

“Certified First Aid Provider“

Syllabus / Εξεταστέα Ύλη

Vellum Global Educational Services

Έκδοση 1.0



Πνευματικά Δικαιώματα

Το παρόν έγγραφο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της Vellum Global Educational Services και όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα και προστατευμένα από την Ελληνική και Ευρωπαϊκή νομοθεσία.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή του σχετικού εγγράφου, είτε μέρους είτε όλου, χωρίς την έγγραφη έγκριση της Vellum Global Educational Services. Η διάθεσή του επιτρέπεται μόνο ως αυτούσιου και για ενημερωτικούς σκοπούς.

Αποκήρυξη Ευθυνών

Η Vellum Global Educational Services προετοιμάζοντας το παρόν σχήμα πιστοποίησης και διενεργώντας συστηματικούς ελέγχους ώστε να καλύπτει την εγκυρότητα του περιεχομένου του, καμία ευθύνη δεν φέρει για οποιαδήποτε ζημία προκύψει από την χρήση του παρόντος είτε κατά τμήμα είτε κατά όλο.

Το περιεχόμενο του παρόντος είναι δυνατόν να τροποποιηθεί ή καταργηθεί όποτε κριθεί απαραίτητο και χωρίς προηγούμενη ενημέρωση.

Εξεταστέα Ύλη

Η εξεταστέα ύλη ανακοινώνεται στο δικτυακό τόπο της Vellum Global Educational Services, www.vellum.org.gr, ο οποίος είναι και ο μόνος που αναγνωρίζεται από την εταιρεία ως σημείο ενημέρωσης των ενδιαφερομένων.

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή	4
2. Παρουσίαση του πιστοποιητικού	6
2.1 Σκοπός-Ομάδα στόχος	6
2.2. Δομή του πιστοποιητικού	7
3. Δομή και περιεχόμενο της εξεταστέας ύλης	9
3.1 Αντικείμενα αξιολόγησης.....	9
3.2 Περιεχόμενα εξεταστέας ύλης.....	9
4. Προτεινόμενη Βιβλιογραφία.....	16

1. Εισαγωγή

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Είναι οι πρώτες ενέργειες που κάνουμε στον τόπο του ατυχήματος με οποιαδήποτε πρόχειρα μέσα διαθέτουμε, ώστε να σώσουμε τη ζωή του θύματος, να ανακουφίσουμε τον πόνο του και να προλάβουμε τυχόν επιδείνωση της κατάστασής του.

Οι πρώτες βοήθειες διαπνέονται από την επιθυμία να είμαστε χρήσιμοι στους άλλους. Δεν είναι υποχρέωση αλλά μπορεί να σώσει μια ζωή.

Ο νόμος δεν μας υποχρεώνει:

1. Να εκτεθούμε σε κίνδυνο για τους άλλους

2. Να προβούμε σε παρεμβάσεις που δεν μας αναλογούν και για τις οποίες δεν είμαστε εξειδικευμένοι

Η κατάσταση έκτακτης ανάγκης, παρουσιάζει ένα ευρύ φάσμα συμβάντων, από ένα απλό δερματικό κάψιμο μέχρι βαριά ατυχήματα. Εμείς σαν απλοί πολίτες, μέχρι να προσέλθουν στον τόπο του δυστυχήματος άτομα εξειδικευμένα, πρέπει να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση.

ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Εξετάζοντας κανείς τα άρθρα 288,306 ΚΑΙ 307 του Ποινικού Κώδικα (Ν4619/2019) με ισχύ από 1.7.2019, αναγνωρίζει κανείς πως ο πρώτος επιλαμβανόμενος ενός επειγόντος περιστατικού οφείλει να βοηθήσει τον πάσχοντα εφόσον έχει εξασφαλίσει την προσωπική του ασφάλεια.

Με προτεραιότητα πάντα την προσωπική ασφάλεια οποιοδήποτε άτομο μπορεί να προσφέρει βοήθεια σε πάσχοντα σε ένδειξη καλής θέλησης και αν δεν αποδεικνύεται πως υπήρξε δόλος να βλάψει το βοηθούμενο άτομο, δεν διώκεται ποινικά σε περίπτωση αγωγής.

Ο νόμος απαιτεί από εμάς :

Σύμφωνα με τον Νόμο ΥΠ' ΑΡΙΘ. 3850 της 28.05.2010 άρθρο 76 παρ. 7 του Συντάγματος της Ελλάδος και του «ΚΩΔΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ» και σύμφωνα με το άρθρο 45 του παρόντος νόμου:

Όλοι οι εργαζόμενοι του ιδιωτικού αλλά και του δημοσίου τομέα θα πρέπει να παρακολουθούν σεμινάρια εκπαίδευσης καθώς και να ενημερώνονται τακτικά για θέματα σχετικά με την Παροχή Πρώτων Βοηθειών.

Κατ' εφαρμογή της παραγράφου 1, ο εργοδότης θα πρέπει μεταξύ άλλων να ορίζει τους εργαζομένους που είναι υπεύθυνοι για την εφαρμογή των μέτρων που αφορούν τις πρώτες βοήθειες, την πυρασφάλεια και την εκκένωση χώρων από τους εργαζομένους. Αυτοί οι εργαζόμενοι θα πρέπει να έχουν λάβει κατάλληλη επιμόρφωση, να είναι επαρκείς σε αριθμό και να τίθεται στη διάθεσή τους το κατάλληλο υλικό ανάλογα με το μέγεθος και τους ειδικούς κινδύνους της επιχείρησης και της εγκατάστασης.

**Το αντικείμενο των Πρώτων Βοηθειών ορίζεται μέσα από τους αυστηρά
προδιαγεγραμμένους στόχους που είναι:**

1. Η διάσωση της ζωής του θύματος, που επιτυγχάνεται με τη διατήρηση ή την αποκατάσταση της αναπνευστικής και της καρδιακής λειτουργίας και την αντιμετώπιση της αιμορραγίας.
2. Η πρόληψη της επέκτασης της βλάβης του οργανισμού μέσα από τον έλεγχο της επίδρασης του βλαπτικού παράγοντα, που προκάλεσε την αρχική βλάβη.
3. Η σχετική βελτίωση της κατάστασης του θύματος, που μπορεί να προκύψει τόσο με τις προσπάθειες ανακούφισης του όσο και με τη δημιουργία κλίματος ασφάλειας και προστασίας.
4. Η προετοιμασία του αρρώστου για τη μετέπειτα ειδική ιατρική του αντιμετώπιση. Όσο πιο περιορισμένη είναι η δυναμική αναιρέση των πράξεων του αρωγού από το γιατρό, που στη συνέχεια θα παραλάβει τον άρρωστο, τόσο πιο επιτυχημένη θεωρείται η παροχή πρώτων βοηθειών.
5. Η ενημέρωση του γιατρού για τις συνθήκες του ατυχήματος, την κατάσταση του αρρώστου πριν δοθούν οι πρώτες βοήθειες και τις μεταβολές της κατά την μεταφορά καθώς και για τι είδος των πρώτων βοηθειών που χορηγήθηκαν.

