



# AKTION PAULINCHEN

Griechische Übersetzung: Aktion Paulinchen

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



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

# ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΕ ΤΟ PAULINCHEN

## Η βοήθειά σας μετράει!

Είτε κάνετε δωρεά, είτε γίνετε μέλος ή εθελοντής το Paulinchen e.V. βασίζεται στη βοήθειά σας. Απλά στείλτε μας ένα email ή επικοινωνήστε μαζί μας Paulinchen e.V. απευθείας!



**Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V.**  
Segeberger Chaussee 35 | 22850 Norderstedt  
E-Mail: [info@paulinchen.de](mailto:info@paulinchen.de) | Tel.: 040 529 50 666  
[www.paulinchen.de](http://www.paulinchen.de)

## Προστατεύοντας το παιδί σας από το κάψιμο ή από τραυματισμό 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 6.000 από αυτά τραυματίζονται τόσο σοβαρά που πρέπει να νοσηλευτούν. Τα μικρά παιδιά διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο να υποστούν έγκαυμα από καυτά υγρά (ζεμάτισμα).

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 πάρετε

Paulinchen - Πρωτοβουλία για παιδιά εγκαυματίες e. V.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:

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

# ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ



## Μεγαλύτερη ασφάλεια στην κουζίνα και την τραπεζαρία

- ❗ Ποτέ μην τοποθετείτε **ζεστά ροφήματα** κοντά στην άκρη του τραπεζιού ή των πάγκων.
- ❗ Μην χρησιμοποιείτε **τραπεζομάντιλα** που κρέμονται.
- ❗ Τοποθετείτε τους **ηλεκτρικούς βραστήρες** και άλλες συσκευές μακριά από την εμβέλεια των παιδιών. 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 σας και μαγειρέψτε σε αυτές. Γυρνάτε πάντα τις λαβές προς την εσωτερική πλευρά.
- ❗ Ασφαλίστε **τις εστίες** με κατάλληλο **προστατευτικό υλικό**, ώστε το παιδί σας να μη μπορεί να φτάσει τις καυτές επιφάνειες ή να τραβήξει τις κατσαρόλες προς τα κάτω.
- ❗ Κρατήστε το παιδί σας μακριά από τον **φούρνο όταν καίει** και από τις **σόμπες που καίνε ξύλα**.
- ❗ Όταν ζεσταίνετε υγρά και τρόφιμα στο φούρνο **μικροκυμάτων**, ανακατεύετε πάντα καλά και δοκιμάστε τα πρώτα μόνοι σας. Κάτι που μπορεί εσείς να αισθανέστε χλιαρό απ' έξω, μπορεί να είναι καυτό στο εσωτερικό του.
- ❗ Αν προκληθεί **φωτιά από λίπη** σκεπάστε το σκεύος με ένα καπάκι. **Ποτέ μην σβήνετε με νερό**, γιατί το λίπος θα εκραγεί.



# ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ



## ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:

Μην υποτιμάτε το που μπορεί να φτάσει το παιδί σας.  
Η εμβέλειά τους αυξάνεται κάθε μέρα!



## Πώς να προστατέψετε το παιδί σας στο χώρο του μπάνιου

- ! Ασφαλίστε τις βρύσες με θερμοστάτη που περιορίζει τη θερμοκρασία του νερού στους **50° Κελσίου**.
- ! 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 μόνο **ασφαλείς**, σταθερές **συσκευές** εισπνοών και μείνετε με το παιδί κατά τη διάρκεια της εισπνοής. Μην κάνετε εισπνοές με καυτό ατμό πάνω από ένα μπολ.
- ! Ποτέ μην αφήνετε τη μπαταρία του νερού μόνο στη θέση "ζεστό". Το παιδί σας μπορεί να καεί από το καυτό νερό.
- ! Ελέγχετε πάντα τη **θερμοκρασία του νερού** στο μπάνιο. Ποτέ μην αφήνετε να τρέχει μόνο καυτό νερό από τη βρύση!
- ! Γεμίστε τις **θερμοφόρες** μόνο με νερό κάτω από **50° Κελσίου** και σφραγίστε καλά το πώμα.

# ΠΡΟΣΟΧΗ ΦΩΤΙΑ



βλέποντας μια ταινία!

Τα ατυχήματα στο μπάρμπεκιου  
μπορούν να αποφευχθούν

# 100%



## Προσοχή κατά το ψήσιμο στο μπάρμπεκιου

- ❗ Τοποθετήστε την ψησταριά έτσι ώστε να μην μπορεί να ανατραπεί και 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 - κρατήστε 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.
- ❗ Σβήστε τις ψησταριές μίας χρήσης στην παραλία με νερό και αφήστε τις να κρυώσουν. Το ίδιο ισχύει και για την άμμο κάτω από την ψησταριά.
- ❗ Μετά το ψήσιμο με μπάρμπεκιου στην παραλία, ποτέ μην θάβετε τα καυτά κάρβουνα στην άμμο. Τα κάρβουνα θα παραμείνουν ζεστά για μέρες! Σβήστε τα καυτά κάρβουνα με νερό και αφήστε τα να κρυώσουν.
- ❗ Θυμηθείτε: Ποτέ μην σβήνετε το καμένο λίπος με νερό, αλλά σβήστε το καλύπτοντάς το

# ΥΠΟΤΙΜΗΜΕΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ



## Πώς να αποφύγετε τα εγκαύματα

- ! Προστατεύστε τις καυτές επιφάνειες, όπως τζάμια σόμπας, **θερμαντικά σώματα** και σωλήνες θέρμανσης, λόγω κινδύνου εγκαυμάτων εξ επαφής!
- ! Μην τοποθετείτε ηλεκτρικές κουβέρτες σε παιδικά κρεβάτια. Ένα βρέφος/παιδί δεν μπορεί να καταλάβει πότε είναι πολύ ζεστό.
- ! Όταν σιδερώνετε, **απενεργοποιήστε το σίδερο** και αποσυνδέστε το από την πρίζα όταν φεύγετε από το δωμάτιο.

