**2020.06.22-26.**

**TEMAT TYGODNIA: BEZPIECZNE WAKACJE. NA RATUNEK- WAŻNE TELEFONY.**

**22.06.2020 (poniedziałek)**

BEZPIECZNE WAKACJE rady, dzięki którym będziecie bezpieczni. Obejrzyj prezentację.

<https://slideplayer.pl/slide/830849/>

# **23.06.2020 (wtorek)**

# ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDLEKARSKIEJ. Obejrzyj prezentację.

[**https://slideplayer.pl/slide/2824445/**](https://slideplayer.pl/slide/2824445/)

**24.06.2020(środa)**

**Sposób udzielania pierwszej pomocy w wybranych nagłych wypadkach**

Na każdym etapie udzielania pierwszej pomocy rozważ wezwanie zespołu ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

**Stłuczenie**

1. Przyłóż zimny okład na stłuczone miejsce.
2. Stłuczoną kończynę unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany – takiej, która sprawia mu najmniejszy ból.
3. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, skonsultuj się z lekarzem.

**Zranienie**

1. Zatrzymaj krwotok z rany poprzez uciśnięcie miejsca krwawienia za pomocą jałowego opatrunku.
2. Oczyść ranę z ziemi i drobnych ciał obcych.
3. Umyj ranę wodą z mydłem, przemyj środkiem dezynfekującym.
4. Załóż jałowy opatrunek, zbliżając brzegi rany.
5. Zabandażuj ranę.
6. W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem (profilaktyka przeciwtężcowa).
7. Dużych, ostrych przedmiotów nie usuwaj z rany; unieruchom je i pozostaw do czasu przyjazdu personelu medycznego.

**Złamanie**

1. Unieruchom kończynę.
2. Złamaną rękę podwieś na chuście lub bandażu.
3. Złamaną nogę połóż na deseczce i unieruchom bandażem.
4. Ustabilizuj złamaną nogę, mocując ją do zdrowej nogi za pomocą bandaża.
5. Jeśli załamie jest otwarte, opatrz ranę za pomocą jałowego opatrunku z gazy; pamiętaj, aby nie wciskać do środka odłamków kostnych.
6. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 999.

**Zwichnięcie**

1. Przyłóż zimny okład na zwichnięty staw.
2. Unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany.
3. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

**Krwotok z rany**

1. Załóż jałowy opatrunek na ranę.
2. Zastosuj miejscowy ucisk na ranę.
3. Unieś zranioną kończynę powyżej tułowia.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

**Omdlenie**

1. Ułóż poszkodowanego na plecach z nogami uniesionymi wyżej niż tułów.
2. Zastosuj zimne okłady na twarz.
3. Jeżeli utrata świadomości lub splątanie (utrudniony kontakt słowny z poszkodowanym) przedłuża się, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

**Uraz kręgosłupa**

1. Jeśli poszkodowany jest przytomny, ale podejrzewasz uraz kręgosłupa, nie ruszaj go.
2. Pozostaw go w pozycji zastanej, unikaj przenoszenia poszkodowanego.
3. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
4. Jeżeli zajdzie potrzeba przeniesienia chorego, możesz to zrobić tylko przy użyciu noszy lub szerokiej deski, nie zmieniając płaszczyzny ciała poszkodowanego w czasie przenoszenia.

**Porażenie prądem**

1. Nie dotykaj osoby porażonej prądem, zanim nie odłączysz jej od źródła prądu.
2. Odłącz bezpieczniki (korki), wyjmij z gniazdka wtyczkę urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie.
3. Zabezpiecz siebie przed porażeniem (użyj do tego np. drewnianego kija, włóż gumowe rękawice).
4. Sprawdź stan poszkodowanego – czy jest przytomny, czy oddycha.
5. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
6. Jeśli poszkodowany nie oddycha prawidłowo, wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze, kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w sekwencji 30:2 lub jedynie uciskanie klatki piersiowej z częstością 100 – 120/min.
7. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo, ułóż go w pozycji bocznej.
8. Załóż opatrunek na oparzone miejsce.
9. Pozostań z poszkodowanym do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego.

**Oparzenia**

1. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij straż pożarną, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 998.
2. Ochładzaj oparzoną część ciała czystą wodą o temperaturze ok. 20°C od 10 do 20 minut.
3. Zabezpiecz oparzoną część ciała jałowym opatrunkiem.
4. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
5. Jeśli oparzenie jest rozlegle, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 999.
6. Jeśli oparzona jest ręka, zdejmij biżuterię – zanim narastający obrzęk to uniemożliwi.
7. W przypadku oparzeń chemicznych natychmiast usuń zanieczyszczone ubranie (przed rozpoczęciem polewania wodą).
8. Jeśli ubranie jest wtopione w ciało, to nie zrywaj go, tylko wytnij ubranie wokół rany.