ΠΟΙΑ Η ΕΥΘΥΝΗ ΑΥΤΟΥ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Να εκτιμήσει την κατάσταση και να καλέσει αμέσως την κατάλληλη εξειδικευμένη βοήθεια
- Να μην εκθέσει ποτέ τον εαυτό του, το θύμα και τους υπόλοιπους σε κίνδυνο
- Να αναγνωρίσει το πρόβλημα και να δώσει τις κατάλληλες οδηγίες
- Να αξιοποιήσει όλους όσους μπορούν να προσφέρουν βοήθεια
- Να παραμείνει με τον πάσχοντα μέχρι να τον παραδώσει στην φροντίδα του κατάλληλου ειδικού

ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

- Ψυχραιμία
- Γνώση
- Φαρμακευτικό υλικό

2. Παρουσίαση του πιστοποιητικού

2.1 Σκοπός- Ομάδα στόχος

Σκοπός του πιστοποιητικού είναι να αξιολογήσει σε θεωρητικό επίπεδο έναν υποψήφιο, σε βασικές έννοιες/γνώσεις και δεξιότητες που πρέπει να κατέχει σε θέματα παροχής Πρώτων Βοηθειών με σκοπό την βελτίωση της επιβιωσιμότητας, η οποία απαιτεί ευέλικτα και λειτουργικά συστήματα αντιμετώπισης και διαχείρισης του θύματος με βασικό συστατικό την προνοσοκομειακή αντιμετώπιση.

Η παροχή πρώτων βοηθειών είναι πεδίο δράσης για όλους τους ανθρώπους.

Η έναρξη της αντιμετώπισης του ασθενούς από τον τόπο του ατυχήματος μέχρι και την οργανωμένη νοσοκομειακή μονάδα επηρεάζει σημαντικά την πορεία της θεραπείας, την αποκατάσταση και την επάνοδο του ασθενή στην προηγούμενη κατάστασή του και αυτό γιατί είναι σημαντικές οι επιπλοκές που προκύπτουν σε τραυματίες από την κακή αντιμετώπιση τους στο προνοσοκομειακό περιβάλλον.

Το πιστοποιητικό αφορά άτομα που ενδιαφέρονται να είναι καταρτισμένοι σε θέματα Πρώτων Βοηθειών σε περίπτωση που παραστεί ανάγκη να παρέμβουν για να σώσουν την ζωή ενός ανθρώπου. Η οξεία απειλή της ζωής ενός ανθρώπου πολύ συχνά, αφορά εκείνα τα πρώτα κρίσιμα λεπτά πριν και κατά τη διακομιδή του σε κάποιο νοσοκομείο. Η προσφορά άμεσης και αποτελεσματικής βοήθειας αλλάζει σημαντικά την πρόγνωση του ασθενούς. Σημασία όμως δεν έχει μόνο η εξειδικευμένη αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων αλλά και οι άμεσες πρώτες ενέργειες από απλούς πολίτες που πιθανά να παρευρίσκονται στο χώρο.

2.2. Δομή του πιστοποιητικού

Το πιστοποιητικό αποτελείται από δέκα ενότητες. Ο Υποψήφιος για να αποκτήσει το Πιστοποιητικό εξετάζεται σε όλες τις ενότητες. Οι ενότητες που διατίθενται στο πιστοποιητικό είναι οι παρακάτω:

Ενότητα εφαρμογής	Κατάσταση	Διάρκεια
1. Ασφαλής προσέγγιση ασθενή/πάσχοντα/ουσας	Βασική Ενότητα	45 λεπτά Θεωρητική εξέταση
2. Βασική υποστήριξη της ζωής	Βασική Ενότητα	
3. Πνιγμονή	Βασική Ενότητα	
4. Πνιγμός	Βασική Ενότητα	
5. Λιποθυμία, Έμφραγμα, Εγκεφαλικό	Βασική Ενότητα	
6. Εγκαύματα : Θερμικά, Χημικά, Ηλεκτροπληξίας	Βασική Ενότητα	
7. Θερμοπληξία – Υποθερμία	Βασική Ενότητα	
8. Δηλητηριάσεις	Βασική Ενότητα	
9. Ξένο σώμα στο δέρμα, στο μάτι, στο αυτί, στη μύτη	Βασική Ενότητα	
10. Δήγμα (τσίμπημα, δάγκωμα)	Βασική Ενότητα	

Για να πάρει το πιστοποιητικό ο υποψήφιος θα πρέπει να επιτύχει στην εξεταστική διαδικασία πιστοποίησης, με ποσοστό επιτυχίας 70%, στο σύνολό της. Η διάρκεια της εξέτασης είναι 45 λεπτά και το είδος ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.

Στις περιπτώσεις υποψηφίων με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, όπως κάποιες από αυτές αναφέρονται στο Ν.3699/2008 (ΦΕΚ 199Α), η εξέταση διεξάγεται κατά περίπτωση όπως περιγράφεται πιο κάτω.

Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει:

1. Να ενημερώσει έγκαιρα το εξεταστικό κέντρο, για να προβεί στις απαραίτητες ενέργειες ως προς τον ειδικό εξοπλισμό που ίσως χρειαστεί να προμηθευτεί, για τον δεύτερο επιτηρητή που θα πρέπει να ορισθεί, καθώς και για την εύρεση ή τον ορισμό του κατάλληλου ατόμου που θα λειτουργήσει ως βοηθός/γραφέας, ο οποίος δεν θα πρέπει να είναι ο καθηγητής του τμήματος.
2. Να προσκομίσει βεβαίωση που χορηγείται με γνωμάτευση Υγειονομικής Επιτροπής ή από Κρατικό Νοσηλευτικό Ίδρυμα ή από το αναγνωρισμένο από το Υπουργείο Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο, στην οποία πρέπει να αναγράφεται η πάθηση.

Συγκεκριμένα οι υποψήφιοι:

α. που έχουν σοβαρά προβλήματα ακοής (κωφοί, βαρήκοοι) σε ποσοστό 67% και πάνω εξετάζονται κανονικά με την παρουσία ατόμου που γνωρίζει τη νοηματική μέθοδο για την παροχή οδηγιών και διευκρινήσεων προς τον εξεταζόμενο.

β. που έχουν αδυναμία αντίληψης των χρωμάτων, όλες οι ερωτήσεις που αφορούν σε χρώματα, αναφέρονται και ονομαστικά στο ζητούμενο χρώμα. Για την ορθή απάντηση στην αντίστοιχη ερώτηση οι εξεταζόμενοι επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουν τις ετικέτες των χρωμάτων που εμφανίζονται στα αντίστοιχα μενού.

γ.1 που είναι τυφλοί, σύμφωνα με το ν.958/79 (ΦΕΚ 191 Α) ή έχουν ποσοστό αναπηρίας στην όρασή τους τουλάχιστον 67% ή είναι αμβλύωπες με ποσοστό αναπηρίας στην όρασή τους τουλάχιστον 67%, ή

γ.2 έχουν κινητική αναπηρία τουλάχιστον 67% μόνιμη ή προσωρινή που συνδέεται με τα άνω άκρα, ή

γ.3 πάσχουν από σπαστικότητα των άνω άκρων, ή

γ.4 πάσχουν από κάταγμα ή άλλη προσωρινή βλάβη των άνω άκρων που καθιστά αδύνατη τη χρήση τους για γραφή, ή

γ.5 παρουσιάζουν ειδικές μαθησιακές δυσκολίες όπως δυσλεξία, δυσγραφία, δυσσαριθμσία, δυσαναγνωσία, δυσορθογραφία και

γ.6 παρουσιάζουν το φάσμα αυτισμού,

εξετάζονται σε ξεχωριστή αίθουσα με τη βοήθεια βοηθού/γραφέα. Ο βοηθός/γραφέας διαβάζει τις ερωτήσεις και πληκτρολογεί τις απαντήσεις του εξεταζόμενου.

