



# AKTION PAULINCHEN

Griechische Übersetzung: Aktion Paulinchen

**ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ  
ΑΠΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ**



**Paulinchen e.V.**  
Initiative für brandverletzte Kinder

# ΠΡΟΛΗΨΗ PAULINCHEN

## Η συμβολή σας είναι σημαντική!

Είτε κάνετε δωρεά είτε ως μέλος είτε με πρόληψη, ο σύλλογος Paulinchen e.V. βασίζεται στη βοήθειά σας.

Το μόνο που απαιτείται είναι να μας αποστείλετε ένα email ή να επικοινωνήσετε απευθείας μαζί μας!



**Paulinchen e.V.**  
Initiative für brandverletzte Kinder

**Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V.**

**Segeberger Chaussee 35 | 22850 Norderstedt**

**Email: [info@paulinchen.de](mailto:info@paulinchen.de) | Τηλ.: 040 529 50 666**

**[www.paulinchen.de](http://www.paulinchen.de)**



## Προστατεύοντας το παιδί σας από τραυματισμούς με εγκαύματα

### Αγαπητοί γονείς και μέλη της οικογένειας

Τα εγκαύματα είναι από τις πιο συχνές αιτίες τραυματισμών στα παιδιά. Στη Γερμανία, τραυματίζονται κάθε χρόνο πάνω από 30.000 παιδιά και έφηβοι ηλικίας κάτω των 15 ετών. Σχεδόν 7.000 από αυτά τραυματίζονται τόσο σοβαρά που πρέπει να νοσηλευτούν. Τα μικρά παιδιά διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο να υποστούν έγκαυμα από καυτά υγρά.

Πολλά ατυχήματα μπορούν να αποφευχθούν με το να διαμορφώσετε ένα ασφαλές περιβάλλον για τα παιδιά στο σπίτι. Είναι ζωτικής σημασίας να προσαρμόζετε συνεχώς τα μέτρα ασφαλείας σας στην αυξανόμενη εμβέλεια του παιδιού σας. Σε αυτό το φυλλάδιο, θα σας δείξουμε πώς να κάνετε τα διάφορα μέρη του σπιτιού σας πιο ασφαλή για το παιδί σας και θα περιγράψουμε ποιες άλλες προφυλάξεις μπορείτε να λάβετε

*Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e. V.*

**MHN ΞΕΧΝΑΤΕ:**

το **60%** των ατυχημάτων από εγκαύματα  
μπορούν να προληφθούν.

# ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ



## Μεγαλύτερη ασφάλεια στην κουζίνα και την τραπεζαρία

- ! Μην τοποθετείτε ποτέ **ζεστά ροφήματα** κοντά στην άκρη του τραπεζιού ή των πάγκων.
- ! Μην χρησιμοποιείτε **τραπεζομάντιλα** που κρέμονται.
- ! Τοποθετείτε **ηλεκτρικούς βραστήρες** και άλλες συσκευές μακριά από παιδιά. Προσέξτε τα **καλώδια που κρέμονται!**
- ! **Μην τρώτε ή πίνετε ζεστά ροφήματα** ενώ το παιδί σας κάθεται στην αγκαλιά σας. Θα προσπαθήσει να τα φτάσει για να δει τι υπάρχει μέσα.
- ! Τοποθετείτε πάντα **τις κατσαρόλες** και **τα τηγάνια** στις **πίσω εστίες** της κουζίνας και χρησιμοποιείτε αυτές τις εστίες για το μαγείρεμα. Στρέψτε τις λαβές πάντα προς την εσωτερική πλευρά.
- ! Ασφαλίζετε **τις εστίες** με κατάλληλο **προστατευτικό υλικό**, ώστε τα παιδιά να μην μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση στις καυτές επιφάνειες ή να ρίξουν κάτω τις κατσαρόλες.
- ! Κρατάτε τα παιδιά σε απόσταση ασφαλείας από τον **φούρνο όταν βρίσκεται σε λειτουργία** και από **ξυλόσομπες**.
- ! Όταν θερμαίνετε υγρά και τρόφιμα σε **φούρνο μικροκυμάτων**, ανακατεύετε τα πάντα καλά και δοκιμάζετε τα πριν από την κατανάλωση. Σε αντίθεση με το εξωτερικό, το εσωτερικό μπορεί να είναι καυτό.
- ! Σε περίπτωση **φωτιάς από λίπη**, σκεπάστε το σκεύος με ένα καπάκι. **Μην χρησιμοποιείτε ποτέ νερό** για την κατάσβεση.

# ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ



### **ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ:**

**Μην υποτιμάτε τις δυνατότητες των παιδιών.  
Η εμβέλειά τους αυξάνεται κάθε μέρα!**



## **Πώς να προστατέψετε το παιδί σας στον χώρο του μπάνιου**

- ! Χρησιμοποιείτε βρύσες με θερμοστάτη που περιορίζουν τη θερμοκρασία του νερού στους **50 βαθμούς Κελσίου**.
- ! **Μην αφήνετε ποτέ την μπαταρία νερού στη θέση ζεστού νερού.** Το παιδί σας μπορεί να υποστεί εγκαύματα από το καυτό νερό.
- ! Ελέγχετε πάντα **τη θερμοκρασία του νερού** στο μπάνιο. Μην αφήνετε ποτέ να τρέχει μόνο καυτό νερό από τη βρύση!
- ! Χρησιμοποιείτε αποκλειστικά ζεστό νερό σε **θερμοφόρες** και σφραγίζετε σωστά το πώμα.
- ! Μην τοποθετείτε **κουβάδες ή λεκάνες** με καυτά υγρά στο πάτωμα. Το παιδί σας μπορεί να σκοντάψει πάνω τους ή να πέσει μέσα σε αυτούς.
- ! Αν κάνετε στο παιδί σας θεραπευτικές εισπνοές, χρησιμοποιείτε αποκλειστικά **ασφαλείς** ειδικές **συσκευές** εισπνοών και παρακολουθείτε το παιδί κατά τη διάρκεια των εισπνοών. Μην κάνετε εισπνοές με καυτό ατμό πάνω από μπολ.

# ΠΡΟΣΟΧΗ ΦΩΤΙΑ



Παρακολουθήστε  
το βίντεο!

## 100%

των ατυχημάτων στο μπάμπε-  
κιου μπορούν να αποφευχθούν







## Προσοχή κατά το ψήσιμο στο μπάρμπεκιου

- ! Τοποθετείτε την ψησταριά έτσι ώστε **να μην μπορεί να ανατραπεί** και με τέτοιο τρόπο, ώστε **να προστατεύεται από τον άνεμο**.
- ! Ποτέ μην χρησιμοποιείτε υγρό **προσάναμμα / υγρά εύφλεκτα υλικά**, όπως οινόπνευμα ή βενζίνη (ούτε για το άναμμα της ψησταριάς ούτε για την αναζωπύρωσή της), καθώς υπάρχει κίνδυνος **έκρηξης!**
- ! Χρησιμοποιείτε μόνο **ασφαλή, πιστοποιημένα προσανάμματα** μπάρμπεκιου από εξειδικευμένους αντιπροσώπους.
- ! **Επιβλέπετε** πάντα την ψησταριά.
- ! Μην αφήνετε τα παιδιά κοντά στην ψησταριά – κρατάτε **απόσταση ασφαλείας 2 έως 3 μέτρων!**
- ! Μην αφήνετε **τα παιδιά να χειρίζονται ή να ανάβουν** την ψησταριά.
- ! Έχετε έτοιμο έναν κουβά **με άμμο, έναν πυροσβεστήρα** ή μια **κουβέρτα** για την κατάσβεση της φωτιάς του μπάρμπεκιου.
- ! Μετά το ψήσιμο, συνεχίστε να επιβλέπετε το μπάρμπεκιου, μέχρι τα **κάρβουνα να κρυώσουν εντελώς**.
- ! Μην ψήνετε σε εσωτερικούς χώρους και μην αφήνετε ποτέ την ψησταριά σε εσωτερικό χώρο για να κρυώσει – **υπάρχει κίνδυνος δηλητηρίασης από αναθυμιάσεις**.
- ! Σβήνετε τις ψησταριές μίας χρήσης στην παραλία **με νερό** και **αφήνετέ τις να κρυώσουν**. Το ίδιο ισχύει και για την άμμο κάτω από την ψησταριά.
- ! Μετά το ψήσιμο με μπάρμπεκιου στην παραλία, **μην θάβετε ποτέ τα καυτά κάρβουνα στην άμμο**. Τα κάρβουνα θα παραμείνουν ζεστά για μέρες! Σβήνετε τα καυτά κάρβουνα με νερό και **αφήνετέ τα να κρυώσουν**.

# ΥΠΟΤΙΜΗΜΕΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ



## Τρόποι αποφυγής εγκαυμάτων

- ! Αποφεύγετε την επαφή με καυτές επιφάνειες, όπως τζάμια σόμπας, θερμαντικά σώματα και σωλήνες θέρμανσης, καθώς παρατηρείται κίνδυνος εγκαυμάτων!
- ! Μην τοποθετείτε ηλεκτρικές κουβέρτες σε παιδικά κρεβάτια. Ένα βρέφος/παιδί δεν μπορεί να καταλάβει πότε αναπτύσσονται υπερβολικά υψηλές θερμοκρασίες.
- ! Όταν σιδερώνετε, απενεργοποιείτε το σίδερο και αποσυνδέετε το από την πρίζα όταν εξέρχεστε από το δωμάτιο.
- ! Φυλάσσετε σπύρτα ή αναπτήρες σε ασφαλή σημεία. Μην αφήνετε ποτέ παιδιά μόνα τους με αναμμένη φωτιά και αναμμένα κεριά κ.λπ. !
- ! Χρησιμοποιείτε φωτάκια LED ως ασφαλή εναλλακτική λύση.
- ! Χρησιμοποιείτε μόνο πιστοποιημένα φωτάκια για το Χριστουγεννιάτικο δέντρο.
- ! Μην επιτρέπετε τη χρήση πυροτεχνημάτων την παραμονή της Πρωτοχρονιάς και το Πάσχα.
- ! Μην μεταφέρετε ποτέ κροτίδες στις τσέπες των παντελονιών. Η τριβή μπορεί να προκαλέσει την ανάφλεξή τους.
- ! Μην δίνετε στα παιδιά να κρατήσουν βεγγαλικά στα χέρια τους, καθώς θα μπορούσαν να βάλουν φωτιά στα ρούχα τους ή και να τραυματιστούν σοβαρά.
- ! Ποτέ μη χρησιμοποιείτε κόλλα, διαλυτές κόλλες ή δοχεία ψεκασμού κοντά σε φωτιά. Υπάρχει κίνδυνος να προκληθεί πυρκαγιά από ανάφλεξη και έκρηξη.
- ! Μην καλύπτετε τους λαμπτήρες με ύφασμα ή χαρτί, καθώς υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς.





## Σημαντικά μέτρα πρόληψης ηλεκτροπληξίας

- ! Καλύπτετε όλες τις **πρίζες** με ασφάλειες για παιδιά και διακόπτες διακοπής ρεύματος σε **περίπτωση διαρροής**.
- ! Μην τοποθετείτε **ηλεκτρικές συσκευές** κοντά **στο νερό**.
- ! Ενημερώστε τα παιδιά σας ότι το σκαρφάλωμα σε **πυλώνες υψηλής τάσης** ή σε **ηλεκτροκίνητα τρένα** ενέχει κινδύνους για τη ζωή τους! Ακόμη και χωρίς άμεση επαφή, παρατηρείται κίνδυνος από την υψηλή τάση ακόμη και σε απόσταση 1,5 μέτρου.
- ! Επιβλέπετε πάντα καλώδια **χαρταετού** και **ποτέ** μην πετάτε χαρταετό κοντά σε καλώδια **ηλεκτρικού ρεύματος!**
- ! Μην αφήνετε καλώδια φόρτισης εισηγμένα στην πρίζα όταν δεν χρησιμοποιούνται.



