



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA



**PAKIET EDUKACYJNY
DLA UCZNIÓW KLAS GIMNAZJUM**

Projekt finansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Autorzy:

**mgr Beata Rola – pedagog specjalny – oligofrenopedagog,
mgr Jacek Pawlak – ratownik medyczny, mgr pielęgniarstwa**

Konsulatami merytoryczni:

**dr n.med. Marta Dąbrowska
dr Radosław Piotrowicz**

**Ilustracje: art. plastyk Bożena Foder, dr Agnieszka Kwiatkowska-Zwolan
Opracowanie graficzne: Sonia Foder, Sebastian Sobieszczęński**

**Pakiet edukacyjny z pierwszej pomocy przedmedycznej dla uczniów klas
gimnazjum został opracowany 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) Nr umowy/decyzji: POKL.03.03.04-00-046/09-01**
- (7) Kierownik projektu: dr Radosław Piotrowicz**

Warszawa 2010

Egzemplarz bezpłatny

SŁOWO DO UCZNIA

Drogi Uczniu!

Przekazujemy Tobie pakiet edukacyjny, który ma ułatwić Ci zapamiętanie i zrozumienie wiedzy, którą zdobywasz podczas zajęć – PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA. Przygotowaliśmy ciekawe ćwiczenia w formie licznych zdań z lukami, diagramów, płanin, tabel i schematów. Liczymy, że utrwalą one Twoje umiejętności praktyczne i sprawią, że nauka stanie się dla Ciebie pożyteczną rozrywką. Mamy również nadzieję, że ćwiczenia rozbudzą Twoje zainteresowania tematyką i sprawią, że praca będzie przyjemnością. Jesteśmy również przekonani, że test podsumowujący zdobytą wiedzę, pozwoli Ci nie tylko zapamiętać najważniejsze treści, ale uświadomi także, jak nadzwyczajne są Twoje możliwości.

Zanim przystąpisz do pracy, przeczytaj uważnie poniższe wskazówki:

1. Wszystkie ćwiczenia wykonuj samodzielnie, czytelnie i estetycznie.
2. Przystępując do wypełniania ćwiczeń bardzo uważnie czytaj polecenia.
3. Odpowiedzi wpisuj w przewidziane na nie miejsca.
4. Prace pisz odręcznie długopisem lub ołówkiem.
5. Ćwiczenia wypełniaj w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
6. Pracuj powoli i uważnie - w przeciwnym wypadku, zmarnujesz tylko swój czas.
7. Test wypełnił podczas ostatnich zajęć.

Zapraszamy do pracy! :-)

Zajęcia 1–2

TEMAT

Rozpoznawanie zagrożeń i właściwe zachowanie się w miejscu wypadku

Po tych zajęciach powinieneś/powinnaś:

- wiedzieć, co to jest wypadek i osoba nieprzytomna;
- znać zagrożenia, które mogą pojawić się na miejscu wypadku lub pożaru;
- znać zasady zabezpieczenia zagrożonego miejsca;
- wiedzieć, w jaki sposób należy ewakuować poszkodowanego z miejsca zdarzenia;
- potrafić wezwać odpowiednie do zagrożenia służby ratunkowe;
- potrafić udzielić wskazówek, co do prawidłowego ułożenia lub ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.

SCHEMAT POSTĘPOWANIA W KAŻDYM MIEJSCU ZDARZENIA
1. Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsce zdarzenia – BEZPIECZEŃSTWO WŁASNE RATOWNIKA!
2. Ocena stanu poszkodowanego – BEZPIECZEŃSTWO WŁASNE RATOWNIKA!
3. Wezwanie pomocy
4. Dalsze udzielanie pomocy

Pamiętaj, że...

- ...nie trzeba udzielać pierwszej pomocy, jeżeli teren, na którym jest osoba poszkodowana jest niebezpieczny. Żeby rozpoznać, czy tak jest, zawsze sprawdź, czy istnieją fizyczne zagrożenia.
- ... jeżeli zdecydowałeś się ratować mimo zagrożeń, spróbuj usunąć poszkodowanego z terenu niebezpiecznego lub spowoduj, że stanie się on bezpieczny (zabezpiecz miejsce wypadku).
- ...poszkodowanych należy ewakuować z miejsca zdarzenia **ZAWSZE**, gdy istnieje zagrożenie ze strony miejsca zdarzenia, bez względu na ich stan.
- ...poszkodowanego także można ruszyć, jeżeli jego pozycja uniemożliwia Ci udzielenie pierwszej pomocy oraz zagraża samemu poszkodowanemu.

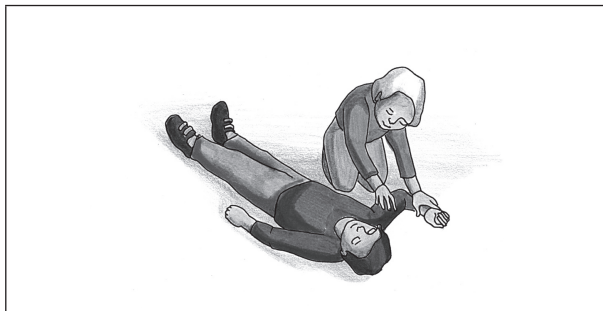
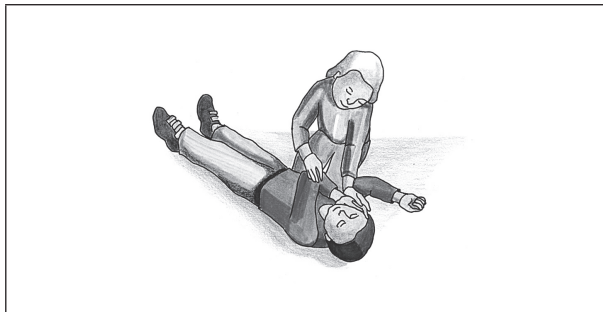
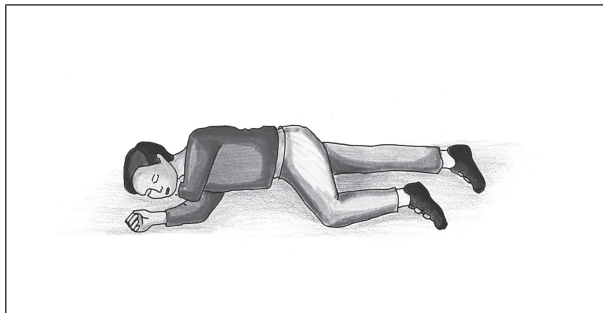
OSOBA NIEPRZYTOMNA

Pamiętaj, że ...

- ...nieprzytomność to taki stan, w którym poszkodowany nie reaguje na bodźce zewnętrzne.
- ...nie jest ważne w jakim stopniu poszkodowany lub chory jest nieprzytomny, najważniejsze to wezwać pomoc!
- ... nie wolno:
 - polewać osoby nieprzytomnej ani spryskiwać twarzy wodą,
 - podkładać mu niczego pod głowę,
 - podawać mu niczego doustnie.
- ... w przypadku osoby nieprzytomnej należy rozważyć możliwość ułożenia w pozycji bocznej ustalonej (bezpiecznej).
- ... w przypadku podejrzenia urazu kręgosłupa należy wziąć po uwagę pozostawienie poszkodowanego w pozycji zastanej pod warunkiem, że nie zagraża to osobie poszkodowanej i nie utrudnia tobie udzielenia pierwszej pomocy.

