι ασθενείς και οι οικογένειές τους βιώνουν κατάθλιψη για μια κατάσταση που περιλαμβάνει θάνατο και ετοιμοθάνατους. Η κοινωνία μας τείνει να θεωρεί τον θάνατο ως αποτυχία της ιατρικής περίθαλψης και όχι ως ένα φυσικό γεγονός που συμβαίνει σε όλους. Να σημειωθεί ότι η θλίψη είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε μια σημαντική απειλή ή απώλεια. Η κατάθλιψη μπορεί να είναι ήπια ή σοβαρή και μπορεί να διαρκέσει για μικρό ή μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Εάν βιώνετε κατάθλιψη που συνεχίζει για μεγάλο χρονικό διάστημα, είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με καταρτισμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν.

- **Αποδοχή.** Το τελικό στάδιο της διαδικασίας πένθους είναι η αποδοχή. Η αποδοχή δεν σημαίνει ότι είστε ικανοποιημένοι με την κατάσταση. Σημαίνει ότι καταλαβαίνετε ότι ο θάνατος και η προθανάτια κατάσταση δεν μπορούν να αλλιάξουν. Μπορεί να χρειαστεί πολύς χρόνος για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία του πένθους και να φτάσετε σε αυτό το στάδιο. Ως πάροχος έκτακτης φροντίδας, μπορεί να συναντήσετε την αποδοχή σε μέλη της οικογένειας που είχαν χρόνο να συνειδητοποιήσουν ότι η ασθένεια του αγαπημένου τους προσώπου ήταν ανίατη. Ωστόσο, δεν μπορούν όλοι οι άνθρωποι που βιώνουν πένθος να ξεπεράσουν και να αποδεχτούν την απώλεια.

Με την κατανόηση αυτών των πέντε σταδίων, μπορείτε να κατανοήσετε καλύτερα την αντίδραση των ασθενών, των οικογενειών και των φίλων τους. Επίσης μπορείτε να κατανοήσετε καλύτερα τη δική σας αντίδραση όταν έρχεστε αντιμέτωπος/η με ιδιαίτερα αγχωτικές καταστάσεις. Ορισμένες χρήσιμες τεχνικές για την αντιμετώπιση ασθενών που αντιμετωπίζουν

αγχωτικές καταστάσεις παρουσιάζονται στο Κεφάλαιο 12, *Συμπεριφορικές Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης*. Οι τεχνικές αυτές θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίζετε τις αγχωτικές καταστάσεις επιδέξια και με περισσότερη άνεση.

Διαχείριση του άγχους

Η διαχείριση του άγχους έχει τρεις συνιστώσες: την αναγνώριση, την πρόληψη και τη μείωση του άγχους.

Αναγνωρίζοντας το άγχος

Ένα σημαντικό βήμα στη διαχείριση του άγχους, είναι η ικανότητα να αναγνωρίζετε τα σημεία και τα συμπτώματά του. Μόνο τότε μπορείτε να λάβετε μέτρα για την πρόληψη ή τη μείωσή του.

Αποτρέποντας το άγχος

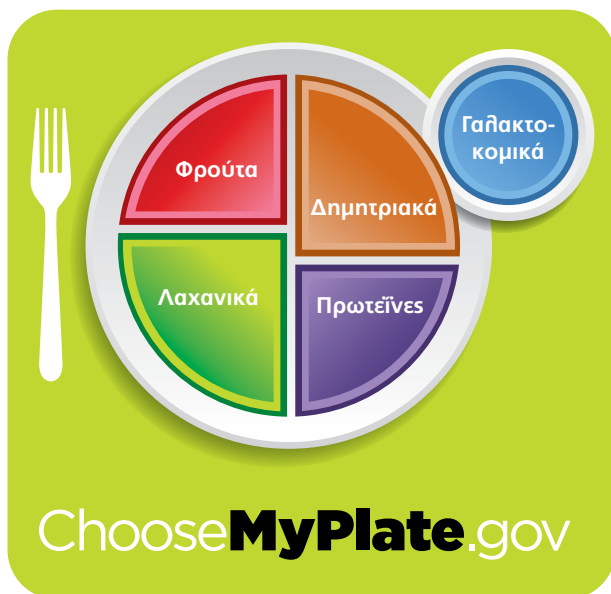
Τρεις τεχνικές που είναι εύκολο να τις θυμάται κανείς και μπορούν να αποτρέψουν το άγχος είναι το φαγητό, το ποτό και το κέφι :

1. **Φαγητό.** Μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή βοηθά στην πρόληψη και τη μείωση του άγχους. Σύμφωνα με τις Οδηγίες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας για το 2018, η διατροφή πρέπει να περιέχει διάφορα φρούτα, λαχανικά και διάφορα προϊόντα σιτηρών καθημερινά, ψάρι τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, διατήρηση του βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα εξισορροπώντας την ποσότητα θερμίδων που λαμβάνει με τη φυσική δραστηριότητα και άσκηση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να καταναλώνει τρόφιμα που είναι χαμηλά σε κορεσμένα και τρανς λιπαρά. Μια απεικόνιση ενός υγιεινού διαιτολογίου που καταρτίστηκε από το Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών (USDA) παρουσιάζεται στην **EIKONA 2-2**.

Η ποσότητα φαγητού που χρειάζεται κανείς σχε-

ΣΗΜΕΙΟ - ΚΛΕΙΔΙ

Καθώς βιώνετε το στάδιο του θυμού της διαδικασίας πένθους, είναι πιθανό να θελήσετε να στρέψετε το θυμό σας προς τον ασθενή, την οικογένεια του ασθενούς, τους συναδέλφους σας ή στην ίδια σας την οικογένεια σας. Ο θυμός αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση σε δυσάρεστα γεγονότα. Μερικές φορές είναι ιδιαίτερα χρήσιμο και ανακουφιστικό να συζητάτε σχετικά με τον θυμό σας τόσο με τους συναδέλφους και τα μέλη της οικογένειάς σας, όσο και με έναν/μία σύμβουλο ψυχικής υγείας. Μιλώντας και αναλύοντας το θυμό σας, αποφεύγετε να τον κρατάτε μέσα σας μειώνοντας την πρόκληση ψυχοσωματικών συμπτωμάτων ή συναισθηματικών αντιδράσεων. Κατευθύνοντας την ενέργεια του θυμού σας σε θετικές διεξόδους μπορεί να σας βοηθήσει να προχωρήσετε. Για παράδειγμα, στον τόπο ενός αυτοκινητιστικού δυστυχήματος μπορεί να θυμώσετε επειδή τραυματίστηκε ένα παιδί. Εστιάζοντας την ενέργειά σας στην παροχή της καλύτερης ιατρικής φροντίδας στο τραυματισμένο παιδί, μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καλύτερα τα συναισθήματά σας.



ΕΙΚΟΝΑ 2-2 Ένα υγιεινό διαιτολόγιο όπως απεικονίζεται από τον οδηγό τροφίμων «Το πιάτο μου» του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ. Ευγενική προσφορά του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης των ΗΠΑ (USDA).

τίζεται με διάφορους παράγοντες, όπως ο σωματότυπος, το βάρος και το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας. Τα βήματα για το σχεδιασμό μιας υγιεινής διατροφής απεικονίζονται στην **ΕΙΚΟΝΑ 2-3**. Πολλοί άνθρωποι πρέπει να περιορίσουν την ποσότητα ζάχαρης στη διατροφή τους. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων ζάχαρης προκαλεί έντονες διακυμάνσεις στο επίπεδο ενέργειας. Το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα αυξάνεται γρήγορα, αλλά σε λίγες ώρες πέφτει και προκαλεί επιθυμία πρόσληψης επιπλέον ζάχαρης. Για τη διατήρηση της γλυκόζης σε πιο σταθερά επίπεδα, είναι προτιμότερη η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας ψωμιού ολικής αλέσεως, δημητριακών, ρυζιού και ζυμαρικών. Αυτά τα διατροφικά προϊόντα παρέχουν ενέργεια για μεγαλύ-

τερο χρονικό διάστημα και συμβάλλουν στη μείωση των διακυμάνσεων που προκαλούνται από την υπερβολική κατανάλωση των σακχάρων. Η μείωση της πρόσληψης σακχάρων μπορεί να συμβάλει στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Οι πάροχοι υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολία στη διατήρηση ενός τακτικού προγράμματος γευμάτων. Οι διατροφικές συνήθειες μπορούν να βελτιωθούν με τον προγραμματισμό της πρόσληψης τροφής και έχοντας διαθέσιμα υγιεινά τρόφιμα. Η υγιεινή διατροφή δεν συμβάλει μόνο στη μείωση του άγχους, αλλά και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιακών παθήσεων καθώς και παθήσεων των αιμοφόρων αγγείων, οι οποίες αποτελούν τις πιο κοινές αιτίες θανάτου στους εργαζόμενους στον τομέα της δημόσιας υγείας. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των επιδράσεων του άγχους στο σώμα παίζει η διατήρηση υγιούς και σταθερού σωματικού βάρους.

- 2. Πιες.** Οι εργαζόμενοι των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης πρέπει να λαμβάνουν επαρκείς ποσότητες υγρών καθημερινά (**ΕΙΚΟΝΑ 2-4**). Οι αστυνομικοί, οι πυροσβέστες και οι πάροχοι υπηρεσιών έκτακτης υγειονομικής φροντίδας (ΕΚΑΒ), συνήθως εργάζονται σε συνθήκες με υψηλή θερμοκρασία ή φορούν ειδικό προστατευτικό εξοπλισμό (π.χ. αλεξίσφαιρα γιλέκα) με αποτέλεσμα να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για αφυδάτωση. Ο μέσος ενήλικας χάνει περίπου οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα μέσω του ιδρώτα, της εκπνοής και της απέκκρισης (ούρησης). Επαρκείς ποσότητες νερού είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της σωστής λειτουργίας του σώματος. Μια καλή πηγή υγρών είναι μεταξύ άλλων και οι φυσικοί χυμοί φρούτων. Είναι σημαντικό να διατηρείτε το σώμα σας ενυδατωμένο εν ώρα υπηρεσίας. Όταν εργάζεστε σε ζεστό περι-

Σημεία και Συμπτώματα

Τα ακόλουθα προειδοποιητικά σημάδια θα σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε το άγχος που βιώνουν οι συνάδελφοι, οι φίλοι, η οικογένεια σας ή εσείς οι ίδιοι:

- Ευερεθιστότητα (συχνά προς συναδέλφους, οικογένεια και φίλους)
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Αλλοιγή στη φυσιολογική διάθεση
- Δυσκολία στον ύπνο ή εφιάλτες (αυτά τα σημεία μπορεί να είναι δύσκολο να αναγνωριστούν επειδή το ωράριο εργασίας πολλών εργαζομένων στον τομέα της υγείας είναι κυλιόμενο, γεγονός

που καθιστά δύσκολη τη διατήρηση φυσιολογικών μοτίβων ύπνου)

- Αναποφασιστικότητα
- Ενοχή
- Απώλεια όρεξης ή υπερφαγία
- Απώλεια ενδιαφέροντος για ερωτικές σχέσεις
- Απώλεια ενδιαφέροντος για εργασία
- Απομόνωση
- Αισθήματα απελπισίας
- Κατάχρηση αλκοόλ ή χρήση ναρκωτικών ουσιών
- Σωματικά συμπτώματα

βάλλον ή αντιμετωπίζετε ένα δύσκολο περιστατικό, ενυδατωθείτε καταναλώνοντας τακτικά επαρκείς ποσότητες νερού ή ενεργειακού ποτού. Είναι προτιμότερο να αποφύγετε την αφυδάτωση με την κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού από το λάβετε υγρά για να ανακάμψετε από αυτή.

Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης και αλκοόλ. Η καφεΐνη είναι μια ουσία που προκαλεί την απειλευθέρωση αδρεναλίνης στο σώμα σας. Η αδρεναλίνη αυξάνει την αρτηριακή σας πίεση και επιδρά στα επίπεδα του άγχους σας. Με τον περιορισμό της πρόσληψης καφεϊνούχων ροφημάτων, όπως ο καφές, το τσάι, τα αναψυκτικά τύπου κόλα και τα ενεργειακά ποτά, μπορείτε να μειώσετε την εκδήλωση άγχους. Η καφεΐνη και το αλκοόλ προκαλούν επίσης αφυδάτωση. Δεν ενδείκνυται η χρήση προϊόντων καπνού και η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Αν και η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών δίνει την εντύπωση ότι σας χαλαρώνει, εντούτοις μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη και μείωση της ικανότητά σας να διαχειριστείτε το άγχος. Επίσης, μερικοί άνθρωποι που καταναλώνουν αλκοόλ για να χαλαρώσουν από το άγχος οδηγούνται στον εθισμό ενώ η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να τερματίσει την καριέρα τους.

3. **Να είσαι εύθυμος.** Όταν ένα άτομο είναι χαρούμενο, γενικά δεν βιώνει αυξημένο επίπεδο άγχος. Είναι σημαντικό να μάθετε να εξισορροπείτε τον τρόπο ζωής σας. Αξιολογήστε τόσο το περιβάλλον εργασίας σας όσο και το περιβάλλον του σπιτιού σας. Στην εργασία, αντιμετωπίστε τα προβλήματα αμέσως προτού αυτά σας προκαλέσουν σημαντικό άγχος. Όταν είστε εκτός υπηρεσίας, θυμηθείτε να κοιμάστε επαρκώς και να αφιερώνετε χρόνο στις προσωπικές σας δραστηριότητες. Εάν προσφέρετε εθελοντική εργασία, είναι προτιμότερο να προσαρμόζετε ανάλογα το πρόγραμμα με το πρόγραμμα που ανακοινώνετε από την υπηρεσία σας.

Άλλοι τρόποι για να αποφύγετε το άγχος είναι να περνάτε χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά σας. Στις δραστηριότητες αναψυχής, συμπεριλάβετε φίλους που δεν είναι συνεργάτες. Ασχοληθείτε με χόμπι ή δραστηριότητες που δεν σχετίζονται με τη δουλειά σας. Ασκηθείτε τακτικά. Η αύξηση της σωματικής σας δραστηριότητας, ανεξάρτητα από το είδος της άσκησης, είναι μια μεγάλη ανακούφιση από το άγχος. Η κοιλύμβηση, το τρέξιμο και η ποδηλασία είναι τρεις τύποι εξαιρετικής αερόβιας άσκησης. Ο διαλογισμός και οι θρησκευτικές δραστηριότητες μειώνουν επίσης

Οι Βασικές Συστάσεις δίνουν περαιτέρω καθοδήγηση ως προς τον τρόπο με τον οποίο οι πολίτες μπορούν να ακολουθήσουν τα πέντε Διατροφικά Πρότυπα. Οι Βασικές Συστάσεις των Διατροφικών Προτύπων για υγιείς διατροφικές συνήθειες θα πρέπει να εφαρμόζονται εξ' ολοκλήρου, δεδομένης της σύνθεσης που μπορεί να υπάρχει μεταξύ των διατροφικών παραγόντων.