**Krwawienie z nosa**

1. Posadź poszkodowanego z głową lekko pochyloną do przodu.
2. Poszkodowany powinien oddychać ustami.
3. Na kark i czoło przyłóż zimy okład, np. ręcznik nasączony zimną wodą lub kostki lodu owinięte w materiał.
4. Przyłóż do nosa gazik lub chusteczkę, uciśnij krwawiące nozdrze i utrzymuj ucisk przez ok 10 minut.
5. Jeśli krwotok z nosa jest silny, nie ustępuje po wykonaniu wymienionych czynności (trwa dłużej niż 15 – 20 minut) lub doszło do urazu głowy, szyi albo gdy występują zaburzenia świadomości, należy wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

**Ciało obce w drogach oddechowych**

**U dorosłego**

1. Zachęcaj poszkodowanego do kaszlu.
2. Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, pochyl go do przodu i wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem w okolicę międzyłopatkową, stojąc za poszkodowanym.
3. Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, stań blisko za poszkodowanym, pochyl go do przodu, przyłóż swoje splecione ręce w okolice nadbrzusza i dynamicznie uciskaj do 5 razy jego nadbrzusze (w okolicy połowy odległości pomiędzy pępkiem a końcem mostka).
4. Jeśli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia w okolicę międzyłopatkową na przemian z uciśnięciami nadbrzusza.
5. Jeśli poszkodowany straci przytomność:

* bezpiecznie ułóż go na ziemi,
* wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112,
* rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 30 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze.

**U dziecka przytomnego**

1. W przypadku nieefektywnego kaszlu wykonaj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową.
2. Niemowlę ułóż głową w dół na własnym przedramieniu, następnie wykonaj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową.
3. Jeśli uderzenia w okolicę międzyłopatkową są nieskuteczne, wykonaj uciśnięcia klatki piersiowej u niemowląt, a u dzieci starszych – uciśnięcia nadbrzusza.
4. Kontynuuj powyższe czynności w sekwencji: 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, 5 uciśnięć nadbrzusza do momentu wydalenia ciała obcego

**U dziecka nieprzytomnego**

1. Udrożnij drogi oddechowe, wykonaj 2 oddechy ratownicze, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową: 30 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze.

**25.06.2020(czwartek)**

Wykonanie plakatu „Bezpieczne zabawy latem”.

**ROZWIĄŻ TEST PIERWSZEJ POMOCY. POWODZENIA.**

1. Właściwe przygotowanie się do jazdy polega na regulacji:

fotela, lusterek, zagłówka, pasów bezpieczeństwa

fotela, temperatury w kabinie, lusterek, pasów bezpieczeństwa

lusterek, zagłówka, pasów, temperatury w kabinie

fotela, temperatury w kabinie, zagłówka, pasów bezpieczeństwa.

2. W samochodowej apteczce pierwszej pomocy nie może zabraknąć:

kompresów, gazy, waty, bandaży, folii NRC

kompresów, gazy, bandaży, nożyczek, koca ratunkowego

gazy, bandaży, waty, chusty trójkątnej, świecy chemicznej

gazy, bandaży, kompresów, koca ratunkowego, leków przeciwbólowych

3. Poszkodowanego niezwłocznie wyciągniesz z pojazdu w sytuacji:

gdy jest nieprzytomny

prawdopodobnie doznał obrażeń wewnętrznych

nie oddycha

krwawi

4. Na ulicy leży nieprzytomna kobieta. Aby sprawdzić, czy oddycha:

kładziesz dłoń na klatce piersiowej i obserwujesz czy się porusza

kładziesz dłoń przed przeponą i obserwujesz czy się porusza

zbliżasz ucho do jej ust by wyczuć i usłyszeć czy oddycha, obserwujesz ewentualne ruchy klatki piersiowej

przykładasz lusterko do jej ust i obserwujesz czy osiada na nim para

5. Poszkodowany jest nieprzytomny, leży na wznak, ma trudności z oddychaniem. Pierwsza pomoc polega na:

drożnieniu dróg oddechowych

uniesieniu rąk i nóg poszkodowanego do góry

ułożeniu w pozycji bezpiecznej

rozpoczęciu sztucznego oddychania

6. Codofix i aquagel to odpowiednio:

środek przeciwbólowy i lek na odwodnienie

środek opatrunkowy i żel na skręcenia stawów

środek opatrunkowy i opatrunek na oparzenia

opatrunek na oparzenia i środek przeciwbólowy

7. Stosunek uciśnięć klatki piersiowej do oddechów zastępczych to:

2:15

2:30

30:2

15:2

8. Resuscytację krążeniowo-oddechową prowadzisz do momentu:

zgonu poszkodowanego

uruchomienia Automatycznego Defibrylatora Zewnętrznego (AED)

