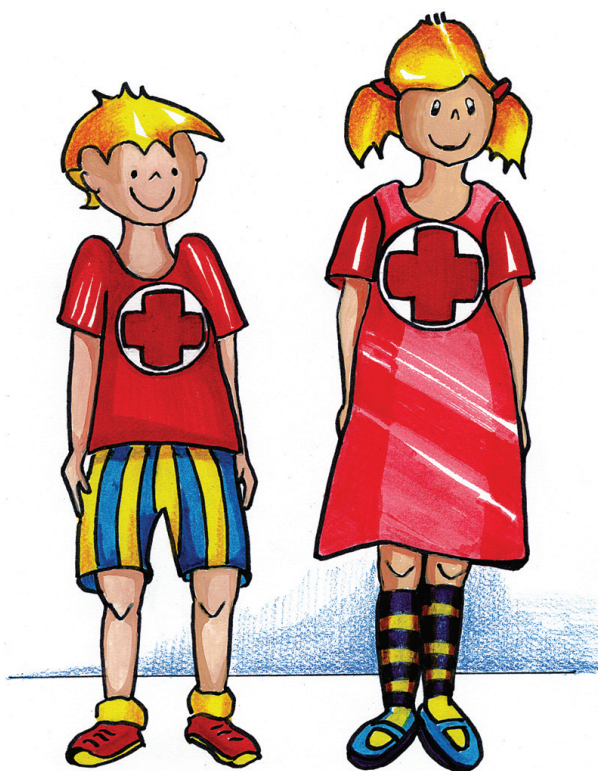




BĘDĘ RATOWNIKIEM SZKOLNYM



PODRĘCZNIK
DLA UCZNIÓW KLAS IV–VI
SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Autor:

mgr *Beata Dubińska* – pedagog specjalny

Konsultacja merytoryczna:

mgr *Mikołaj Kowalewski* – ratownik medyczny, pedagog specjalny

dr *Radosław Piotrowicz* – pedagog specjalny

Ilustracje:

art. plastyk *Bożena Foder*

dr *Agnieszka Kwiatkowska-Zwolan*

Opracowanie graficzne:

Sonia Foder

Sebastian Sobieszczański

Krzysztof Biesaga

**Podręcznik dla uczniów klas IV–VI szkoły podstawowej zostały opracowane
w ramach projektu:**

**„Program nauczania pierwszej pomocy przedmedycznej uczniów
ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – opracowanie i pilotażowe
wdrożenie programów”**

realizowanego przez

Akademię Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

finansowanego ze środków Unii Europejskiej

w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- (1) Program operacyjny: Kapitał Ludzki
- (2) Priorytet: III. Wysoka jakość systemu oświaty
- (3) Działanie: 3.3. Poprawa jakości kształcenia
- (4) Poddziałanie: 3.3.4. Modernizacja treści i metod kształcenia – projekty konkursowe
- (5) Nazwa projektu: Program nauczania pierwszej pomocy przedmedycznej uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – opracowanie i pilotażowe wdrożenie programów
- (6) Kierownik projektu: dr Radosław Piotrowicz

Warszawa 2011

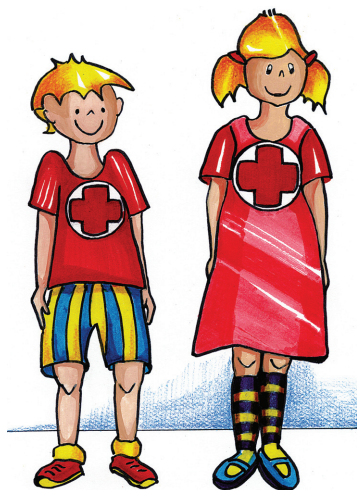
Zajęcia nr 1

Kasia i Kuba wprowadzają w tajniki zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- wiedzieć, co to jest pierwsza pomoc
- wiedzieć dlaczego udzielenie pierwszej pomocy jest ważne
- znać wymagania niezbędne do uzyskania tytułu Szkolnego Ratownika.

Warszawa, 15 września 2010r.



Witajcie Drodzy Uczniowie!

Nazywam się **Kasia Stodwanaście** – jestem uczennicą klasy VI, a ja **Kuba Stodwanaście** – jestem uczniem klasy IV.

Jesteśmy rodzeństwem. Nasi rodzice: Anna i Tomasz Stodwanaście są ratownikami medycznymi. Pracują w Ratownictwie Medycznym w Warszawie i codziennie pomagają ludziom dorosłym i dzieciom w różnych wypadkach. My też chcielibyśmy, jak nasi rodzice, zostać ratownikami medycznymi. Wiemy, że przed nami jeszcze wiele lat nauki, by osiągnąć ten cel. Dowiedzieliśmy się, że możemy, nauczyć się wielu sposobów udzielania pomocy, a potem je stosować, jeśli to będzie potrzebne. Nasi rodzice często mówią nam, jak ważna jest znajomość pierwszej pomocy zanim do miejsca wypadku dotrą odpowiednie służby ratunkowe: Ratownictwa Medycznego, Straż Pożarna czy Policja.

Zapraszamy wszystkich chętnych uczniów klasy IV, V i VI do wspólnej zabawy i nauki z pierwszej pomocy przedmedycznej. Po ukończeniu całego cyklu zajęć i wykazaniu się wiadomościami i umiejętnościami z pierwszej pomocy, każde z Was może uzyskać tytuł Szkolnego Ratownika!

Pozdrawiamy Was!

Kasia i Kuba Stodwanaście

Czasami jesteśmy świadkami nieszczęśliwych wypadków, w których ofiarami są dzieci i dorośli. Potrzebna jest wtedy szybka i profesjonalna pomoc w celu ratowania zdrowia lub życia osoby poszkodowanej. Taką pomoc zapewniają nam służby ratownicze: Ratownictwo Medyczne, Policja, Straż Pożarna. Zanim taka profesjonalna pomoc dotrze minie trochę czasu. Dobrze jest, gdy w pobliżu znajdzie się ktoś, kto umie udzielić takiej pomocy i zwiększy szanse na normalne, zdrowe życie osoby poszkodowanej.

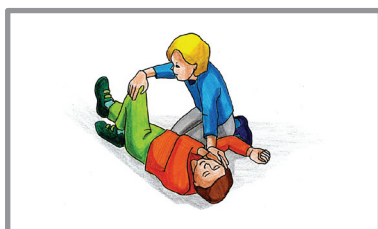
Jeżeli kiedykolwiek byłeś świadkiem jakiegoś wypadku, przypomnij sobie, jakie myśli ci towarzyszyły. Czy umiałeś pomóc? Na czym polegała twoja pomoc?

Na zajęciach z udzielania pierwszej pomocy zdobędziesz wiadomości i umiejętności, które będziesz mógł wykorzystać w sytuacji jakiegoś wypadku. Wierzmy, że uczestnictwo w tych zajęciach to wielkie wyróżnienie. Czeka ciebie wielka przyгода. Bądź przygotowany na wyzwania! Wierzmy, że ukończenie tego kursu to okazja, byś w przyszłości mógł stać się bohaterem, ratując komuś zdrowie, a nawet życie!

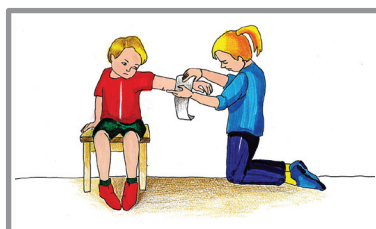
Aby uzyskać tytuł Szkolnego Ratownika trzeba:

- uczestniczyć w zajęciach z pierwszej pomocy
- wykazywać się znajomością pojęć z zakresu pierwszej pomocy
- wykazywać się umiejętnościami dotyczącymi sposobów udzielania pierwszej pomocy
- być zaangażowanym, chętnym do uczestniczenia w poszczególnych zadaniach
- prezentować postawę godną miana Szkolnego Ratownika

Pierwsza pomoc to czynności podejmowane w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowia lub życia. Czynności te wykonywane są w miejscu zdarzenia. Osoba udzielająca pierwszej pomocy – ratownik – może korzystać z udostępnionych powszechnie wyrobów medycznych oraz produktów leczniczych.



Układanie osoby poszkodowanej w pozycji bocznej bezpiecznej



Zaopatrywanie rany



Wzywanie pomocy przez telefon

Zajęcia nr 2

Jak jesteśmy zbudowani? Jak pracuje nasz organizm?

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

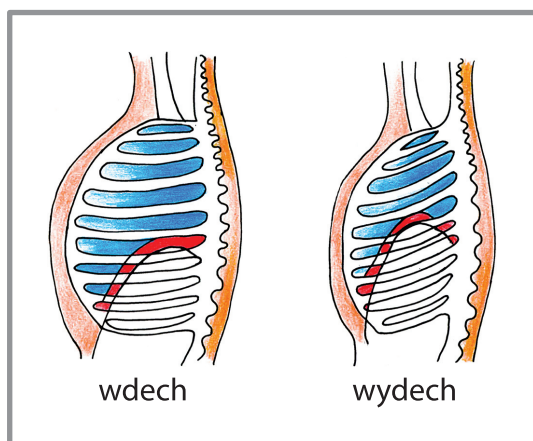
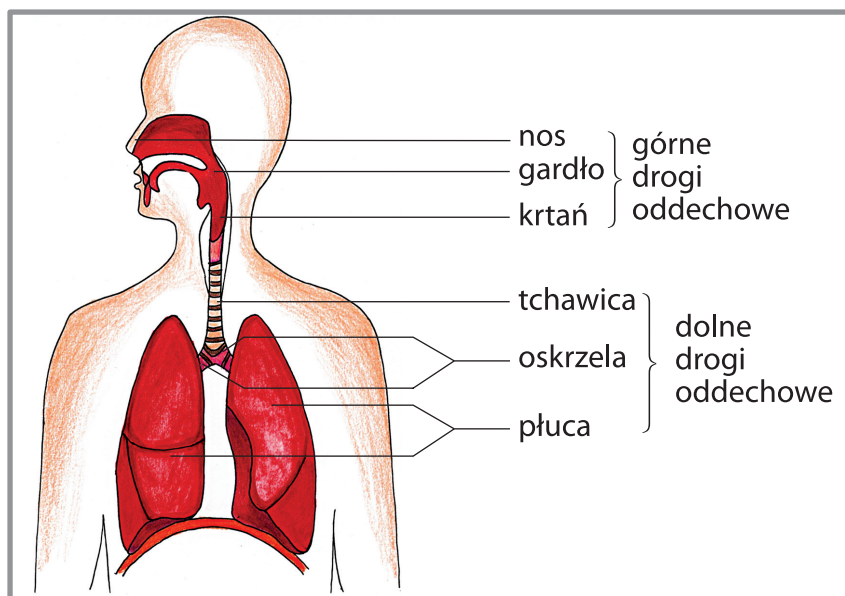
- nazwać i wskazać wybrane części ciała
- wiedzieć, co może się stać człowiekowi, gdy zatrzymane zostanie krążenie krwi lub wstrzymany oddech.