Βασικές Συστάσεις:

Καταναλώστε τροφές εντός ενός διατροφολογικού προτύπου που περιλαμβάνει όλους τους τύπους τροφής και ποτών, εντός ενός λογικού θερμιδικού επιπέδου.

Ένα υγιές διατροφικό πρότυπο περιλαμβάνει:^[1]

- Μια ποικιλία λαχανικών συμπεριλαμβανομένων όλων των υποομάδων – σκούρα πράσινα φυλλώδη, κόκκινα και πορτοκαλί, όσπρια (φασόλια και μπιζέλια), αμυλούχα και άλλα
- Φρούτα, καλύτερα μη αποψυγμένα
- Δημητριακά, τουλάχιστον τα μισά εκ των οποίων να είναι ολικής άλεσης
- Γαλακτοκομικά χωρίς ή χαμηλών λιπαρών, συμπεριλαμβανομένων του γάλακτος, του τυριού, και/ή των εμπλουτισμένων ροφημάτων σόγιας
- Ποικίλες πρωτεϊνικές τροφές, συμπεριλαμβανομένων των θαλασσινών, των άπαχων κρεάτων και πουλερικών, των αυγών, των όσπριων (φασόλια και μπιζέλια), των καρπών, των σπόρων και των προϊόντων σόγιας
- Λιπαρά

Ένα υγιές διατροφικό πρότυπο περιορίζει:

- Τα κορεσμένα λιπαρά και τα *trans* λιπαρά, τα πρόσθετα σάκχαρα και το νάτριο.

Παρέκονται ποσοτικές Βασικές Συστάσεις για διάφορα συστατικά της διατροφής που θα πρέπει να περιοριστούν. Τα εν λόγω συστατικά χρήζουν ιδιαίτερου ενδιαφέροντος σχετικά με τη Δημόσια Υγεία στις ΗΠΑ, τα ακόλουθα όρια μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να ακολουθούν υγιή διατροφικά πρότυπα εντός θερμιδικών ορίων:

- Θερμιδική πρόσληψη από πρόσθετα σάκχαρα μικρότερη από 10% ημερησίου^[2]
- Θερμιδική πρόσληψη από κορεσμένα λιπαρά μικρότερη από 10% ημερησίου^[3]
- Ημερήσια πρόσληψη νατρίου μικρότερη από 2,300mg
- Στην περίπτωση κατανάλωσης αλκοόλ, αυτό θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο – έως ένα ποτό ημερησίως για τις γυναίκες και δύο ποτά ημερησίως για τους άντρες – και μόνο εφόσον είναι ενήλικες.

Παρόμοια με τις άνω συστάσεις, οι Αμερικανοί πολίτες όλων των ηλικιών – παιδιά, έφηβοι, ανήλικες και ηλικιωμένοι – θα πρέπει να ακολουθούν τις Συστάσεις Σωματικής Ασκήσης για την υποστήριξη της υγείας τους και της μείωσης του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων ασθενειών. Οι Αμερικανοί πολίτες θα πρέπει να στοχεύουν στην επίτευξη και διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Η σχέση της διατροφής και της σωματικής άσκησης συμβάλλει στην εξισορρόπηση της θερμιδικής πρόσληψης και της διατήρησης σταθερού σωματικού βάρους. Λόγω αυτής της σχέσης, στις Διατροφικές Οδηγίες περιλαμβάνονται Βασικές Συστάσεις ως προς την:

- Τήρηση των Οδηγιών Σωματικής Ασκήσης

[1] Ορισμοί για κάθε διατροφική ομάδα παρέχονται στο Κεφάλαιο 1: Βασικά Στοιχεία Υγιών Διατροφικών Προτύπων και συνοψίζονται στο Παράρτημα 3. Τροφικά Πρότυπα του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ: Υγιές Διατροφικό Αμερικανικό Πρότυπο.

[2] Η σύσταση του περιορισμού θερμιδικής πρόσληψης από πρόσθετα σάκχαρα σε ποσοστό μικρότερο του 10% ημερησίου, είναι ένας στόχος που ορίστηκε βάσει της μοντελοποίησης και των εθνικών δεδομένων πρόσληψης θερμίδων από πρόσθετα σάκχαρα και καταδεικνύει την ανάγκη της δημόσιας υγείας για περιορισμό πρόσληψης θερμίδων από πρόσθετα σάκχαρα, ώστε να επιτευχθεί η τήρηση των θερμιδικών ορίων και η πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών από την κάθε ομάδα τροφίμων. Το θερμιδικό όριο από πρόσθετα σάκχαρα δεν αποτελεί ένα Ανεκτό Ανώτατο Όριο Πρόσληψης (UL) που ορίστηκε από το Ινστιτούτο Ιατρικής. Για τα περισσότερα επίπεδα θερμίδων, εφόσον έχουν καθιερωθεί οι στόχοι για κάθε ομάδα τροφίμων, δεν απαιτούνται αρκετές θερμίδες ώστε να φθάσουν το ποσοστό του 10% από πρόσθετα σάκχαρα και 10% από κορεσμένα λιπαρά.

[3] Η σύσταση θερμιδικής πρόσληψης από κορεσμένα λιπαρά είναι μικρότερη από 10%, αποτελεί στόχο που τέθηκε βάσει αποδείξεων αντικατάστασης των κορεσμένων λιπαρών με μη κορεσμένα, και της συσχέτισης τους με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών ασθενειών.

ΕΙΚΟΝΑ 2-3 Βασικές Συστάσεις Υγιεινών Διατροφικών Προτύπων από τις Διατροφικές Κατευθυντήριες Γραμμές του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ για την περίοδο 2015–2020 για τους Αμερικανούς πολίτες. USDA Dietary Guidelines for Americans 2015–2020, 8η έκδοση, σελ. 15. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/2015-2020_Dietary_Guidelines.pdf

το άγχος. Οι άνθρωποι που μπορούν να εξισορροπήσουν τις πιέσεις από την εργασία τους με χαλαρωτικές δραστηριότητες στο σπίτι συνήθως απολαμβάνουν τη ζωή πολύ περισσότερο από τους ανθρώπους που δεν μπορούν να ξεχάσουν τα γεγονότα και το άγχος της εργασίας τους. Εάν εξακολουθείτε να αισθάνεστε άγχος ακόμη και τις στιγμές που δεν εργάζεστε, εξετάστε το ενδεχόμενο να λάβετε βοήθεια από έναν/μια επαγγελματία ψυχικής υγείας. Υπάρχουν αρκετοί πόροι, τόσο σε τοπικό όσο και σε εθνικό επίπεδο, για να βοηθήσουν εσάς και τους συναδέλφους σας προκειμένου να αντιμετωπίσετε το αυξημένο σας άγχος. Το άγχος δεν είναι ένα σημάδι αδυναμίας και δεν υποδηλώνει ότι δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε στην εργασία σας. Είναι μια φυσική ανθρώπινη αντίδραση και μπορεί να αντιμετωπιστεί.

Μειώνοντας το άγχος

Εάν η πίεση από την εργασία ή το σπίτι σας προκαλούν συνεχές άγχος, μπορείτε να επωφεληθείτε από τη βοήθεια ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας. Στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας περιλαμβάνονται οι ψυ-



ΕΙΚΟΝΑ 2-4 Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού είναι σημαντική. © Jones & Bartlett Learning.

χολόγοι, ψυχίατροι και κοινωνικοί λειτουργοί, ακόμα και ειδικά εκπαιδευμένοι νοσηλευτές. Οι επαγγελματίες αυτοί είναι άτομα καταρτισμένα και εκπαιδευμένα, ώστε να ακούν με μη επικριτικό τρόπο και να σας βοηθούν να βρείτε τρόπους ώστε να μειώσετε το άγχος σας. Ενδέχεται να μπορείτε να επικοινωνήσετε με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας μέσω του ιατρού εργασίας της υπηρεσίας σας. Αυτού του είδους η περίθαλψη πιθανόν να μην καλύπτεται από την ιατρική σας ασφάλιση. Εάν αντιμετωπίζετε συνεχή σημεία ή συμπτώματα άγχους πρέπει να τα αναφέρετε τόσο στον προσωπικό σας ιατρό όσο και στον ιατρό εργασίας.

Η διαχείριση του άγχους κατά την παρέμβαση σε ένα κρίσιμο περιστατικό είναι ένα πρόγραμμα που είναι διαθέσιμο σε ορισμένες υπηρεσίες των ΗΠΑ. Αποτελείται από την **ενημέρωση των εργαζομένων σχετικά με το άγχος προ της εκδήλωσής του**, από την **επιτόπια υποστήριξη από τους συναδέλφους** και από την **ανασκόπηση των καταστάσεων κατά τη διαχείριση ενός κρίσιμου περιστατικού**. Ειδικότερα:

1. Η ενημέρωση σχετικά με το άγχος προ της εκδήλωσής του, παρέχει πληροφορίες σχετικά με τα στάδια του άγχους και πώς θα αντιμετωπιστούν οι πιθανές αντιδράσεις που μπορεί να βιώσετε σε κάθε στάδιο ξεχωριστά. Έτσι θα κατανοείτε τις φυσιολογικές αντιδράσεις του στρες και θα αντιμετωπίζετε έγκαιρα μια μη φυσιολογική κατάσταση.
2. Η επιτόπια υποστήριξη από συναδέλφους και οι υπηρεσίες υποστήριξης σε περιπτώσεις καταστροφών, σας παρέχουν βοήθεια ενώ αντιμετωπίζετε ιδιαίτερα αγχωτικές καταστάσεις. Παραδείγματα τέτοιων περιστατικών αποτελούν οι μείζονες καταστροφές ή περιστατικά που περιλαμβάνουν το θάνατο ενός συναδέλφου ή ενός παιδιού.
3. Η ανασκόπηση των καταστάσεων κατά τη διαχείριση ενός κρίσιμου περιστατικού μπορεί να βο-

νήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του άγχους που προκαλούνται από το οποιαδήποτε ψυχοπιεστικό γεγονός. **Η διαχείριση του άγχους κατά την παρέμβαση σε ένα κρίσιμο περιστατικό** είναι μια προσέγγιση στην οποία οι διασώστες συναντώνται και συζητούν ανοιχτά με ειδικά εκπαιδευμένα άτομα τα συναισθήματα, τους φόβους και τις αντιδράσεις τους όταν βιώνουν έντονο άγχος. Να σημειωθεί ότι η οποιαδήποτε προσέγγιση διαχείρισης και αντιμετώπισης τους άγχους δεν αποτελεί ανάκριση ή έρευνα απόδοσης τυχόν ευθυνών.. Οι ειδικοί επαγγελματίες μπορούν να προσφέρουν αποτελεσματικές προτάσεις και πληροφορίες σχετικά με την αντιμετώπιση του άγχους εντός 24 έως 72 ωρών μετά από ένα σημαντικό περιστατικό (**ΕΙΚΟΝΑ 2-5**).

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε αν η υπηρεσία σας διαθέτει πρόγραμμα βοήθειας εργαζομένων. Αν ναι μπορείτε να επικοινωνείτε με τον εκπρόσωπο του προγράμματος αυτού ιδιαίτερα όταν εμπλέκεστε στη διαχείριση ενός περιστατικού το οποίο σας δημιουργεί ιδιαίτερα

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Το πρόγραμμα εργασίας των εργαζομένων στην αστυνομία, στην πυροσβεστική, και στο ΕΚΑΒ είναι κυλιόμενο καθώς οι υπηρεσίες δημόσιας ασφάλειας πρέπει να παρέχονται συνεχώς, σε 24ωρη βάση. Οι πυροσβέστες και οι πάροχοι των υγειονομικών υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης μπορεί να εργάζονται σε βάρδιες που διαρκούν 24 ώρες ή και περισσότερο, λαμβάνοντας όμως τις αντίστοιχες ημέρες αδείας. Ωστόσο είναι πολύ πιθανό σε κάποιους υπαλλήλους να ζητηθεί να εργάζονται σε ημερήσιες και νυχτερινές βάρδιες εναλλάξ.

Τέτοια προγράμματα εργασίας διαταράσσουν τα φυσιολογικά μοτίβα ύπνου. Επιπλέον, πολλοί άνθρωποι στη δημόσια ασφάλεια εργάζονται με υπερωρίες ή έχουν μια δεύτερη δουλειά ή μετακινούνται σε μεγάλες αποστάσεις για την εργασία τους. Αυτός ο συνδυασμός παραγόντων οδηγεί τους εργαζομένους να μην κοιμούνται αρκετά.

Επιστημονικές μελέτες αναφέρουν ότι οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται περίπου 8 ώρες αδιάλειπτου ύπνου κάθε νύχτα. Εάν δεν καλύπτεται αυτή η ανάγκη, μπορεί να επηρεαστεί η ψυχική και σωματική σας υγεία και να δυσκολευτείτε αρκετά να αντιμετωπίσετε το άγχος σας. Επιπλέον, μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά η φροντίδα που παρέχετε στους ασθενείς. Ως εκ τούτου είναι σημαντικό να θέσετε ως προτεραιότητα την προαγωγή ενός επαρκούς και ποιοτικού ύπνου.

αυξημένα επίπεδα άγχους, όπως για παράδειγμα μια κλήση για ενέργεια σε πολύ νεαρό ή πολύ ηλικιωμένο ασθενή, σε περιστατικό/α μαζικών απωλειών ή σε μια κατάσταση που περιλαμβάνει ασυνήθιστη βία. Εάν πιστεύετε ότι είναι πιθανόν να βιώσετε σημεία ή συμπτώματα άγχους από ένα τέτοιο περιστατικό, επικοινωνήστε με τον προϊστάμενό σας ή με έναν σύμβουλο ψυχικής υγείας. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση του άγχους κατά την παρέμβαση σε ένα κρίσιμο περιστατικό θα βρείτε στο Κεφάλαιο 12, *Συμπεριφορικές Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης*.