Ćwiczenie 1.

Ponumeruj ilustracje zgodnie z kolejnymi czynnościami wykonywanymi przy układaniu poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej.



KOLEJNOŚĆ UDZIELANIA POMOCY, GDY MIEJSCE WYPADKU STANOWI BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE DLA POSZKODOWANEGO

! Zapamiętaj:

1. Stań pewnie za głową poszkodowanego.
2. Chwyć ramiona poszkodowanego przy karku, by ustabilizować głowę i podnoś poszkodowanego do pozycji siedzącej.
3. Przełóż ręce pod pachami poszkodowanego, zegnij mu jedną rękę i chwyć pewnie za przedramię.
4. Przenieś ciężar własnego ciała do tyłu i podciągnij poszkodowanego na własne udo.
5. W celu stabilizacji szyi możesz podtrzymać głowę pacjenta własną brodą lub jedną ręką.
6. Wycofuj się na zgiętych kolanach, niosąc pacjenta opartego na udzie.
7. Transportuj poszkodowanego w bezpieczne miejsce i ostrożnie kładź (najlepiej na kocu lub folii)

Ćwiczenie 2.

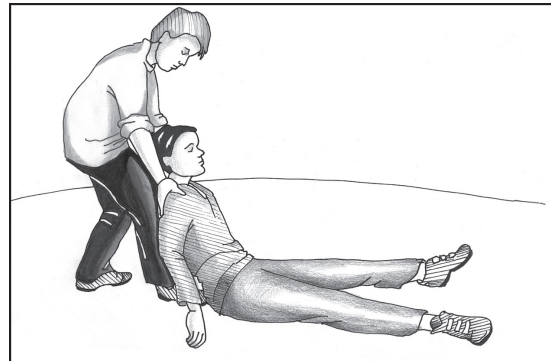
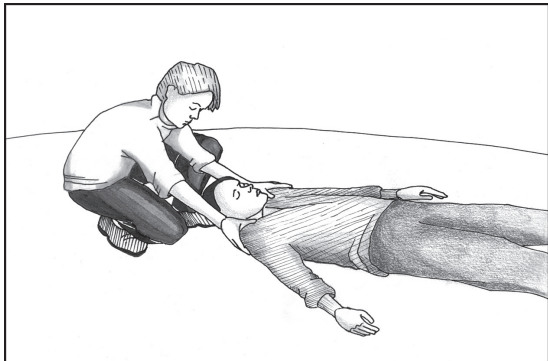
Uzupełnij luki w zdaniach.

Bezwzględne zasady dotyczące ewakuacji ofiary w pojedynkę z pojazdu lub miejsca zagrożenia

1. Jeśli tylko sytuacja tego nie wymaga, należy starać się jak najmniej
.....
2. Unieruchamiamy u poszkodowanego
i drogi oddechowe.
3. Podczas ewakuacji pacjenta trzeba zwrócić uwagę na jak najdokładniejszą
..... jego głowy, by pomimo przemieszczania, nie spowodować rozleglejszych urazów kręgo-słupa.

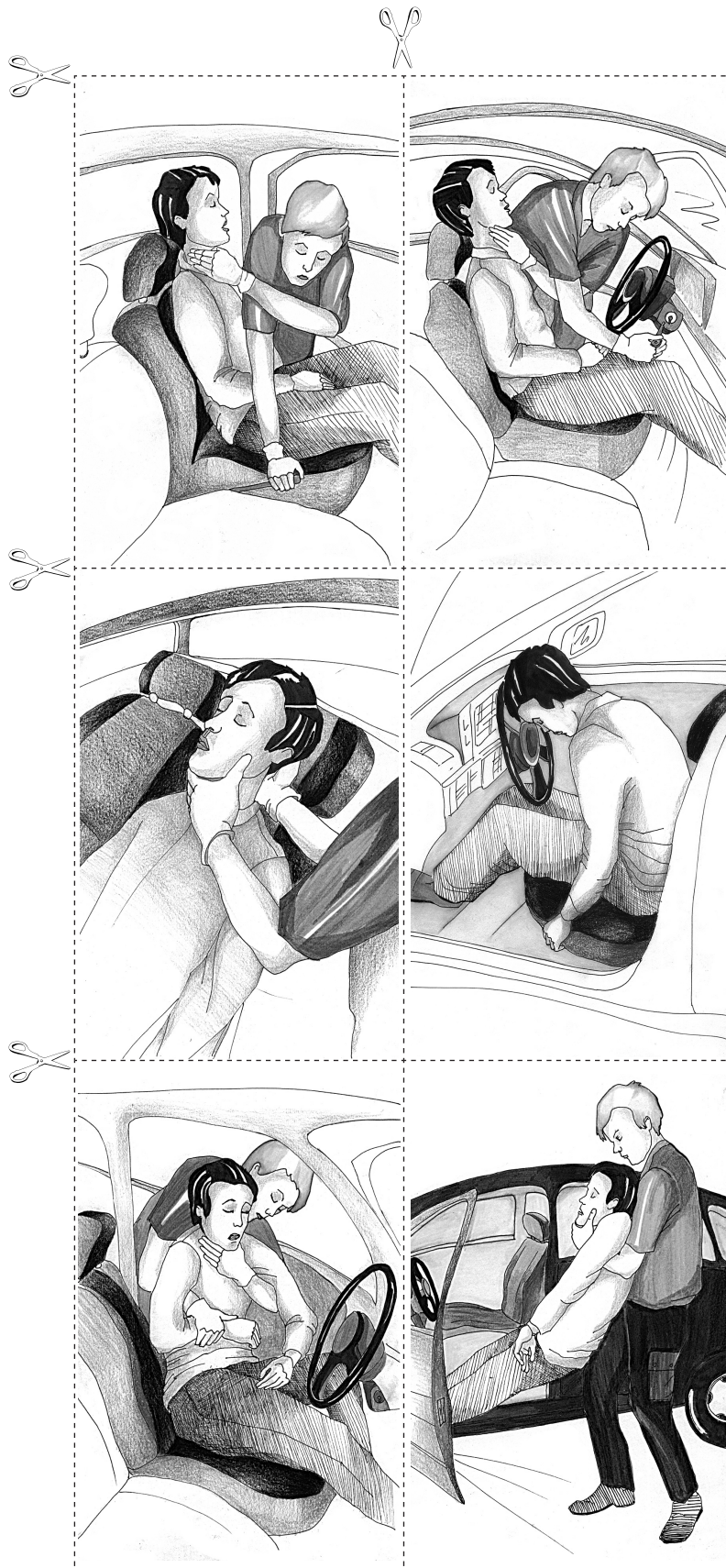
Ćwiczenie 3.