Aby uczestniczyć w kursie pierwszej pomocy, a potem samemu udzielać pierwszej pomocy musimy przypomnieć, jak zbudowane jest ciało człowieka. Jest to potrzebne, by rozumieć i stosować instrukcje pierwszej pomocy.

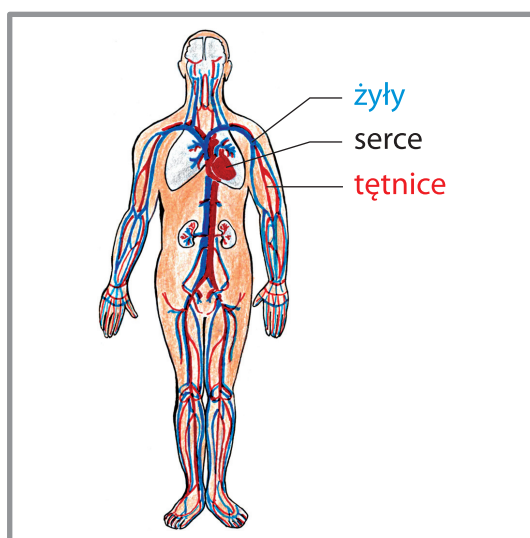


Człowiek żyje dzięki temu, że pracują jego narządy wewnętrzne, takie jak mózg, serce, płuca, nerki itd. Jeżeli, któryś z tych organów wewnętrznych przestaje pracować prawidłowo – człowiek zaczyna chorować. Czasami choroba rozwija się długo i „po cichu”, a człowiek nawet o tym nie wie. Czasami dochodzi do nagłej, niespodziewanej reakcji organizmu, w wyniku, której człowiek czuje się źle lub nie wie co się z nim dzieje. Często towarzyszy temu utrata przytomności. Może też dojść do zatrzymania oddychania lub krążenia krwi. Mózg pozbawiony dopływu tlenu po 4 minutach zaczyna obumierać. Wówczas sytuacja staje się bardzo poważna. Zakłócenia w dostawie tlenu grożą człowiekowi śmiercią.

Oddychanie polega na pobieraniu przez organizm tlenu i wydychaniu dwutlenku węgla. W proces ten zaangażowane są różne odcinki układu oddechowego.



Podczas wdychania tlen przewodzony jest do płuc górnymi drogami oddechowymi. Płuca zbudowane są z ogromnej liczby pęcherzyków. W naczyniach krwionośnych pęcherzyków płucnych krew pobiera tlen, a oddaje dwutlenek węgla. Dwutlenek węgla usuwany jest z organizmu podczas wydechu. Wdech i wydech następują po sobie automatycznie.



Krążenie krwi: serce, tętnice i żyły zapewniają niezbędne do życia krążenie krwi w organizmie. Serce – motor układu krążenia, tłoczy krew jak pompa do wszystkich narządów i tkanek. Dzięki temu są one zaopatrywane w tlen i substancje odżywcze. Tą drogą odprowadzane są również substancje zbędne i szkodliwe, w tym dwutlenek węgla.

Zajęcia nr 3

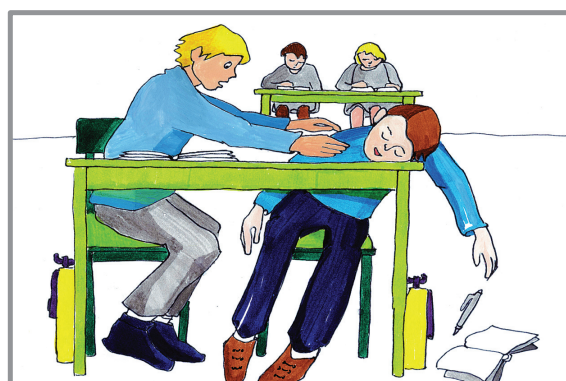
Czy umiem rozpoznać zagrożenia i właściwie zachować się w miejscu wypadku?

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- wiedzieć, co to jest wypadek
- dbać o własne bezpieczeństwo podczas udzielania pierwszej pomocy

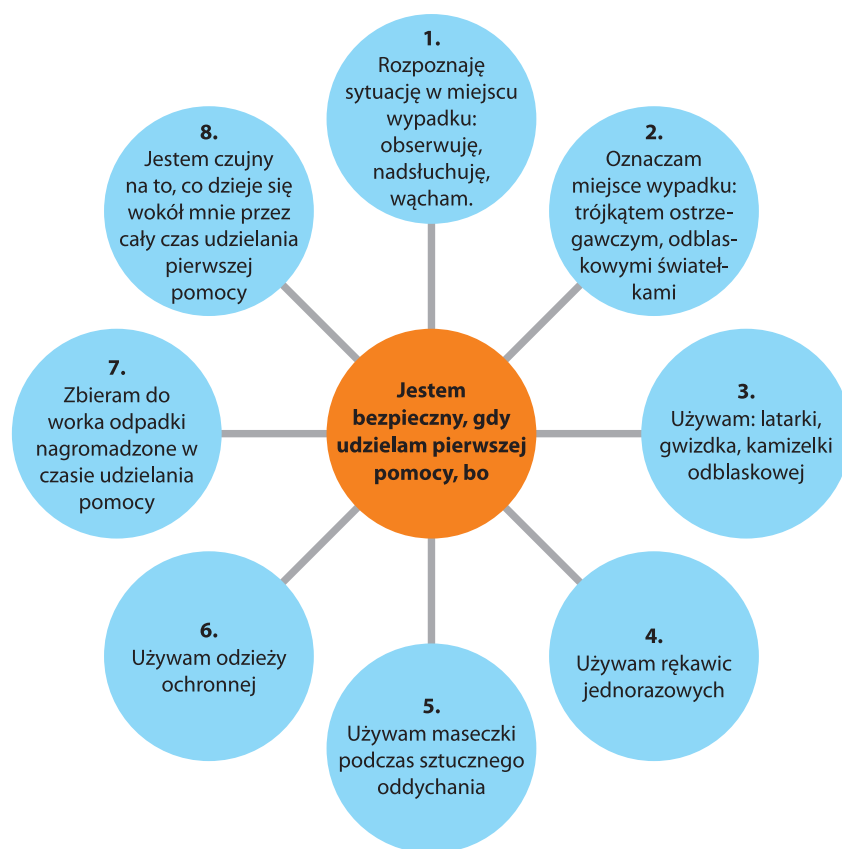
Wypadek to zdarzenie powstałe na skutek różnych przyczyn, w trakcie którego komuś lub czemuś stało się coś niedobrego, stała się jakaś szkoda.

Oto przykłady różnych wypadków: zranienie kończyny dolnej, pożar budynku, tonięcie osoby w jeziorze, zasłabnięcie ucznia w klasie



Zastanów się co łączy wszystkie te sytuacje? Co w takich momentach należy zrobić?

W sytuacji, w której komuś dzieje się coś złego, ulega jakiemuś wypadkowi powinniśmy udzielić pomocy. Zanim to nastąpi musimy pamiętać o zachowaniu bezpieczeństwa, tak, by jeden wypadek nie stał się przyczyną kolejnych nieszczęść.



BEZPIECZEŃSTWO	
RATUJĄCEGO	NA MIEJSCU ZDARZENIA
<ul style="list-style-type: none"> zakładaj ochronne rękawice 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaj co się stało w danej chwili na miejscu zdarzenia, bądź ostrożny!
<ul style="list-style-type: none"> używaj ochronnej odzieży (jeśli to możliwe) 	<ul style="list-style-type: none"> zadbaj o właściwe oznaczenie miejsca, w którym się zdarzył wypadek; użyj trójkąta ostrzegawczego na drodze, kamizelki lub innych elementów odblaskowych.
<ul style="list-style-type: none"> używaj maseczki do sztucznego oddychania 	<ul style="list-style-type: none"> używaj latarki, gwizdka (jeśli to niezbędne)
<ul style="list-style-type: none"> zadbaj o wyrzucenie w odpowiednie miejsce materiałów wykorzystanych przy udzielaniu pomocy 	<ul style="list-style-type: none"> cały czas oceniaj sytuację pod względem bezpieczeństwa własnego i osoby ratowanej

Zajęcia nr 4

Jak należy postępować w czasie pożaru?

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- dbać o własne bezpieczeństwo podczas udzielania pierwszej pomocy
 - umieć korzystać z oznaczeń drogi ewakuacyjnej w szkole
 - umieć zachować się podczas pożaru
-

Ludzie żyli szczęśliwi na Ziemi. Nie mieli jednak ognia, gdyż nie chciał im go dać Zeus – najpotężniejszy grecki bóg. Inny bóg Prometeusz kochał ludzi i nie mógł znieść tego, że ludzie drżą z zimna podczas chłodnych nocy i jedzą surowe pożywienie. Udał się na górę Olimp, na której mieszkali wszyscy greccy bogowie i gdy nikt nie patrzył, ukradł kawałek płonącego węgla drzewnego. Zaniósł go ludziom i pokazał, jak rozpalić ogień

(Mity greckie dla najmłodszych – H. Amery)

Ten fragment mitu greckiego, daje nam do zrozumienia, że ogień dla człowieka jest wielkim darem. Dziś wiemy, że to wielki dar, ale też przyczyna wielkich ludzkich dramatów. W upalne lato słyszymy o płonących lasach, o silnych wyładowaniach elektrycznych (burzach), które niszczą domy, budynki gospodarcze, a nawet zabijają ludzi. Zabawy z ogniem często kończą się pożarami, w których giną dorośli i dzieci. Ogień może stwarzać wielkie zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka, a także zwierząt. Ogień potrafi w szybkim tempie „strawić” zabudowania, maszyny, a także przyrodę. Dlatego kontakt z ogniem wymaga od nas wielkiej ostrożności.

DOŚWIADCZENIE 1. (Tylko pod kontrolą nauczyciela!)

Papierowa spirala zawieszona nad płomieniem świecy.

Co dzieje się ze spiralą? Kręci się, zaczyna się ruszać, jakby tańczyć. To oznacza, że ciepłe powietrze unosi się do góry i wprawia w ruch papierową spiralę.



Wniosek: Ciepłe powietrze jest lżejsze i unosi się do góry, a chłodne powietrze jest na dole.