Ολοκληρωμένη αξιοποίηση του πληρώματος

Η διαχείριση των διαθέσιμων πόρων και η ολοκληρωμένη αξιοποίηση του πληρώματος ένας αναφέρεται στη συνεργασία των μελών με τον επικεφαλής της ομάδας, ώστε να επιτευχθεί η ανάπτυξη και διατήρηση της κοινής αντίληψης κατά την παροχή έκτακτης υγειονομικής ανάγκης. Η διαχείριση των διαθέσιμων πόρων και η ολοκληρωμένη αξιοποίηση του πληρώματος επιτρέπει στα μέλη της ομάδας με διαφορετικές δεξιότητες και αντιλήψεις να συνεργάζονται να επικοινωνούν και να εκπληρώνουν τους ρόλους και τις ευθύνες τους ώστε να επιτυγχάνουν τον κοινό στόχο με σκοπό την της καλύτερη δυνατή έκβαση του της κατάστασης του θύματος. Κάθε μέλος του πληρώματος είναι υπεύθυνο για τη διατήρηση της επίγνωσης της τρέχουσας και της συνολικής κατάστασης του θύματος αλλά και για την ανταλλαγή οποιωνδήποτε κρίσιμων πληροφοριών με τον επικεφαλής της ομάδας. Ομοίως, ο επικεφαλής της ομάδας είναι υπεύθυνος να λαμβάνει οποιοσδήποτε πληροφορίες παρέχονται από εσάς ή από άλλα μέλη της ομάδας και να τις ενσωματώνει στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Στο θορυβώδες και συχνά ταραχώδες περιβάλλον στο οποίο εργάζονται οι πάροχοι υπηρεσιών έκτακτης υγειονομικής φροντίδας, είναι εύκολο να συμβούν λάθη. Όταν θεωρείτε ότι υπάρχει ένα άμεσο ή πιθανό πρόβλημα που πρέπει να επισημανθεί στον επικεφαλής της ομάδας, χρησιμοποιήστε το μνημονικό κανόνα EEEE:

- E Εξετάστε.** Προσπαθήστε να επιβεβαιώσετε το πρόβλημα ή να κατανοήσετε την κατάσταση.
- E Ειδοποιείτε.** Ενημερώστε τον επικεφαλής της ομάδας για το πρόβλημα.
- E Ένσταση.** Εάν το ζήτημα δεν διορθωθεί, τότε αμφισβητήστε σαφώς τον τρόπο επίλυσης του ζητήματος, και προτείνετε μια εναλλακτική λύση ή σχέδιο δράσης. Για παράδειγμα, «Προϊστάμενε, νομίζω ότι



ΕΙΚΟΝΑ 2-5 Η συζήτηση ενός απαιτητικού περιστατικού έκτακτης ανάγκης μπορεί να φανεί χρήσιμη διαδικασία στην αποφόρτιση του άγχους. © Jones & Bartlett Learning. Ευγενική προσφορά της MIEMSS.

πρέπει να προβούμε σε αυτή την πρόσθετη δράση. Συμφωνείτε;»

- E Έκτακτη ανάγκη.** Εάν το πρόβλημα είναι σαφές και κρίσιμο (όπως ένα ζήτημα ασφάλειας), τότε ενημερώστε αμέσως την ομάδα για την κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Στις ως άνω ενέργειες Προβάζουμε όταν ένα μέλος της ομάδας πιστεύει ότι μπορεί να υπάρχει επικείμενος και σοβαρός κίνδυνος.

Η διαχείριση του άγχους κατά την παρέμβαση σε ένα κρίσιμο περιστατικό δεν σημαίνει ότι επιτρέπεται να αγνοήσετε την ιεραρχία διοίκησης. Αντίθετα σας δίνει τη δυνατότητα να παρέχετε στον επικεφαλής και στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας άμεση ανατροφοδότηση σε περίπτωση πιθανής απειλής για την ασφάλεια των ασθενών ή του πληρώματος. Αυτό σημαίνει ότι η ομάδα, ως σύνολο, αναγνωρίζει τη σημασία της συμβολής κάθε ατόμου ξεχωριστά και ότι η ομάδα δεσμεύεται στη δημιουργία ανοιχτών γραμμών επικοινωνίας. Τέλος, δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να μιλούν με σαφήνεια και συνοπτικά όταν εντοπίζουν ένα υπαρκτό ή δυνητικό πρόβλημα.

Η ασφάλεια των διασωστών

Ως διασωστής πρώτης ανταπόκρισης, θα αντιμετωπίσετε μια μεγάλη ποικιλία κινδύνων σε σκηνές έκτακτης ανάγκης. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε αυτούς τους κινδύνους και να γνωρίζετε ποια μέτρα πρέπει να λάβετε για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο που θέτουν για τους ασθενείς σας, τους συνεργάτες σας και τον εαυτό σας. Αυτή η ενότητα καλύπτει τους κοινούς κινδύνους που θα αντιμετωπίσετε, συμπεριλαμβανομένων των μολυσματικών ασθενειών, της κυκλοφοριακής κίνησης, του εγκλήματος ή της βίας, του πλήθους, των ηλεκτρικών

φαινομένων, της πυρκαγιάς, των επικίνδυνων υλικών, των ασταθών αντικειμένων, των αιχμηρών αντικειμένων, των ζώων, των περιβαλλοντικών συνθηκών και των ειδικών καταστάσεων διάσωσης.

Μεταδοτικές ασθένειες

Οι μολυσματικές ασθένειες είναι ασθένειες που προκαλούνται από μικρόβια όπως βακτήρια, ιοί ή μύκητες τα οποία μπορούν να εισέλθουν στο σώμα, να πολλαπλασιαστούν και να προκαλέσουν φλεγμονή ή λοίμωξη. Επειδή πολλές μολυσματικές ασθένειες μπορούν να μεταδοθούν από το ένα άτομο στο άλλο, είναι σημαντικό να κατανοήσετε τον τρόπο μετάδοσης των ασθενειών αυτών, προκειμένου να προστατεύσετε τον εαυτό σας, τους ασθενείς σας αλλά και τους φροντιστές από το να προσβληθούν από μια ασθένεια. Αυτή η γνώση θα σας αποτρέψει από το να ανησυχήσετε αδικαιολόγητα όταν συναντήσετε αυτές τις ασθένειες. Τα τελευταία χρόνια, ο ανθεκτικός στη μεθικιλίνη χρυσίζων σταφυλόκοκκος *Staphylococcus aureus* (MRSA), ο κορονοϊός 2019 (COVID-19), το αναπνευστικό σύνδρομο της Μέσης Ανατολής (MERS), ο υπότυπος H1N1 του ιού της γρίπης Α, το σύνδρομο επίκτητης ανοσοανεπάρκειας (AIDS) και η αυξανόμενη ανησυχία για την ηπατίτιδα και τη φυματίωση (TB) έχουν αυξήσει την ευαισθητοποίηση για τις μολυσματικές (μεταδοτικές) ασθένειες.

Τρόποι μετάδοσης των μολυσματικών παθήσεων

Οι πιο συνηθισμένοι τρόποι μετάδοσης των μολυσματικών ασθενειών είναι η άμεση και η έμμεση επαφή με τους μολυσματικούς παράγοντες.

ΣΗΜΕΙΟ - ΚΛΕΙΔΙ

Όλες οι μεταδοτικές ασθένειες είναι μολυσματικές, αλλά δεν είναι όλες οι μολυσματικές ασθένειες εύκολα μεταδοτικές. Για παράδειγμα, η Σαλμονέλλα είναι ένα μολυσματικό βακτήριο που προκαλεί τροφική δηλητηρίαση και ο πάσχων δεν μπορεί να μεταδώσει τη λοίμωξη άλλους. Η ηπατίτιδα Β είναι μια μολυσματική ασθένεια που μπορεί να μεταδοθεί σε άλλα άτομα.



ΕΙΚΟΝΑ 2-6 Μάσκα προστασίας N95. © ACZ.Image/Shutterstock.

Άμεση επαφή Ο ανθεκτικός στη μεθικιλίνη χρυσίζων σταφυλόκοκκος (*Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus-MRSA*) είναι ένα παράδειγμα νόσου που μεταδίδεται κυρίως με άμεση επαφή. Μεταδίδεται μετά με την άμεση επαφή με το δέρμα, τα μολυσμένα ρούχα ή τις πετσέτες του ασθενούς. Η λοίμωξη από MRSA προκαλείται από το βακτήριο *Staphylococcus aureus*—γνωστός και ως σταφυλόκοκκος. Ο MRSA είναι ένα στέλεχος που είναι ανθεκτικό σε πολλά από τα αντιβιοτικά ευρέος φάσματος που χρησιμοποιούνται συνήθως για τη θεραπεία των βακτηριακών λοιμώξεων. Οι περισσότερες λοιμώξεις από MRSA εμφανίζονται σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης, όπως νοσοκομεία, κέντρα αιμοκάθαρσης και κέντρα φροντίδας ηλικιωμένων. Εμφανίζεται συνήθως σε άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα και μπορεί να αποβεί θανατηφόρος. Ωστόσο, ο MRSA μπορεί επίσης να εμφανιστεί και σε υγιείς ανθρώπους. Στον υγιή πληθυσμό, ο MRSA μπορεί να εμφανιστεί ως δερματικό έλκος. Ο διασώστης πρέπει να βεβαιωθεί ότι τηρεί τις **βασικές προφυλάξεις** προκειμένου να αποφευχθεί πιθανή μόλυνση από MRSA σας. Γενικά, καλό θα ήταν να αποφεύγετε να μοιράζεστε τις πετσέτες, τα ξυραφάκια και λοιπά είδη προσωπικής υγιεινής με άλλα άτομα. Σε κάθε περίπτωση η πετσέτα σας θα πρέπει να πλένονται με ζεστό νερό, να στεγνώνονται καλά και να σιδερώνονται πριν χρησιμοποιηθούν.

Αερομεταφερόμενοι παθογόνοι μικροοργανισμοί

Η ομάδα των μολυσματικών ασθενειών που μεταδίδεται κυρίως μέσω της έμμεσης επαφής με αερομεταφερόμενα σταγονίδια περιλαμβάνει την εποχική γρίπη, την λοίμωξη COVID-19, τη φυματίωση και το σοβαρό οξύ αναπνευστικό σύνδρομο (SARS). Η λοίμωξη COVID-19, η εποχική γρίπη και η φυματίωση είναι μεταδοτικές ασθένειες που μεταδίδονται κυρίως με έμμεση επαφή μέσω σταγονιδίων από το αναπνευστικό σύστημα. Όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει ή φτερνίζεται, ο ιός μεταδίδεται μέσω του αέρα. Οι παραπάνω ασθένειες μπορούν επίσης να μεταδοθούν και με άμεση επαφή εάν ένα άτομο αγγίξει μια επιφάνεια που έχει μολυνθεί από τον ιό.

Όταν συναντάτε ασθενή με πιθανή ή επιβεβαιωμένη αερογενώς μεταφερόμενη λοίμωξη πρέπει να λαμβάνετε τις αντίστοιχες προφυλάξεις. Οι μάσκες προστασίας N95 παρέχουν αρκετά μεγάλη προστασία επειδή φιλτράρουν τουλάχιστον το 95% των μολυσματικών σωματιδίων (ΕΙΚΟΝΑ 2-6). Ωστόσο για να είναι αποτελεσματικές, πρέπει να ελεγχθεί η σωστή εφαρμογή τους προκειμένου να διασφαλιστεί ότι υπάρχει αποτελεσματική στεγανοποίηση μεταξύ



Εμπειρία από το πεδίο

Ήταν μεσάνυχτα και μας έστειλαν σε ένα περιστατικό ενδοοικογενειακής βίας. Η σκηνή δεν ήταν ασφαλής, οπότε εγκατασταθήκαμε σε απόσταση 600 μέτρων από τη σκηνή και περιμέναμε μέχρι να φτάσει η αστυνομία και να δηλώσει ότι είμαστε ασφαλείς να παρέμβουμε. Η σύζυγος παραπονιόταν για τραύματα στο κεφάλι και τον αυχένα και μώλωπες στο υπόλοιπο σώμα της. Όπως ανέφερε στους διασώστες ο σύζυγός της είχε γυρίσει σπίτι μετά από μια επίσκεψη σε ένα μπαρ και άρχισε να χειροδικεί. Ο σύζυγος δεν ήταν παρών όταν έφθασαν οι διασώστες, ωστόσο το όχημά του ήταν ακόμα στην είσοδο της οικείας. Η σύζυγος δήλωσε ότι ο σύζυγός της έτρεξε έξω από το σπίτι όταν άκουσε σειρήνες. Οι γείτονες είχαν καλέσει το 112 εξαιτίας των κραυγών και του θορύβου που προέρχονταν από το σπίτι.

“Ήταν μια πολύ τρομακτική στιγμή – ο σύζυγος είχε καραμπίνα.”

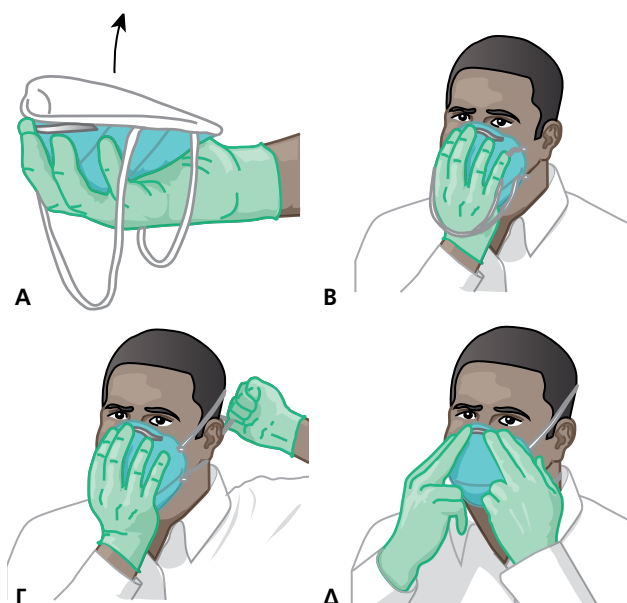
Φροντίσαμε τα τραύματα της συζύγου και καθώς βγαίναμε για να τη μεταφέρουμε στο ασθενοφόρο, ο σύζυγος άνοιξε την πόρτα από το ασθενοφόρο και ήρθε προς το μέρος μας. Ήταν μια πολύ τρομακτική στιγμή. Ο σύζυγος κρατούσε μια καραμπίνα και περίμενε να πυροβολήσει τη σύζυγό του και οποιονδήποτε της προσέφερε βοήθεια. Ευτυχώς η αστυνομία ήταν δίπλα μας και κατάφεραν

να περιορίσουν τον σύζυγο και να απομακρύνουν το όπλο του.

Στη συνέχεια, βάλαμε τη σύζυγο στο ασθενοφόρο και φύγαμε από τη σκηνή κατευθυνόμενοι προς το νοσοκομείο. Απομακρυνθήκαμε, σταματήσαμε και ολοκληρώσαμε τη φροντίδα της ασθενούς μας με χορήγηση ενδοφλέβιου ορού και παυσίπονων φαρμάκων. Η παρέμβαση στο περιστατικό θα μπορούσε να είχε χειρότερη κατάληξη, αλλά ευτυχώς η παρουσία της αστυνομίας ήταν καταλυτική καθώς κατάφεραν να αφοπλίσουν τον ένοπλο και να μας κρατήσουν ασφαλείς.