Σημείωση: Οι υποψήφιοι της περίπτωσης γ.1 αν δεν υπάρχει εγκατεστημένο ειδικό λογισμικό (Screen Magnification Software) μπορούν να χρησιμοποιήσουν επίσης από τα Βοηθήματα των Windows τον Μεγεθυντικό Φακό. Σε όλους τους υποψηφίους παρέχεται επιπλέον χρόνος εξέτασης 30 λεπτών και αν χρειαστεί μικρό διάλειμμα.

3. Δομή και περιεχόμενο της εξεταστέας ύλης

3.1 Αντικείμενα αξιολόγησης

Τα Αντικείμενα Αξιολόγησης προσδιορίζονται από τις ενότητες, το σύνολο των οποίων αποτελεί την εξεταστέα ύλη, και προσδιορίζουν τις συγκεκριμένες γνώσεις και δεξιότητες που οι υποψήφιοι πρέπει να επιδείξουν για να επιτύχουν στην εξεταστική διαδικασία.

Οι υποψήφιοι, για να προετοιμαστούν πλήρως για τις εξετάσεις, πρέπει να μπορούν να ικανοποιήσουν όλα τα Αντικείμενα Αξιολόγησης. Κατά την εξεταστική διαδικασία όμως, μπορεί να μην εξεταστούν απευθείας όλα τα Αντικείμενα Αξιολόγησης.

Οι υποψήφιοι πρέπει να έχουν βασικές γνώσεις χειρισμού του πληκτρολογίου και του ποπτικιού του υπολογιστή, καθώς η εξεταστική διαδικασία διεξάγεται με την χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή.

3.2 Περιεχόμενα εξεταστέας ύλης

Ενότητα 1: ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΑΣΘΕΝΗ /ΠΑΣΧΟΝΤΑ/ΟΥΣΑΣ

- 1.1 Κίνδυνοι στο χώρο
- 1.2 Κίνδυνοι από το θύμα
- 1.3 Προστασία σε τροχαίο

Ενότητα 2: ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΖΩΗΣ

- 2.1 Συνήθη αίτια αιφνίδιου θανάτου
- 2.2 Ανατομία της καρδιάς
- 2.3 Φυσιολογία της καρδιάς
- 2.4 Μικρή κυκλοφορία
- 2.5 Καρδιοαναπνευστική ανακοπή
- 2.6 Βασική υποστήριξη της ζωής
- 2.7 Χαρακτηριστικά ατόμου που παρέχει βοήθεια
- 2.8 Ασφαλής προσέγγιση του θύματος
- 2.9 Εκτίμηση πάσχοντα/ουσας
- 2.10 Ανταπόκριση πάσχοντα/ουσας
- 2.11 Θέση ασφάλειας ή ανάνηψης
- 2.12 Κλήση για βοήθεια στο ΕΚΑΒ 166 ή στο 112
- 2.13 Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)
- 2.14 Χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή σε ενήλικες
- 2.15 Βασική υποστήριξη της ζωής σε βρέφη και παιδιά
- 2.16 Χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή σε παιδιά και βρέφη
- 2.17 Βασική υποστήριξη των ζωτικών λειτουργιών
- 2.18 Πρώτες βοήθειες σε λοιμώξεις του αναπνευστικού
- 2.19 Πρώτες βοήθειες σε οξύ Πνευμονικό Οίδημα
- 2.20 Πρώτες βοήθειες στο βρογχικό άσθμα
- 2.21 Πρώτες βοήθειες στην πνευμονική εμβολή

Ενότητα 3: ΠΝΙΓΜΟΝΗ

- 3.1 Ανατομία του αναπνευστικού συστήματος
- 3.2 Αναπνοή
- 3.3 Φάρυγγας
- 3.4 Λάρυγγας
- 3.5 Επιγλωτίδα
- 3.6 Τραχεία
- 3.7 Βρόγχοι
- 3.8 Πνεύμονες
- 3.9 Βήχας
- 3.10 Η Φυσιολογία της αναπνοής
- 3.11 Πνευμονικός αερισμός
- 3.12 Πνευμονικοί όγκοι αέρα και χωρητικότητες
- 3.13 Ανταλλαγή αερίων
- 3.14 Μεταφορά αερίων
- 3.15 Απόφραξη αεροφόρων οδών
- 3.16 Πνιγμονή από ξένο σώμα
- 3.17 Πνιγμονή από ξένο σώμα σε παιδιά και βρέφη

Ενότητα 4: ΠΝΙΓΜΟΣ

- 4.1. Επιδημιολογικά στοιχεία - Ορισμός
- 4.2 Παθοφυσιολογία πνιγμού
- 4.3 Πνιγμός στη θάλασσα
- 4.4 Πνιγμός σε γλυκό νερό
- 4.5 Πνιγμός σε κρύο νερό
- 4.6 Συστηματικές επιπλοκές πνιγμού
- 4.7 Αρχέγονο αντανάκλαστικό κατάδυσης θηλαστικών
- 4.8 Αντιμετώπιση πνιγμού
- 4.9 Διάσωση θύματος πνιγμού
- 4.10 Πρόληψη πνιγμού
- 4.11 Πρόληψη πνιγμού σε κρύο νερό
- 4.12 Πρόληψη πνιγμού σε ποτάμι
- 4.13 Πρόληψη πνιγμού σε λίμνη
- 4.14 Πρόληψη πνιγμού σε πισίνα
- 4.15 Ασφαλείς θέσεις σώματος ναυαγών

Ενότητα 5: ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ, ΕΜΦΡΑΓΜΑ, ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ

- 5.1 Λιποθυμία
- 5.2 Καταπληξία
- 5.3 Κώμα
- 5.4 Διαταραχές στον μεταβολισμό του σακχάρου
- 5.5 Επιληψία
- 5.6 Ζάλη, ίλιγγος
- 5.7 Υστερία - Σύνδρομο πανικού
- 5.8 Στηθάγχη και Οξύ Έμφραγμα
- 5.9 Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο

Ενότητα 6: ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ ΘΕΡΜΙΚΑ, ΧΗΜΙΚΑ, ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ

- 6.1 Το δέρμα και οι λειτουργίες του
- 6.2 Εγκαύματα
- 6.3 Θερμικά εγκαύματα
- 6.4 Χημικά εγκαύματα
- 6.5 Εγκαύματα ηλεκτροπληξίας
- 6.6 Ηλιακό έγκαυμα

Ενότητα 7: ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ - ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ

- 7.1 Θερμορύθμιση
- 7.2 Πυρετική κίνηση
- 7.3 Υπερθερμία
- 7.4 Διαταραχές της θερμορύθμισης
- 7.5 Θερμική εξάντληση
- 7.6 Θερμοπληξία
- 7.7 Υποθερμία
- 7.8 Κρυοπαγήματα

Ενότητα 8: ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

- 8.1 Εισπνοή τοξικών ουσιών
- 8.2 Ασφυξιογόνα αέρια
- 8.3 Εισπνεόμενες ουσίες με συστηματική δράση
- 8.4 Δηλητηριάσεις οφειλόμενες σε ουσίες του περιβάλλοντος
- 8.5 Δηλητηριάσεις οφειλόμενες σε φάρμακα