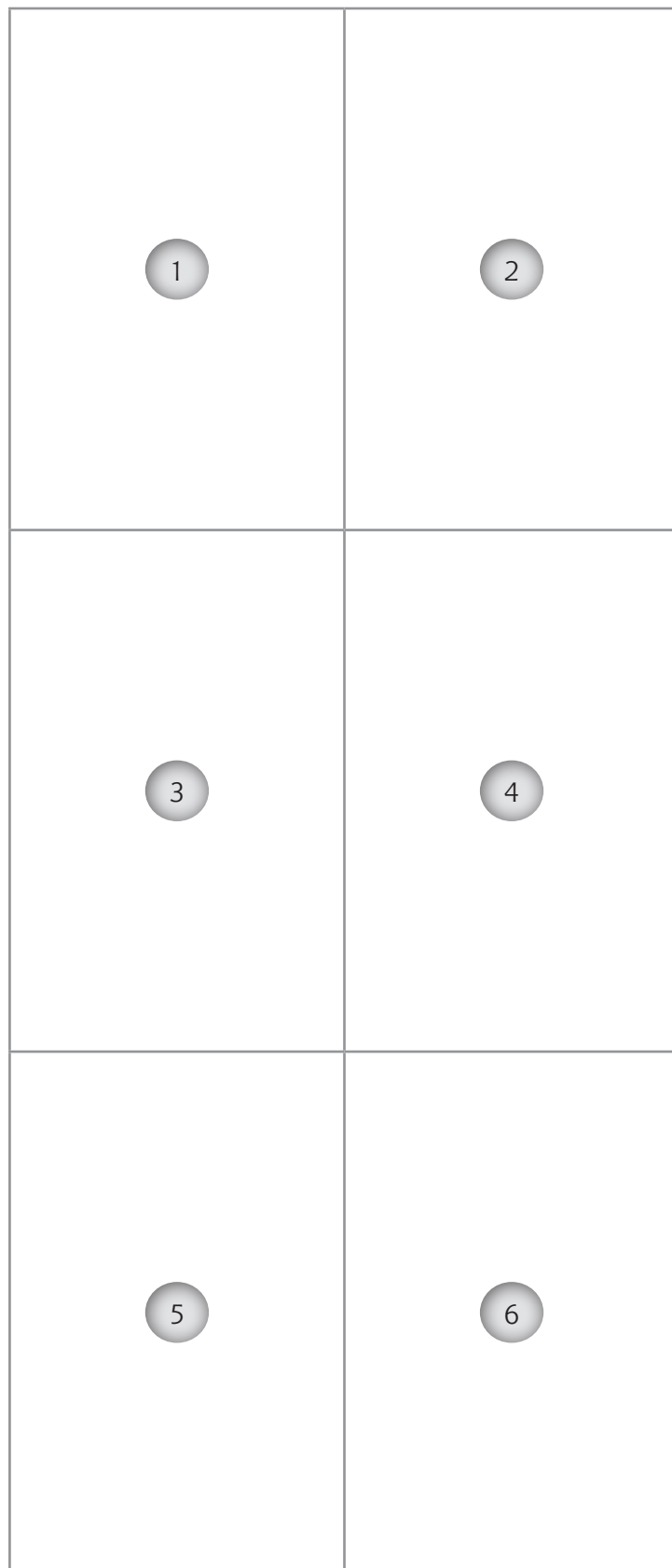
Wpisz właściwą cyfrę w pole obok obrazka, zgodnie z kolejnymi czynnościami udzielania pomocy, **gdy miejsce wypadku stanowi bezpośrednie zagrożenie dla poszkodowanego.**



Ćwiczenie 4.

Wytnij ilustracje i uszereguj je według kolejnych czynności udzielania pierwszej pomocy, **gdy poszkodowany znajduje się w pozycji zagrażającej życiu** (np. pasażer samochodu lub osoba w pozycji siedzącej we wstrząsie)





Zajęcia 3–5

TEMAT

Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych

Po tych zajęciach powinieneś/powinnaś:

- wiedzieć, w jakich przypadkach należy zastosować zabieg resuscytacji;
- umieć prawidłowo ocenić stan poszkodowanego;
- znać podstawowe czynności resuscytacyjne;
- potrafić wykonać masaż serca w przypadku zatrzymania krążenia;
- potrafić wykonać sztuczne oddychanie metodą usta-usta;
- potrafić użyć we właściwej sytuacji automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED – Automated External Defibrillation).

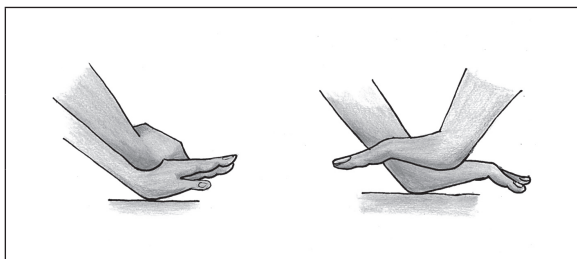
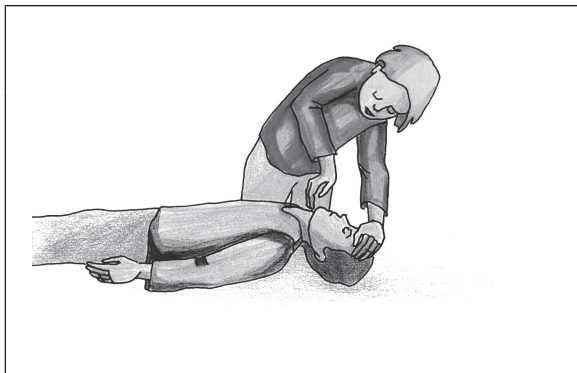
! Pamiętaj, że...

- ...jeżeli masz do czynienia z osobą, która jest nieprzytomna i nie oddycha, należy wezwać pomoc i rozpocząć resuscytację.
- ...w zależności od wieku osoby resuscytowanej należy zastosować odpowiedni schemat postępowania oraz technikę masażu serca i sztucznego oddychania.
- ...jeżeli osoba dorosła nie oddycha, to resuscytację należy rozpocząć od masażu pośredniego serca.
- ...jeżeli dziecko nie oddycha, to należy rozpocząć resuscytację od 5 wdechów.
- ...jeśli z jakichś ważnych powodów nie możesz prowadzić sztucznego oddychania, zastosuj tylko pośredni masaż serca z częstotliwością 100 na minutę bez przerw na sztuczne oddychanie.

Algorytm postępowania ABC
A – udrożnienie dróg oddechowych
B – sztuczne oddychanie
C – pośredni masaż serca

Ćwiczenie 1.