## Μέτρα πρόληψης του κινδύνου χημικών εγκαυμάτων και δηλητηρίασης

- ! Αποθηκεύετε τα **καθαριστικά** και τα **φάρμακα** μακριά από παιδιά και κλείνετέ τα με ασφάλεια.
- ! Ποτέ μην αποθηκεύετε **τοξικά** ή **διαβρωτικά υγρά** σε μπουκάλια αναψυκτικών, νερού ή παρόμοια δοχεία.

# ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ



*Καλείτε πάντα τον γιατρό έκτακτης ανάγκης στο 112.  
Αν το παιδί σας είναι σε κατάσταση σοκ, μην το αφήσετε  
μόνο του μέχρι να φτάσει ο γιατρός των επειγόντων  
περιστατικών. Για μικροτραυματισμούς, επικοινωνήστε  
με έναν παιδίατρο.*





## Πρώτες βοήθειες για εγκαύματα

- + **Καλέστε το 112**
- + Ψύχετε τα σημεία των εγκαυμάτων μικρής έκτασης **με δροσερό νερό** (περίπου 20 °C) για περίπου 10 λεπτά για να καταπραΰνετε τον πόνο μέχρι να φτάσει το ασθενοφόρο.
- + Για να αποφύγετε τον κίνδυνο υποθερμίας, **ψύχετε μόνο τις πληγωμένες περιοχές!** Μην ψύχετε τραύματα από εγκαύματα μεγάλης έκτασης (πάνω από το 15% της επιφάνειας του σώματος). Μην ψύχετε εγκαύματα σε νεογέννητα, βρέφη ή αναισθητά άτομα και μην ψύχετε το κεφάλι ή τον κορμό του σώματος.
- + Για να σβήσετε τις φλόγες, **κυλιστείτε στο έδαφος** ή χρησιμοποιήστε νερό.
- + **Μην αφαιρείτε τα ρούχα** που είναι κολλημένα στις πληγές από εγκαύματα.
- + Σε περίπτωση εγκαυματος από καυτά υγρά, **αφαιρέστε αμέσως τα ρούχα με το υγρό**, συμπερ. της πάνας.
- + Σε περίπτωση ηλεκτροπληξίας, **διακόψτε αμέσως την παροχή ρεύματος**. Φροντίστε για την προσωπική σας ασφάλεια.
- + **Ποτέ μην βάζετε αλεύρι, οδοντόκρεμα, λάδι** ή άλλα οικιακά μέσα αντιμετώπισης σε εγκαύματα.

## Γνωρίστε τους κινδύνους – αποφύγετε τα επείγοντα περιστατικά

- + Κάντε **εξάσκηση στο άναμα** και το σβήσιμο σπירתων, κεριών και φωτιάς με το παιδί σας – **η πρόληψη πυρκαγιάς χρειάζεται εκπαίδευση!**
- + Ασφαλίστε το σπίτι σας **με ανιχνευτές καπνού**. Σε περίπτωση πυρκαγιάς, ο καπνός είναι πιο επικίνδυνος από τις φλόγες.
- + Παίξτε ρόλους ότι καλείτε την πυροσβεστική υπηρεσία με το παιδί σας και διδάξτε του τις βασικές ερωτήσεις: **Τι συνέβη; Πού συνέβη; Ποιος** τραυματίστηκε; **Ποιος** τηλεφωνεί; **Αναμονή** για ερωτήσεις.
- + Εξηγήστε στο παιδί σας ότι αν υπάρχει φωτιά, πρέπει να τρέξει μακριά και να **φωνάξει δυνατά «Φωτιά»**. Συνήθως, τα παιδιά κρύβονται αντί να απομακρυνθούν.
- + Δώστε **το καλό παράδειγμα**.
- + Δείξτε στο παιδί σας **διαδρομές διαφυγής** και εξασκηθείτε σε αυτές. Σε περίπτωση καπνού, το σύριμο στο πάτωμα θα το βοηθήσει στην αναπνοή.
- + **Απομακρύνετε** όλους τους πιθανούς κινδύνους πριν είναι πολύ αργά.