Ενότητα 9: ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΣΤΟ ΜΑΤΙ, ΣΤΟ ΑΥΤΙ, ΣΤΗ ΜΥΤΗ

- 9.1 Ξένο σώμα στο δέρμα
- 9.2 Ξένο σώμα στο μάτι
- 9.3 Ξένο σώμα στο αυτί
- 9.4 Ξένο σώμα στη μύτη

Ενότητα 10: ΔΗΓΜΑ (ΤΣΙΜΠΗΜΑ, ΔΑΓΚΩΜΑ)

- 10.1 Δήγμα ζώου
- 10.2 Δήγμα φιδιού (όφεις)
- 10.3 Τρωκτικά
- 10.4 Νύγματα εντόμων
- 10.5 Νύγμα από σκορπιό
- 10.6 Δήγμα από τσιμπούρι (κρότωνα)
- 10.7 Νυγμοί ιχθύων

4. Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

- Διάσωση οδηγού μοτοσυκλέτας. <https://www.youtube.com/watch?v=qCS3V-ZS84M>
- Επίδειξη διάσωσης <https://www.youtube.com/watch?v=SRx76ncrv0g>
- Τροχαίο Αστακός καρέ καρέ οι δραματικές ώρες και η διάσωση. <https://www.youtube.com/watch?v=msOQUMYVfla>
- Επίδειξη απεγκλωβισμού και διάσωσης, <https://www.youtube.com/watch?v=anqG-w9W7JE>
- Υγιεινή των χεριών. <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/%CE%A5%CE%93%CE%99%CE%95%CE%99%CE%9D%CE%97-%CE%A4%CE%A9%CE%9D-%CE%A7%CE%95%CE%A1%CE%99%CE%A9%CE%9D-%CE%A0%CE%9B%CE%97%CE%A1%CE%9F%CE%A6%CE%9F%CE%A1%CE%99%CE%95%CE%A3-%CE%93%CE%99%CE%91-%CE%A4%CE%9F-%CE%9A%CE%9F%CE%99%CE%9D%CE%9F.pdf>
- Πρώτες βοήθειες σε τροχαία ατυχήματα – Οδική ασφάλεια. <https://www.iatronet.gr/ygeia/a-voitheies/article/22932/prwtes-voitheies-se-trochia-atychimata.html>
- Τομέας πρόληψης ατυχημάτων. <https://www.ekab.gr/tomeas-prolipsis-atychimatou/>
- Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας ΕΚΑΒ- Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών, 2017 – Α΄ Έκδοση
ISBN: 978-648-83586-0-7. <https://www.ekab.gr/odigies/protes-voithies/ekav-egcheiridio-proton-voitheion/>
- Βασική Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση, Ιωάννα Μαρία Δημοπούλου, Καθηγήτρια Εντατικής Θεραπείας ΕΚΠΑ.
<http://physiology.med.uoa.gr/fileadmin/physiology.med.uoa.gr/uploads/Parousiaseis/Dimopoulou/8.pdf>
- Μάθετε πως θα κάνετε ΚΑΡΠΑ (5/10/2019) <https://www.youtube.com/watch?v=Pvie9TjN8eE>
- Ανατομία Φυσιολογία Γ΄ Λυκείου Υπουργείο Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής
http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/4626/24-0613-01_Anatomia-Fysiologia_G-EPAL_Vivlio-Mathiti/
- Ανατομία Φυσιολογία Β΄ ΕΠΑ.Λ Υπουργείο Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής
http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/4596/24-0573_Anatomia-Fysiologia_B-EPAL_Vivlio-Mathiti/
- ΚΑΡΠΑ και πανδημία, Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία. <https://www.hcs.gr/default.aspx?pageid=1084>
- Ελληνικό Ινστιτούτο Καρδιαγγειακών νοσημάτων e-cardio.gr <http://www.e-cardio.gr/default.aspx?pageid=708>
- Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου Βενιζέλιο .Εκπαιδευτικό video καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) <https://www.venizeleio.gr/ekpaidevtyiko-video-kardioanapneustikis-anazoogonisis-karpa/>
- Αναστασία Κωνσταντίνου Πρωτόκολλα και Βασικές αρχές Υποστήριξης της ζωής.
<https://www.venizeleio.gr/wp-content/uploads/2019/01/10-%CE%9A%CF%89%CE%BD%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CF%85-%CE%A0%CF%81%CF%89%CF%84%CF%8C%CE%BA%CE%BF%CE%BB%CE%BB%CE%B1-%CE%92%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%91%CF%81%CF%87%CE%AD%CF%82-%CE%A5%CF%80%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B9%CE%BE%CE%B7%CF%82-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%96%CF%89%CE%AE%CF%82-compressed.pdf>
- Θέση ανάνηψης για ενήλικες
<https://www.youtube.com/watch?v=O7HSq3AkGiE>
- Θέση ανάνηψης από το ΕΚΑΒ <https://www.youtube.com/watch?v=UAWmiTOhhdo>
- Πατέστος Δημήτρης Καρδιολόγος, Πρώτες Βοήθειες Γιατροί του Κόσμου
<https://mdmgreece.gr/app/uploads/2016/04/%CE%A0%CE%A1%CE%A9%CE%A4%CE%95%CE%A3-%CE%92%CE%9F%CE%97%CE%98%CE%95%CE%99%CE%95%CE%A3.pdf>
- Άσθμα ενηλίκων. <https://www.europeanlung.org/el/%CF%80%CE%BD%CE%B5%CF%85%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%BD%CF%8C%CF%83%CE%BF%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%80%CE%BB%CE%B7%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B5%CF%82/%CF%80%CE%BD%CE%B5%CF%85%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%BD%CF%8C%CF%83%CE%BF%CE%B9/%CE%A0%CF%83%CE%B8%CE%BC%CE%B1-%CE%B5%CE%BD%CE%B7%CE%BB%CE%AF%CE%BA%CF%89%CE%BD>
- Γενικές πληροφορίες για το Άσθμα. <http://www.myasthma.gr/>
- Πνευμονικό οίδημα: Προσοχή στα συμπτώματα- Τι πρέπει να κάνετε άμεσα. <https://www.iatropedia.gr/ygeia/igro-ston-pnevmona-pia-ine-ta-simptomata-ke-ti-prepi-na-kanete/41954/>
- Πνευμονικό οίδημα Τα «επικίνδυνα σημάδια». <https://www.larissanet.gr/2018/11/15/pnevmoniko-oidima-ta-epikindyna-simadia/>
- Οξεία αμυγδαλίτιδα. <https://www.orl.gr/disease/%CE%BF%CE%BE%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%B1%CE%BC%CF%85%CE%B3%CE%B4%CE%B1%CE%BB%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%B4%CE%B1>
- Λαρυγγίτιδα στα παιδιά. https://www.youtube.com/watch?v=YeA_axaBwo
- Ενημερωτικό βίντεο για την πνευμονία. <https://www.youtube.com/watch?v=pKfci7qoPwk>
- ΚΑΡΠΑ και χρήση Απινιδωτή, πλήρης ανάλυση με 2015 guidelines. https://www.youtube.com/watch?v=PbX_kt_CLXA
- Ανακοπή παιδιού, προσαρμοσμένη αντιμετώπιση σε Covid -19 (BLS Paediatric Demo). <https://www.youtube.com/watch?v=fzNNiBlSnsY>
- Χρήση Εξωτερικού Αυτόματου Απινιδωτή. <https://www.youtube.com/watch?v=Zz2XBMI9lgo>
- Πνευμονική εμβολή: πώς προκαλείται και ποια τα συμπτώματα. https://www.youtube.com/watch?v=w82h_ylth_Q
- Γύρισε η γλώσσα του τερματοφύλακα του ΠΑΣ Γιάννινα στη Λευκάδα. <https://www.youtube.com/watch?v=bLhNYgpOQPc>
- Γύρισε η γλώσσα του τερματοφύλακα του ΠΑΣ Γιάννινα στη Λευκάδα. <https://www.youtube.com/watch?v=bLhNYgpOQPc>
- Βρογχίτιδα πως να την ξεπεράσετε με απλές συμβουλές στο σπίτι. <https://www.youtube.com/watch?v=bGU7FvKstls>
- Οξεία λαρυγγίτιδα σε ενήλικες. <https://www.youtube.com/watch?v=48X0iErSb30>
- Φυσιολογικοί σφυγμοί: οι τιμές ανά ηλικία και πώς να τους μετρήσετε. <https://www.youtube.com/watch?v=AHVpIjExU2U>