Podpisz ilustracje wyrazami z ramki i uszereguj w kolejności od 1 do 4.



udrożnienie dróg oddechowych



masaż serca

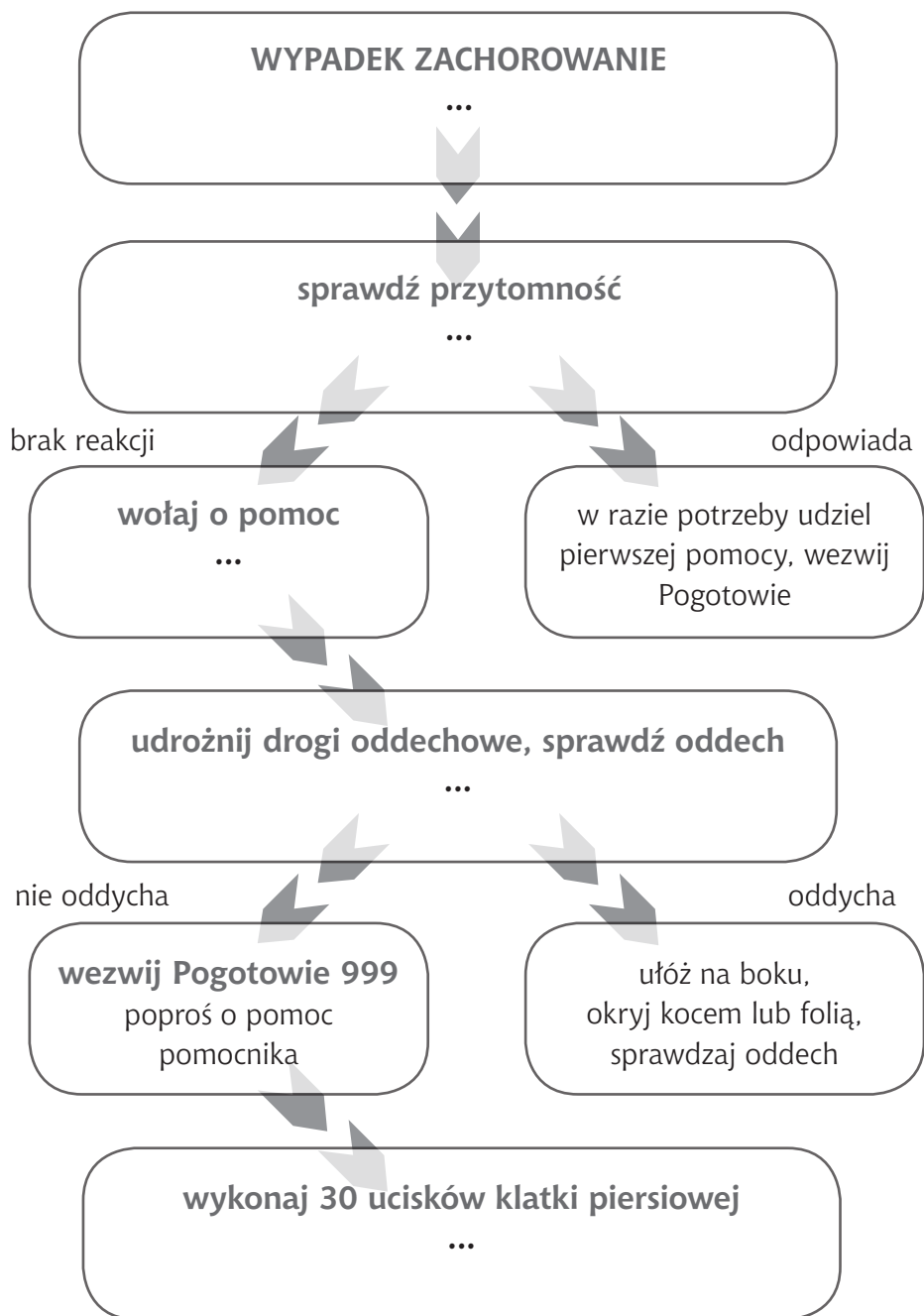


sprawdzenie oddechu

sprawdzenie przytomności

Ćwiczenie 2.

Uzupełnij schemat – w miejscach zaznaczonych kropkami wpisz wybrany tekst z ramek



dotknij, głośno zapytaj „co się stało?”	zachowaj spokój, zabezpiecz się
okryj kocem lub folią, sprawdzaj oddech	posłuchaj, poczuj, popatrz (przez 10 sekund)
kontynuuj cykl: 30 uciśnień mostka / 2 wdechy aż do przybycia pomocy lub utraty twoich sił	poproś, aby ktoś ze świadków zdarzenia przy tobie został

SEKWENCJA UŻYCIA AED

1. Upewnij się, że ty, poszkodowany i pozostali świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni

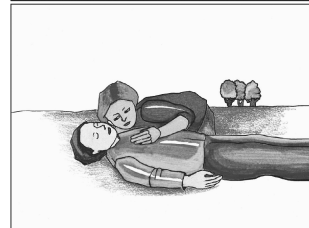
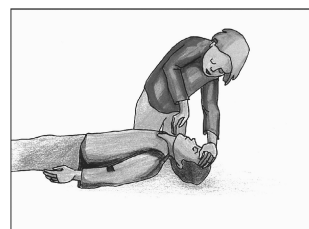


2. Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha prawidłowo, poproś kogoś o przyniesienie AED i wezwanie służb ratowniczych.



3. Rozpocznij resuscytację zgodnie z wytycznymi BLS.

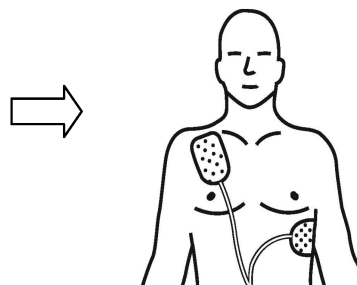
- Udroźnij drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy (1)
- Zachowując drożność oddechową, sprawdź za pomocą wzroku, słuchu i dotyku czy poszkodowany ma prawidłowy oddech. (2)
- Jeśli nie masz dostępu do AED, wykonuj uciśnięcia klatki i wdechy w stosunku 30:2. Pamiętaj o utrzymywaniu drożności dróg oddechowych (3)



DEFIBRYLACJA

4. Gdy tylko pojawi się defibrylator, włącz go i postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi

- Włącz go (przycisk start)
- Przyklej elektrody na odkrytą klatkę piersiową poszkodowanego, zgodnie z rysunkami na ich opakowaniu (4)
- Postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi/wizualnymi
- Upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego w chwili prowadzenia analizy rytmu przez AED



Zajęcia 6

TEMAT

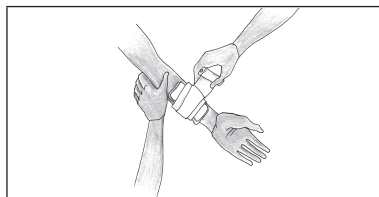
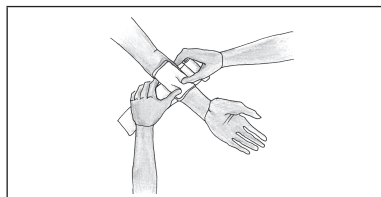
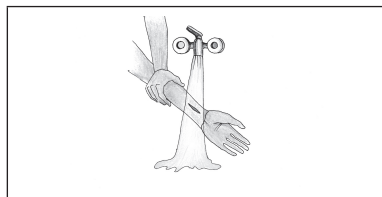
Zaopatrywanie ran i krwotoków, amputacji urazowych

Po tych zajęciach powinieneś/powinnaś:

- wiedzieć, jakie są rodzaje ran i krwawień;
- wiedzieć jakie są następstwa krwotoków i amputacji urazowych;
- umieć założyć opatrunek na ranę, która nie krwawi;
- znać zasady, które obowiązują w czasie udzielania pierwszej pomocy w przypadku ran, krwawień i amputacji urazowych;
- potrafić zatamować krwawienie żyłne lub tętnicze poprzez założenie opatrunku uciskowego;
- potrafić założyć opaskę uciskową w przypadku amputacji urazowej;
- umieć zabezpieczyć amputowaną część ciała.