Pamiętaj: Przebywając w palącym się pomieszczeniu poruszaj się nisko, bliżej podłogi – tam będzie chłodniejsze powietrze.

DOŚWIADCZENIE 2. (Tylko pod kontrolą nauczyciela!)

Zapal świecę. Po chwili nakryj szklanym naczyniem.



Co się dzieje z płomieniem świecy? Przykryta naczyniem zapalona świeca- gaśnie. Przy braku tlenu – gaśnie płomień.

Wniosek: Tlen podtrzymuje palenie.

Pamiętaj: W palącym się pomieszczeniu nie otwieraj okien i drzwi, jeśli tego nie wymaga akcja ratunkowa, bo spowoduje to jeszcze większy ogień

RADY, gdy zauważysz pożar:

1. Wołaj o pomoc lub dzwoń 112, 998.
2. Idź na czworakach lub nisko pochylony.
3. Narzuć coś na siebie: koc, kołdrę (możesz ją zmoczyć) wtedy, gdy musisz przejść koło płomieni.
4. Otwieraj powoli drzwi – za nimi też może być pożar. Uważaj na elementy metalowe – mogą być bardzo nagrzane.
5. Uważaj na elementy metalowe – mogą być bardzo nagrzane.
6. Nie gaś sam pożaru, bo może porazić ciebie prąd.

W miejscach publicznych w czasie pożaru musisz zawsze patrzeć na **tabliczki informujące o drodze ewakuacyjnej**. Umieszczona na nich strzałka wskazuje kierunek wychodzenia z niebezpiecznego miejsca, w którym istnieje zagrożenie dla naszego zdrowia i życia.



Przypomnij sobie, w jakich miejscach znajdują się tabliczki drogi ewakuacyjnej. Zwróć uwagę na takie tabliczki, jeżeli będziesz w miejscach użyteczności publicznej (kino, muzeum, centrum handlowe, sala gimnastyczna, basen).

Zajęcia nr 5

Jak prawidłowo wezwać pomoc do osoby poszkodowanej?

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- znać numer ratunkowy 112
- znać numery telefonu do policji – 997, straży pożarnej – 998 i pogotowia ratunkowego – 999
- wiedzieć, jakie informacje musisz podać przez telefon, gdy dzwonisz pod 112, 999, 998, 997
- wiedzieć, jak należy prosić o pomoc obcą osobę
- znać szkolną pielęgniarkę
- wiedzieć, gdzie jest gabinet szkolnej pielęgniarki

W trakcie cyklu zajęć poznasz sposoby udzielania pomocy osobom poszkodowanym w wypadkach. Nie wszystkie sytuacje będą na miarę twoich sił. Gdy wypadek jest bardzo poważny, gdy jest kilka osób rannych, gdy są one ciężko poszkodowane, będziesz potrzebował profesjonalnej pomocy. Co w takiej chwili robić? Na pewno trzeba wezwać pomoc. Najlepiej zadzwonić po służby ratunkowe lub zawołać osobę dorosłą.

Wezwanie pomocy

- Telefon 112
- Telefon 999, 998, 997
- Wołanie o pomoc osobę dorosłą

112

to numer ratunkowy w całej Polsce

Zawsze pamiętaj ten numer i jeśli potrzebujesz pomocy – dzwoń.

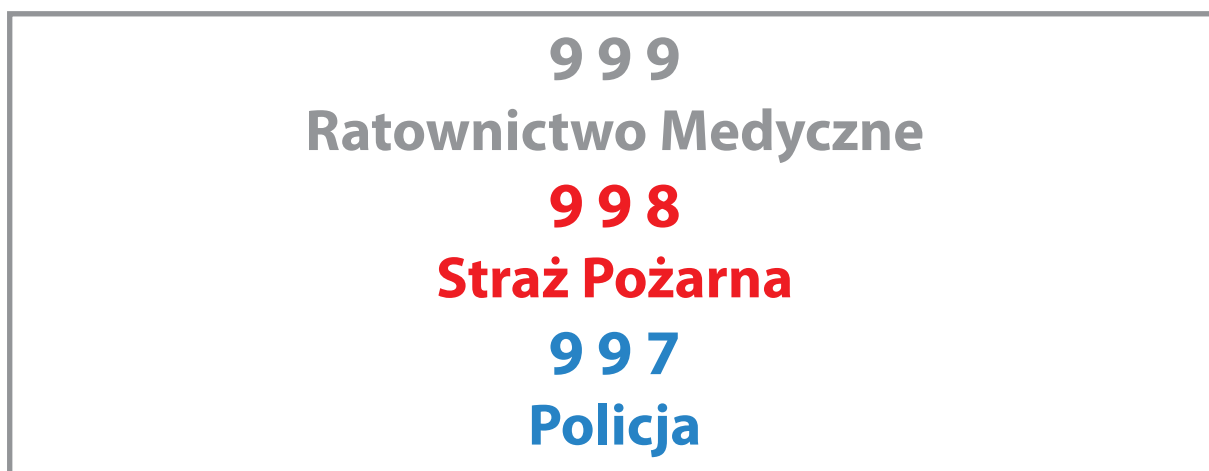
Dzwoń zawsze jeśli potrzebujesz pomocy, gdy:

- coś sobie zrobiłeś,
- ktoś potrzebuje pomocy, bo się źle czuje,
- ktoś jest nieprzytomny,

- widzisz wypadek samochodowy
- widzisz dokonywanie jakiegoś przestępstwa
- widzisz, że ktoś kogoś bije lub jeśli biją ciebie
- ktoś grozi ci pobiciem
- ktoś wobec ciebie zachowuje się dziwnie, a ty czujesz się tym niebezpiecznie

Pamiętaj! Jeśli zadzwonisz po pomoc, to szybko przyjadą do ciebie sympatyczni ratownicy, którzy ci pomogą. Będziesz czuł się bezpieczniej i raźniej w nieprzyjemnej i trudnej dla ciebie sytuacji. Oprócz numeru 112 w Polsce są inne numery, pod które możesz śmiało dzwonić, gdy dzieje się coś niebezpiecznego.

Zapamiętaj te numery i korzystaj, jeśli tylko będziesz tego potrzebował.



Pamiętaj! To nie są numery do zabawy! Taki żart może umierającej osobie odebrać szansę na życie. To numery ratujące zdrowie i życie człowieka! Także twoje i bliskich ci osób.

Kiedy wybierzesz właściwy numer: 112, 999, 998, 997, usłyszysz głos osoby dorosłej, przyjmującej zgłoszenie. Ona wyśle w miejsce wypadku właściwą pomoc. Dlatego musisz spokojnie i prawidłowo poinformować co się stało. Oto lista pytań, na które musisz znać odpowiedź dzwoniąc po pomoc.

INFORMACJE NIEZBĘDNE PRZY ZGŁOSZENIU DO SŁUŻB ALARMOWYCH
PROŚBA o przyjazd służb ratunkowych.
CO się stało?
GDZIE to się stało?
KIEDY nastąpiło zdarzenie?
ILE osób uczestniczy w wypadku?
W JAKIM stanie są te osoby?
KTO zawiadamia? Skąd i z jakiego numeru dzwonicz?

Pamiętaj! Dzwoniąc na numer 112 możesz od razu wezwać na miejsce wszystkie służby. Nie musisz sam decydować, kto powinien przyjechać do Ciebie, czy strażacy, czy ratownicy medyczni, czy policja? Jesteś dzielnym młodym człowiekiem, ale przy telefonie siedzi osoba, która jest bardzo doświadczona i wie, kto powinien do opisanego przez ciebie zdarzenia, przyjechać!

999

RATOWNICTWO MEDYCZNE – jego zadaniem jest ratowanie zdrowia i życia ludzi. Wzywamy pogotowie wtedy, kiedy ktoś sobie coś złamie, zrani się, zachowuje się inaczej niż dotychczas: nie rozmawia z tobą i nie rusza się, spadł z wysokości, widzisz wypadek samochodowy lub samochód uderzył człowieka na ulicy..

998

STRAŻ POŻARNA – jej zadaniem jest ratowanie życia ludzi i zwierząt w niebezpieczeństwie, gaszenie pożarów, wnoszenie z płonących domów ludzi, Strażacy nurkują, zabezpieczają i rozcinają samochody, w których są uwięzieni ludzie

997

POLICJA – jej zadaniem jest reagowanie w sytuacjach niebezpiecznych, takich jak: bójka, kradzież, sprzedaż narkotyków, włamania do samochodu, do domu, dziwne zachowania osób dorosłych wobec ciebie lub innych dzieci.

Gdy uczestniczymy w wypadku lub jesteśmy jego świadkiem, a nie mamy telefonu, by powiadomić odpowiednie służby ratunkowe, wtedy powinniśmy wołać lub prosić o pomoc dorosłą osobę. Trzeba jej powiedzieć wszystko to, co dzwoniąc na numer 112.

Jeśli niebezpieczna sytuacja zdarzy się w szkole, najlepiej powiadomić o tym pierwszą spotkaną osobę, np.: nauczyciela, panią sprzątaczkę, pana konserwatora, itp.

Jest w szkole ktoś, o kim powinieneś w takich sytuacjach szczególnie pamiętać. To szkolna pielęgniarka. Czy wiesz, gdzie w twojej szkole jest jej gabinet?



Zajęcia nr 6

Z czego składa się apteczka pierwszej pomocy?

Po zakończeniu zajęć powinieneś:





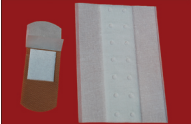
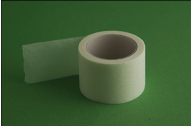




- wiedzieć, jak jest oznaczona apteczka pierwszej pomocy
- wiedzieć do czego służy apteczka
- wymienić materiały i inne elementy, które powinny w niej się znaleźć
- wiedzieć do czego służy każdy z elementów apteczki
- umieć skompletować apteczkę

Gdy zdarza się niebezpieczny wypadek często sami możemy udzielić pierwszej pomocy. Potrzebujemy do tego określonych materiałów, sprzętu, by nasze działania dały efekt. Takim „niezbędnikiem” jest apteczka pierwszej pomocy.

Apteczka pierwszej pomocy może mieć różny kształt, różną wielkość i może być wykonana z różnego materiału (plastik, skóra, płótno). Umieszczony jest na niej znaczek krzyża. W środku znajdziemy potrzebne materiały, środki, przyrządy, dzięki którym można udzielić pierwszej pomocy.



W apteczce znajdziemy niezbędne materiały i sprzęt potrzebny do udzielenia pierwszej pomocy.