- Πρώτες βοήθειες σε πνιγμονή ενηλίκων https://www.youtube.com/watch?v=Khr1iqFM_cM
 - Πώς θα σώσετε κάποιον που πνίγεται <https://www.capital.gr/health/3034077/pos-tha-sosete-kapoiou-pou-pnigetai>
 - Πώς θα σώσετε τον εαυτό σας αν πνίγεστε με το φαγητό, <https://www.onmed.gr/ygeia/story/354400/pos-tha-sosete-ton-eyto-sas-an-pnigeste-me-to-fagito-vinteo>
 - Όσα πρέπει να ξέρετε για την πνιγμονή, <https://www.onmed.gr/ygeia-eidhseis/story/372738/osa-prepei-na-xerete-gia-tin-pnigmoni-apo-xeno-soma-sta-paidia>
 - Δωδεκάχρονος πνίγηκε από λουκάνικο, όσα πρέπει να ξέρουμε για την πνιγμονή <https://www.onmed.gr/ygeia-eidhseis/story/374804/12xronos-pnigike-apo-loykaniko-osa-prepei-na-xeroume-gia-tin-pnigmoni-eikones>
 - Πνιγμονή βρέφους <https://www.larissanet.gr/2020/02/26/pnigmoni-vrefous/>
 - Σώσε ένα μωρό που πνίγεται <https://city.sigmalive.com/article/2015/8/31/sose-ena-moro-poy-pnigetai-mesa-se-45-deyterolepta-vinteo/>
 - Choking (Heimlich maneuver). American College of Emergency Physicians. <http://www.emergencycareforyou.org/Content.aspx?id=2136>. Accessed Aug. 2, 2017.
 - First Aid/CPR/AED Participant's Manual. American Red Cross. <http://www.redcross.org/participantmaterials>. Accessed Aug. 2, 2017.
 - Airway establishment and control. Merck Manual Professional Version. http://www.merckmanuals.com/professional/critical_care_medicine/respiratory_arrest/airway_establishment_and_control.html?qt=Airway_establishment&sc=&alt=sh#top. Accessed Aug. 2, 2017.
 - Tintinalli JE, et al. Resuscitation of children. In: Tintinalli's Emergency Medicine: A Comprehensive Study Guide. 8th ed. New York, N.Y.: The McGraw Hill Companies; 2016. <http://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed Aug. 2, 2017.
-
- WHO Drowning. https://www.who.int/health-topics/drowning#tab=tab_1
 - Ο πνιγμός και ο παρ' ολίγον πνιγμός. http://www.pneumonologist.gr/article.php?article_id=52&lang=gr
 - Drowning treatment. <https://www.webmd.com/first-aid/drowning-treatment>
 - What to do if someone is drowning. <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/1L2dJ3KQsJpXdZ4Vp3jckh/what-to-do-if-someone-is-drowning>
 - Reviving someone who has drowned or swallowed water. <https://www.familyeducation.com/life/pool-safety/reviving-someone-who-has-drowned-or-swallowed-water>
 - Drowning adult. <https://www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/breathing-difficulties/drowning/>
 - Near drowning. <https://www.healthline.com/health/near-drowning>
 - How best help drowning victims. https://healthcare.utah.edu/the-scope/shows.php?shows=0_1qm0acec
 - Βασιλειάδης Ι. Πνιγμός, Βασικές Αρχές Εντατικής Θεραπείας σ.σ. 423-426, 2015. <http://hdl.handle.net/11419/5940>
 - Καραμήτρος Α. Ε, Το σύνδρομο του παρ' ολίγον πνιγμού – προβλήματα από την εμβύθιση σε γλυκά, αλμυρά και ψυχρά ύδατα. https://www.sapkasgeorge.gr/books/Kakosis_pathiseis_Ygrou_stivou/B/18_B.pdf
 - Ασφάλεια σε νερό και πισίνα. <https://www.moh.gov.gr/articles/ethniko-programma-asfaleias-sto-nero/3330-asfaleia-sto-nero-se-pisina>
 - Χαΐνη Κ. Παθοφυσιολογία Πνιγμού, Ιατρικά Χρονικά Βορειοδυτικής Ελλάδας, 2009, Τόμος 5, Τεύχος 2. <https://ixek.gr/wp-content/uploads/2019/08/0502-11.pdf>
 - Drowning. <https://www.msmanuals.com/professional/injuries-poisoning/drowning/drowning>
 - Πως να βοηθήσεις κάποιον που πνίγεται στη θάλασσα. <https://www.iatropedia.gr/ygeia/pos-na-voithisete-kapion-pou-pnigete-stin-thalassa/40823/>
 - Πρώτες βοήθειες σε πνιγμό <https://www.mamatsio.gr/prwtes-boh8eies/45-pnigmos.html>
 - Γνωρίστε και προστατευθείτε από τον δευτερεύοντα πνιγμό. <https://www.capital.gr/health/3136567/gnoriste-kai-prostateuteite-apo-to-deutereuonta-pnigmo>
 - Πρόληψη, το καλύτερο μέτρο για να αποφύγουμε τον πνιγμό στα παιδιά. <https://www.skai.gr/news/ygeia/prolipsi-to-kalytero-metro-gia-na-arofygoume-ton-pnigmo-sta-paidia>
 - Ιατρικά νέα <https://medlabgr.blogspot.com/2013/06/14.html>
 - Πρώτες βοήθειες σε περίπτωση πνιγμού σε νερό. <https://www.newsbeast.gr/health/arthro/572534/protes-voitheies-se-periptosi-pnigmou-se-nero>
 - Drowning and near drowning. <https://www.canyonguides.org/drowning-and-near-drowning/>
-
- Λιποθυμία στην εγκυμοσύνη: Οι κίνδυνοι για την μητέρα και το έμβρυο. <https://www.onmed.gr/ygeia/story/376137/lipothymia-stin-egkymosyni-oi-kindynoi-gia-ti-mitera-kai-to-emvryo>
 - Ολιγαμικό επεισόδιο. https://katiouba.blogspot.com/2012/03/blog-post_08.html?m=0
 - AED MAP: Χάρτης Απινιδωτών εθνικής εμβέλειας του Kids Save Lives. <https://kidssavelives.gr/map-wide/>
 - Υπολογισμός του Καρδιαγγειακού κινδύνου για έμφραγμα και εγκεφαλικό. Cardiovascular Risk Calculator. <https://www.xn--mxaafdcskbbdjf5cbbqjk8acaf.gr/2016/03/07/%cf%85%cf%80%ce%bf%ce%bb%ce%bf%ce%b3%ce%b9%cf%83%ce%bc%ce%bf%cf%83%cf%84%ce%bf%cf%85-%ce%ba%ce%b9%ce%bd%ce%b4%cf%85%ce%bd%ce%bf%cf%85-%ce%b3%ce%b9%ce%b1-%ce%b5%ce%bc%cf%86%cf%81%ce%b1%ce%b3%ce%bc/>
 - Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. <https://arapageorgiou.gr/pathiseis/aggeiako-egkefaliko-episodio/>
 - Επιληψία. <https://www.lundbeck.com/gr/patients/others/epilepsy>
 - 10 πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε για την επιληψία. <https://www.hygeia.gr/10-pragmata-poy-prepei-na-gnorizete-gia-tin-epilipsia/>
 - Επιληψία. https://eginitio.uoa.gr/klinikes/a_neyrologiki_kliniki/neyrologika_nosimata_synoptikes_pliories/epilipsia/
 - Παιδική επιληψία και πως επηρεάζει την οικογένεια. https://eginitio.uoa.gr/klinikes/a_neyrologiki_kliniki/neyrologika_nosimata_synoptikes_pliories/epilipsia/
 - Ζάλη και ίλιγγος. <https://www.neurocenter.gr/zali-kai-iligos.html>
 - Ζάλη, πιθανά αίτια και πώς θα την προλάβετε. <https://www.onmed.gr/ygeia/story/343698/zali-pithana-aitia-kai-pos-tha-tin-prolavete>
 - Λιποθυμία. <https://www.mamatsio.gr/prwtes-boh8eies/46-lipothymia.html>
 - Η απώλεια συνείδησης (λιποθυμία). <https://www.neurocenter.gr/lipothymia.html>
 - Προειδοποιητικά συμπτώματα για καρδιακή ανακοπή. Πόνος στο στήθος, δύσπνοια, ζάλη, μπορεί να είναι από καρδιά.