! Pamiętaj, że...

- ...nie stosuje się już **opasek uciskowych** zaciskanych powyżej miejsca krwawienia ponieważ zatrzymywały krążenie w całej kończynie. Bez względu na rodzaj krwawienia (żyłne, tętnicze) zawsze należy założyć **opatrunek uciskowy**.
- ...w czasie krwotoku z nosa nie należy odchyłać głowy do tyłu, ponieważ krew spływa do gardła. Prawidłowa pozycja to siedząca z lekkim pochylem od przodu.
- ...opatrunki na ranach nie muszą wyglądać ładnie, ale powinny spełniać swoją funkcję, czyli chronić ranę przed zakażeniem i tamować krwawienie.
- ...nie stosuj do oczyszczania ran alkoholu lub jodyny (są to środki do dezynfekcji skóry). Można stosować wodę utlenioną lub przy małych ranach lub lekkich otarciach wodę z mydłem.
- ...nie należy usuwać ciał obcych tkwiących w ranie, ponieważ tamują krwawienie, należy zabezpieczyć je przed wypadnięciem.
- ...w amputacjach urazowych najważniejsze to opanować krwawienie, jeżeli istnieje taka potrzeba, należy użyć opaski uciskowej.



Ćwiczenie 1.

Połącz ramki, tak aby działanie pasowało do jego opisu

Ucisk palcem lub dłońią

Jest najkorzystniejszym sposobem zatrzymania krwawienia. Zakłada się go bezpośrednio na krwawiącą ranę.

Ucisk tętnicy powyżej rany

Używamy wówczas, gdy nie jest możliwe założenie opatrunku uciskowego na krwawiącą ranę kończyny lub opatrunek nie jest skuteczny.

Uniesienie kończyny

Jest to dodatkowa metoda zwiększającą skuteczność tamowania krwotoku

Opatrunek uciskowy

Ćwiczenie 2.

Pomyśl i uzupełnij zdania

1. Nie stosuje się już **opasek uciskowych** zaciskanych powyżej miejsca krwawienia, ponieważ
2. Bez względu na rodzaj krwawienia (żylne, tętnicze) zawsze należy założyć ..
3. Nie stosuj do oczyszczania ran
4. Do oczyszczania ran można stosować
5. Nie należy usuwać ciał obcych tkwiących w ranie, ponieważ
6. W amputacjach urazowych najważniejsze to opanować

Zajęcia 7

TEMAT

Pierwsza pomoc w złamaniach

Po tych zajęciach powinienes/powinnaś:

- rozumieć, co to jest złamanie kości;
- umieć rozpoznawać objawy i rodzaje złamań;
- znać zasady obowiązujące podczas unieruchamiania złamań;
- umieć udzielić wskazówek, co do postępowania ze złamaną kończyną;
- potrafić unieruchomić złamaną kończynę dolną i górną z użyciem różnych szyn lub poprzez obłożenie kończyn różnymi przedmiotami.

! Pamiętaj, że...

- ...złamanie jest uszkodzeniem kości, skręcenie – struktur okołostawowych, a zwichnięcie jest przemieszczeniem powierzchni stawowych.
- ...obrzęk, ból i niemożność prawidłowego poruszania kończyną może być objawem złamania, nawet jeśli kończyna jest ustawiona w pozycji fizjologicznej.
- ...pierwsza pomoc w złamaniach kości polega na unieruchomieniu złamanej kości i co najmniej dwóch sąsiadujących stawów złamania.
- ...w złamaniach otwartych należy najpierw zabezpieczyć ranę opatrunkiem, a później unieruchomić złamanie.
- ...pierwsza pomoc w uszkodzeniach stawów polega na unieruchomieniu co najmniej kości tworzących dany staw.

Złamanie – to przerwanie ciągłości tkanki kostnej po zadziałaniu urazu przekraczającego granicę jej elastyczności

Rodzaje złamań: otwarte, zamknięte

Objawy złamań: ból, utrudnienie ruchów, patologiczna ruchomość, nienaturalne ułożenie kończyny, fragmenty kostne w ranie.

Ćwiczenie 1.

Zaznacz ilustrację, na której widać temblak



Ćwiczenie 2.

Zaznacz prawdę lub fałsz: P – prawda F – fałsz

Złamanie jest uszkodzeniem kości

P

F

Skręcenie jest uszkodzeniem struktur okołostawowych

P

F

Zwichnięcie jest przemieszczeniem powierzchni stawowych

P

F

Ćwiczenie 3.

Sprawdź czy wiesz i uzupełnij zdania zwrotami z ramki.

- Pierwsza pomoc polega na unieruchomieniu złamanej kości i co najmniej dwóch sąsiadujących stawów złamania.
- należy najpierw zabezpieczyć ranę opatrunkiem, a później unieruchomić złamanie.
- Pierwsza pomoc polega na unieruchomieniu co najmniej kości tworzących dany staw.

w złamaniach kości

w uszkodzeniach stawów

w złamaniach otwartych

Zajęcia 8

TEMAT

Pierwsza pomoc w oparzeniach termicznych, chemicznych

Po tych zajęciach powinieneś/powinnaś:

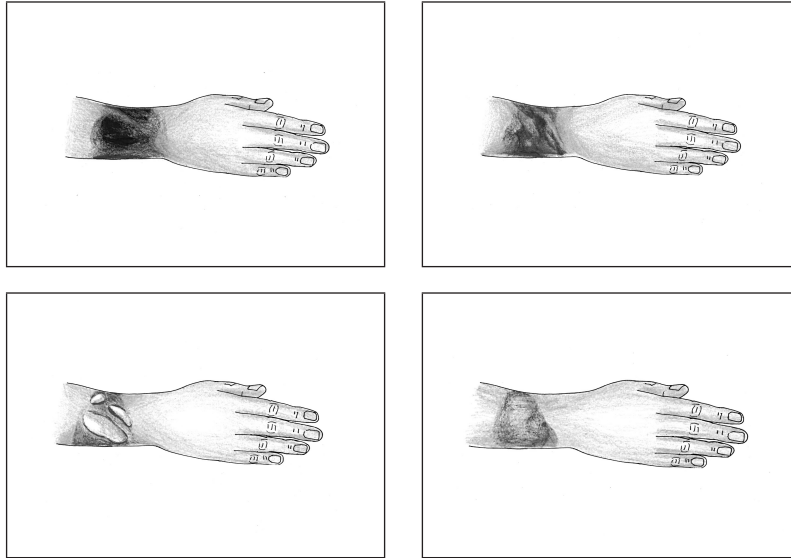
- umieć rozpoznać źródła wysokiej temperatury;
- wiedzieć, co może spowodować powstanie oparzeń chemicznych;
- wiedzieć, jak wyglądają objawy i stopnie oparzeń;
- potrafić udzielić wskazówek, jak postąpić w przypadku oparzeń;
- potrafić schłodzić oparzoną część ciała i założyć jałowy opatrunek.