Οποιαδήποτε σκηνή ενδοοικογενειακής βίας, ακόμη και αυτή που θεωρείται ασφαλής, μπορεί να αλλιάξει γρήγορα και χωρίς προειδοποίηση. Τα περιστατικά που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της νύχτας μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ασφάλεια μας. Να είστε πάντα προσεκτικοί, καθώς η σκηνή μπορεί να αλλιάξει προς το χειρότερο ανά πάσα στιγμή.

Julia Chamberlain, BSN, RN, Paramedic, I/C
Πυροσβεστική Υπηρεσία Onondaga, Μίσιγκαν



EIKONA 2-7 Βήματα που ακολουθούνται για την τοποθέτηση μάσκα προστασίας μίας χρήσης. **A.** Κρατήστε την μάσκα προστασίας στα χέρια σας έτσι ώστε το ρύγχος να βρίσκεται στις άκρες των δακτύλων σας. **B.** Κρατήστε την μάσκα προστασίας στο χέρι σας και τοποθετήστε την κάτω από το πηγούνι σας, επιτρέποντας στα κορδόνια να κρέμονται κάτω από το χέρι σας. **Γ.** Το επάνω κορδόνι βρίσκεται στο πάνω μέρος του κεφαλιού σας. Το κάτω κορδόνι τοποθετείται γύρω από το λαιμό, κάτω από τα αυτιά. **Δ.** Χρησιμοποιήστε τις άκρες των δακτύλων σας για να διαμορφώσετε τη μεταλλική θωρίδα σύμφωνα με το σχήμα της μύτης σας. © Jones & Bartlett Learning.

της μάσκας και του προσώπου του παρόχου υγιεινομικής περιθαλψής.

Τα βήματα για τη χρήση μάσκας N95 απεικονίζονται στην **EIKONA 2-7**. Κατά την αφαίρεση μιας μάσκας N95, αφαιρέστε πρώτα τα γάντια σας σύμφωνα με τα βήματα που αναφέρονται στην Άσκηση Δεξιοτήτων 2-1 και, στη συνέχεια, ακολουθήστε προσεκτικά

τα βήματα στην **EIKONA 2-8** έτσι ώστε να αφαιρέσετε τη μάσκα N95 αγγίζοντας μόνο τα κορδόνια περιορίζοντας τον κίνδυνο λοίμωξης.

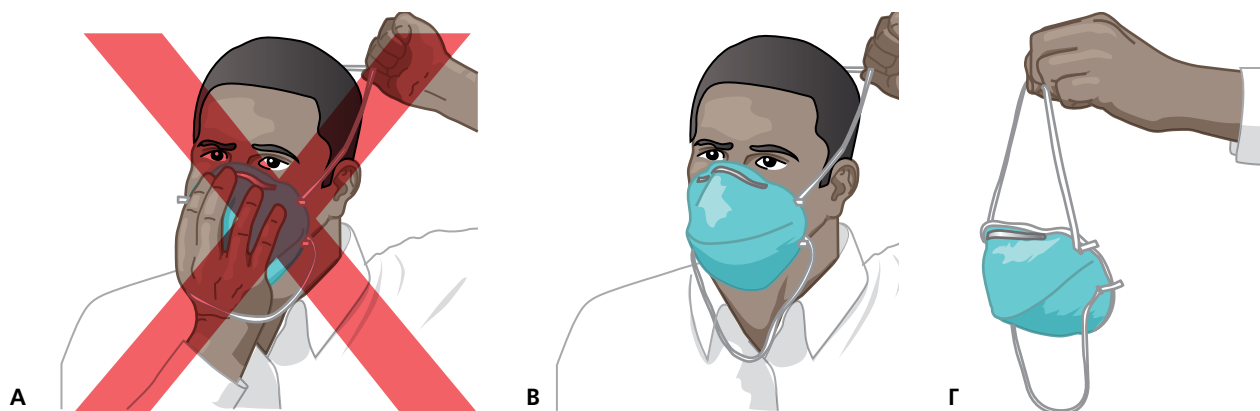
Προκειμένου να αποτραπεί η μόλυνση των φροντιστών από έναν μολυσμένο ή δυνητικά μολυσμένο ασθενή, θα πρέπει να τοποθετήσετε μια μάσκα χειρουργικού τύπου στον ασθενή. Αυτός ο τύπος μάσκας αποτρέπει την απελευθέρωση σταγονιδίων στον αέρα και τη μόλυνση των γύρω ατόμων. Μια χειρουργική μάσκα στερεώνεται γύρω από τα αυτιά ή γύρω από το πίσω μέρος του κεφαλιού του ασθενούς (**EIKONA 2-9**).

Αιματογενώς μεταδιδόμενοι παθογόνοι μικροοργανισμοί Τα αιματογενώς μεταδιδόμενα νοσήματα οφείλονται σε μολυσματικούς μικροοργανισμούς που βρίσκονται στο αίμα και μπορούν να προκαλέσουν την εμφάνιση μιας νόσου.

Ο ιός της ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας (HIV) μεταδίδεται με την επαφή με μολυσμένο αίμα, σπέρμα ή κοιλιακές εκκρίσεις. Δεν υπάρχει επιστημονική τεκμηρίωση ότι ο ιός μεταδίδεται από την επαφή με τον ιδρώτα, το σάλιο, τα δάκρυα, τα πτύελα, τα ούρα, τα κόπρανα, τον έμετο ή τις ρινικές εκκρίσεις, εκτός εάν αυτά τα υγρά περιέχουν μικρές ποσότητες αίματος. Η έκθεση μπορεί να πραγματοποιηθεί με τους ακόλουθους τρόπους:

Το αίμα του ασθενούς εκτοξεύεται στα μάτια, τη μύτη ή το στόμα, σε ανοιχτή πληγή ή τομή.

- Αίμα που βρίσκεται στα χέρια σας και στη συνέχεια ακουμπάτε τα μάτια, τη μύτη, το στόμα σας ή μια ανοιχτή πληγή ή τομή.
- Μια βελόνα που χρησιμοποιήθηκε για την παρατετρική χορήγηση φαρμάκου σε ασθενή και εν συνεχεία διεισδύει στο δέρμα σας.



EIKONA 2-8 Βήματα που ακολουθούνται για την αφαίρεση της μάσκας μίας χρήσης. **A.** Μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας προστασίας. **B.** Αφαιρέστε τραβώντας το κάτω κορδόνι πάνω από το πίσω μέρος του κεφαλιού σας, ακολουθούμενο από το επάνω κορδόνι, χωρίς να αγγίζετε τη μάσκα. **Γ.** Απορρίψτε την μάσκα προστασίας σε δοχείο απορριμμάτων ή σε κατάλληλο δοχείο π.χ. μολυσματικού υλικού, και πλύνετε τα χέρια σας. © Jones & Bartlett Learning.

- Σπασμένο γυαλί σε αυτοκινητιστικό ατύχημα ή άλλο περιστατικό που καλύπτεται με αίμα από μολυσμένο ασθενή διαπερνά το γάντι και το δέρμα σας.

Θυμηθείτε ότι ορισμένοι ασθενείς που έχουν μολυνθεί από τον ιό HIV δεν γνωρίζουν ότι έχουν μολυνθεί. Άτομα που έχουν μολυνθεί δεν παρουσιάζουν συμπτώματα. Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC), συνιστά στους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης να φορούν γάντια από πλατέξ ή νιτρίλιο κάθε φορά που είναι πιθανό να έρθουν σε επαφή με εκκρίσεις ή αίμα ασθενούς. Κατά τη διάρκεια της εργασίας σας θα πρέπει να καλύπτετε τυχόν ανοιχτές πληγές ή έλκη που τυχόν έχετε.

Η ηπατίτιδα Β μεταδίδεται επίσης με άμεση επαφή με μολυσμένο αίμα και είναι κατά πολύ πιο μεταδοτική από τον ιό HIV. Οι διασώστες πρέπει να ακολουθούν τις τυπικές προφυλάξεις που περιγράφονται στην επόμενη ενότητα για να μειώσουν την πιθανότητα να προσβληθούν από ηπατίτιδα Β. Συμβουλευτείτε τον ιατρό εργασίας της υπηρεσίας σας σχετικά με τη χορήγηση εμβολίου έναντι της ηπατίτιδας Β για την προστασία σας από πιθανή λοίμωξη.



ΕΙΚΟΝΑ 2-9 Μια χειρουργική μάσκα. © SanitFuangnakhon/Shutterstock.

Τέλος, η μηνιγγίτιδα και η σύφιλη είναι άλλες δύο ασθένειες που μπορούν να εξαπλωθούν μέσω της επαφής με μολυσμένο αίμα.

Βασικές προφυλάξεις

Οι υγειονομικοί κανονισμοί απαιτούν από όλους τους εργαζόμενους στην υγεία, συμπεριλαμβανομένων των διασωστών του ΕΚΑΒ, να θεωρούν ότι όλοι οι ασθενείς είναι δυνητικά μολυσμένοι με παθογόνους μι-

ΣΗΜΕΙΑ - ΚΛΕΙΔΙΑ

Η νόσος COVID-19

Η νόσος COVID-19 είναι μια αναπνευστική νόσος που μπορεί να μεταδοθεί από άτομο σε άτομο. Ο ιός που προκαλεί τη νόσο COVID-19 είναι ένας νέος κοροναϊός που εντοπίστηκε για πρώτη φορά στην πόλη Wuhan της Κίνας. Η νόσος COVID-19 εξαπλώνεται μέσω αναπνευστικών σταγονιδίων, με τον ίδιο τρόπο που εξαπλώνεται η γρίπη και οι άλλες ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος.

Τα συμπτώματα εμφανίζονται 2 έως 14 ημέρες μετά την έκθεση και περιλαμβάνουν πυρετό, βήχα και δύσπνοια. Σε σοβαρές περιπτώσεις εκδηλώνεται πνευμονία. Πλέον ένα μικρό ποσοστό των περιπτώσεων της νόσου, μπορεί να αποβεί θανατηφόρα.

Για να προστατευτείτε από τη μόλυνση από αυτόν τον ιό, ακολουθήστε τις εξής συστάσεις:

- Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και ζεστό νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Χρησιμοποιήστε ένα απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα, εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο νερό και σαπούνι.
- Να αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας με άπλυτα χέρια.
- Καλύψτε το στόμα σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε με ένα χαρτομάντιλο και στη συνέχεια, πετάξτε το χαρτομάντιλο στα σκουπίδια.
- Φοράτε μάσκα σε δημόσιους χώρους για να μειώσετε τον κίνδυνο μετάδοσης της νόσου σε άλλους και να περιορίσετε τον κίνδυνο μόλυνσης εάν εκτεθείτε σε κάποιον που φέρει τη νόσο.
- Εφαρμόστε την τήρηση των αποστάσεων σε κοινωνικές συναναστροφές. Διατηρήστε απόσταση περίπου 2 μέτρων από τους γύρω σας, όποτε είναι εφικτό.
- Αποφύγετε τις μαζικές συγκεντρώσεις καθώς οι αποστάσεις είναι δύσκολο να τηρηθούν.
- Μείνετε στο σπίτι αν είστε άρρωστοι.
- Αποφύγετε τη στενή επαφή με άτομα που είναι άρρωστα.
- Κάντε το εμβόλιο της γρίπης! Ένα εμβόλιο κατά της γρίπης δεν θα σας προστατεύσει από τη νόσο COVID-19, αλλά εάν προσβληθείτε από γρίπη, τα συμπτώματά σας θα είναι λιγότερο σοβαρά, μειώνοντας την επιβάρυνση των υγειονομικών μονάδων.
- Καθαρίζετε καθημερινά τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που αγγίζετε συχνά (π.χ. διακόπτες φωτισμού, πόμολα, χερούλια ντουλαπιών), χρησιμοποιώντας προϊόντα οικιακού καθαρισμού και νερό.

- Καθαρίστε τις ηλεκτρονικές συσκευές σας (π.χ. τηλέφωνα, ψηφιακή ιατρική) με κατάλληλα υγρά μαντηλάκια ή προϊόντα καθαρισμού.
- Ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες του κατασκευαστή για όλα τα προϊόντα καθαρισμού και απολύμανσης.

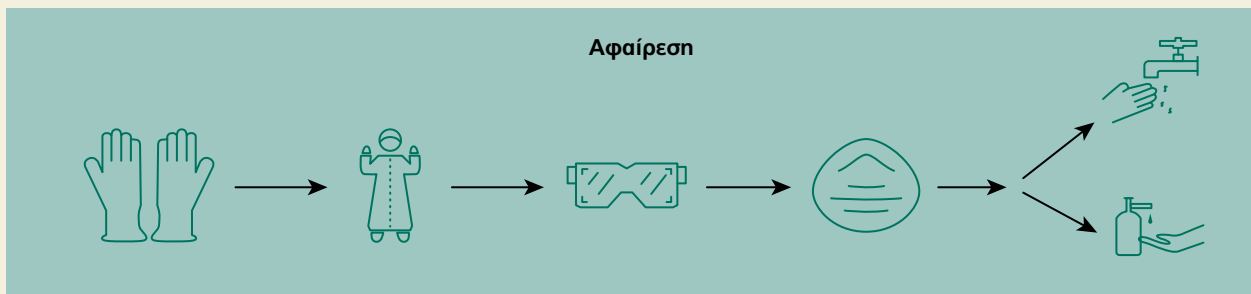
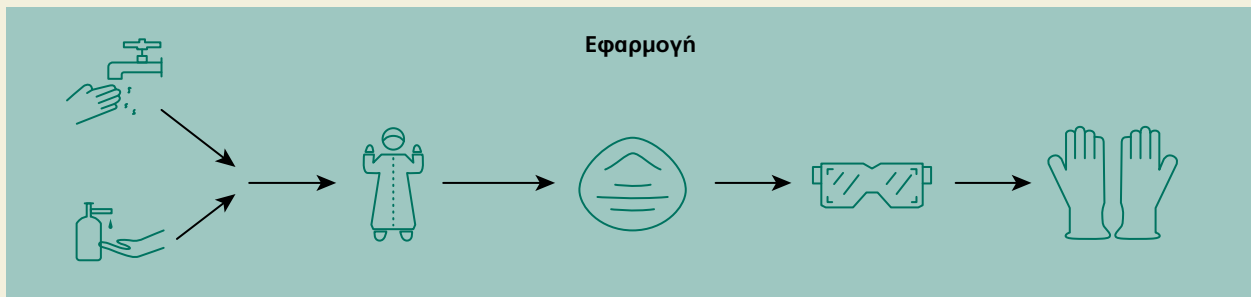
Οι διασώστες του ΕΚΑΒ που θα φροντίσουν άμεσα έναν ασθενή με πιθανή λοίμωξη COVID-19 ή που θα βρίσκονται στο διαμέρισμα του ασθενούς θα πρέπει να ακολουθούν τις τυπικές προφυλάξεις και να χρησιμοποιούν τον ακόλουθο εξοπλισμό ατομικής προστασίας :

■ Για τον διασώστη:

- Φορέστε μάσκα N95 ή υψηλότερου βαθμού προστασίας. Σε περίπτωση που μια τέτοια μάσκα δεν είναι διαθέσιμη φορέστε μια απλή μάσκα (**ΕΙΚΟΝΑ 2-10**).
- Φορέστε προστατευτικά ματιών (γυαλιά ή ασπίδα προσώπου μίας χρήσης που καλύπτει πλήρως το μπροστινό μέρος και τις πλευρές του προσώπου).
- Φορέστε ένα ζευγάρι γάντια εξέτασης ασθενούς μίας χρήσης.
- Φορέστε ρόμπα μίας χρήσης για οποιασδήποτε συναναστροφή και φροντίδα του ασθενούς

■ Για τον ασθενή:

- Ζητήστε από τον ασθενή να φορέσει μάσκα προσώπου προκειμένου να περιοριστεί η μετάδοση της νόσου.
- Εάν υπάρχει τοποθετημένος ρινικός σωληνίσκος, μια μάσκα προσώπου θα πρέπει να τοποθετηθεί πάνω από τον ρινικό σωληνίσκο.
- Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μάσκα οξυγόνου εάν και εφόσον κλινικά ενδείκνυται.