- <https://medlabgr.blogspot.com/2015/03/heart-attack-symptoms.html>
- Ζάλη και συγκοπή. http://incardiology.gr/pathiseis_simplomata/sigkopi.html
 - Καταπληξία στον χειρουργικό άρρωστο. <http://www.isathens.gr/images/metekpaid/11-04-2013/kataplaxia-kliniki-eikona-diagnosi-toutouzas.pdf>
 - Υστερία, αιτίες και συμπτώματα. <https://www.therapia.gr/ysteria-symptomata-aities/>
 - Υστερική διαταραχή προσωπικότητας. <https://blog.doctoranytime.gr/glossary/ysteriki-diatarachi-proswpikotitas/>
 - Άγχος, Stress και Κρίση πανικού: Συμπτώματα και διαφορές. <https://www.vita4you.gr/blog-vita4you/el/item/agchos-stress-kai-krisi-panikoy-symptomata-kai-diafores.html>
 - Τι είναι το σοκ: αιτίες, συμπτώματα και αντιμετώπιση. <https://www.healthyliving.gr/2014/06/22/sok-aities-symptomata-atnimetopish/>
 - Τι κρύβετε πίσω από την ζάλη. <https://www.iatronet.gr/ygeia/pathologia/article/2977/ti-kryvetai-pisw-apo-ti-zali.html>
 - Βίντεο ντοκουμέντο, έπαθε έμφραγμα στο τιμόνι. <https://www.youtube.com/watch?v=a18J7PS6fnc>
 - Δείτε τι συμβαίνει στο σώμα όταν παθαίνουμε έμφραγμα. <https://www.onmed.gr/ygeia/story/352543/deite-ti-symvainei-sto-soma-otan-pathainoume-emfragma-vinteo>
 - Επιληψία. <https://www.youtube.com/watch?v=ERunKxmg44Y>
 - Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και αποκατάσταση. <https://www.youtube.com/watch?v=bTW37SEMlBk>
 - Όλο υγεία - ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο. <https://www.youtube.com/watch?v=IQHutkeZ0BU>
 - Αποκατάσταση από εγκεφαλικό με παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας. <https://www.youtube.com/watch?v=ELmUDiHrxSg>
 - Κρίσεις πανικού: μην πανικοβάλλεστε, αντιμετωπίζονται. <https://www.youtube.com/watch?v=WkLvZJNbxgo>
 - Πρώτες βοήθειες – επιληπτικές κρίσεις. <https://www.youtube.com/watch?v=2jPv3Z1plOg>
 - Πρώτες βοήθειες / λιποθυμία. <https://www.youtube.com/watch?v=M1Nm37HvnWM>
 - Έμφραγμα του μυοκαρδίου. <https://www.hygeia.gr/emfragma-toy-myokardioy/>
 - Οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου –καρδιακή ανακοπή. Σύγχρονα δεδομένα. <https://www.iasothesalialis.gr/item/45-%CE%BF%CE%BE%CF%8D-%CE%AD%CE%BC%CF%86%CF%81%CE%B1%CE%B3%CE%BC%CE%B1-%CE%BC%CF%85%CE%BF%CE%BA%CE%B1%CF%81%CE%B4%CE%AF%CE%BF%CF%85-%CE%BA%CE%B1%CF%81%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE-%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CF%80%CE%AE-%CF%83%CF%8D%CE%B3%CF%87%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%B1-%CE%B4%CE%B5%CE%B4%CE%BF%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B1>
 - <https://www.iatropedia.gr/protos-voitheies/egkavma-ti-na-kanete-se-thermiko-chimiko-i-egkavma-stin-kouzina/43919/>
 - <https://chaniacclinic.com/article-about-burn>
 - <https://www.hygeia.gr/egkaymata-protos-voitheies-ti-prepei-na-kanete/>
 - <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%88%CE%B3%CE%BA%CE%B1%CF%85%CE%BC%CE%B1>
 - <https://www.iatronet.gr/ygeia/plastiki-xeiroyrgiki/article/56817/prwtes-voitheies-gia-tin-antimetwpsi-twn-egkavmatwn.html>
 - <https://www.ant1news.gr/eidiseis/article/573906/egkayma-protos-boitheies-ti-prepei-na-kanete>
 - <https://www.iatronet.gr/ygeia/paidiatriki/article/49880/ti-prepei-kai-ti-den-prepei-na-kaneis-sto-paidiko-egkavma.html>
 - Learn First aid for someone who has a burn <https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid/burns>
 - First aid: Treating Burns of all kinds. <https://www.cprcpr.com/home/burns/>
 - What to do in a medical emergency: Burns. American College of Emergency Physicians. <http://www.emergencycareforyou.org/Emergency-101/Emergencies-A-Z/Burns/>. Accessed Jan. 9, 2018.
 - Kermott, CA, et al., eds. Emergencies and urgent care. In: Mayo Clinic Guide to Self-Care. 7th ed. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2017.
 - AskMayoExpert. Electrical injury. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2015.
 - First aid for electric shock. American Institute for Preventive Medicine. http://www.healthy.net/Health/Article/First_Aid_for_Electric_Shock/1490. Accessed Jan. 9, 2018.
 - Patient education electrical burns, <https://www.uptodate.com/contents/electrical-burns-the-basics>
 - Burns. Merck Manual Professional Version. http://www.merckmanuals.com/professional/injuries_poisoning/burns/burns.html?qt=burns&alt=sh#v112914. Accessed Nov. 24, 2017.
 - Mass casualties: Burns. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/burns.pdf>. Accessed Nov. 24, 2017.
 - Θερμική εξάντληση και θερμοπληξία συμπτώματα, αντιμετώπιση και πρόληψη. <https://www.dunant.gr/el/news/medical-articles/articles-2017/thermopliksia/>
 - Βιολογία Γ' Λυκείου Ενιαίο Λύκειο. http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2724/Biologia_G-Lykeiou_html-apli/index1_1.html
 - Μ. Δούμας Παθολογία της θερμορύθμισης. <https://www.vasiliadis-books.gr/Vasiliadis-books/wp-content/uploads/2015/06/%CE%94%CE%B5%CE%AF%CF%84%CE%B5-%CE%91%CF%80%CF%8C%CF%83%CF%80%CE%B1%CF%83%CE%BC%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF%CF%85-6.pdf>
 - Πρώτες βοήθειες. <https://slideplayer.gr/slide/11703297/>
 - Κρουσπαγήματα: πλήρης οδηγός πρόληψης και αντιμετώπισης. <http://pathologia.eu/eswterikh-pathologia/kryopaghmata-plhrhs-odhgos-prolphshs-kai-antimetwpsish/>
 - Πυρετός και δέκατα: Γιατί να μην πάρετε αμέσως αντιπυρετικό. <https://y-o.gr/pyretos-kai-dekata-giati-na-min-parete/>
 - Οδηγίες για την προστασία από τον καύσωνα- οι πρώτες βοήθειες σε περίπτωση θερμοπληξίας. <https://www.real.gr/koinonia/arthro/odigies-gia-tin-prostasia-apo-ton-kausona-oi-protos-boitheies-se-periptwsh-thermopliksias-555372/>
 - Οδηγίες για την πρόληψη από τον καύσωνα ΚΕΛΠΝΟ <http://www.snowreport.gr/snownews/photos/upload/keelpno.pdf>
 - Θερμοπληξία και θερμική εξάντληση ποια είναι τα συμπτώματα <https://www.onmed.gr/ygeia/story/376926/thermopliksia-thermiki-exantlisi-ayta-einai-ta-symptomata>
 - Κίνδυνοι στο βουνό. <https://www.eosthessalonikis.gr/article/117/kindunoi-sto-vouno.html>

