

Η ΘΑΛΑΣΣΑ ΘΕΛΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΗΣ !!!

Σε μια χώρα σαν την Ελλάδα , όπου σχεδόν όλη της η επιφάνεια βρέχεται από θάλασσα, όλοι θα πρέπει να γνωρίζουν και να σέβονται τους κανόνες της. Μόνο τότε η θάλασσα μπορεί να είναι για όλους, **πηγή χαράς, χαλάρωσης και παιχνιδιού** που όλοι αναζητάμε τους καλοκαιρινούς μήνες.

Χαρείτε λοιπόν, την θάλασσα αφού πρώτα:

- περάσουν τουλάχιστον τρεις ώρες από την τελευταία φορά που καταναλώσατε κάποιο γεύμα.
- είστε σίγουροι ότι η ζέστη ή άλλοι παράγοντες (χρήση αλκοόλ , φαρμάκων , αυπνία – ξενύχτι) δεν σας έχουν εξαντλήσει σωματικά.
- αφιερώσετε τα 5 πρώτα λεπτά για να εξερευνήσετε τη θάλασσα στην οποία κολυμπάτε , όταν δεν τη γνωρίζετε και βρέξτε το σώμα σας με το νερό της , ώστε να αρχίσει το σώμα σας , να προσαρμόζεται στην θερμοκρασία της .
- έχετε επαρκώς καλύψει το σώμα σας με κατάλληλο σε τύπο και ποσότητα για το δερματοτύπο σας , αντηλιακό .
- αποφεύγετε το νυχτερινό μπάνιο , το μπάνιο με βροχή , τις βουτιές σε θάλασσα άγνωστη σε βάθος ή σύσταση σε βράχια , τις βουτιές και τα μακροβούτια σε περιοχές με θαλάσσια ρεύματα και παραμένετε πάντοτε , πίσω απο την σηματοδοτημένη με σημαδούρες , περιοχή των λουομένων για να αποφύγετε δύσσορεστες εκπλήξεις – επαφές με μηχανοκίνητα μέσα (βάρκες , ταχύπλοα , jet ski κ.α.) .

Με ιδιαίτερη προσοχή και υπευθυνότητα θα πρέπει να μάθουμε και στα μικρά παιδιά αυτούς τους κανόνες, στα οποία επιπλέον θα πρέπει:

- να επιμένουμε να φοράνε πάντα τα μπρατσάκια ή τα σωσίβια τους.
- να μην απομακρύνονται από κοντά μας.
- να μην μπαίνουν στη θάλασσα, όταν έχει κύμα (κίνδυνος παράσυρσης ή ωτικού τραύματος).
- να μην κάνουν για παιχνίδι τους: την επιθετική και απότομη βουτιά των αδύναμων σε σχέση με αυτά συνομηλίκων παιδιών .



- να μην κάνουν βουτιές απο υψηλά και απόκρημνα σημεία ή προβλήτες , γιατί μπορούν να τραυματιστούν θανάσιμα κατά την πτώση τους και να χάσουν τις αισθήσεις τους .
- μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά χωρίς επίβλεψη, όταν αυτά επιβιβάζονται σε φουσκωτά (ατομικά ή βαρκούλες) ή άλλα παιχνίδια της θάλασσας .

Η ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ , ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙΝΗ ΠΟΥ ΤΑ ΒΡΙΣΚΕΙ ΛΟΥΟΜΕΝΑ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ, ΥΠΟ ΤΗΝ ΣΥΧΝΗ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΕΝΟΣ ΕΜΠΙΣΤΟΥ ΕΝΗΛΙΚΑ.

Γενικότερα όταν κολυμπάτε:

- φορέστε πάντα το καπέλο σας ή και τα γυαλιά σας, για να προστατεύεστε από τις ακτίνες του ηλίου και τις αντανακλάσεις του.
- νοιώθετε ότι κουραστήκατε; Χαλαρώστε λίγο ανάσκελα και συνεχίστε, όταν ξανανιώσετε τη δύναμη σας να επανέρχεται.
- πάθατε κράμπα στο πόδι ή σε άλλο σημείο του σώματος σας; Μην πανικοβάλλεστε. Αντιθέτως ηρεμήστε και προσπαθήστε με αργές και χαλαρές κινήσεις να φτάσετε στην ακτή. Μη διστάσετε να καλέσετε σε βοήθεια όταν οι δυνάμεις σας καταστήσουν κάτι τέτοιο απαραίτητο.
- και νοιώθετε ότι σας τσίμπησε , σας άγγιξε ή πατήσατε κάτι μέσα στη θάλασσα και πονάτε , διατηρήστε την ψυχραιμία σας και βγείτε όσο το δυνατόν συντομότερα στην ακτή. Ζητήστε να σας βοηθήσουν ή προσφέρετε εσείς τις Πρώτες Βοήθειες στον εαυτό σας .
- αν νιώσετε έντονο πόνο κατά την επαφή σας με μέδουσα (τσούχτρα) , κοράλλια και ανεμώνες της θάλασσας πρέπει να γνωρίζετε, ότι μπορεί το τσίμπημα να είναι επώδυνο για εσάς , αλλά ελάχιστα από τα θαλάσσια είδη είναι δηλητηριώδη. Επομένως, οι επώδυνες ραβδώσεις στο δέρμα από τα πλοκάμια τους - στην περίπτωση της μέδουσας , ή το απότομο πάτημα πάνω στα δηλητηριώδη πλοκάμια του στόματος μιας θαλάσσιας ανεμώνης, ακόμα και το τρύπημα από τα αγκάθια μιας δράκαινας, σπάνια προκαλούν σοβαρές επιπλοκές , εκτός και αν είστε διαπιστωμένα αλλεργικός σε κάποιο απο αυτά .

Θεραπευτικές λύσεις πρώτης γραμμής :

'Όταν πρόκειται για τσιμπήματα:



1.Αδρανοποιήστε το δηλητήριο, ρίχνοντας επάνω στο τραύμα ξύδι ή θαλασσινό νερό (ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ , ΚΑΤΙΟΝΙΣΤΕ ΜΕ ΑΡΚΕΤΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΟΡΟ).

2.ΜΗΝ ΡΙΧΝΕΤΕ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ. Πολλές φορές δεν προσφέρει τίποτα και μπορεί να χειροτερέψει την κατάσταση .

3.Ο έντονος πόνος, ο ερεθισμός και το οίδημα που θα δημιουργηθεί μπορούν να ανακουφιστούν με τη χρήση αμμωνίας , σκευάσματος after bite ή μιας κορτιζονούχας αντιισταμινικής αντιβιοτικής αλοιφής.

'Όταν πρόκειται για τρυπήματα (είσφρυση ξένου σώματος):

1.Τοποθετήστε το μέλος που έχει τρυπηθεί (πόδι - χέρι) σε μια λεκάνη με ζεστό νερό για τουλάχιστον 30 λεπτά. Ρωτήστε τον τραυματία, αν ανακουφίζεται από τον πόνο. Όταν η απάντηση είναι ΝΑΙ συνεχίστε την ίδια διαδικασία προσέχοντας να αντικαθιστάτε το νερό που κρύνει με ζεστό.

2.Στην περίπτωση που έχετε πατήσει αχινό, μην προσπαθείτε με τσιμπιδάκι ή άλλο τρόπο να τραβήξετε τα αγκάθια γιατί σπάνε, ενώ μπορείτε πολύ πιο εύκολα να αλείψετε την περιοχή με μαγειρικό λάδι και τούτα θα βγουν εν καιρώ από μόνα τους. Αν δε , το μαγειρικό λάδι που θα χρησιμοποιήσετε είναι ζεστό , θα προσφέρει και μια σημαντική ανακούφιση απο τον πόνο στον πάσχοντα .

3.Ο έντονος πόνος, ο ερεθισμός και το ενδεχόμενο οίδημα που θα δημιουργηθεί μπορούν να ανακουφιστούν με τη χρήση μιας κορτιζονούχας αντιισταμινικής αντιβιοτικής αλοιφής.

ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ , ΠΟΥ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΔΕΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ , Ή Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΔΕΙΧΝΕΙ ΝΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΥΕΙ (ΥΠΟΨΙΑ ΕΠΙΚΕΙΜΕΝΗΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΟΥ ΣΟΚ) , ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΕ ΤΟΝ ΠΑΣΧΟΝΤΑ ΣΤΟΝ ΠΛΗΣΙΕΣΤΕΡΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ - ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΟ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ Ή ΑΚΟΜΗ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΝΑ ΚΑΛΕΙΤΕ ΠΡΟΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ (ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ) ΣΤΟ 166 Ή ΤΟ 112 .

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΧΡ. ΚΟΝΔΥΛΗΣ , MD , ΜΜΑΗUS , Msc

ΓΕΝΙΚΟΣ – ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