ΕΙΚΟΝΑ 2-10 Εξοπλισμός ατομικής προστασίας για την προστασία από την εξάπλωση της νόσου COVID-19. © Jones & Bartlett Learning.

Δεδομένα από το Εθνικό Κέντρο Ανοσοποίησης και Αναπνευστικών Νοσημάτων, Τμήμα Ιογενών Νοσημάτων. Τι πρέπει να γνωρίζει το προσωπικό επιβολής του νόμου για τη νόσο του κοροναϊού 2019 (COVID-19). Ιστότοπος του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (Centers for Disease Control and Prevention / CDC). Αναθεωρημένο την 12η Μαρτίου 2020. Πρόσβαση στις 6 Ιουλίου 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-law-enforcement.html>

ΕΙΣΑΙ διασώστης**ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2**

Τρεις ημέρες μετά την μεταφορά από το νοσοκομείο στο σπίτι μιας έφηβης μητέρας της οποίας το 4 μηνών βρέφος είχε πεθάνει, παρατηρείτε ότι ο συνάδελφός σας δεν είναι τόσο αισιόδοξος όσο συνήθως. Διαπιστώνετε ότι τις τελευταίες 2 ημέρες σας έχει σταματήσει να τρώει κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων γευμάτων και έχει γίνει ευερέθιστος.

1. Τί μπορεί να προκαλεί τις αλλαγές στη συμπεριφορά του/της συναδέλφου σας;
2. Τί πρέπει να κάνει ο συνάδελφός σας για να ανακουφιστεί από τα δυσφορικά συμπτώματα;
3. Κατά τη διάρκεια του περιστατικού, η μητέρα ρωτούσε επανειλημμένα τους διασώστες, «Γιατί σε εμένα;» Ποιο στάδιο πένθους βίωνε η μητέρα;

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Το πιο σημαντικό βήμα για να παραμείνετε υγιείς και να μειώσετε την πιθανότητα μετάδοσης οποιασδήποτε ασθένειας είναι να πλένετε τα χέρια σας. Τα βακτήρια και οι ιοί μεταδίδονται όταν αγγίζετε οποιαδήποτε μολυσμένη επιφάνεια. Για παραδείγματα όταν αγγίζετε πληκτρολόγιο, πόμοηλα, τιμόνι, τηλέφωνο, ακουστικά και υγειονομικό εξοπλισμό. Τα βακτήρια και οι ιοί που υπάρχουν στα χέρια σας, μεταφέρονται στον οργανισμό σας αγγίζοντας τα μάτια, το στόμα ή τη μύτη σας με τα δάχτυλά σας.

Συνιστάται να πλένετε τα χέρια σας πριν και μετά το φαγητό, πριν και μετά τη χρήση της τουαλέτας, αφού φυσήξετε τη μύτη σας ή φτερνιστείτε στα χέρια σας, πριν και μετά την προετοιμασία του φαγητού και πριν και μετά την επαφή με τον ασθενή. Σε περίπτωση που αγγίζετε κάτι που πιθανόν είναι μολυσμένο, πρέπει να πλένετε τα χέρια σας το συντομότερο δυνατό. Το να φοράτε γάντια δεν σας απαλλάσσει από την ανάγκη να πλένετε τα χέρια σας τακτικά.

Πλύνετε τα χέρια σας με καθαρό, ζεστό, τρεχούμενο νερό. Χρησιμοποιήστε σαπούνι και τρίψτε τα χέρια σας ώστε να σχηματιστεί αρκετός αφρός. Το σαπούνι δεν χρειάζεται να είναι αντιβακτηριδιακό. Το κανονικό σαπούνι αρκεί. Φροντίστε να τρίψετε όλες τις επιφάνειες των χεριών σας, απλώνοντας το σαπούνι ανάμεσα στα δάχτυλα και τους αντίχειρες καθαρίζοντας παράλληλα τα υπολείμματα κάτω από τα νύχια. Συνεχίστε να τρίβετε τα χέρια σας μεταξύ τους για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, περίπου για όσο χρόνο χρειάζεται για να τραγουδήσετε το «Happy Birthday!» Ξηλώνετε καλά τα χέρια σας και στεγνώστε τα με μια χαρτοπετσέτα. Όταν δεν μπορείτε να πλύνετε τα χέρια σας, χρησιμοποιήστε ένα απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα.

κροοργανισμούς που μπορούν να εξαπλωθούν μέσω της άμεσης επαφής και μέσω του αέρα ή του αίματος. Αυτοί οι κανονισμοί απαιτούν από όλους τους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης να χρησιμοποιούν γάντια και συνοδευτικό ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό για να αποτρέψουν πιθανή έκθεση σε μολυσματικούς παράγοντες.

Βασικές προφυλάξεις από αιματογενώς μεταδιδόμενους παθογόνους οργανισμούς Δεν θα είστε πάντα σε θέση να διακρίνετε εάν τα σωματικά υγρά ενός ασθενούς περιέχουν αίμα. Ως εκ τούτου, το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC), συνιστά σε όλους τους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης να χρησιμοποιούν τις ακόλουθες προφυλάξεις:

1. Να φοράτε πάντα εγκεκριμένα γάντια από λατέξ ή νιτρίλιο όταν έρχεστε σε επαφή με ασθενείς και να

αλλάζετε γάντια μετά την επαφή με κάθε ασθενή. Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό αμέσως μετά την αφαίρεση των γαντιών. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα απολυμαντικό χεριών ως προσωρινό μέσο καθαρισμού μέχρι να είναι διαθέσιμο το σαπούνι και το ζεστό νερό. Σημειώστε ότι τα δερμάτινα γάντια δεν θεωρούνται ασφαλή: το δέρμα είναι πορώδες και παγιδεύει τα υγρά.

2. Φοράτε πάντα προστατευτική μάσκα, γυαλιά ή/και ασπίδα προσώπου όταν θεωρείτε ότι κατά την παρέμβαση είναι πιθανό να εκτιναχθεί αίμα ή άλλα σωματικά υγρά. Φορέστε ρόμπα/ποδιά, κάλυμμα κεφαλής και καλύμματα παπουτσιών εάν αναμένετε πιτσιλιές αίματος ή άλλων σωματικών υγρών, όπως για παράδειγμα κατά τον τοκετό ή κατά τη διαχείριση σοβαρών τραυμάτων.
3. Πλένετε αμέσως και προσεκτικά με σαπούνι και

νερό τα χέρια σας και τις επιφάνειες του δέρματος σας σε περίπτωση που μολυνθούν με αίμα και άλλα σωματικά υγρά (**ΕΙΚΟΝΑ 2-11**). Αιθάξτε τα μολυσμένα ρούχα και πλύνετε καλά το εκτεθειμένο δέρμα.

- Μην καλύπτετε, κόβετε ή λυγίζετε τις χρησιμοποιημένες βελόνες. Χρησιμοποιήστε και τοποθετήστε απευθείας σε ένα ανθεκτικό δοχείο όλα τα αιχμηρά αντικείμενα.

Προφυλάξεις από αερογενή μετάδοση παθογόνων οργανισμών Όταν φροντίζετε ασθενείς που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, πρέπει να λαμβάνετε πρόσθετες προφυλάξεις για να αποτρέψετε την εξάπλωση των μολυσματικών σταγονιδίων. Τα ακριβή βήματα που συνιστώνται από το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC) και ο οργανισμός Επαγγελματικής Ασφάλειας και Διοίκησης Υγείας (OSHA) ποικίλλουν ανάλογα με τις επιδημικές εστίες της νόσου. Πρέπει να παραμένετε ενημερωμένοι σχετικά με αυτές τις συστάσεις και να ακολουθείτε τα τοπικά πρωτόκολλα της περιοχής σας.

Οι προφυλάξεις για την πρόληψη της εξάπλωσης αερογενών μεταδιδόμενων ασθενειών όπως η γρίπη ή η νόσος COVID-19 θα πρέπει να περιλαμβάνουν τα βήματα που συζητήθηκαν προηγουμένως και τις διαδικασίες που προβλέπονται από το Υπουργείο Υγείας και των υπηρεσιών υγείας των ΗΠΑ στο *Εγχειρίδιο Διαχείρισης Επικίνδυνων Νόσων που τελεί υπό την επίβλεψη του Οργανισμού Υπηρεσιών Επείγουσας Ιατρικής Βοήθειας (EMS)*. Τα βήματα έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν προστασία έναντι των μολυσματικών σταγονιδίων κατά τη διάρκεια παροχής επείγουσας φροντίδας του ασθενούς.

- Να είστε ενήμεροι για τυχόν έναρξη τοπικών επιδημικών καταστάσεων γρίπης, COVID-19 ή άλλης



ΕΙΚΟΝΑ 2-11 Πλύνετε τα χέρια σας καλά με σαπούνι και νερό εάν ήρθατε σε επαφή με αίμα ή με άλλα σωματικά υγρά. © Jones & Bartlett Learning. Ευγενική προσφορά της MIEMSS.

επιδημικής νόσου που απαιτεί προφυλάξεις σχετικά με τα σταγονίδια.

- Αξιολογήστε τον ασθενή κατά την άφιξη του, από απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων, εάν είναι δυνατόν.
- Ρωτήστε συγκεκριμένα για τη γρίπη, τη νόσο COVID-19 ή για έκθεση σε άλλες επιδημικές καταστάσεις.
- Φροντίστε την υγιεινή των χεριών πριν και μετά τη φροντίδα του ασθενούς.
- Εάν το άτομο παρουσιάσει σημάδια αναπνευστικής νόσου, όπως βήχα, φτέρνισμα ή πυρετό, θα πρέπει να τοποθετηθεί στον ασθενή μια χειρουργική μάσκα μίας χρήσης.
- Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης πρέπει να φορούν μάσκα N95 για να προστατευτούν από την έκθεση σε μολυσμένα σταγονίδια.
- Για την προστασία των ματιών, χρησιμοποιήστε γυαλιά προστασίας ή ασπίδες προσώπου μίας χρήσης για την προστασία των ματιών, της μύτης και του στόματος κατά τη διάρκεια των διαδικασιών που είναι πιθανό να προκαλέσουν πιτσιλιές ή ψεκασμούς αίματος ή σωματικών εκκρίσεων.

Ατομικός εξοπλισμός προστασίας

Οι βασικές προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω μπορούν να είναι αποτελεσματικές στην πρόληψη εξάπλωσης μιας νόσου, μόνο εάν ακολουθήσετε τις κατάλληλες διαδικασίες για την τοποθέτηση και την αφαίρεση του απαραίτητου προστατευτικού εξοπλισμού. Τα βήματα για την αφαίρεση των γαντιών παρατίθενται στην **ΑΣΚΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 2-1**.

Για να εφαρμόσετε τον Ατομικό Εξοπλισμό Προστασίας για μολυσματικές ασθένειες, ακολουθήστε τα εξής βήματα (**ΕΙΚΟΝΑ 2-12**):

- Επιλέξτε γάντια, μάσκα, γυαλιά προστασίας ματιών και βεβαιωθείτε ότι δεν σε κακή κατάσταση ή σχισμένα και ότι έχετε επιλέξει το σωστό μέγεθος.
- Φορέστε τα γάντια.
- Φορέστε τη μάσκα.
- Φορέστε τα προστατευτικά γυαλιά.

Για να αφαιρέσετε τον Ατομικό Εξοπλισμό Προστασίας, ακολουθήστε τα εξής βήματα:

- Αφαιρέστε και απορρίψτε τα γάντια ακολουθώντας τα βήματα που αναφέρονται στην Άσκηση Δεξιοτήτων 2-1. Προσέξτε να μην μολύνετε τα χέρια σας. Απορρίψτε τα γάντια σε σακούλα βιολογικού κινδύνου.
- Αφαιρέστε τα προστατευτικά γυαλιά από το πίσω μέρος. Αποφύγετε να αγγίξετε την εμπρός επιφάνεια των γυαλιών προστασίας. Απορρίψτε σε σακούλα βιολογικού κινδύνου.

ΑΣΚΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 2-1

Αφαίρεση ιατρικών γαντιών



ΒΗΜΑ 1 Ξεκινήστε αφαιρώντας το ένα γάντι. Με το άλλο χέρι αφαιρέστε το δεύτερο γάντι τραβώντας το από την εξωτερική πλευρά με το χέρι που είναι εν μέρει καλυμμένο με το γάντι. Τραβήξτε το πρώτο γάντι στον καρπό, προσέχοντας ώστε να το αγγίξετε μόνο με το εξωτερικό μέρος του γαντιού, και ξεκινήστε να το αφαιρείτε διπλώνοντάς το από μέσα προς τα έξω.



ΒΗΜΑ 2 Αφαιρέστε το δεύτερο γάντι, τραβώντας το εξωτερικό του με το χέρι που είναι εν μέρει καλυμμένο με το γάντι.



ΒΗΜΑ 3 Τραβήξτε το δεύτερο γάντι, από μέσα προς τα έξω, προς την κατεύθυνση των δακτύλων.



ΒΗΜΑ 4 Κρατήστε και τα δύο γάντια με το ελεύθερο χέρι σας, αγγίζοντας μόνο την καθαρή, εσωτερική επιφάνεια και αφαιρέστε τα γάντια.