- Αφυδάτωση, ηλίαση, θερμοπληξία: προφυλαχθείτε από τις επείγουσες καταστάσεις του καλοκαιριού .
<https://www.onmed.gr/yegeia/story/332626/afydatosi--iliasi--thermoplksia-profylaxtheite-apo-tis-epeigouses-katastaseis-tou-kalokairiou>
- Συστηματικές βλάβες από την έκθεση σε θερμό περιβάλλον. <https://slideplayer.gr/slide/2895057/>
- Θερμική εξάντληση και Θερμοπληξία. https://www.patt.gov.gr/site/index.php?option=com_content&view=article&id=32017:thermiki-eksantlisi-thermoplksia-logo-ypsilon-thermokrasion-i-kaysona&catid=574&Itemid=919
- Μία ηρωική υπερπροσπάθεια. https://www.efsyn.gr/athlismos/olympiakoi-agones/254797_mia-iroiki-yperprospatheia
- Υποθερμία στη θάλασσα. Τα χρήσιμα tips για να την αντιμετωπίσετε.
<https://www.healthreport.gr/%CF%85%CF%80%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%BC%CE%AF%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CE%B8%CE%AC%CE%BB%CE%B1%CF%83%CF%83%CE%B1-%CF%84%CE%B1-%CF%87%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1-tips-%CE%B3%CE%B9%CE%B1/>
- Νεκρός από θερμοπληξία μαραθωνοδρόμος στο Τελ Αβίβ. <https://www.tanea.gr/2013/03/15/world/nekros-apo-thermoplksia-marathwnodromos-sto-tel-abib>
- Θερμοπληξία. <https://www.hygeia.gr/pos-mporoyme-na-apofygoume-ton-kindyno-thermoplksias-to-kalokairi/>
- Πώς μπορούμε να αποφύγουμε τον κίνδυνο θερμοπληξίας το καλοκαίρι. <https://www.hygeia.gr/pos-mporoyme-na-apofygoume-ton-kindyno-thermoplksias-to-kalokairi/>
- Υποθερμία ο εχθρός του χειμώνα <https://anevenontas.gr/ypothemia-o-exthros-tou-xeimona/>
- Υποθερμία, τι μπορεί να προκαλέσει και πώς θα την αντιμετωπίσετε. <https://www.onmed.gr/yegeia/story/324431/ypothemia-ti-borei-na-tin-prokalesei-kai-pos-tha-tin-antimetopisete>
- Δωδεκαμελής οικογένεια δηλητηριάστηκε από μονοξείδιο του άνθρακα. <https://www.newsbomb.gr/kosmos/story/381843/dodekamelis-oikogeneia-dilitiriastike-apo-monoxeidio-toy-anthraka>
- Γιατί προκαλεί ασφυξία η δηλητηρίαση με μονοξείδιο του άνθρακα, τι πρέπει να κάνετε για να την αντιμετωπίσετε και πώς προλαμβάνεται.
https://oladeka.com/2013/12/blog-post_8975/
- Το οξείδιο του αζώτου οφείλεται για 6000 πρόωρους θανάτους. <https://www.koutipandoras.gr/article/to-oeidio-toy-azwtov-evovnetai-gia-6000-prowrovs-oanatoys>
- Δακρυγόνα χημική σύσταση και επιπτώσεις. http://chimikoergastirio.blogspot.com/2011/06/blog-post_30.html
- Εξαρτησιογόνες ουσίες <http://dhmhtra-ousies.weebly.com/omicronpiomicroniotaomicronepsiloniotadelta942.html>
- Δηλητηρίαση από μόλυβδο <https://www.paidiatros.com/prolipsis/perivalon/deleteriasi-molyvdo>
- Δηλητηρίαση από μόλυβδο <http://pathologia.eu/eswterikh-pathologia/dhlhthriash-apo-molyvdo-molyvdiash-ola-osa-prepei-na-gnwrizete/>
- Υπερδοσολογία Τοξικομανιογόνων Ουσιών - Κλινικά Προβλήματα και Αντιμετώπιση https://anesthesia.gr/download/TOMOS_12/tefos_24/10.pdf
- Εξαρτησιογόνες ουσίες <http://dhmhtra-ousies.weebly.com/omicronpiomicroniotaomicronepsiloniotadelta942.html>
- Δηλητηριάσεις <https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/5952/1/KEF.%2037.pdf>
- Δηλητηρίαση από φάρμακα ή απορρυπαντικά: Συμπτώματα και αντιμετώπιση http://www.bloko.gr/2016/10/blog-post_6194.html
- Όταν μας αρρωσταίνουν οι βιταμίνες <https://www.vita.gr/2002/11/26/yegeia/otan-mas-arrwstainoyn-oi-bitamines/>
- Κάταγμα μύτης. <https://myorl.gr/katagma-mitis>
- Σπασμένη μύτη τι πρέπει να κάνεις. <https://www.healthreport.gr/%CF%83%CF%80%CE%B1%CF%83%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B7-%CE%BC%CF%8D%CF%84%CE%B7-%CE%BD%CE%B1-%CF%84%CE%B9-%CF%80%CF%81%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9-%CE%BD%CE%B1-%CE%BA%CE%AC%CE%BD%CE%B5%CE%B9%CF%82/>
- Ξένο σώμα στη μύτη. <https://wikihealth.gr/health/xeno-soma-stin-myti/>
- Ξένα σώματα στα παιδιά. <https://myorl.gr/xena-somata-paidia>
- Ξένα σώματα στο αυτί, τη μύτη και στο στόμα των παιδιών. <https://myorl.gr/xena-somata-paidia>
- Τραύματα και ξένα σώματα ακουστικού πόρου. <https://www.orl.gr/disease/%CF%84%CF%81%CE%B1%CF%8D%CE%BC%CE%B1-%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CF%85%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CF%80%CF%8C%CF%81%CE%BF%CF%85-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BE%CE%AD%CE%BD%CE%B1-%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CF%85%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CF%80%CF%8C%CF%81%CE%BF%CF%85>
- Ξένο σώμα στο μάτι. Τι πρέπει να κάνετε αν μπει κάτι στο μάτι σας; Πρώτες βοήθειες. https://medlabgr.blogspot.com/2013/12/blog-post_23.html
- Ρινορραγία . <https://www.ent.gr/%CE%B7-%CE%BC%CF%85%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CE%BD%CE%BF%CF%81%CF%81%CE%B1%CE%B3%CE%AF%CE%B1/>
- Ρινορραγίες και συχνά λάθη στην αντιμετώπιση. <https://www.tromaktiko.gr/48451/rinorragia-aities-kai-suchna-lathi-stin-antimetopisi/>
- Ξένο σώμα σε μύτη αυτί λάρυγγα. <https://www.orl.gr/disease/%CE%BE%CE%AD%CE%BD%CE%BF-%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CF%80%CF%8C%CF%81%CE%BF%CF%85>
- Έπεσε και καρφώθηκε σε σιδερόβεργα. <https://www.youtube.com/watch?v=W53mKp1Tjlg>
- Φρικτό ατύχημα: κουρέας έπεσε στο ψαλίδι του και καρφώθηκε στην καρδιά. <https://www.dokari.gr/eidhseis/story/69011/frikto-atyxima-kovreas-epese-sto-psalidi-toy-kai-karfothike-stin-kardia-vid>
- Ξένο σώμα στο δέρμα. <https://www.vita.gr/2008/10/13/yegeia/kseno-swma-sto-derma/>
- Ξένο σώμα στο αυτί. https://orlclinic.gr/medical_condition/xeno-soma-sto-ayti/
- Έντομο στο αυτί. <https://www.iatreiafokidas.gr/arhra/36-entoma-sto-afti>
- Προβλήματα αυτιών το καλοκαίρι. <https://www.orl.gr/disease/%CF%80%CF%81%CE%BF%CE%B2%CE%BB%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%B1%CF%85%CF%84%CE%B9%CF%8E%CE%BD-%CF%84%CE%BF-%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BF%CE%BA%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B9>
- Νόμιζε πώς κουφάθηκε, άλλα ένα τεράστιο έντομο είχε μπει στο αυτί του. <https://www.gazzetta.gr/plus/perierga/article/1412850/nomize-pos-koyfathike-alla-eihe-mpei-ena-terastio-entomo-sto-ayti-toy-vid>