WYPOSAŻENIE APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY	
obowiązkowe	dodatkowe
 maseczka do sztucznego oddychania	 latarka
 bandaż	 nożyce
 gaza	opatrunki na oparzenia
 plastry z opatrunkiem	
 plaster na rolce	
 rękawice	
 chusta trójkątna	
 koc termiczny („folia życia”)	
 agrafki	
 gwizdek	

Gdzie możemy znaleźć apteczkę pierwszej pomocy?

Apteczkę pierwszej pomocy znajdziemy w miejscach, w których narażenie zdrowia na uraz jest łatwiejsze niż w innych. Miejsce to powinno być widoczne i właściwie oznaczone. Do takich miejsc na pewno zaliczymy: basen, autobus, klasę – pracownię techniki, salę gimnastyczną, samochód, gabinet pielęgniarstwa, zakład krawiecki, fabrykę szkła, strzelnicę, budowę.

Zajęcia nr 7

Jak pomóc osobie z krwotokiem z nosa?

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- wiedzieć, co może doprowadzić do krwotoku z nosa
- umieć zrobić zimny okład
- umieć zatamować krwotok z nosa

Zapewne zdarzyło ci się widzieć osobę dorosłą lub dziecko z krwotokiem z nosa. Najczęściej krwawienie z nosa zdarza się na skutek uderzeń podczas bójek, uderzenia piłką, intensywnego oczyszczania nosa.

Jak pomóc w takiej sytuacji? W tabelce opisane są sposoby reagowania w przypadku krwotoku z nosa u osoby przytomnej.

TAMOWANIE KRWOTOKU Z NOSA U OSOBY PRZYTOMNEJ

1. pozycja siedząca pochylona do przodu tak, by krew nie spływała do gardła
2. ucisk skrzydełek nosa
3. zimny okład na szyję i kark
4. krwawienie nie ustaje – WEZWAĆ POMOC!



Zajęcia nr 8

Zaopatrywanie ran i krwotoków

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- umieć odróżnić małe skaleczenie od dużej rany
- wykorzystywać materiały z apteczki do tamowania krwotoku
- założyć plaster z opatrunkiem na skaleczenie
- zaopatrzyć dużą i rozległą ranę jałowym opatrunkiem i bandażem

Wielokrotnie byliście świadkami lub uczestnikami wypadków, w których ktoś miał skaleczoną nogę lub rękę. Cięcie nożyczkami, szycie, krojenie pieczywa, obieranie ziemniaków, tarkowanie marchewki- to codzienne prace domowe, w trakcie których zdarza się skaleczenie.

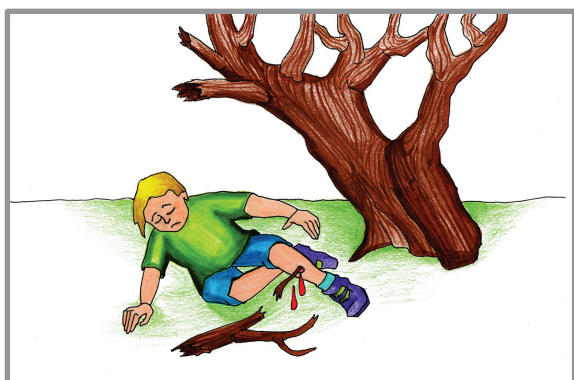
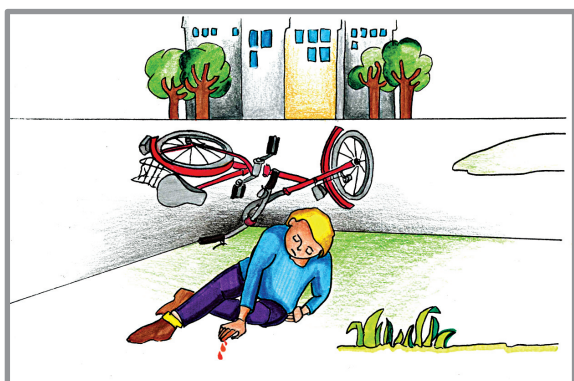
Skaleczenie to niewielka, płytka rana (ranka). Często bolesna. Dochodzi do niej wskutek przerwania skóry. Towarzyszy jej zawsze niewielkie wypływanie – sączenie się krwi.

W takiej chwili najlepiej:

- „zaciśnąć zęby”, by poradzić sobie z dokuczającym bólem,
- zatamować skaleczenie czystym kawałkiem gazy
- na niewielkie, niezbyt rozległe rany wystarczy nakleić plaster z opatrunkiem



Obrazki przedstawiają różne scenki z rannymi osobami.



Czasami nawet w czynnościach domowych, podczas zabaw i gier ruchowych dochodzi do wypadków, których efektem jest poważne uszkodzenie ciała w postaci rany.

Rana jest dużo większa i głębsza niż skaleczenie. Może być zabrudzona, poszarpana, wyrwana. Jest wielkości połowy dłoni lub ma większą powierzchnię. Towarzyszy temu najczęściej krwotok. Dlatego ważne jest, by jak najszybciej poradzić sobie z wypływającą w dużych ilościach krwią. Osoba poszkodowana cierpi z bólu.

Rodzaje ran:

- tłuczona
- szarpana
- cięta
- kłuta
- postrzałowa

Krwotok to masywny wypływ krwi.

Rodzaje krwotoków:

- krwotok tętniczy – krew wydostaje się na zewnątrz z organizmu pulsując czy tryskając
- krwotok żylny – krew wydostaje się na zewnątrz z organizmu powoli – sączy się
- krwotok zewnętrzny
- krwotok wewnętrzny

Pamiętaj! Ratując kogoś – opatrując mu ranę – **ZAŁÓŻ RĘKAWICZKI!**



ZAOPATRYWANIE RAN I KRWOTOKÓW

Osoba ratująca

- Rękawiczki jednorazowe

Osoba ratowana

- Pozycja siedząca lub leżąca (wygodna)

Zaopatrywanie rany

- Przemyć wodą z butelki lub z kranu, a najlepiej wodą utlenioną.
- Założyć opatrunek jałowy (strona przykładana do rany nie powinna być dotykana). Opatrunek jałowy – to opatrunek sterylnie pakowany, który można zakupić w aptece. Jeżeli nie masz takiego, to użyj najbardziej czystego opatrunku, jaki masz pod ręką. Takim czystym opatrunkiem będzie koszulka ratownika, rękaw koszuli, bluza.
- Opatrunek przybandażować zwykłym bandażem lub elastycznym, dookoła owinąć chustą trójkątną (zamiast bandaża w takiej sytuacji możemy użyć szalika, rękawa od koszuli itp.) możemy też delikatnie przez czysty kawałek materiału miejsce skaleczone dociskać do kości.
- Ciała obce nie powinny być usuwane. Jeśli np. w rękę wbity jest patyk, długopis, drut, choć to strasznie wygląda – nie wolno tego wyjmować.
- Wezwać osoby dorosłe lub zadzwonić pod 112.

Powinieneś

- Okryć poszkodowanego np. swoim swetrem lub kocem.
- Nie podawać picia i jedzenia!
- Pocieszać, mówić spokojnie do osoby zranionej.

Zajęcia nr 9

Czy umiem pomóc osobie nieprzytomnej?

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- rozpoznać, że osoba jest nieprzytomna
- umieć skontrolować oddech u osoby nieprzytomnej
- ułożyć osobę nieprzytomną w pozycji bocznej bezpiecznej

Jeśli osoba leży, nie rusza się, nie reaguje na twoje wołania i próby nawiązania z nią rozmowy, to prawdopodobnie jest ona nieprzytomna. Przytomność można stracić na skutek np. silnego uderzenia się w głowę, dusznej atmosfery w pomieszczeniu, a także na skutek różnych chorób. Niestety, sam nie stwierdzisz jakie to choroby. To może zrobić tylko lekarz lub ratownik w karetce. Ty możesz wykonać kilka prostych, ale bardzo ważnych czynności, aby osoba taka była bezpieczna.

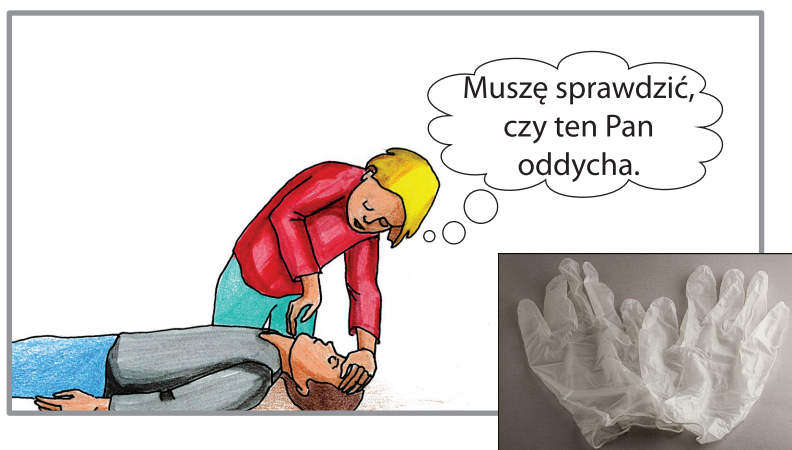
1. Sprawdź czy jesteś bezpieczny – rozejrzyj się czy nic Ci nie grozi?



2. Wołaj z daleka i najlepiej zza jej głowy np. *Czy pan/pani mnie słyszy?* Podejdź bliżej i poklepkaj taką osobę po ramieniu, jednocześnie głośno krzyknij *Halo, czy pan/pani mnie słyszy, proszę otworzyć oczy. CO SIĘ STAŁO!!!*. Jeśli osoba nie reaguje- prawdopodobnie jest nieprzytomna.



3. Należy sprawdzić czy osoba oddycha. Załóż rękawiczki (jeśli masz je przy sobie lub w apteczce). Podejdź do głowy osoby nieprzytomnej i odchyl ją lekko do tyłu, dotykając palcami jednej ręki – jej czoła, a palcami drugiej ręki – jej żuchwy (po brodą).



4. Teraz przyłóż ucho i policzek w okolice ust i nosa leżącego i staraj się:
- **usłyszeć** wydychane powietrze,
 - **poczuć** ciepło wydychanego powietrza
 - **zobaczyć** ruch klatki piersiowej.

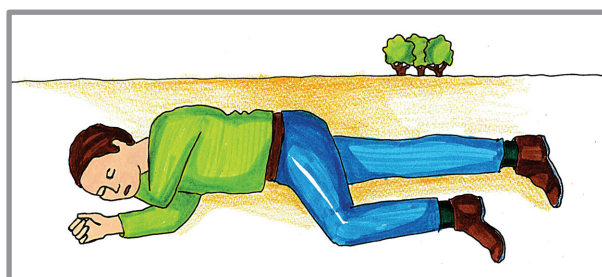


Tę czynność wykonujesz około 10 sekund.