Chapter Opener: © Mario Tama/Getty Images; Voices of Experience: © Golden Pixels LLC/Alamy Stock Photo; Assessment in Action: © Jones and Bartlett Publishers. Courtesy of MIEMSS.

3. Αφαιρέστε τη μάσκα γέρνοντας το κεφάλι ελαφρώς προς τα εμπρός, πιάνοντας τους ελαστικούς μίαντες και αφαιρώντας τους από τα αυτιά και το κεφάλι σας. Αφαιρέστε τη μάσκα χωρίς να αγγίξετε το μπροστινό ύφασμα. Απορρίψτε τη μάσκα σε σακούλα βιολογικού κινδύνου ή σε δοχείο για επανεπεξεργασία.
4. Εφαρμόστε υγιεινή των χεριών πλένοντας τα με σαπούνι και ζεστό νερό ή χρησιμοποιώντας απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα.

Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC), ο Οργανισμός Επαγγελματικής Ασφάλειας και Διοίκησης Υγείας (OSHA) και οι κρατικές υπηρεσίες δημόσιας υγείας των ΗΠΑ, έχουν εκπονήσει εσωτερικούς κανονισμούς σχετικά με τις βασικές προφυλάξεις. Λόγω των συνεχών αλλαγών αυτών των κανονισμών, είναι εξαιρετικά σημαντική η σχετική ενημέρωση του προσωπικού των υπηρεσιών υγείας, μέσα από τη συνεχή εκπαίδευση για την επικαιροποίηση των γνώσεων σχετικά με τα μέτρα πρόληψης των μολυσματικών ασθενειών.



ΕΙΚΟΝΑ 2-12 Οι διασώστες πρέπει να χρησιμοποιούν τα ατομικά μέσα προστασίας για την αποφυγή έκθεσης στον μολυσματικό παράγοντα. © Jones & Bartlett Learning.

Εμβολιασμοί

Στο προσωπικό παροχής υπηρεσιών επείγουσας φροντίδας συνίσταται ο εμβολιασμός έναντι των μολυσματικών ασθενειών. Το εμβόλιο κατά της γρίπης, της ηπατίτιδας Β και του τετάνου θεωρούνται υποχρεωτικά. Θα πρέπει επίσης να ελέγξετε την επικαιροποίηση του εμβολιασμού σας κατά της ευλογιάς, της ιλαράς, της παρωτίτιδας και της ερυθράς. Μπορεί επίσης να συνιστάται η διενέργεια διαγνωστικής εξέτασης με τη χορήγηση φυμαίνης. Ο ιατρός εργασίας σας μπορεί να καθορίσει ποιοι εμβολιασμοί και ποιές εξετάσεις απαιτούνται. Η σωστή ανοσοποίηση σας προστατεύει από τη μετάδοση αυτών των ασθενειών τόσο προς εσάς όσο και προς τους ασθενείς.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης είναι υποχρεωτικός από όλους τους οργανισμούς παροχής υγειονομικής περίθαλψης. Τα εμβόλια κατά της γρίπης μειώνουν την πιθανότητα μόλυνσης από γρίπη. Επιπλέον, με τον εμβολιασμό κατά της γρίπης, ελαχιστοποιείτε την πιθανότητα μετάδοσης του ιού της γρίπης στους ασθενείς ή την οικογένειά σας. Το εμβόλιο της γρίπης είναι προς όφελος τόσο δικό σας όσο και των άλλων.

Φθάνοντας στη σκηνή

Η ασφάλεια της σκηνής είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό ζήτημα για εσάς ως διασώστης και πρώτος ανταποκριτής. Πρέπει να λάβετε υπόψη την ασφάλεια, τόσο

τη δική σας, όσο και όλων των παρευρισκομένων στη σκηνή έκτακτης ανάγκης. Ο τραυματισμένος ή νεκρός διασώστης δε μπορεί να βοηθήσει όσους έχουν ανάγκη.. Κατά την οδήγηση να φοράτε πάντα τη ζώνη ασφαλείας και να τηρείται τους βασικούς κανόνες οδικής συμπεριφοράς. Η τήρηση των παραγόντων ασφαλείας μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη των τραυματισμών και του θανάτου.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Εάν ο ρουχισμός σας έρθει σε επαφή με σωματικά υγρά ασθενούς, αφαιρέστε τον το συντομότερο δυνατό. Εάν σωματικά υγρά διαπότισαν τον ρουχισμό σας, κάντε ένα ντους και πλυθείτε καλά με ζεστό νερό και σαπούνι. Για τον περιορισμό της έκθεσης και τον έλεγχο των σωματικών υγρών, τα ρούχα σας πρέπει να τοποθετούνται σε μια πλαστική σακούλα βιοκινδύνου. Τα ρούχα πρέπει να πλένονται το συντομότερο δυνατό σε με ζεστό νερό και σαπούνι. Να συμμορφώνεστε πάντα με τα σχετικά πρωτόκολλα της υπηρεσίας σας και τις επικαιροποιημένες συστάσεις του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) των ΗΠΑ.

Αποστολή

Η ασφάλεια ξεκινά όταν λαμβάνετε κλήση για παροχή έκτακτης βοήθειας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε σωστές πληροφορίες πριν ξεκινήσετε τη μεταφορά και απόκρισή σας στο συμβάν, συμπεριλαμβανομένης της διεύθυνσης του θύματος. Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες από την κλήση για παροχή βοήθειας, για να προβλέψετε πιθανούς κινδύνους και να καθορίσετε τον καλύτερο τρόπο προσέγγισης της σκηνής έκτακτης ανάγκης.

Απόκριση

Τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα αποτελούν σημαντική αιτία θανάτου και αναπηρίας για τους αστυνομικούς, τους πυροσβέστες και τους διασώστες του ΕΚΑΒ. Καθώς αποκρίνεστε στη σκηνή έκτακτης ανάγκης, θυμηθείτε όσα μάθατε σχετικά με την ασφάλεια στα μαθήματα οδήγησης. Να οδηγείτε με ασφάλεια και να φοράτε πάντα τη ζώνη ασφαλείας σας όταν βρίσκεστε στο όχημά σας. Η ζώνη ασφαλείας μπορεί να σώσει τη ζωή σας μόνο όταν είναι δεμένη. Προγραμματίστε την καλύτερη διαδρομή και οδηγήστε γρήγορα αβία με ασφάλεια. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά τη διάρκεια βροχής, χιονιού ή ισχυρών ανέμων. Επιβραδύνετε κατά τη μεταβίβασή σας για να βεβαιωθείτε ότι θα φτάσετε με ασφάλεια.

ΕΙΣΑΙ διασώστης**ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 3**

Λαμβάνεται κλίση για παροχή βοήθειας στο σπίτι ενός 76χρονου άνδρα με άγνωστη ασθένεια. Μπαίνετε μέσα και συστήνεστε ως διασώστης. Παρατηρείτε ότι ο άντρας παρουσιάζει εφίδρωση, παρόλο που η θερμοκρασία δωματίου είναι φυσιολογική. Ξεκινάτε την αξιολόγησή σας.

1. Κάθε φορά που αρχίζει να απαντά σε μια ερώτηση, παρατηρείτε ότι αρχίζει να βήχει και ο βήχας είναι παραγωγικός. Σας λέει ότι είχε πυρετό 40°C για λίγες ημέρες.
2. Για ποια οδό μετάδοσης της νόσου ανησυχείτε περισσότερο σε αυτόν τον ασθενή;
3. Ποιες προφυλάξεις πρέπει να λάβετε για να προστατευτείτε κατά τη φροντίδα του ασθενούς;
4. Ποιά μέτρα πρέπει να λάβετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους μετά τη φροντίδα του ασθενούς;

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ο απλός, και εύκολα μεταφερόμενος εξοπλισμός ατομικής προστασίας μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη τραυματισμών και ασθενειών:

- Τα ιατρικά γάντια, οι μάσκες και τα γυαλιά προστασίας των ματιών αποτρέπουν την εξάπλωση μολυσματικών ασθενειών.
- Τα έντονα χρωματιστά ρούχα ή τα ανακλαστικά γιλέκα, σας καθιστούν πιο ορατούς στους οδηγούς κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι αντανακλαστικές ρίγες που φέρουν τα γιλέκα σας κάνουν πιο ορατούς στο σκοτάδι.
- Τα γάντια εργασίας μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή κοψιμάτων και τραυματισμών σε μια σκηνή αυτοκινητιστικού ατυχήματος.
- Ένα σκληρό καπέλο ή κράνος είναι απαραίτητο όταν βρίσκεστε σε μια σκηνή σύγκρουσης ενός βιομηχανικού ή μηχανοκίνητου οχήματος.

Ορισμένες καταστάσεις απαιτούν πρόσθετο εξοπλισμό ασφαλείας. Μην διστάσετε να ζητήσετε την αποστολή κατάλληλου πρόσθετου εξοπλισμού εάν το έχετε ανάγκη.

Στάθμευση του οχήματός σας

Κατά την άφιξη στη σκηνή έκτακτης ανάγκης, σταθμεύστε το όχημά σας σε ένα σημείο που δεν θα εμποδίζει και δεν θα αποτελεί κίνδυνο για την κυκλοφορία των άλλων οχημάτων. Ελέγξτε για να βεβαιωθείτε ότι οι προειδοποιητικές λυχνίες έκτακτης ανάγκης λειτουργούν σωστά. Να είστε προσεκτικοί όταν βγαίνετε από το όχημά σας, ειδικά αν πρέπει να εισέλθετε σε περιοχή με κυκλοφοριακή συμφόρηση.

Τα πρότυπα ασφαλείας απαιτούν εγκεκριμένα γιλέκα κάθε φορά που εργάζεστε σε ενεργό αυτοκινητόδρομο. Τα γιλέκα αυτά ενισχύουν την ορατότητα

κατά τη διάρκεια της ημέρας και το ανακλαστικό υλικό στο γιλέκο ασφαλείας βοηθά στο να είστε καλύτερα ορατοί στο σκοτάδι (**ΕΙΚΟΝΑ 2-13**). Εάν το όχημά σας δεν είναι απαραίτητο για την προστασία της σκηνής, σταθμεύστε το μακριά από την κυκλοφορία. Αφήστε ελεύθερο χώρο κοντά στον ασθενή για τα άλλα οχήματα που φθάνουν, όπως ασθενοφόρα. Πάνω απ' όλα, βεβαιωθείτε ότι έχετε προστατεύσει τη σκηνή έκτακτης ανάγκης από περαιτέρω ατυχήματα.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Σβήστε τους προβολείς του οχήματός σας αφού έχετε σταθμεύσει, εκτός και αν είναι απαραίτητοι για το φωτισμό της σκηνής. Οι προβολείς σας μπορούν να τυφλώσουν τους οδηγούς των διερχόμενων οχημάτων, δυσκολεύοντάς τους να δουν το άτομο διάσωσης να περπατά γύρω από τη σκηνή.

Αξιολόγηση της σκηνής

Καθώς πλησιάζετε στη σκηνή έκτακτης ανάγκης, ελέγξτε προσεκτικά ολόκληρη την περιοχή για να προσδιορίσετε τυχόν κινδύνους. Λάβετε υπόψη σας τους κινδύνους που έχετε προσδιορίσει με βάση τον τύπο της έκτακτης ανάγκης. Διαχειριστείτε τους με την πλέον κατάλληλη σειρά. Για παράδειγμα, αξιολογήστε τη σκηνή ενός αυτοκινητιστικού ατυχήματος και ελέγξτε για την ύπαρξη πεσμένων ηλεκτρικών καλωδίων πριν ελέγξετε για σπασμένα γυαλιά.

Κυκλοφοριακή κίνηση οχημάτων

Εξετάστε αν η κυκλοφοριακή κίνηση των οχημάτων αποτελεί πρόβλημα. Μερικές φορές η πιο σημαντική πρώτη ενέργειά σας σε μια σκηνή αυτοκινητιστικού ατυχήματος είναι να ελέγξετε την κυκλοφορία για να



ΕΙΚΟΝΑ 2-13 Τα ανακλυστικά των ρούχα ασφαλείας σας βοηθούν να είστε πιο ορατοί. © MurrayWilson/Fotolia.com.

αποφύγετε περαιτέρω συγκρούσεις. Εάν χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια για τον έλεγχο της κυκλοφορίας, καλέστε για βοήθεια πριν βγείτε από το όχημά σας.

Έγκλημα ή βία

Εάν, βάσει των πληροφοριών από το κέντρο, πιστεύετε ότι το περιστατικό περιλαμβάνει βία ή έγκλημα, ακολουθήστε τα πρωτόκολλα της υπηρεσίας σας για την προσέγγιση της σκηνής σας. Εάν δεν είστε υπάλληλος επιβολής του νόμου, προχωρήστε πολύ προσεκτικά. Εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με την ασφάλεια της σκηνής, είναι προτιμότερο να περιμένετε σε ασφαλή απόσταση και να ζητήσετε βοήθεια. Εάν η σκηνή περιλαμβάνει έγκλημα, θυμηθείτε να απομνημονεύσετε τη σκηνή και να αποφύγετε να αλλιάξετε οτιδήποτε στον τόπο του εγκλήματος, εκτός εάν είναι απολύτως απαραίτητο να μετακινήσετε αντικείμενα για να παρέχετε φροντίδα στον ασθενή.

Παρευρισκόμενοι

Οι παρευρισκόμενοι μπορεί να κυμαίνονται από λίγα άτομα π.χ. γείτονες ή από ένα πλήθος ατόμων όπως για παράδειγμα μια μαζική συγκέντρωση, μια μεγάλη παρέλαση ή μια αθλητική εκδήλωση. Η διάθεση του πλήθους απέναντι στο θύμα και ως προς τον/την διασώστη/τρια μπορεί να κυμαίνεται από φιλική και βοηθητική έως εχθρική. Οι γείτονες μπορεί να παρέμβουν ελάχιστα στα καθήκοντά σας. Τα μη φιλικά, απείθαρχα ή εχθρικά πλήθη ενδέχεται να απαιτούν την παρουσία της αστυνομίας προτού μπορέσετε να ξεκινήσετε την αξιολόγηση και τη φροντίδα των ασθενών. Αξιολογήστε τη διάθεση του πλήθους πριν βρεθείτε σε μια θέση από την οποία ενδεχομένως να μην μπορείτε να απομακρυνθείτε. Ζητήστε βοήθεια από τις αρχές επιβολής του νόμου πριν το πλήθος βγει εκτός ελέγχου.

Για λόγους ασφαλείας ενδέχεται να χρειαστεί να περιμένετε την άφιξη της αστυνομίας πριν προσεγγίσετε τον πάσχοντα.