- CDC, Lyme Disease (www.cdc.gov/lyme): Preventing Tick Bites, Tick removal. «www.cdc.gov/lyme/prev/, www.cdc.gov/lyme/removal/index.html»
- CDC. Symptoms of Tickborne Illness. « <http://www.cdc.gov/ticks/symptoms.html>»
- CDC. Deet, Showers, and Tick Checks can stop ticks. «www.cdc.gov/features/stopticks/»
- UpToDate. Patient information: What to do after a tick bite to prevent Lyme disease. «www.uptodate.com/contents/what-to-do-after-a-tick-bite-to-prevent-lyme-disease-beyond-the-basics»
- Public Health England. Ticks and your health. Information about tick bite risks and prevention. «www.hpa.org.uk/webc/HPAwebFile/HPAweb_C/1317138918846»
- Public Health England. Tick Bite Prevention. «www.hpa.org.uk/webw/HPAweb&Page&HPAwebAutoListName/Page/1317133310132»
- Πώς αντιμετωπίζουμε το τσίμπημα της μέδουσας, <https://www.sosiatroi.gr/iatrikes-symvoules/sos-symvoules/symvoules-gia-tsimpima-medouzas/>
- Κολυμβητής πέθανε από «τσίμπημα» σαλαχιού στην Αυστραλία. https://www.huffingtonpost.gr/entry/kolemvetes-pethane-apo-tsimpema-salachioe-sten-aestralia_gr_5bf138f4e4b0b84243e2f808
- Πρώτες βοήθειες αν πατήσετε αχινό, δράκαινα ή γυαλί στην παραλία. https://medlabgr.blogspot.com/2012/08/blog-post_13.html
- Τι πρέπει να κάνετε (και τι όχι) αν σας τσιμπήσει μέδουσα <https://www.onmed.gr/ygeia/story/367842/ti-prepei-na-kanete-kai-ti-oxi-an-sas-tsimphisei-me-doussa>
- Λύσσα. <https://eody.gov.gr/disease/lyssa/>
- Λεπτοσπείρωση. <https://eody.gov.gr/disease/leptospirosi/>
- Τι κάνουμε όταν μας τσιμπήσει μέλισσα ή σφήκα. <https://www.iatropedia.gr/tips/tsimpima-apo-melissa-i-sfika-ti-simveni-sto-soma-ke-pos-to-chirizomaste/41254/>
- Δάγκωμα από σκύλο. <https://paidiatreio.gr/el/goneis-2/epeigonta-1/331-dagkoma-apo-skilo>
- Τσίμπημα σκορπιού. <https://www.iatropedia.gr/ygeia/tsimpima-skorpiou-ti-na-kanete-sas-symvei-symptomata-kai-antimetopisi/81865/>
- Αναφυλακτική αντίδραση. <https://www.iatrikistinpraxi.gr/anapneustika/%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CF%86%CF%85%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AF%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B1%CF%80%CE%BB%CE%B7%CE%BE%CE%AF%CE%B1/>
- Σαλάχι κέντρωσε δύτη στην Παλαιόχωρα, <https://flashnews.gr/post/24439/salaxi-kentrose-diti-stin-paleoxora>
- Δράκαινα το δηλητηριώδες ψάρι της άμμου <https://psarema.net/drakena-to-dilitiriodes-psari-tis-ammou/>
- Λεπτοσπείρωση – συχνές ερωτήσεις <https://igionomikiattikis.gr/index.php/xrhlima-arthra/309-2016-09-28-11-07-05>
- Λύσσα στα ζώα και στον άνθρωπο <https://www.vetmenow.gr/lissa-sta-zoa-ke-ston-anthropo-simptomata-prolipsi-ke-therapia/>