! Pamiętaj, że...

- ... udar cieplny, prócz bólów głowy, zmęczenia, osłabienia, wymiotów charakteryzują temperatura dochodząca do 41°C, zaburzenia świadomości, drgawki i brak pocenia się, a najważniejszą rzeczą jaką należy wykonać, to zacząć chłodzenie organizmu.
- ...bez względu na stopnie oparzeń pierwszą pomoc zawsze należy rozpocząć od schładzania bieżącą wodą.
- ...nie wolno zrywać przyklejonego ubrania, ale można ostrożnie ściągnąć odzież, która się nie przykleiła.
- ...nie stosuj na oparzenia kremów, maści oraz „domowych środków” typu biało jaja, maślanka.
- ...nie wolno podawać alkoholu do picia, ponieważ rozszerza naczynia krwionośne i organizm gwałtownie pozbywa się ciepła.

Ćwiczenie 1.

Opisz ilustracje używając stopni oparzeń oraz zwrotów – zwęglenie, rana, pęcherz, zaczerwienienie.



Ćwiczenie 2.

Odpowiedz na pytania:

1. Od czego zawsze należy rozpocząć pierwszą pomoc przy oparzeniach?
2. Czy na oparzenia można stosować kremy, maści oraz „domowe środki” typu białko jaja, maślanka?
3. Jakie znasz objawy udaru cieplnego?
4. Co należy zrobić z odzieżą podczas oparzeń?

Zajęcia 9

TEMAT

Pierwsza pomoc w hipotermii i odmrożeniach

Po tych zajęciach powinieneś/powinnaś:

- rozpoznać objawy i stopnie odmrożeń;
- wiedzieć, kiedy może dojść do hipotermii i odmrożeń;
- wiedzieć, jak wyglądają objawy i stopnie oparzeń;
- potrafić zabezpieczyć poszkodowanego przed dalszą utratą ciepła;
- umieć ocieplić różnymi sposobami odmrożoną część ciała .

! Pamiętaj, że...

- ...hipotermia to spadek temperatury ciała poniżej 35°C, spowodowany ekspozycją organizmu na niską temperaturę otoczenia i niewłaściwą ochroną cieplną.
- ...hipotermia zmniejsza zapotrzebowanie komórek na tlen dlatego zwiększa szanse na przeżycie.
- ...nie wolno podawać alkoholu do picia, ponieważ rozszerza naczynia krwionośne i organizm gwałtownie pozbywa się ciepła.
- ...poszkodowanego w hipotermii bez oznak życia należy zacząć ogrzewać i rozpocząć resuscytację ponieważ „nikt nie jest martwy, dopóki nie jest ciepły i martwy”
- ...istotą odmrożeń jest tworzenie się kryształków lodu z płynów wewnątrzkomórkowych i wewnątrztkankowych.
- ...najważniejsze w pierwszej pomocy w odmrożeniach będzie ogrzanie ich w ciepłej wodzie.
- ...nie wolno choremu ogrzewać się przy piecu, kaloryferze lub promienniku ciepła, odmrożone części ciała mogą łatwo ulec poparzeniu, zanim powróci czucie. Nie rozcieraj także odmrożeń śniegiem ani niczym innym, na skórze łatwo mogą powstać rany.



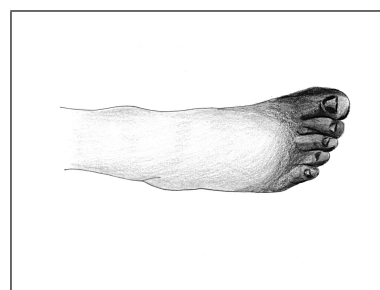
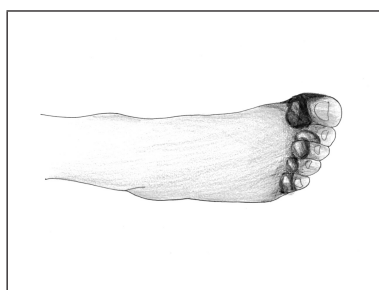
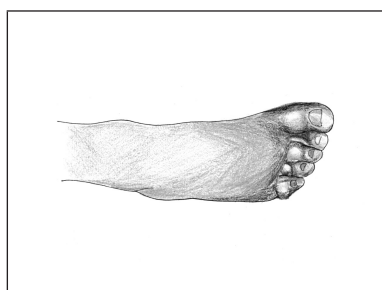
Ćwiczenie 1.

Dopasuj rodzaje odmrożeń do ilustracji

I – zaczerwienienie skóry;

II – obrzęk i możliwość powstania pęcherzy;

III – zgorzel wtórna i poważne uszkodzenie tkanek



Ćwiczenie 2.

Uzupełnij luki w zdaniach wyrazami w ramce

nie rozcieraj, rozcieraj, gorącej, ciepłej, używaj, nie używaj, nie pozwól, pozwól,
nie przekłuwaj, przekuwaj, przerwij nie przerywaj

1. odmrożonego miejsca śniegiem ani niczym innym.
2. Umieść odmrożoną część ciała w wodzie .
3. grzejników, butelek z gorącą wodą, termoforów, poduszek elektrycznych.
4. choremu ogrzewać się przy piecu, kaloryferze lub promienniku ciepła
5. pęcherzy.
6. ogrzewanie chorego, gdy jego skóra stanie się różowa i/lub powróci.

Zajęcia 10

TEMAT

Udzielanie pierwszej pomocy przy utonięciach, porażeniu piorunem i prądem

Po tych zajęciach powinieneś/powinnaś:

- umieć zadbać o własne bezpieczeństwo i wezwać pomoc;
- wiedzieć, jakie powikłania mogą wystąpić u osoby, która tonęła lub była porażona piorunem bądź prądem;
- prawidłowo ocenić stan poszkodowanego;
- wykonać masaż serca u osoby z zatrzymaniem krążenia i prowadzić zabiegi resuscytacyjne w/w przypadkach;
- wiedzieć, jak postąpić w przypadku osoby wychłodzonej z powodu przebywania w wodzie;
- wiedzieć, jak chronić się przed następstwami porażenia prądem i piorunem w trakcie udzielania pierwszej pomocy.

! Pamiętaj...