Ηλεκτρικοί κίνδυνοι

Κίνδυνοι ηλεκτρικής φύσεως μπορεί να υπάρχουν σε πολλές περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Οι πάσχοντες που βρίσκονται μέσα σε κτίρια μπορεί να έρθουν σε επαφή με ένα μεγάλο εύρος ηλεκτρικών κινδύνων. Αυτοί μπορεί να κυμαίνονται από ένα ελαττωματικό καλώδιο προέκτασης π.χ. σε ένα σπίτι έως μηχανήματα υψηλής τάσεως π.χ. σε βιομηχανικό περιβάλλον. Τα άτομα που βρίσκονται σε εξωτερικό χώρο μπορεί να έρθουν σε επαφή με γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος υψηλής τάσης που έχουν πέσει λόγω αυτοκινητιστικού ατυχήματος ή καταιγίδας. Αξιολογήστε τη σκηνή έκτακτης ανάγκης για τυχόν ενδείξεις ηλεκτρικών προβλημάτων. Στο εσωτερικό ενός κτιρίου, ελέγξτε για καλώδια, ηλεκτρικές καλωδιώσεις ή ηλεκτρικές συσκευές κοντά ή σε επαφή με το θύμα. Όταν είστε σε εξωτερικό χώρο, ελέγξτε για κατεστραμμένους ηλεκτρικούς στύλους και πεσμένα ηλεκτρικά καλώδια. Μην προσεγγίζετε μια σκηνή έκτακτης ανάγκης εάν υπάρχουν ενδείξεις ηλεκτρικών προβλημάτων. Κρατήστε όλους τους άλλους ανθρώπους μακριά από την πηγή του κινδύνου. Καθώς η ηλεκτρική ενέργεια είναι αόρατη, βεβαιωθείτε ότι το ηλεκτρικό ρεύμα έχει διακοπεί από εξειδικευμένο άτομο πριν πλησιάσετε στην πηγή του ηλεκτρικού ρεύματος. Φοράτε πάντα κράνος με λουράκι στο πηγούνι και ασπίδα προστασίας προσώπου σε καταστάσεις που μπορεί να ενέχουν ηλεκτρικούς κινδύνους. Να θυμάστε ότι η επαφή με πηγή ηλεκτρικής ενέργειας μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Φωτιά

Η φωτιά αποτελεί κίνδυνο τόσο για εσάς όσο και για τον ασθενή. Κάθε φορά που φαίνεται να υπάρχει φωτιά, καλέστε αμέσως βοήθεια από την Πυροσβεστική Υπηρεσία. Εάν είστε εκπαιδευμένος πυροσβέστης, ακολουθήστε τις διαδικασίες διάσωσης και πυρόσβεσης της υπηρεσίας σας. Εάν δεν είστε εκπαιδευμένος πυροσβέστης, μην υπερβαίνετε τα όρια της εκπαίδευσής σας, διότι οποιαδήποτε προσπάθεια διάσωσης ενός ατόμου από ένα φλεγόμενο κτίριο αποτελεί επιχείρηση υψηλού κινδύνου. Μην εισέρχεστε σε φλεγόμενο κτίριο χωρίς τον κατάλληλο εξοπλισμό ατομικής προστασίας, συμπεριλαμβανομένης και της αυτόνομης αναπνευστικής συσκευής. Πρόσφατες μελέτες σχετικά με περιπτώσεις φωτιάς έδειξαν ότι, κατά τη διάρκεια της πυρκαγιάς, η διατήρηση κλειστών θυρών και πα-

Ασταθή αντικείμενα

Τα ασταθή αντικείμενα μπορεί να περιλαμβάνουν οχήματα, δέντρα, στύλους, κτίρια, γκρεμούς και σωρούς υλικών. Συγκρούσεις μηχανοκίνητων οχημάτων, ανεμοθύελλες, καταιγίδες, πάγος, εκρήξεις, πυρκαγιές, καταρρεύσεις κτιρίων και σεισμοί μπορεί να έχουν αποτέλεσμα την ύπαρξη ασταθών αντικειμένων. Μετά από ένα ατύχημα, ένα μηχανοκίνητο όχημα μπορεί να βρίσκεται σε ασταθή θέση. Ενδεχομένως θα χρειαστεί να σταθεροποιήσετε το όχημα πριν αξιολογήσετε το θύμα ή ξεκινήσετε τον απεγκλιωβισμό του. Μην επιχειρήσετε να εισέλθετε ή να μπείτε κάτω από ένα ασταθές όχημα. Οι συγκρούσεις μηχανοκίνητων οχημάτων μπορεί να οδηγήσουν στην ύπαρξη άλλων ασταθών αντικειμένων, συμπεριλαμβανομένων δέντρων ή στύλων που χτυπήθηκαν κατά τη σύγκρουση. Οι πυρκαγιές και οι εκρήξεις μπορεί να οδηγήσουν σε ασταθή κτίρια. Αξιολογήστε ένα κτίριο ως προς τη στατικότητα του πριν επιχειρήσετε να εισέλθετε σε αυτό. Εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με την ασφάλεια του κτιρίου, ακολουθήστε τα πρωτόκολλα της υπηρεσίας σας και καλέστε εκπαιδευμένο προσωπικό αντί να επιχειρήσετε να εισέλθετε μόνοι σας σε ένα μη ασφαλές κτίριο.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Στους άλλους κινδύνους σε περίπτωση αυτοκινητιστικού ατυχήματος συγκαταλέγονται οι μη ενεργοποιημένοι αερόσακοι και οι μπαταρίες υψηλής τάσης που βρίσκονται σε υβριδικά ή ηλεκτρικά οχήματα. Οι διασώστες οφείλουν να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί για τέτοιου είδους κινδύνους καθώς επιχειρούν να σταθεροποιήσουν ένα όχημα. Αυτά τα θέματα καλύπτονται πληρέστερα στο Κεφάλαιο 20.

Αιχμηρά αντικείμενα

Τα αιχμηρά αντικείμενα είναι συχνά παρόντα σε μια σκηνή έκτακτης ανάγκης. Τα αντικείμενα αυτά κυμαί-

νονται από σπασμένα γυαλιά στον τόπο του αυτοκινητιστικού ατυχήματος έως βελόνες στην τσέπη ενός χρήστη ενδοφλέβιων ναρκωτικών ουσιών. Η επίγνωση ύπαρξης αιχμηρών αντικειμένων μπορεί να μειώσει την πιθανότητα τραυματισμού δικού σας και των θυμάτων. Τα ιατρικά γάντια από λατέξ και νιτρίλιο μπορούν να συμβάλλουν μεν στην πρόληψη της εξάπλωσης της νόσου από μόλυνση του αίματος, ωστόσο δεν παρέχουν προστασία από αιχμηρά αντικείμενα. Όταν υπάρχουν γυαλιά ή άλλα αιχμηρά αντικείμενα, φορέστε πάνω από τα ιατρικά γάντια, γάντια εργασίας ή πυροσβεστικά γάντια για την αποτροπή τραυματισμών.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Με το πέρας της εργασίας σε σκηνή που περιλαμβάνει πιθανή έκθεση σε μολυσματικούς παράγοντες, θα πρέπει να καθαρίσετε και να απολυμάνετε τον εξοπλισμό σας. Ο καθαρισμός αναφέρεται στην απομάκρυνση της βρωμιάς, της σκόνης, του αίματος ή άλλων ορατών ρύπων. Η απολύμανση απαιτεί ειδικές χημικές ουσίες που σκοτώνουν τους παθογόνους μικροοργανισμούς όταν εφαρμόζονται απευθείας σε μια επιφάνεια. Ο αναλώσιμος εξοπλισμός πρέπει να απορρίπτεται με τρόπο που να αποτρέπει την μόλυνση άλλων αντικειμένων. Ακολουθήστε τα τοπικά πρωτόκολλα και τις τελευταίες συστάσεις του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) των ΗΠΑ. Είναι επίσης σημαντικό να συμπληρώσετε τα κατάλληλα έγγραφα και τις σχετικές αναφορές μετά από έκθεση σας σε μολυσματικούς παράγοντες.

Ζώα

Τα ζώα, είτε είναι οικόσιτα, είτε ζώα αγροκτήματος ή άγρια ζώα, βρίσκονται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Τα κατοικίδια μπορεί να αναστατωθούν πολύ από τη σύγχυση που προκαλείται από ένα επειγόν ιατρικό περιστατικό. Όταν πρέπει να εισέλθετε

ΕΙΣΑΙ διασώστης

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 4

Εσείς και ο συνεργάτης σας επιστρέφετε στα κεντρικά γραφεία μετά το μεσημεριανό γεύμα, όταν το κέντρο σας στέλνει σε περιστατικό που σχετίζεται με ανατροπή ενός ενοικιαζόμενου φορτηγού. Το κέντρο σας ενημερώνει για αναφορά τραυματισμών, αλλά δεν είναι σε θέση να σας ενημερώσει για την έκταση των τραυματισμών ή τον αριθμό των εμπλεκόμενων ατόμων. Καθώς φθάνετε στη σκηνή, εντοπίζετε μια πινακίδα επικίνδυνων υλικών.

1. Πού πρέπει να σταθμεύσετε το όχημά σας;
2. Ποια άλλα ζητήματα θα πρέπει να λάβετε υπόψη προτού βγείτε από το όχημά σας;
3. Γιατί αποτελεί ζήτημα η ασφάλειά σας;

σε ένα σπίτι για να φροντίσετε ένα πάσχων άτομο, βεβαιωθείτε ότι τα αναστατωμένα κατοικίδια ζώα έχουν ασφαλιστεί σε άλλο μέρος του σπιτιού μακριά από το χώρο του συμβάντος. Οι άνθρωποι ταξιδεύουν συχνά με τα κατοικίδια τους, οπότε τα κατοικίδια μπορούν να αποτελέσουν μέρος της σκηνής ενός αυτοκινητιστικού ατυχήματος. Οι σκύλοι μπορεί να είναι κτηνικοί με τους ιδιοκτήτες τους. Επίσης, τα εκτρεφόμενα ζώα αγροκτήματος μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο για την ασφάλεια. Να είστε προσεκτικοί όταν εισέρχεστε σε ένα αγρόκτημα που μπορεί να υπάρχουν ζώα. Οι σχετικοί κίνδυνοι με την ύπαρξη ζώων στο χώρο του συμβάντος σχετίζονται με δήγματα, κλωτσιές ή ακόμα και το ποδοπάτημα. Η προσεκτική αξιολόγηση της σκηνής του περιστατικού μπορεί να αποτρέψει περιττούς τραυματισμούς.

Περιβαλλοντικές συνθήκες

Ο καιρικές συνθήκες μπορεί να αλληλάξουν τάχιιστα ενώ πολλή φορές δεν μπορούν να ελεγχθούν. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να λάβετε υπόψη την επίδραση

των καιρικών συνθηκών στις επιχειρήσεις διάσωσης. Ντυθείτε κατάλληλα για τον αναμενόμενο καιρό και προετοιμαστείτε για ακραίες βροχοπτώσεις και θερμοκρασίες τόσο για εσάς όσο και για τους ασθενείς σας. Να είστε σε εγρήγορση για πιθανές ζημιές από ισχυρούς ανέμους. Διατηρείτε τους ασθενείς σας στεγνούς και σε άνετη κατάσταση. Καθώς είναι δύσκολο να εντοπιστούν όλοι οι πιθανοί κίνδυνοι σε μια σκηνή στο σκοτάδι, χρησιμοποιήστε οποιοδήποτε διαθέσιμο φωτισμό έκτακτης ανάγκης. Ένα φακός υψηλής έντασης είναι πολύτιμο εργαλείο σε πολλή περιπτώσεις.

Ειδικές περιπτώσεις διάσωσης

Απαιτούνται ειδικές προβλέψεις ασφάλειας σε καταστάσεις που περιλαμβάνουν διάσωση στο νερό, διάσωση στον πάγο, διάσωση σε περιορισμένο χώρο ή υπόγεια διάσωση, τρομοκρατία και περιστατικά μαζικών απωλειών. Αυτές οι καταστάσεις καλύπτονται στο Κεφάλαιο 20. Μην εισέλθετε σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης που δεν είναι ασφαλής, εκτός εάν έχετε την κατάλληλη εκπαίδευση και εξοπλισμό.

ΕΙΣΑΙ διασώστης

ΣΥΝΟΨΗ

ΕΙΣΑΙ διασώστης: ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1

1. Γιατί πιστεύετε ότι τα μέλη της ομάδας διατύπωναν διαφορετικές αντιδράσεις στα γεγονότα της περασμένης εβδομάδας;

Οι κλήσεις που αφορούν μικρά παιδιά, ηλικιωμένους ή άτομα της ηλικίας σας μπορεί να είναι δύσκολες για πολλούς διασώστες. Λόγω του ότι τα μικρά παιδιά δεν είναι σε θέση να φροντίσουν τον εαυτό τους, οι κλήσεις αυτές μπορεί να προκαλούν περισσότερο άγχος. Οι ηλικιωμένοι ασθενείς μπορεί να σας θυμίζουν τους γονείς, τους γείτονες ή τους παππούδες σας. Οι κλήσεις που αφορούν κάποιον της ηλικίας σας μπορεί να σας υπενθυμίσουν τη δική σας τρωτότητα. Ορισμένες κλήσεις θα είναι πιο δύσκολες για ορισμένους διασώστες από ότι για κάποιους άλλους, επειδή καθένας από εμάς έχει διαφορετικές εμπειρίες ζωής.

2. Η διαχείριση ποιών περιστατικών θα προκαλούσε περισσότερο άγχος σε εσάς;

Μερικές φορές είναι χρήσιμο να εξετάσετε ποιοι τύποι κλήσεων μπορεί να προκαλέσουν περισσότερο άγχος σε εσάς. Τέτοιου είδους σκέψη, μπορεί να συμβάλει στη μείωση του άγχους σας σε ανάλογες περιπτώσεις. Μπορεί επίσης να φανεί χρήσιμο να μιλήσετε για τον προβληματισμό σας με έναν στενό φίλο, συνάδελφο ή τον προϊστάμενο σας.

3. Ποιές αλλαγές θα μπορούσαν να γίνουν για να μειώσετε το επίπεδο του άγχους σας;

Εξετάστε τον τρέχοντα τρόπο ζωής σας και τους παράγοντες άγχους στη ζωή σας. Αξιολογήστε τη διατροφή σας, τον τύπο και την ποσότητα των υγρών που καταναλώνετε, τη συχνότητα και το είδος άσκησης σας, την ποιότητα και την ποσότητα του ύπνου σας και τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε τους παράγοντες άγχους στο εργασιακό και μη περιβάλλον σας. Στη συνέχεια, εξετάστε ποιες αλλαγές θα μπορούσατε να κάνετε προκειμένου να μειώσετε το επίπεδο άγχους σας και να βελτιώσετε την υγεία σας.