Jeśli osoba oddycha, to trzymaj cały czas jej głowę odchyloną do tyłu, aż do przyjazdu karetki lub nadejścia osób dorosłych.

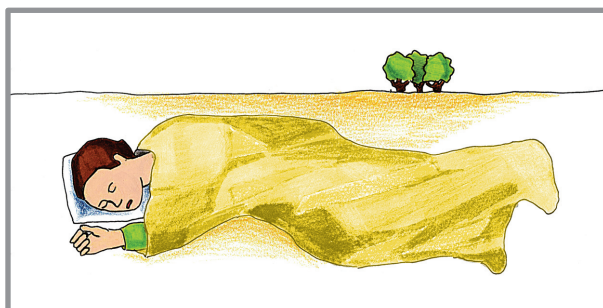
POZWOLIĆ ODDYCHAĆ NIEPRZYTOMNEMU,
aż do przyjazdu karetki – to najważniejsze w całej pierwszej pomocy!!!

5. Jeśli poszkodowana osoba jest nieprzytomna i oddycha, a ty musisz ją pozostawić samą – ułóż ją w **pozycji bocznej bezpiecznej**. Jest to pozycja dla osób nieprzytomnych z zachowanym krążeniem i oddychaniem, które muszą pozostać same lub u których istnieje ryzyko wymiotów czy krwawień z ust, nosa. Ta pozycja zabezpiecza osobę nieprzytomną przed zachłyśnięciem.



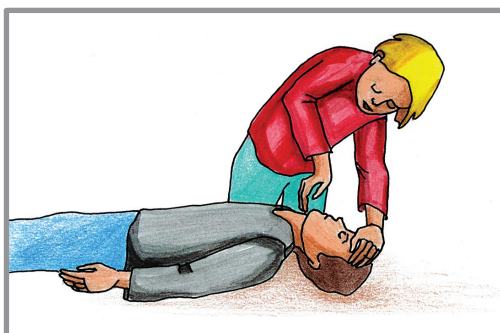
6. **Pamiętaj!** Zawsze przykryj osobę poszkodowaną czymś ciepłym np. kocem, swetrem, kurtką, folią z apteczki.

Folię życia (srebrno-złota folia z apteczki) używaj zawsze srebrną stroną do ciała poszkodowanego. Prawidłowo przykryta osoba poszkodowana (nieprzytomna) będzie „świeciła się” z daleka „na złoto”.

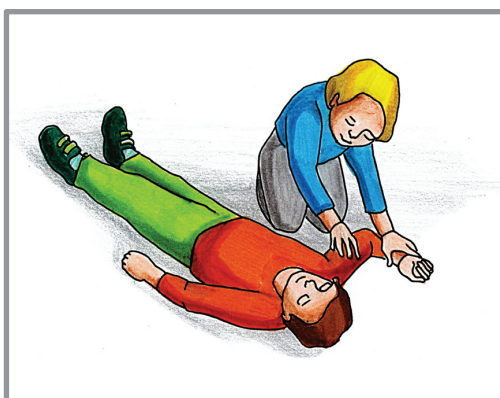


POZYCJA BOCZNA BEZPIECZNA (USTALONA):

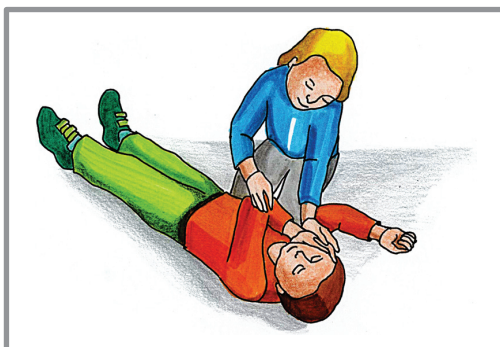
1. **Klęknij obok osoby nieprzytomnej.** Odsłoń wejście do dróg oddechowych: jedną rękę ułóż na czole osoby nieprzytomnej, drugą ręką dotknij podbródka- odchyl głowę do tyłu)



2. **Wyprostuj ręce i nogi chorego.** Ostrożnie unieś rękę od twojej strony i ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, by dłoń była skierowana grzbietem do podłoża.



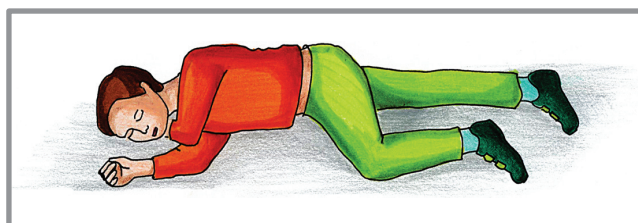
3. **Drugą rękę ułóż w poprzek klatki piersiowej.** Grzbiet jego dłoni ułóż na policzku po twojej stronie i przytrzymaj.



4. **Drugą ręką chwyć zewnętrzną nogę chorego pod kolano** i pociągnij w swoją stronę, tak, by całe ciało obróciło się na bok.



5. **Opuść ciało swobodnie przodem do podłoża,** z policzkiem opartym na dłoni. Zgiętą w kolanie nogę przyciągnij tak, aby tworzyła kąt prosty z tułowiem. Sprawdź, czy głowa pozostaje odchylona do tyłu i czy drogi oddechowe są drożne. Druga ręka powinna spoczywać swobodnie po drugiej stronie tułowia, zwrócona wnętrzem dłoni ku górze.



SCHEMAT UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY OSOBIE NIEPRZYTOMNEJ oddychającej

- Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsce zdarzenia.
- Ocena bezpieczeństwa ratownika!

- Ocena stanu poszkodowanego.
 - Sprawdzenie przytomności.
- Osoba jest przytomna – oceniamy urazy, udzielamy pomocy.
Osoba jest nieprzytomna – wzywamy pomoc.

- Wołanie o pomoc!!!

- Sprawdzenie drożności dróg oddechowych (czoło, broda, żuchwa).
- Kontrola oddechu (widać, słyszać, czuć) – 10 sek.
- Osoba oddycha:
 - układamy w pozycji bocznej bezpiecznej i okrywamy
 - upewniamy się, że wezwano pomoc

Zajęcia nr 10

Wiem, jak wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- wiedzieć, jak postępować w przypadku osoby nieprzytomnej, która nie oddycha
- znać schemat 30/2 (30 uciśnień i 2 sztuczne oddechy) stosowany u osób dorosłych
- znać schemat 5–30/2 (5 wdechów rozpoczynających resuscytację dziecka a następnie 30 uciśnień i 2 sztuczne oddechy) stosowany u dzieci
- wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową

Pamiętasz, jak na ostatnich zajęciach uczyłeś się udzielania pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej – oddychającej?

Czasami osoba traci przytomność, a wraz z nią zatrzymuje się praca serca i ustaje oddychanie. W takiej sytuacji niezbędna jest natychmiastowa, sprawna pomoc. Dziś nauczysz się, jak pomóc takiej osobie.

Jeżeli okaże się, że poszkodowany jest nieprzytomny oraz nie oddycha, wówczas musimy wykonać następujące czynności.

SCHEMAT UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY OSOBIE NIEPRZYTOMNEJ nieoddychającej

- Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsce zdarzenia.
- Ocena bezpieczeństwa ratownika!
- Ocena stanu poszkodowanego.
- Sprawdzenie przytomności.
Osoba jest nieprzytomna – wzywamy pomoc.
- Wołanie o pomoc!!!
- Sprawdzenie drożności dróg oddechowych (czoło, broda, żuchwa).
- Kontrola oddechu (widać, słyhać, czuć) – 10 sek.
- Osoba nie oddycha:

WEZWANIE POMOCY!

112

Jeżeli osobą nieprzytomną nieoddychającą jest dziecko, zanim wezwiemy pomoc przez 1 minutę wykonujemy zabiegi resuscytacyjne.

RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA

POŚREDNI MASAŻ SERCA:

- Ułóż pacjenta na twardej powierzchni
- Znajdź punkt nacisku mostka (środek klatki piersiowej), ułóż na nim dwa nadgarstki, spleć palce i unieś je do góry
- Naciskaj na głębokość 2–5 cm
- Częstotliwość: 100 uciśnień / 1min
- Jednorazowo wykonujemy 30 takich uciśnień

SZTUCZNY ODDECH:

- Zamknąć nos poszkodowanego
- Utrzymywać drożność dróg oddechowych (odchylną głowę)
- Utrzymywać szczelność między ustami ratującego i poszkodowanego
- Wdmuchiwać powietrze przez usta ratowanego (jeden oddech powinien trwać ok. 1 sek.)
- Obserwować unoszenie i opadanie klatki piersiowej
- 2 sztuczne oddechy

Wykonujemy te czynności na zmianę: 30 uciśnień/2 oddechy.

30/2
DOROSŁY

U dzieci schemat 30/2 poprzedzamy 5 sztucznymi oddechami

5–30/2
DZIECKO

Kontynuujemy zabiegi uciskania klatki piersiowej i sztucznego oddychania w schemacie 30–2 do czasu, gdy:

- przyjedzie karetka
- ktoś ciebie zmieni
- poszkodowany zaczyna się poruszać
- opadniesz z sił

Zajęcia nr 11

Jak pomóc osobie dławiącej się

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- wiedzieć, jak wygląda zadławienie
 - zareagować przy zadławieniu uderzeniami między łopatkami poszkodowanego
 - znać i umieć zastosować manewr Heimlicha
 - wiedzieć, co to jest AED i do czego służy
-

Zagadka. Najczęściej zdarza się przeżyć tę sytuację podczas posiłku. Kiedy siedzimy przy stole i jemy różne dania, rozmawiamy, zdarza się, że jedna z osób nagle zwraca na siebie uwagę wszystkich pozostałych. Zaczyna dziwnie, nerwowo kaszleć, czasami wstaje szybko od stołu, wykonuje różne ruchy, często unosi ręce do góry, często jej twarz zmienia wygląd (np. czerwieni się). Nic do nas nie mówi, ale daje nam znać swym gwałtownym zachowaniem, że dzieje się coś poważnego.

Czy wiesz co dzieje się z tą osobą? Czy kiedykolwiek widziałeś podobną sytuację?