- ...wyciągnięcie z wody w pozycji poziomej zmniejsza znaczenie grawitacji dla przepływu krwi w kończynach;
- ułożenie z głową nieco poniżej tułowia zapobiega zachłyśnięciu i powoduje wydalenie wody z jamy ustnej i żołądka;
- o kontroli stanu świadomości, oddychania i krążenia i ewentualnym rozpoczęciu podstawowych zabiegów resuscytacyjnych (BLS),
- jeżeli oddech i tętno są obecne, a tonący jest nieprzytomny to pozycja bezpieczna (przy wykluczeniu urazu; jeżeli był to skok „na główkę” to podejrzenie urazu kręgosłupa – unieruchomić);
- zapobiec utracie ciepła, ciepło okryć;
- wezwij fachową pomoc (każdy pacjent który tonął, powinien być hospitalizowany).

! Pamiętaj...

- O WŁASNYM BEZPIECZEŃSTWIE!
- odłącz poszkodowanego od źródła prądu (wyjęcie wtyczki, wyłączenie bezpieczników);
- podejmij resuscytację w przypadku nagłego zatrzymania krążenia;
- zabezpiecz oparzenia – opatrunki.

Ćwiczenie 1.

Uzupełnij zdania wyrazami

nie należy, należy, odłącz, nie odłączaj

- Pamiętaj w czasie burzy chować się pod drzewami, słupami wysokiego napięcia, unikać wzniesień gdzie stanowi się najwyższy punkt w okolicy!
- Pamiętaj, jeżeli nie można się gdzieś schować to skulić się na otwartym terenie niepołożonym wysoko i przeczekać burzę!
- Pamiętaj uszkodzowanego od źródła prądu!

Ćwiczenie 2.

Uszereguj kolejne czynności podczas udzielania pomocy osobie, która tonęła.



kontrola stanu świadomości



ułożenie z głową nieco poniżej tułowia



Wyciągnięcie poszkodowanego z wody



kontrola oddychania



ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej



wezwanie pogotowia ratunkowego



rozpoczęcie podstawowych zabiegów resuscytacyjnych

Zajęcia 11

TEMAT

Pierwsza pomoc przy zadławieniu u dorosłych i dzieci

Po tych zajęciach powinienes/powinnaś:

- wiedzieć, kiedy może dojść do zadławienia bądź zachłyśnięcia;
- wiedzieć, jaka jest kolejność czynności w czasie udzielania pomocy osobie z zadławieniem;
- znać objawy niedrożności dróg oddechowych u osoby przytomnej;
- potrafić wykonać manewr udrażniania dróg oddechowych u osoby przytomnej i nieprzytomnej w przypadku dorosłego i dziecka.

! Pamiętaj, że...

- ... „międzynarodowym” sygnałem, że ktoś ma niedrożne drogi oddechowe jest trzymanie się za gardło, poza tym objawem niedrożności może być świszczący oddech lub jego brak, kaszel, prerażenie na twarzy, ale jeżeli nie wiesz co się stało ponieważ nie byłeś świadkiem zdarzenia zawsze pytaj „czy ma Pan coś w gardle?”, „czy Pan się dusi?”
- ...u dorosłej osoby przytomnej i dziecka powyżej 1 roku życia stosuj naprzemienne uderzanie między łopatki i uciskanie nadbrzusza, a gdy stracą przytomność rozpocznaj resuscytację u dorosłych od uciśnięć klatki piersiowej, a u dziecka od wdechów.
- ...u ciężarnych i otyłych zamiast uciskania nadbrzusza uciskaj klatkę piersiową.
- ...u niemowląt z powodu delikatnej struktury rozwijających się narządów jamy brzusznej nie wolno wykonywać uciśnięć nadbrzusza. U niemowląt przytomnych wykonuje się naprzemienne uderzanie między łopatki i uciskanie dwoma placami mostka podobnie jak w masażu serca.

Ćwiczenie 1.

Połącz liniami poniższe zwroty do objawów zadławienia.

ŁAGODNA NIEDROŻNOŚĆ

CIĘŻKA NIEDROŻNOŚĆ

trzymanie się za gardło

świszczący oddech

brak oddechu

kaszel

przerażenie na twarzy

może mówić, nie może oddychać

nie może mówić ale może kiwać głową

Ćwiczenie 2.

Dokończ zdania wyrazami z ramki

U ciężarnych i otyłych przy zadławieniach zamiast uciskania nadbrzusza należy

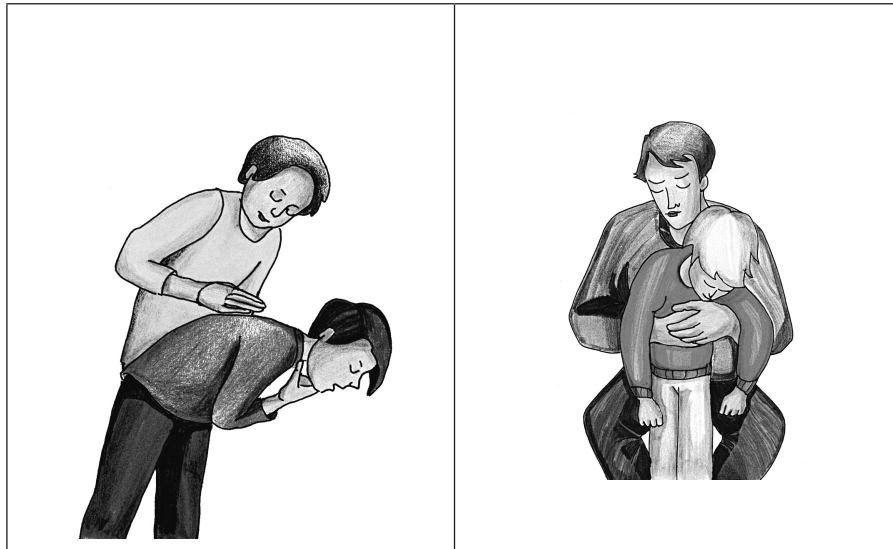
.....

U niemowląt przy zadławieniach nie wolno

uciskać mostek, uciskać nadbrzusza

Ćwiczenie 3.

Wykonaj manewr udrażniania dróg oddechowych u osoby przytomnej. Przećwicz w parach pod kontrolą nauczyciela manewry przedstawione na obrazkach. Nazwij je.



.....

Zajęcia 12

TEMAT

Pierwsza pomoc w ataku padaczki i krwawieniu z nosa

Po tych zajęciach powinienes/powinnaś

- wiedzieć, co to jest padaczka i jakie są jej objawy;
- potrafić rozpoznać atak padaczki lub stan padaczkowy i wezwać pomoc;
- umieć zabezpieczyć głowę i całe ciało przed urazami;
- potrafić ułożyć chorego w pozycji bezpiecznej po ustaniu drgawek;
- znać przyczyny krwawienia z nosa;
- umieć zatamować krwotok z nosa poprzez uciski i okład ochładzający na kark i czoło.

Pamiętaj, że...