ΕΙΣΑΙ διασώστης: ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2

1. Τί μπορεί να προκαλεί τις αλλαγές στη συμπεριφορά του/της συναδέλφου σας;

Ο συναδέλφος σας μπορεί να εμφανίζει σημάδια εργασιακού άγχους σε σχέση με την κλήση έκτακτης

ανάγκης που αφορούσε το θάνατο ενός βρέφους. Οι κλήσεις που αφορούν παιδιά είναι από τους πιο αγχωτικούς τύπους κλήσεων για πολλούς ανθρώπους. Μεταξύ των συμπτωμάτων εκδήλωσης άγχους μετά το συμβάν είναι η ευερεθιστότητα προς τους συναδέλφους, την οικογένεια και τους φίλους, η αλλαγή στη φυσιολογική διάθεση του ατόμου και ενδεχομένως, η απώλεια της όρεξης.

2. Τί πρέπει να κάνει ο συνάδελφό σας για να ανακουφιστεί από τα δυσφορικά συμπτώματα;

Υπάρχουν πολλές μέθοδοι αντιμετώπισης του άγχους, ωστόσο είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε πρώτα τα σημάδια του εργασιακού άγχους. Το προσωπικό του ΕΚΑΒ που βιώνει άγχος πρέπει επίσης να διατηρεί σωστή διατροφή. Τέλος, οι πάροχοι υπηρεσιών επείγουσας φροντίδας που αντιμετωπίζουν άγχος μετά το περιστατικό θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο να επικοινωνήσουν με τον προϊστάμενό τους ή τον ιατρό εργασίας για υποστήριξη και βοήθεια.

3. Κατά τη διάρκεια του περιστατικού, η μητέρα ρωτούσε επανειλημμένα τους διασώστες, «Γιατί σε εμένα;» ποιο στάδιο θλίψης βιώνει η μητέρα;

Η μητέρα μπορεί να βιώνει το δεύτερο από τα πέντε στάδια του πένθους, που είναι ο θυμός. Τα άλλα στάδια είναι η άρνηση, η διαπραγμάτευση, η κατάθλιψη και η αποδοχή.

ΕΙΣΑΙ διασώστης: ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 3

1. Για ποια οδό μετάδοσης της νόσου ανησυχείτε περισσότερο σε αυτόν τον ασθενή;

Το κύριο μέσο με το οποίο αυτός ο ασθενής θα μπορούσε να μολύνει άλλους είναι μέσω των αερομεταφερόμενων σταγονιδίων και των μολυσμένων εκκρίσεων. Εάν αυτός ο ασθενής έχει παραγωγικό βήχα, πρέπει να αποφύγετε την επαφή με τις εκκρίσεις του βήχα.

2. Ποιές προφυλάξεις πρέπει να λάβετε για να προστατευτείτε κατά τη φροντίδα του ασθενούς;

Τοποθετώντας μια μάσκα στον ασθενή, μπορείτε να αποτρέψετε την εξάπλωση μολυσματικών αερομεταφερόμενων σταγονιδίων. Ωστόσο, εάν ο ασθενής έχει βήχα με εκκρίσεις, αυτό μπορεί να μην αποτελεί μια καλή επιλογή. Μια δεύτερη επιλογή είναι να φορέσετε μάσκες εσείς και οι άλλοι φροντιστές. Θα πρέπει να φορέσετε γάντια και να εξετάσετε το ενδεχόμενο να φορέσετε ρόμπες, εάν είναι διαθέσιμες. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να εφοδιάσετε τον ασθενή με χαρτομάντιλα για να καλύπτει το στόμα του όταν βήχει.

3. Ποιά μέτρα πρέπει να λάβετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους μετά τη φροντίδα του ασθενούς;

Αφού φροντίσετε αυτόν τον ασθενή, είναι σημαντικό να απορρίψετε τις μάσκες, τα γάντια, τις ρόμπες και οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα που ενδέχεται να έχουν έρθει σε επαφή με τα αερομεταφερόμενα σταγονίδια ή τις εκκρίσεις του ασθενούς. Πρέπει να μάθετε την πολιτική του οργανισμού σας για την απόρριψη δυνητικά μολυσμένων υλικών. Μην ξεχάσετε να πλύνετε καλά τα χέρια σας. Εξετάστε το ενδεχόμενο αλλαγής της στολής σας εάν έχει έρθει σε επαφή με τυχόν μολυσμένες εκκρίσεις.

ΕΙΣΑΙ διασώστης: ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 4

1. Πού πρέπει να σταθμεύσετε το όχημά σας;

Το όχημα θα πρέπει να είναι σταθμευμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να προστατεύει την περιοχή από κινδύνους κυκλοφοριακής κίνησης. Ωστόσο, επειδή το φορτηγό φέρει πινακίδα επικίνδυνων υλικών, πρέπει να εξετάσετε και πρόσθετους κινδύνους. Η πινακίδα υποδεικνύει τους τύπους των υλικών που μπορεί να μεταφέρονται με το φορτηγό. Πριν προσεγγίσετε το όχημα, ελέγξτε τον *Οδηγό Αντιμετώπισης Εκτάκτων Αναγκών* για να προσδιορίσετε τον τύπο των επικίνδυνων υλικών που μπορεί να εμπλέκονται, και να ακολουθήσετε τα σχετικά πρωτόκολλα.

2. Ποιά άλλα ζητήματα θα πρέπει να λάβετε υπόψη προτού βγείτε από το όχημά σας;

Τα τροχαία ατυχήματα παρουσιάζουν πολλούς πιθανούς κινδύνους για τους διασώστες. Τα θραύσματα γυαλιού αποτελούν κίνδυνο τραυματισμού. Παρομοίως, η διαρροή υγρών και αναθυμιάσεων από επικίνδυνα υλικά μπορεί επίσης να θεωρηθεί πιθανή εστία κινδύνου.

3. Γιατί απασχολεί το ζήτημα η ασφάλειά σας;

Ο τραυματισμένος ή νεκρός διασώστης δεν μπορεί να βοηθήσει τα άτομα που έχουν ανάγκη. Επιπλέον, ένας τραυματισμένος διασώστης αυξάνει τον αριθμό των θυμάτων, αυξάνοντας τη δυσκολία της κατάστασης για τους άλλους διασώστες.

Κιτ έκτακτης ανάγκης

Ανασκόπηση

- Οι διασώστες – πρώτοι ανταποκριτές θα πρέπει να κατανοήσουν τον ρόλο που διαδραματίζει το άγχος στη ζωή τους κατά την παροχή φροντίδας έκτακτης ανάγκης. Το άγχος αποτελεί φυσιολογικό μέρος της ζωής ενός διασώστη.
- Τα πέντε στάδια της διαδικασίας του πένθους μετά από απώλεια, συμπεριλαμβανομένου και του θανάτου, είναι η άρνηση, ο θυμός, η διαπραγμάτευση, η κατάθλιψη και η αποδοχή. Οι ασθενείς και το προσωπικό διάσωσης μπορεί να βιώσουν μερικά ή όλα αυτά τα στάδια. Η σειρά και ο ρυθμός με τον οποίο βιώνει κανείς τα στάδια αυτά, είναι διαφορετικά για τον καθένα.
- Η διαχείριση του άγχους συνίσταται στην αναγνώριση, την πρόληψη και τη μείωση του άγχους κατά αλληλά και μετά τη διαχείριση των περιστατικών.
- Κάθε μέλος του πληρώματος είναι υπεύθυνο για την επίγνωση της τρέχουσας κατάστασης του ασθενούς και την ανταλλαγή οποιωνδήποτε κρίσιμων πληροφοριών με τον επικεφαλής της ομάδας.
- Η ασφάλεια της σκηνής είναι ένα σημαντικό μέρος της δουλειάς σας. Θα πρέπει να κατανοήσετε τον τρόπο με τον οποίο εξαπλώνονται οι αερογενώς και αιματογενώς μεταδιδόμενες ασθένειες και πώς οι συνήθεις προφυλάξεις αποτρέπουν την εξάπλωση της λοίμωξης. Θα πρέπει επίσης να γνωρίζετε τα μέτρα που πρέπει να λάβετε για να προστατευτείτε από τις μολυσματικές ασθένειες.
- Καθώς φτάνετε στη σκηνή ενός αυτοκινητιστικού ατυχήματος ή μιας ασθένειας, πρέπει να αξιολογήσετε τη σκηνή ως προς μια μεγάλη ποικιλία τύπων κινδύνων. Οι πιθανοί κίνδυνοι περιλαμβάνουν την κυκλοφορία, το έγκλημα, το πλήθος, τα ασταθή αντικείμενα, τα αιχμηρά αντικείμενα, τα ηλεκτρικά προβλήματα, τη φωτιά, τα επικίνδυνα υλικά, τα ζώα, τις περιβαλλοντικές συνθήκες, τα περιστατικά ειδικής διάσωσης και την έκθεση σε μολυσματικές ασθένειες. Θα πρέπει να κατανοήσετε τον εξοπλισμό ασφαλείας και τις προφυλάξεις που απαιτούνται για την παροχή έκτακτης φροντίδας.

Σημαντικό λεξιλόγιο

Απολογισμός άγχους σε κρίσιμο συμβάν Ένα σύστημα ψυχολογικής υποστήριξης που έχει σχεδιαστεί για τη μείωση του άγχους του προσωπικού έκτακτης φροντίδας, μετά από ένα σημαντικό περιστατικό που προκαλεί άγχος.

Διαχείριση πόρων πληρώματος ή ολοκληρωμένη αξιοποίηση πληρώματος Ένα σύνολο διαδικασιών σε περιβάλλοντα όπου το ανθρώπινο λάθος μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες. Δίνει τη δυνατότητα στα μέλη μιας ομάδας να επικοινωνούν αποτελεσματικά μεταξύ τους με στόχο τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης της ομάδας, της ασφάλειας των ασθενών και του πληρώματος και της συνοδικής επικοινωνίας.

Διαχείριση του άγχους σε κρίσιμο συμβάν Μια διαδικασία που αντιμετωπίζει τις αντιδράσεις άγχους σε κρίσιμα συμβάντα και τις εκτονώνει,

βοηθώντας με αυτόν τον τρόπο το προσωπικό έκτακτης φροντίδας να επανακτήσει τη σωματική και συναισθηματική του ισορροπία.

Επιτόπια υποστήριξη από συναδέλφους Οι σύμβουλοι ψυχικής υγείας που παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη για τη διαχείριση του άγχους στο προσωπικό έκτακτης ανάγκης, στον τόπο που λαμβάνουν χώρα τα αγχωτικά περιστατικά.

Παθογόνα μικροοργανισμοί Μικροοργανισμοί που είναι ικανοί να προκαλέσουν ασθένειες.

Προ του συμβάντος εκπαίδευση διαχείρισης άγχους Εκπαίδευση του προσωπικού σχετικά με το άγχος και τις αντιδράσεις άγχους, προτού αυτό εκτεθεί σε αγχωτικές καταστάσεις.

Τυπικές προφυλάξεις Ένα σχέδιο προληπτικού ελέγχου των λοιμώξεων, όπου όλα τα σωματικά υγρά αντιμετωπίζονται ως δυνητικά μολυσματικά.



Εσείς και ο συνεργάτης σας μεταβαίνετε σε τροχαίο ατύχημα σε έναν μικρό επαρχιακό δρόμο. Όταν φθάνετε στη σκηνή, βλέπετε ένα αυτοκίνητο σταματημένο στο δρόμο με την πόρτα του οδηγού ανοικτή. Ένας άντρας είναι γονατισμένος δίπλα σε ένα 17χρονο αγόρι που βρίσκεται ξαπλωμένο στο δρόμο. Ένα παραμορφωμένο ποδήλατο βρίσκεται σε απόσταση περίπου 15 μέτρων από αυτούς. Παρατηρείτε ότι ο έφηβος φοράει κράνος. Αιμορραγεί από μια γρατζουνιά στο αντιβράχιο και παραπονιέται για πόνο στο αριστερό του πόδι, το οποίο παρουσιάζει κάμψη μη φυσιολογικής γωνίας.

1. Για ποιόν από τους ακόλουθους κινδύνους θα πρέπει να ανησυχείτε περισσότερο όταν επιχειρείτε να βοηθήσετε τους ασθενείς;
 - A. Αστάθεια οχήματος
 - B. Πεσμένα ηλεκτρικά καλώδια
 - Γ. Θραύσματα γυαλιού
 - Δ. Ανεξέλεγκτη κυκλοφορία οχημάτων
2. Ποιος είναι ένας επιπλέον κίνδυνος που θα πρέπει να λάβετε υπόψη κατά την παροχή φροντίδας στο θύμα κατά την άφιξη σας στον τόπο του ατυχήματος;
 - A. Αερομεταφερόμενοι παθογόνοι μικροοργανισμοί
 - B. Περιβαλλοντικές συνθήκες
 - Γ. Αιματογενώς μεταδιδόμενοι οργανισμοί
 - Δ. Κυκλοφοριακή κίνηση οχημάτων
3. Επειδή ο ασθενής αιμορραγεί, ποιές είναι οι ελάχιστες βασικές προφυλάξεις που πρέπει να λάβετε;

Αξιολόγηση ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- A. Πλύσιμο χεριών και μάσκα
 - B. Γάντια
 - Γ. Καλύμματα παπουτσιών και ρόμπα
 - Δ. Γάντια βαρέως τύπου
4. Όλα τα παρακάτω είναι σημεία και συμπτώματα άγχους που σχετίζεται με την εργασία, ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ:
 - A. ευερεθιστότητα.
 - B. δυσκολία στον ύπνο.
 - Γ. λανθασμένη χρήση ή κατάχρηση αλκοόλη ή ναρκωτικών ουσιών.
 - Δ. εργασία σε υπερβολικό βαθμό.
 5. Μια δίαιτα για τη μείωση του άγχους περιλαμβάνει όλα τα παρακάτω ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ:
 - A. φρούτα.
 - B. λαχανικά.
 - Γ. γάλα με χαμηλά λιπαρά, γιαούρτι και τυρί.
 - Δ. τηγανητό πρόχειρο φαγητό.
 6. Ποιά Μέσα Ατομικής Προστασίας θα λαμβάνετε στη φροντίδα των ατόμων του ατυχήματος;
 7. Πόσο αγχωτική πιστεύετε ότι θα ήταν αυτή η κλήση σε εσάς;
 8. Τί πρέπει να κάνετε εάν ο ρουχισμός σας έρθει σε επαφή με σωματικά υγρά του ασθενούς;
 9. Ποιές είναι μερικές από τις συναισθηματικές πτυχές που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την αντίδραση ενός διασώστη σε αυτήν την κλήση;
 10. Εάν, κατά την άφιξη, διαπιστώσετε ότι ο ασθενής έχει παγιδευτεί από το αυτοκίνητο, ποιές επιπλέον ενισχύσεις θα καλέσετε;