

19.06.2020 Świetlica

**Drodzy Uczniowie !**

**Dziś słów kilka na temat udzielania pierwszej pomocy w nagłych sytuacjach !**

Obejrzyjcie proszę filmy o udzielaniu pierwszej pomocy .

<https://www.youtube.com/watch?v=MSg6VIV5lZw>

<https://www.youtube.com/watch?v=d82lGNwEsD8>

## **A więc ZAPAMIĘTAJ !!!! BEZ PANIKI !!!**

1. Najpierw zabezpiecz miejsce zdarzenia. Przede wszystkim upewnij się, że sam jesteś bezpieczny (bo gdy ty stracisz przytomność czy możliwość reagowania, nie pomożesz). Następnie sprawdź, czy twój poszkodowany oraz inne osoby przebywające w pobliżu nie są narażone na dodatkowe niebezpieczeństwo
  - Krzyknij o pomoc. Zrób to nawet wtedy, gdy wydaje ci się, że w pobliżu nie ma nikogo. Zawsze jest szansa, że twój krzyk usłyszy sąsiad, przechodzień, ktokolwiek. To ważne, bo w pojedynkę działa się trudniej.
  - Oceń stan poszkodowanego. Jeżeli nie widziałeś zdarzenia, zapytaj, co się stało, lub spróbuj to wydedukować na podstawie zastanej sytuacji. Jeżeli poszkodowany nie reaguje od razu, delikatnie potrząśnij za ramię. Mów spokojnie.
  - Zanim zaczniesz działać, przez chwilę się zastanów. Szybkie zaplanowanie czynności ratunkowych daje większą szansę, że w trakcie akcji nie stracisz głowy.
2. Na szczęście groźne wypadki zdarzają się rzadko, znacznie częściej ulega się niezagrażającym życiu urazom. Musisz wtedy zachować spokój i pokazać, że wiesz, co robić.

### • Krwawienie z nosa

Niech dziecko usiądzie z głową w dół między kolanami i wydmucha nos, wypłuje krew napływającą do ust. Uciśnij skrzydełka jego nosa na 10-15 minut, jeśli możesz, schłódź kark i czoło malca.

### • Ciało obce w oku

Przepłucz oko czystą wodą lub solą fizjologiczną. Jeśli płukanie nic nie da, zasłoń oczy dziecka opaską (przewiąż oboje oczu, każ je zamknąć i nie poruszać nimi) i jedź na ostry dyżur okulisty.

- Rozległe skaleczenie

Najpierw przyłóż do rany czysty opatrunek i przyciśnij, jeśli przesiąknie, dołóż następny, nie zdejmując pierwszego, skaleczoną kończynę unieś powyżej poziomu serca dziecka. Z rozległą raną trzeba jechać do lekarza lub wezwać pogotowie.

- Oparzenie

Trzeba je jak najszybciej zacząć polewać bieżącą zimną wodą. Nie wkładaj poparzonej ręki czy nogi do miski z wodą - oparzenie to rana, którą łatwo zakazić. Jeśli skóra była pokryta ubraniem, po schłodzeniu wodą rozetnij je i zdejmij, ale przyklejonego do skóry nie zrywaj, polewaj wodą po wierzchu. Wezwij pogotowie.

### **Sprawdź , co zapamiętałeś ??**

## **PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA**

1. Przy tamowaniu niewielkich krwotoków można zastosować:

- a) ucisk poniżej miejsca krwawienia
- b) uniesienie do góry zranionej kończyny
- c) opaskę uciskową

2. Przy podejrzeniu złamania kończyny należy:

- a) poruszyć kończyną w celu sprawdzenia czy jest złamana
- b) sprawdzić zakres ruchów nieprawidłowych
- c) przystąpić do unieruchomienia kończyny

3. Drogi oddechowe u osoby poszkodowanej udrażniamy poprzez

- a) usunięcie ciał obcych z jamy ustnej i odchylenie głowy do tyłu
- b) odchylenie głowy do tyłu
- c) uczniom nie wolno samodzielnie wykonywać udrożnienia dróg oddechowych

4. U osoby poszkodowanej w pierwszej kolejności sprawdzamy:

- a) kolor skóry w okolicy skroni
- b) liczbę i stan ran
- c) obecność oddechu

5. Pierwszą czynnością poprzedzającą udzielenie pomocy ofiarom wypadku, powinien być:

- a) ocenienie obrażeń ofiar wypadku
- b) zadbanie o bezpieczeństwo ruchu w miejscu wypadku
- c) wezwanie pogotowia ratunkowego i policji

6. By zadzwonić na pogotowie ratunkowe należy wybrać numer:

- a) 999
- b) 110
- c) 997

7. W razie uszkodzenia oka należy:

- a) przemyć oko wodą
- b) nałożyć na oko jałowy opatrunek z gazy i udać się do lekarza/na pogotowie
- c) wpuścić do oka krople dezynfekujące

8. Którą z wymienionych czynności należy wykonać przed przybyciem lekarza na miejsce wypadku:

- a) podać środki przeciwbólowe
- b) nastawić i unieruchomić kości
- c) zatamować krwotok i opatrzyć rany

9. Używanie maseczki ratowniczej jednorazowego użytku podczas stosowanego oddechu wspomaganego metodą "usta-usta":

- a) jest wskazanym zabezpieczeniem przed bezpośrednim kontaktem z wydzielinami z jamy ustnej poszkodowanego
- b) jest zbędne
- c) może spowodować pogłębienie urazów

10. Resuscytację krążeniowo-oddechową należy prowadzić:

- a) do czasu odzyskania świadomości przez poszkodowanego,
- b) do czasu samodzielnego powstania tętna i oddechu
- c) przez 5 minut

11. W przypadku złamania kości ramiennej unieruchamiamy:

- a) złamaną kość
- b) złamaną kość i sąsiadujące stawy
- c) złamaną kość i wybrany staw

12. W czasie reanimacji osoby poszkodowanej wykonujemy cykle składające się z:

- a) 30 uciśnień okolicy mostka i 2 wdechów metodą usta-usta/usta-nos
- b) 2 wdechów metodą usta-usta/usta-nos i 15 uciśnień okolicy mostka
- c) 30 uciśnień okolicy mostka i 5 wdechów metodą usta-usta/usta-nos

13. Krew wypływająca z tętnicy jest:

- a) ciemna i wypływa ruchem jednostajnym
- b) jasna i wypływa ruchem jednostajnym
- c) jasna i wypływa w sposób pulsacyjny

14. W przypadku użądlenia przez pszczołę w pierwszej kolejności należy:

- a) wyssać „jad” pszczeli
- b) schłodzić miejsce użądlenia
- c) rozgrzać miejsce użądlenia

15. Czy każdy powinien udzielać pomocy w miarę swoich umiejętności:

- a) tak
- b) nie
- c) tylko osoby pełnoletni

**Życzymy Powodzenia !! Wychowawcy świetlicy.**