To opis sytuacji, w której osoba dławi się. Próbuje ona kaszłąc spowodować wyrzucenie kawałka jedzenia, odrobiny płynu, czy innego ciała obcego, które uwięzło w naszych drogach oddechowych. Kaszel – to sposób „ratunkowy”. Często zastosowanie go wystarcza, by człowiek wrócił do stanu sprzed zadławienia. Niestety bywają takie sytuacje, gdy kaszel nie pomaga. Osoba taka zaczyna słabnąć, przestaje kaszleć i oddychać. Należy natychmiast udzielić pomocy!

JAK POSTĄPIĆ W SYTUACJI ZADŁAWIENIA:

1. Stanąć z boku nieznacznie za ratowanym.
2. Podeprzeć jedną ręką klatkę piersiową osoby ratowanej.
3. Pochylić tę osobę do przodu.
4. Wykonać pięć silnych uderzeń nadgarstkiem drugiej ręki między łopatkami ratowanego.



Gdy uderzenia w plecy nie przyniosą skutku wykonujemy tzw. manewr Heimlicha:

5. Ratownik staje za osobą ratowaną. Osoba ratowana stoi lub siedzi.
6. Obejmuje ramionami nadbrzusze ratowanego.
7. Pochyla tułów ratowanego do przodu, tak, aby ciało obce wypadło.
8. Bok kciuka dłoni zwiniętej w pięść kładzie między pępkiem a wyrostkiem mieczykowatym.
9. Obejmuje pięść drugą dłonią.
10. Mocno szarpie do siebie i ku górze (5 razy).



Uderzenia w plecy i uciskanie nadbrzusza wykonuje się naprzemiennie do wydalenia ciała obcego lub do utraty przytomności poszkodowanego. Po każdej próbie usunięcia ciała obcego blokującego drogi oddechowe należy skontrolować zawartość jamy ustnej.

Jeżeli zastosowane powyższe sposoby nie przyniosły skutku, a osoba ratowana utraci przytomność należy wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową.

U dorosłych zaczynamy od 30 uciśnień mostka a następnie wykonujemy 2 wdechy. Pomiędzy uciśnięciami a oddechami kontrolujemy zawartość jamy ustnej – może dojść do wysunięcia się ciała obcego do jamy ustnej.

Zajęcia nr 12

Jak udzielić pierwszej pomocy osobie porażonej prądem lub piorunem?

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- wiedzieć, że zanim udzielisz pierwszej pomocy osobie porażonej prądem musisz szczególnie zadbać o własne bezpieczeństwo
 - wiedzieć, czego nie wolno ci robić, a co powinieneś, by nie doszło do wypadku z udziałem prądu elektrycznego lub wyładowania atmosferycznego
 - udzielić pomocy osobie porażonej prądem
-

Od małego dziecka słyszymy: „Uważaj, tam jest prąd! Nie dotykaj, tam jest prąd!”. Nie bez powodu ostrzegają dorośli. Oni wiedzą, że porażenie prądem elektrycznym jest bardzo niebezpieczne i może prowadzić nawet do śmierci. Dlatego zawsze w kontakcie z urządzeniami elektrycznymi trzeba być ostrożnym i przewidyującym. Niestety wypadki z udziałem prądu elektrycznego zdarzają się. Pomoc osobie porażonej prądem może być utrudniona, bo źródło prądu może być aktywne. Ratujący powinien zwrócić na to szczególną uwagę, bo udzielając pomocy osobie pod działaniem prądu elektrycznego sam może zostać nim porażony

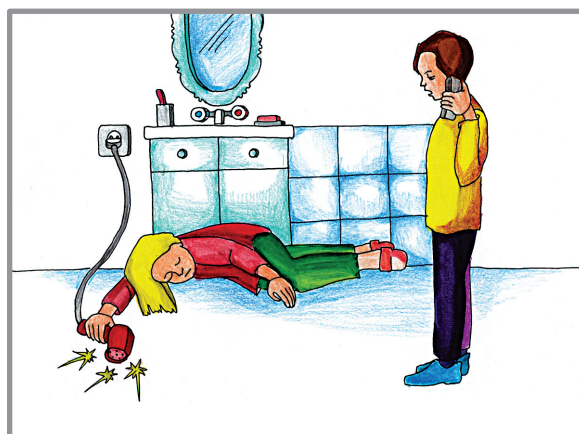
Jak rozpoznać czy osoba poszkodowana jest porażona prądem? Trzeba wnikliwie obserwować wygląd osoby poszkodowanej. Może ona być: poparzona (w różnym stopniu: od zblednięcia skóry, aż do zwęglenia tkanek), z utraconą przytomnością, z zatrzymanym oddechem.

Ważne jest, aby bardzo dokładnie obejrzeć najbliższe otoczenie osoby poszkodowanej. Często pozostawiony jest jakiś znak, po którym rozpoznamy, że mogło dojść do porażenia prądem. W pobliżu źródła prądu może być woda, może być przecięty kabel elektryczny, uszkodzona część urządzenia elektrycznego itp. Wiedz, że również Twoje zdrowie i życie jest zagrożone, jeśli źródło prądu nadal jest aktywne i nie pozbawione swojej mocy!

Jak postąpić w sytuacji, gdy podejrzewamy, że osoba poszkodowana jest porażona prądem?

Oto kilka rad, które zapamiętaj i zawsze stosuj:

1. Pamiętaj o swoim bezpieczeństwie: nie podchodź do leżącego poszkodowanego, bo może być podłączony do prądu!!! Zwłaszcza jeśli leży na kablu elektrycznym, ma w ręku taki kabel lub urządzenie elektryczne np. czajnik albo suszarkę
2. Natychmiast wezwij kogoś dorosłego lub dzwoń pod nr 112.
3. Czekać w bezpiecznej odległości na pomoc.



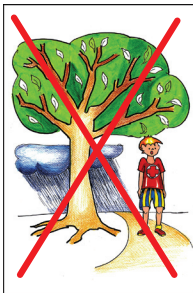
Pamiętaj! Nigdy samemu nie baw się, ani nie próbuj samodzielnie naprawiać urządzeń elektrycznych.

Nie podłączaj niczego do prądu, ani nie wtykaj niczego do kontaktu elektrycznego.

Porażenie piorunem w czasie burzy, to również porażenie prądem, ale prądem o ogromnym napięciu i natężeniu.

BEZPIECZEŃSTWO W CZASIE BURZY

1. W czasie burzy **nie wolno** chować się pod drzewami



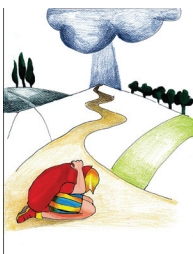
2. W czasie burzy **nie wolno** stawać pod słupami wysokiego napięcia



3. W czasie burzy **należy unikać** wzniesienia, gdzie stanowi się najwyższy punkt.



4. Jeżeli nie można się gdzieś schować (w szałasie, grocie, domu)to należy skulić się na otwartym terenie położonym jak najniżej (np. w jakiejś rozpadlinie, zagłębieniu terenu czy dole) i przeczekać burzę.



Jeśli kogoś trafił piorun to postępujemy jak z osobą nieprzytomną:

- jeśli oddycha – kładziemy go w pozycji bocznej bezpiecznej
- jeśli nie oddycha – rozpoczynamy resuscytację krążeniowo-oddechową.

Zajęcia nr 13

Pierwsza pomoc przy oparzeniach i odmrożeniach

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- wiedzieć, co to jest oparzenie i jakie są stopnie
- zastosować właściwą pomoc przy oparzeniu
- wiedzieć, czego nie wolno używać przy oparzeniach
- wiedzieć, co to jest odmrożenie i jakie są stopnie
- udzielić pomocy przy odmrożeniu

DOŚWIADCZENIE 1.

Przez 2 minuty trzymaj w ręku lodowaty okład żelowy. Odłóż okład. Co czujesz? Co należy zrobić, by temperatura ręki wróciła do stanu z początku doświadczenia?

DOŚWIADCZENIE 2.

Przez 2 minuty trzymaj w ręku mocno ciepły termofor. Odłóż termofor. Co czujesz? Co należy zrobić, by temperatura ręki wróciła do normy?

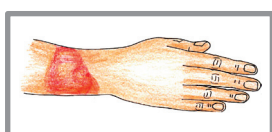
DOŚWIADCZENIE 1.	DOŚWIADCZENIE 2.
Ręka była poddana temperaturze.	Ręka była poddana temperaturze.
WNIOSEK Aby wrócić do temperatury z początku doświadczenia należy zmrożoną rękę	WNIOSEK Aby wrócić do temperatury z początku doświadczenia należy rozgrzaną rękę

Oparzenia to uszkodzenie tkanek powstałe na skutek działania:

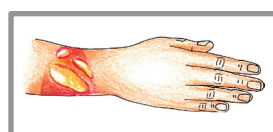
- czynników termicznych (gorące płyny, ogień, słońce),
- czynników chemicznych (kwasy, zasady, domowe środki chemiczne)
- prądu elektrycznego.

STOPNIE OPARZEŃ

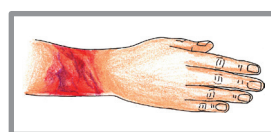
Rysunki prezentujące wygląd skóry oparzonej w zależności od stopnia.



I stopień



II stopień



III stopień



IV stopień

- I stopień – skóra zaczerwieniona, wrażliwa na dotyk, może być obrzęknięta
- II stopień – powstają pęcherze, wypełnione płynem surowiczym
- III stopień – rany otwarte
- IV stopień – zwęglenia

Przy ocenie ciężkości oparzenia ważniejsza od głębokości jest rozległość. Większe obrażenia są groźniejsze niż głębsze, ale mniejsze. Występuje wtedy większy ból.

POSTĘPOWANIE PRZY OPARZENIACH TERMICZNYCH:

- usuwamy źródła wysokiej temperatury, poprzez gaszenie wodą lub gaśnicą
- usuwamy poszkodowanego z zagrożonego pomieszczenia,
- gasimy odzież,
- udroźniamy jego drogi oddechowe (pozwalamy poszkodowanemu oddychać),
- ściągamy odzież ostrożnie, nie wolno zrywać przyklejonego ubrania,
- polewamy wodą miejsce oparzenia lub zanurzamy w naczyniu z chłodną wodą ok. 15–20 minut,
- unikamy silnego wychłodzenia (polewamy krócej chłodną wodą) w przypadku dużych powierzchni, schładzamy poprzez nałożenie wilgotnych chust, mokrej gazy
- zdejmujemy obrączki, pierścionki, krawat, ze względu na szybko pojawiający się obrzęk,
- zakładamy jałowy opatrunek (najlepiej specjalny opatrunek hydrożelowy).