- ! Φυλάξτε **σπίρτα** ή **αναπτήρες** σε ασφαλή σημεία. **Ποτέ** μην αφήνετε τα **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.
- ! **Ποτέ** μην μεταφέρετε **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, υπάρχει **κίνδυνος πυρκαγιάς**.



## Σημαντικά μέτρα πρόληψης ηλεκτροπληξίας

- ! Καλύψτε όλες τις **πρίζες** με ασφάλειες για παιδιά και διακόπτες διακοπής ρεύματος σε **περίπτωση διαρροής**.
- ! Μην τοποθετείτε **ηλεκτρικές συσκευές** κοντά **στο νερό**.
- ! Εξηγήστε στα παιδιά σας, ότι το να σκαρφαλώνουν σε **πυλώνες υψηλής τάσης** ή **ηλεκτροκίνητα τρένα**, είναι απειλητικό για τη ζωή τους! Ακόμα και χωρίς άμεση επαφή, οι υψηλές τάσεις μπορεί να σε χτυπήσουν από 1,5 μέτρο μακριά.
- ! Επιβλέπετε πάντα το πέταγμα **χαρταετού** και **ποτέ** μην πετάτε χαρταετό κοντά σε καλώδια **ηλεκτρικού ρεύματος!**



## Μέτρα πρόληψης του κινδύνου χημικών εγκαυμάτων και δηλητηρίασης

- ! Αποθήκευστε τα **καθαριστικά** και τα **φάρμακα** μακριά από τα παιδιά και κλείστε 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 επείγοντων περιστατικών. Για μικροτραυματισμούς, επικοινωνήστε με τον παιδίατρο.



## Πρώτες βοήθειες για εγκαύματα



- + Καλέστε το 112
- + Δροσίστε τα σημεία των εγκαυμάτων 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.
- + Για να σβήσετε τις φλόγες, κυλιστείτε στο έδαφος ή χρησιμοποιήστε νερό.
- + Μην αφαιρείτε τα ρούχα που είναι κολλημένα στις πληγές από εγκαύματα.
- + Σε περίπτωση εγκαύματος από καυτά υγρά, αμέσως αφαιρέστε τα ρούχα με το υγρό.
- + Σε περίπτωση ηλεκτροπληξίας, διακόψτε αμέσως την παροχή ρεύματος.
- + Ποτέ μην βάζετε αλεύρι, οδοντόκρεμα ή λάδι σε εγκαύματα.

## Γνωρίστε τους κινδύνους - αποφύγετε τα επείγοντα περιστατικά

- + Κάντε εξάσκηση στο άναμα και το σβήσιμο σπירתων, κεριών και φωτιές 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". Τα παιδιά συχνά κρύβονται αντί να τρέχουν μακριά.
- + Δώστε το καλό παράδειγμα.
- + Δείξτε στο παιδί σας διαδρομές διαφυγής και εξασκηθείτε σε αυτές. Εάν αναπυχθεί καπνός, το να σέρνεται στο πάτωμα θα το κάνει να αναπνεύσει ευκολότερα.
- + Απομακρύνετε όλους τους πιθανούς κινδύνους πριν είναι πολύ αργά.

# ΟΙ ΒΑΘΜΟΙ ΤΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ



Πόσο άσχημα τραυματίζεται το δέρμα 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 επιστρέφει μετά από πίεση. Δεν απαιτεί πάντα χειρουργική επέμβαση. Μπορεί να αφήσει ουλές.

### Εγκαύματα τρίτου βαθμού:

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



# ΚΕΝΤΡΑ ΓΙΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ



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

- περισσότερο από το 5 % της επιφάνειας του σώματος του, έχει υποστεί εγκαύματα 3ου βαθμού
- το πρόσωπο, τα χέρια, τα πόδια ή τα γεννητικά του όργανα έχουν υποστεί εγκαύματα
- έχει υποστεί ηλεκτροπληξία ή χημικό έγκαυμα
- το παιδί σας είναι κάτω των 12 μηνών
- υποψιάζεστε δηλητηρίαση από καπνό



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΤΟΥ PAULINCHEN

## Υποστηρικτές

Arbeitskreis – Das schwerbrandverletzte Kind

Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Deutscher Feuerwehrverband e.V. (DFV)

die Gutgestalten. – Designagentur

Lehmann Offsetdruck GmbH



ΔΩΡΙΣΕ ΤΩΡΑ



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

**Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V.**  
Segeberger Chaussee 35 | 22850 Norderstedt  
E-Mail: [info@paulinchen.de](mailto:info@paulinchen.de) | Tel.: 040 529 50 666  
[www.paulinchen.de](http://www.paulinchen.de)

Δωρέες γίνονται δεκτές στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό:  
IBAN DE54 2512 0510 0008 4794 00 | BIC BFSWDE33HAN