# ΟΙ ΒΑΘΜΟΙ ΤΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ



*Ο βαθμός τραυματισμού του δέρματος μετά από ένα έγκαυμα ή ζεμάτισμα, εξαρτάται από τη θερμοκρασία και τη διάρκεια της έκθεσης. Το βάθος του εγκαύματος καθορίζει αν το τραύμα θεωρείται πρώτου, δεύτερου ή τρίτου βαθμού. Για τα παιδιά, το μέγεθος της παλάμης τους, συμπεριλαμβανομένων των δακτύλων, υπολογίζεται ως το 1% της επιφάνειας του σώματος.*

## Πώς προσδιορίζεται ο βαθμός εγκαύματος

### Εγκαύματα πρώτου βαθμού:

- ! Επιφανειακό κοκκίνισμα, για παράδειγμα ηλιακό έγκαυμα. Θεραπεύεται χωρίς παρέμβαση σε 5 έως 10 ημέρες.

### Εγκαύματα δεύτερου βαθμού:

- ! 2α επιφανειακά: σχηματισμός φουσκάλας. Η επιφάνεια του τραύματος είναι υγρή. Επουλώνει χωρίς χειρουργική επέμβαση σε 2-3 εβδομάδες.
- ! 2β βαθιά: σχηματισμός φουσκάλας. Σχηματισμός φυσαλίδας, η οποία είναι σπασμένη. Η επιφάνεια του τραύματος είναι υγρή και ο ερυθρότητα του δεν επανέρχεται μετά από πίεση. Δεν απαιτεί πάντα χειρουργική επέμβαση. Μπορεί να αφήσει ουλές.

### Εγκαύματα τρίτου βαθμού:

- ! Γκριζόλευκη, ξηρή επιφάνεια τραύματος, όλες οι στιβάδες του δέρματος καταστρέφονται. Απαιτείται χειρουργική επέμβαση. Αφήνει ουλές.



# KENTRA ME ΜΟΝΑΔΕΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ



## Σημαντικό:

*Το παιδί σας πρέπει να νοσηλευτεί σε εξειδικευμένη κλινική εγκαυμάτων εάν:*

- η επιφάνεια του σώματός του έχει υποστεί εγκαυμάτα 3ου βαθμού σε ποσοστό άνω του 5%
- το πρόσωπο, τα χέρια, τα πόδια ή τα γεννητικά του όργανα έχουν υποστεί εγκαυμάτα
- έχει υποστεί ηλεκτροπληξία ή χημικό έγκαυμα
- είναι κάτω των 12 μηνών
- υποψιάζεστε δηλητηρίαση από καπνό

# ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

## ΣΥΛΛΟΓΟΥ PAULINCHEN

Arbeitskreis – „Das schwerbrandverletzte Kind“  
in der Deutschen Gesellschaft für Verbrennungsmedizin

Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Deutscher Feuerwehrverband e.V. (DFV)

Vereinigung zur Förderung des Deutschen Brandschutzes e.V. (vfdb)



ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΔΩΡΕΑ



**Paulinchen e.V.**

Initiative für brandverletzte Kinder

**Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V.**

**Segeberger Chaussee 35 | 22850 Norderstedt**

**Email: [info@paulinchen.de](mailto:info@paulinchen.de) | Τηλ.: 040 529 50 666**

**Δωρεάν τηλεφωνική γραμμή παροχής συμβουλών  
για οικογένειες με παιδιά με εγκαύματα: 0800 0 112 123  
[www.paulinchen.de](http://www.paulinchen.de)**

**Λογαριασμός για δωρεές: SozialBank**

**IBAN DE37 3702 0500 0008 4794 00 | BIC BFSWDE33XXX**