zmęczenia ratownika

zaobserwowania nieregularnych ruchów klatki piersiowej

9. Najczęstsze objawy wstrząsu to:

blada skóra, podwyższona temperatura ciała, szybki oddech

blada skóra, zimny pot, sine usta, płytki oddech

blada skóra, głęboki i nieregularny oddech, chwilowe utraty przytomności

blada skóra, zimny i perlisty pot, szybki i płytki oddech

10. Postępowanie w przypadku rany ciętej przedramienia:

założenie rękawiczek, uciśnięcie miejsca krwawienia za pomocą gazy, uniesienie kończyny do góry, wykonanie opatrunku uciskowego

założenie rękawiczek, nałożenie na ranę kilku warstw waty, uniesienie kończyny do góry, wykonanie opatrunku uciskowego

założenie rękawiczek, uciśnięcie miejsca krwawienia za pomocą chusty trójkątnej, uniesienie kończyny do góry, stabilizacja kończyny

założenie rękawiczek, uciśnięcie miejsca krwawienia za pomocą gazy, uniesienie kończyny do góry, w razie przesiąkania zmienić opatrunek

11. Pozycję bezpieczną zastosujesz w przypadku:

utraty przytomności przez poszkodowanego

konieczności pozostawienia nieprzytomnego poszkodowanego

utraty dużej ilości krwi

konieczności udrożnienia górnych dróg oddechowych u nieprzytomnego

12. Ewakuację poszkodowanego z pojazdu należy przeprowadzić w sytuacji:

skomplikowanego złamania kości podudzia

braku oddechu

krwotoku z okolicy skroni

prawdopodobieństwa doznania obrażeń wewnętrznych

13. W przypadku otwartego złamania kości:

zakładamy opatrunek uciskowy

zakładamy opatrunek i unieruchamiamy dwa sąsiednie stawy

unieruchamiamy kończynę

delikatnie wkładamy kość do rany i opatrujemy uszkodzone tkanki

14. Widzisz leżącą na chodniku osobę. Wzywasz pogotowie gdy:

zobaczysz taką osobę

stwierdzisz, że jest nieprzytomna

zobaczysz otarcie naskórka w okolicy łuku brwiowego

jest to osoba młoda

15. Kolejność postępowania w trakcie organizacji miejsca zdarzenia to:

zatrzymanie pojazdu, zadbanie o ochronę osobistą, ocena miejsca zdarzenia, wezwanie pomocy, udzielenie pomocy poszkodowanym

zatrzymanie pojazdu, oznakowanie miejsca zdarzenia, ocenę miejsca zdarzenia, udzielenie poszkodowanym pomocy, wezwanie pomocy

zatrzymanie pojazdu, zadbanie o ochronę osobistą, oznakowanie miejsca zdarzenia, ocena miejsca zdarzenia, wezwanie pomocy

zatrzymanie pojazdu, wstępną selekcję poszkodowanych, ocenę miejsca zdarzenia, udzielenie pomocy poszkodowanym, wezwanie pomocy

16. W szczególnych warunkach gdy do dyspozycji posiadasz jedynie gwizdek lub latarkę pomoc wezwiesz poprzez:

Alfabet Morse'a

Sygnalizację YES, NO

Posłańca

Międzynarodowy Kod Górski

17. W sytuacji słabej baterii w telefonie, lub problemów z zasięgiem sieci, w pierwszej kolejności należy podać dyspozytorowi:

imię, nazwisko oraz nr z którego telefonujemy

ilość poszkodowanych

miejsce i rodzaj zdarzenia

stan poszkodowanych oraz informacje o udzielonej pomocy

18. Na przejściu dla pieszych w mieście doszło do potrącenia starszej osoby. Postępowanie powinno polegać na:

ewakuacji poszkodowanego

właściwym oznakowaniu miejsca zdarzenia i udzieleniu pomocy poszkodowanemu

zorganizowaniu transportu poszkodowanego do szpitala np. taksówką

przeniesieniu poszkodowanego na chodnik i udzieleniu pierwszej pomocy

19. Postępowanie w sytuacji poparzenia płomieniem to:

schładzanie lodowatą wodą, aby jak najszybciej zmniejszyć temperaturę

opatrzenie bandażem elastycznym

schładzanie chłodną wodą, polewając powyżej poparzonego miejsca

podanie środków przeciwbólowych

20. Po zastosowaniu środków ochrony osobistej (m.in. założeniu rękawiczek ochronnych, kamizelki odblaskowej) kolejną czynnością będzie:

udzielenie pomocy poszkodowanemu znajdującemu się poza pojazdem

udzielenie pomocy poszkodowanemu znajdującemu się w pojeździe

wezwanie pogotowia

zabezpieczenie miejsca zdarzenia

**26.06.2020(piątek)**

ZAPAMIĘTAJ!!! Ważne numery telefonów.



**DRODZY WYCHOWANKOWIE!**

**Wykorzystajcie dobrze letnie miesiące – oglądajcie przyrodę, uprawiajcie sporty, zwiedzajcie nowe miejsca.**

**Życzę Wam niezapomnianych wakacji, spędzonych ciekawie, przyjemnie i zdrowo.**

**Do zobaczenia we wrześniu!**