POSTĘPOWANIE PRZY POPARZENIACH CHEMICZNYCH:

- usuwamy nadmiar żrącej substancji (jeśli to możliwe) poprzez fizyczne starcie z powierzchni skóry (zabezpieczając się rękawiczkami, swetrem, kocem),
- udroźniamy drogi oddechowe,
- rozbieramy skażoną odzież poprzez rozcięcie jej na kawałki do samego ciała,
- plewamy ranę chłodną wodą przez 15–20 minut,
- nakładamy na ranę czysty, mokry opatrunek z gazy, mokrej chusty trójkątnej, koszulki itp. lub nakładamy opatrunek hydrożelowy, jeśli taki mamy.

Większość środków chemicznych, niebezpiecznych dla zdrowia czy życia człowieka, ma na opakowaniach specjalne oznaczenia obrazkowe (piktogramy), ostrzegające, że środek jest żrący, drażniący lub toksyczny.



żrący



drażniący



toksyczny

Zapoznaj się z oznaczeniami i pamiętaj o ich znaczeniu. W kontakcie z takimi środkami wykazuj się bezwzględną ostrożnością!

Pamiętaj! Na oparzenie najlepsze jest chłodzenie!

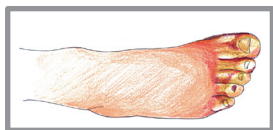
ODMROŻENIA

Odmrożenia powstają w wyniku znacznego oziębienia ciała. Najczęściej przytrafia się to wtedy, gdy zbyt długo bawisz się w zimowy, mroźny dzień na sankach, łyżwach, w przemoczonych butach, rękawicach. Najbardziej narażone na odmrożenie są palce rąk i nóg, nos, uszy i twarz.

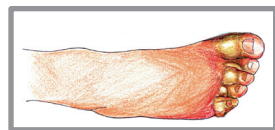
Podobnie, jak przy oparzeniach, przy odmrożeniach również wskazujemy różne stopnie.

STOPNIE ODMROŻEŃ

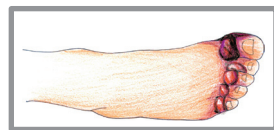
Rysunki prezentujące wygląd skóry odmrożonej w zależności od stopnia.



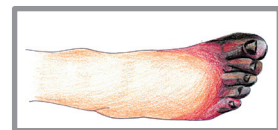
I stopień



II stopień



III stopień



IV stopień

- odmrożenia I stopnia – zaczerwienienie skóry, biały lub żółty obszar odmrożonego miejsca, ból zwłaszcza przy ogrzewaniu
- odmrożenia II stopnia – pęcherze powierzchniowe zawierające płyn żółty lub przezroczysty, otoczone obrzękiem, brak czucia
- odmrożenia III stopnia – głębokie pęcherze, zawierające purpurowy lub podbarwiony krwią płyn,
- odmrożenia IV stopnia – dotyczą tkanki podskórnej, kości, mięśnie, prowadzą do mumifikacji palców lub kończyn. Czarne palce, które mogą odpaść po dotknięciu.

POSTĘPOWANIE PRZY ODMROŻENIACH:

1. Wezwij jak najszybciej pomoc (dorosłą osobę).
2. Zabezpiecz przed dalszą utratą ciepła (ciepłe pomieszczenie, ciepłe i suche okrycie kurtką lub szalem), a odmrożone kończyny przed urazami.
3. Nie rozcieraj odmrożonego miejsca śniegiem ani niczym innym.
4. Ociepl jak najszybciej odmrożone miejsce – jeżeli nie ma ciepłej wody, owiń odmrożoną część ciała w ciepły koc, ogrzany ręcznik lub ubranie. Nie używaj grzejników, butelek z gorącą wodą, termoforów, poduszek elektrycznych. Nie pozwól choremu ogrzewać się przy piecu, kaloryferze – miejsca odmrożone są pozbawione czucia.
5. Nie przekłuwaj pęcherzy.
6. Przerwij ogrzewanie chorego, gdy jego skóra stanie się różowa i/lub powróci czucie.
7. Wezwij jak najszybciej ratowników medycznych (112, 999).

Pamiętaj! Na odmrożenie najlepsze jest ocieplenie.

Zajęcia nr 14

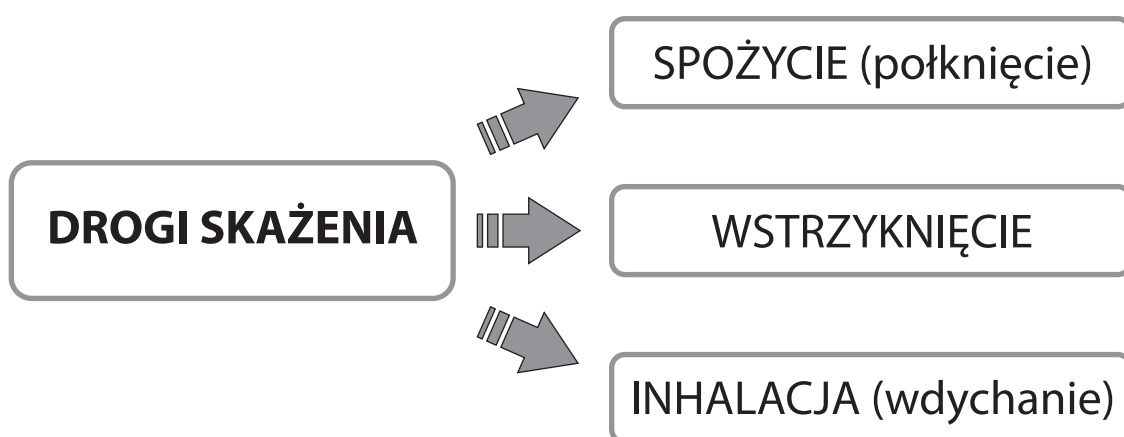
Pierwsza pomoc przy zatruciach chemią domową, substancjami niewiadomego pochodzenia, lekami i alkoholem

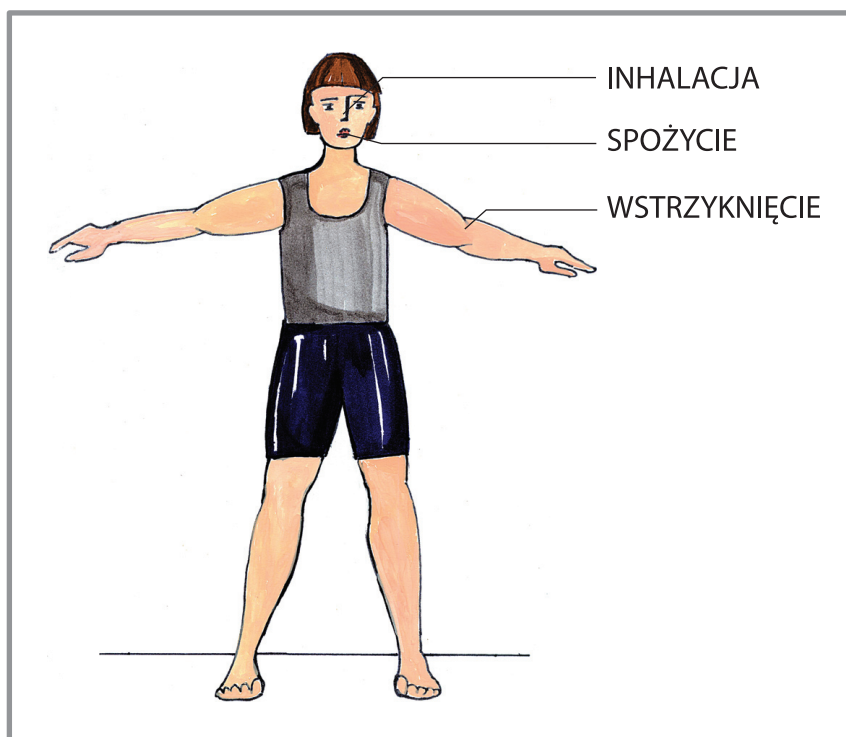
Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- wiedzieć, jak postąpić przy zatruciu
- rozumieć, że czas jest ogromnie ważny, gdy udzielasz pomocy osobie zatrutej jakąś substancją
- pomóc osobie ukąszonej przez owada
- ochronić siebie przed atakiem psa

Trucizna to taka substancja stała, płynna lub gazowa, która po wprowadzeniu do organizmu zakłóca jego funkcje życiowe, powodując trwałą lub czasową utratę zdrowia, a nawet utratę życia.

Zatrucie organizmu następuje różnymi drogami.





OBJAWY ZATRUCIA

- zaburzenia świadomości
- senność
- śpiączka
- niepokój
- napady drgawek

- mdłości
- nudności
- wymioty
- biegunka (również krwawa)

- szczególna woń z ust
- zapach wymiocin

- uszkodzenia skóry (zmiany skórne)
- ślady oparzenia chemicznego w wyniku zetknięcia z połkniętymi substancjami żrącymi
- zmiany o charakterze oparzeń wskutek kontaktu z rozpuszczalnikami i innymi substancjami chemicznymi
- opakowania po zażytych lekach w pobliżu osoby zatrutej

OGÓLNE ZASADY PIERWSZEJ POMOCY W ZATRUCIACH:

1. Pamiętaj o swoim bezpieczeństwie. W pomieszczeniu mogą rozprzestrzeniać się jakieś substancje gazowe, na których działanie możesz być również narażony ty sam. Nigdy nie wchodź do pomieszczeń kiedy czujesz nieprzyjemny i drażniący zapach np. gazu, benzyny, chloru itp.
2. Zachęcaj poszkodowanego do wyplucia bądź z wymiotowania tego co połknął, jeśli jest przytomny i rozumie co do niego mówisz. Nie pomagaj mu w tym.
3. Proś poszkodowanego, aby nie zasypiał.
4. Zawiadom jak najszybciej kogoś dorosłego, rodzica, sąsiada i jak najszybciej wezwij pogotowie.
5. Zbierz jeśli znajdziesz jakieś puste opakowania po lekach, płynach i oddaj załodze pogotowia.
6. Ułóż poszkodowanego nieprzytomnego w pozycji bocznej bezpiecznej, a jeśli nie oddycha spróbuj podjąć resuscytację.
7. Nie pomagaj prowokować wymiotów, jeżeli nie wiesz co połknął pacjent! Jeżeli pacjent wymiotował sam – to dobrze. Jeśli jest przytomny to podaj mu kilka szklanek letniej wody do wypicia.

Zajęcia nr 15

Co robić, gdy ukąsi cię pszczoła lub inny owad. Jak się bronić przed atakiem psa?

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- widzieć jak pomóc osobie ukąszonej przez owada
- ochronić siebie przed atakiem psa

JEŚLI UKĄSI PSZCZOŁA LUB INNY OWAD:

1. Użyj rękawiczek, jeśli pomagasz komuś.
2. Zachowaj spokój i usiądź.
3. Sprawdź czy nie siadasz na owadzie lub innym zwierzęciu.
4. Obejrzyj miejsce ukąszenia – jeśli jest czerwone i napuchnięte staraj się go nie drapać i nie masować, choć może swędzieć.
5. Spróbuj wycisnąć przez otwory żądło lub jad wraz ze skażoną krwią.
6. Staraj się ograniczyć ruchliwość poszkodowanego, ukąszonej ręki czy nogi.
7. Przyłóż do rany coś czystego – załóż lekki opatrunek.
8. Staraj się zawołać kogoś dorosłego – jak najszybciej.
9. Unieś nogę powyżej serca i oprzyj ją o np. torbę, pień drzewa.

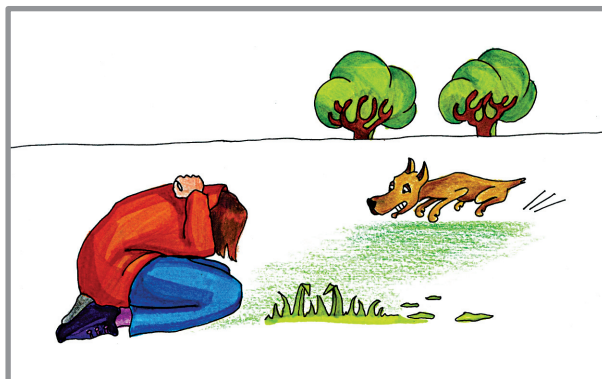
Jeśli osoba zaczyna czuć się źle, ma duszności, robi się biała lub silnie czerwona na twarzy, poci się lub zaczyna puchnąć – jak najszybciej wybierz numer 112 lub 999. Możesz trochę ochłodzić osobę w takim stanie np. okładając zimnymi, mokrymi ręcznikami, polewać chłodną wodą.

OBRONA PRZED ATAKIEM PSA

Większość z nas bardzo lubi zwierzęta, a nawet posiada je w swoim domu psy, koty, chomiki czy papużki. Chwile spędzane z naszymi pupilami dają nam radość i relaks. Niestety czasami zdarza się, o czym informują nas w TV i w gazetach, że dzieci lub osoby dorosłe padły ofiarą ataku agresywnego psa. Zdarza się, że jest nim pies, którego dobrze znamy, który nas lubił, z którym często bawiliśmy się. Powodów takiego agresywnego ataku psa na człowieka może być wiele. Na pewno musimy zdawać sobie sprawę z tego, że pies nie lubi, gdy się w stosunku do niego zachowujemy agresywnie, gdy go drażnimy, gdy go zaskakujemy. Takie zachowania mogą w nim wywołać panikę i agresję, którą skieruje na najbliższą osobę. Jeżeli jednak przydarzy nam się kiedykolwiek atak psa spróbujmy pamiętać i zastosować poniższe zalecenia.

JEŚLI ZAATAKUJE CIEBIE PIES, TO:

1. Staraj się nie krzyczeć.
2. Spleć ręce na karku i przyciśnij je do uszu i twarzy.
3. Połóż się na ziemi zwinięty w kłębek i osłaniaj szyję, twarz, uszy i kark rękoma.
4. Staraj się przeczekać atak. Jeśli się nie poruszysz – pies uzna cię za niegroźnego i powinien zostawić cię w spokoju.
5. Staraj się nie patrzeć mu w oczy i powoli wycofuj się.



Zajęcia nr 16

Pierwsza pomoc przy złamaniach i zwichnięciach

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- wiedzieć czym różni się złamanie od zwichnięcia
- wiedzieć co to jest złamanie otwarte i zamknięte
- unieruchomić złamaną kończynę przez obłożenie
- umieć posłużyć się temblakiem i chustą trójkątną

Złamanie – to przerwanie ciągłości kości. W przypadku złamania mamy unieruchomić dwa sąsiednie wokół złamania stawy. Należy pamiętać, aby nie prostować złamania i ograniczyć najbardziej, jak tylko można, ruchomość złamanej kończyny. Jeżeli przy złamaniu dochodzi do przerwania powłok skórnych, powodując krwotok mówimy wówczas o złamaniu otwartym.



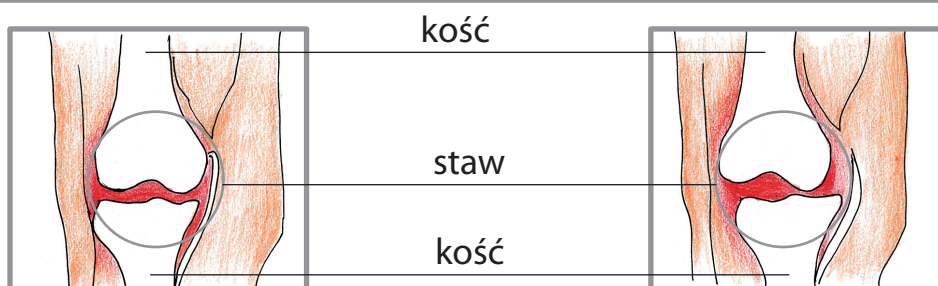
RODZAJE ZŁAMAŃ

- zamknięte
- otwarte

OBJAWY ZŁAMANIA:

- ból
- opuchlizna
- utrudnienie ruchów
- nienaturalna ruchomość
- nienaturalne ułożenie kończyn

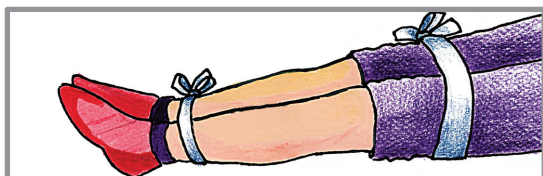
Zwichnięcie – to wykonanie nieprawidłowego ruchu w miejscu , gdzie kończyna się zgina (w stawie). W przypadku zwichnięcia mamy unieruchomić dwie sąsiednie kości. Należy pamiętać, aby jak najmniej ruszać kończyną.



PIERWSZA POMOC W ZŁAMANIACH:

1. **Pamiętaj!** Nigdy nie prostuj złamanej kończyny!
2. Złamaną kończynę należy unieruchomić. Unieruchomienie powinno odbyć się w pozycji zastanej i obejmować dwa sąsiednie – wokół złamania – stawy.

UNIERUCHOMIENIE KOŃCZYNY



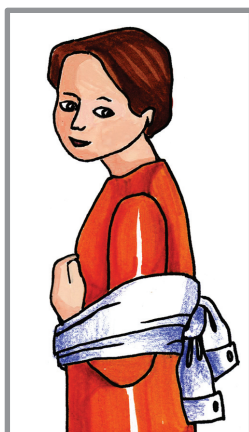
Kończynę dolną złamaną przymocujemy do drugiej kończyny.



Kończynę ze złamaniem otwartym na początku zaopatrujemy jałowym opatrunkiem, a dopiero potem owijamy kilkoma zwojami bandaża.



Kończynę dolną obkładamy różnymi przedmiotami (np. poduszkami, torbami).



Kończynę górną przymocowujemy na temblak lub do ciała, używając do tego np. koszuli.

Zajęcia nr 17

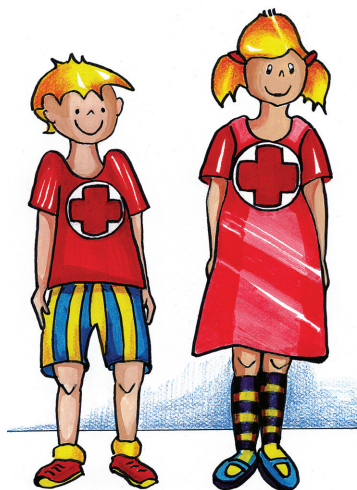
Gotuj się do zdobycia tytułu Szkolnego Ratownika!

Po zakończeniu zajęć powinieneś:

- wiedzieć, że zdobycie tytułu Szkolnego Ratownika jest efektem wykazania się wiadomościami i umiejętnościami z zakresu pierwszej pomocy
 - identyfikować dowolne zagrożenie
 - używać numeru ratunkowego – 112 i w odpowiednim momencie numerów 999, 998, 997
 - umieć wykorzystać elementy apteczki pierwszej pomocy
 - posługiwać się schematem postępowania w miejscu zdarzenia
 - ułożyć osobę nieprzytomną oddychającą w pozycji bocznej ustalonej
 - umieć wykonać resuscytację krążeniowo- oddechową osobie nieprzytomnej- nieoddychającej
 - radzić sobie z osobą dławiącą się
 - radzić sobie w przypadku złamania lub zwichnięcia kończyny
 - wiedzieć jak postąpić z odmrożeniami i poparzeniami
 - zaopatrzyć skaleczenie i ranę
 - znać sposoby postępowania z osobą porażoną prądem lub piorunem
 - radzić sobie z osobą zatrutą substancją niewiadomego pochodzenia
 - pamiętać o bezpieczeństwie własnym w czasie udzielania komuś pomocy
 - umieć współpracować w grupie
 - prezentować aktywną postawę nastawioną na pomoc w różnych przypadkach
-

To najdłuższa lista oczekiwań wobec ciebie, jaka zdarzyła się w trakcie naszych zajęć. Dzisiejszymi zajęciami kończymy nasz cykl zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej.

Warszawa, 20 października 2010r.



Witajcie Drodzy Uczniowie!

To nasz ostatni list. Cieszymy się ogromnie, że zechcieliście z nami odbyć podróż po tajemnicach pierwszej pomocy przedmedycznej. Mamy nadzieję, że dla Was nie są to już tajemnice.

Dziś ostatnie zajęcia z pierwszej pomocy. Wierzymy, że wykażecie się swoimi wiadomościami i umiejętnościami w tej dziedzinie i staniecie się Szkolnymi Ratownikami.

Życzymy Wam tego. A może ktoś z Was w przyszłości, dzięki tym zajęciom, zostanie ratownikiem medycznym?

Dziękujemy Wam za wspólnie spędzony czas, za Wasze zaangażowanie, wysiłek, starania i dobry humor na zajęciach. Życzymy Wam, byście w swoim życiu byli świadkami jak najmniejszej liczby nieszczęśliwych wypadków. Jeżeli jednak to się stanie wierzymy, że po mistrzowsku wykażecie się wiedzą i umiejętnościami w udzielaniu pierwszej pomocy.

Pozdrawiamy Was!

Kasia i Kuba Stodwanaście