- ...padaczka (atak padaczki) to stan w którym dochodzi zwykle do gwałtownych ruchów głowy i całego ciała (skurcze mięśni) i do utraty przytomności. W takim przypadku należy chorego ochronić przed urazami, udrożnić drogi oddechowe i wezwać pomoc. Nie należy choremu wkładać niczego między zęby!
- ...drgawki u dzieci spowodowane są najczęściej nagłym wzrostem gorączki (powyżej 38 st. C) w przebiegu chorób zakaźnych (odra, ospa wietrzna, różyczka, świnka, zapalenie górnych dróg oddechowych, zapalenie ucha środkowego, zapalenie gardła). Pierwsza pomoc głównie polegać będzie na ochronie przed urazami, stosowaniu zimnych okładów i wezwaniu pogotowia ratunkowego.

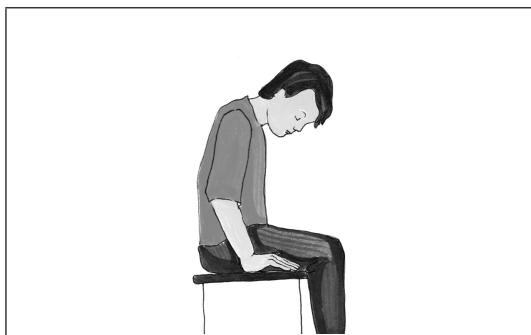
Ćwiczenie 1.

Uzupełnij, przeczytaj i zapamiętaj

Padaczka

..... ubranie
Ułóż osobę na podłożu
Nie ruchów
..... udroźnij drogi oddechowe
Ułóż poszkodowanego w pozycji

Krwawienie z nosa



Posadź osobę z głową do przodu
Zastosuj zimny okład
..... w nozdrza żadnych materiałów
opatrunkowych
W przypadku dużego krwawienia

Zajęcia 13

TEMAT

Pomoc w zatruciach pokarmowych, lekami, domowymi środkami chemicznymi, alkoholem i gazami

Po tych zajęciach powinieneś/powinnaś

- wiedzieć, jakie są najczęstsze źródła i objawy zatruc;
- potrafić rozpoznać podejrzenie zatrucia na podstawie wywiadu i objawów;
- umieć spowodować wymioty u osób w zatruciach pokarmowych i lekami;
- potrafić udzielić pomocy adekwatnie do rodzaju zatrucia.

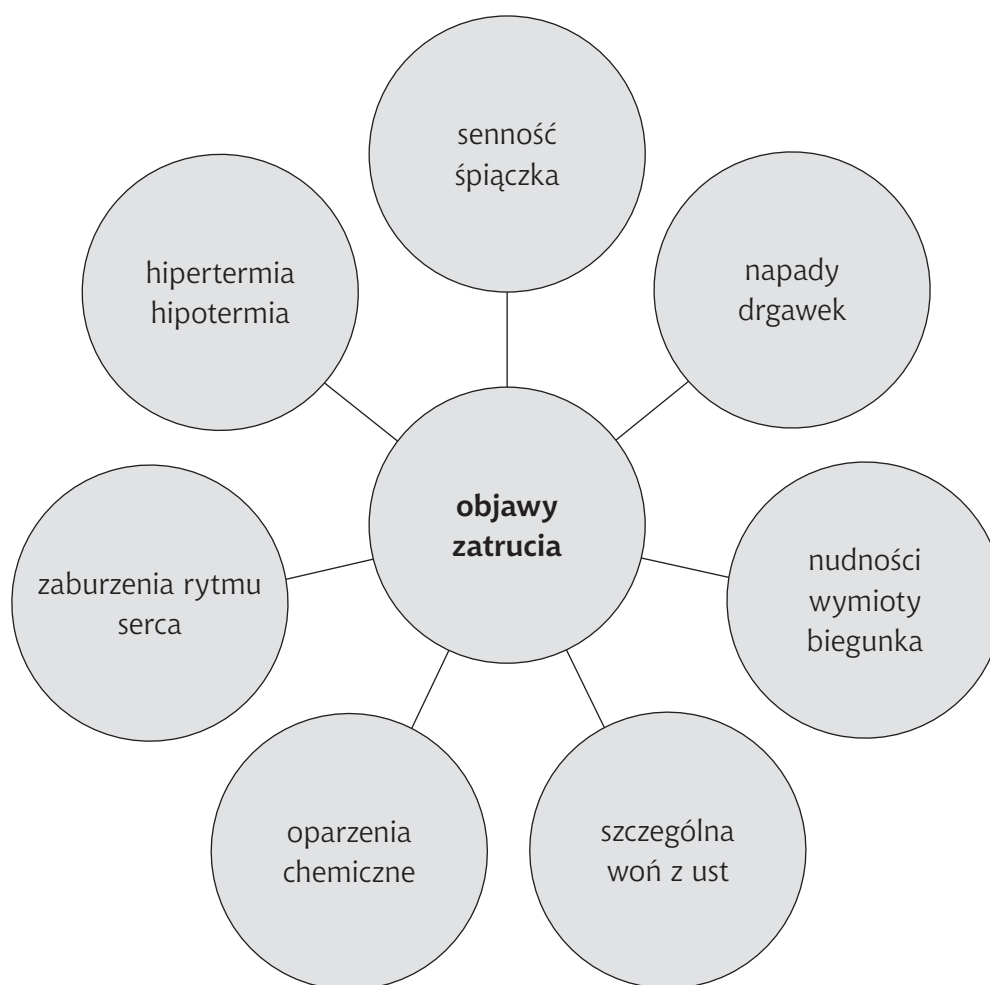
! Pamiętaj, że..

- ...trucizna to każda substancja stała, płynna lub gazowa, która po wprowadzeniu do organizmu zakłóca jego funkcje życiowe.
- ...mogą występować najróżniejsze objawy zatruc ze strony różnych układów organizmu (nerwowego, krążenia, pokarmowego) a zespół charakterystycznych objawów występujących po zatruciu określoną substancją nazywamy toksydromem.
- ...w pierwszej pomocy w zatruciach najważniejsze jest utrzymanie chorego przy życiu, a dopiero potem identyfikacja trucizny.
- ...jedną z najważniejszych metod działania w celu przerwania narażenia organizmu na wchłanianie trucizny jest dekontaminacja.
- ...nie wolno prowokować wymiotów
 - jeżeli nie wiesz, co połknęła osoba;
 - jeżeli już wcześniej wymiotował;
 - jeżeli zamierzasz podać węgiel aktywowany absorbujący truciznę;
 - w zatruciach środkami żrącymi (ryzyko pęknięcia przełyku i zapalenia śródpiersia) lub o niskim napięciu powierzchniowym (szampony, detergenty) oraz w zatruciach substancjami oleistymi;
- ...w zatruciach pokarmami lub lekami u osoby przytomnej należy o ile to możliwe prowokować wymioty.
- ... u osób przyjmujących narkotyki istnieje ryzyko zarażenia się chorobą zakaźną. Osoby pod wpływem narkotyków bywają często agresywne więc należy pamiętać o swoim bezpieczeństwie w razie potrzeby wzywać służby ratunkowe!

- ...w zatruciach alkoholami ważne będzie uspokojenie poszkodowanego, podanie mu ciepłych płynów do picia, nie prowokowanie na siłę wymiotów (alkohol szybko się wchłania i próby jego eliminacji często są bezcelowe).
- ...tlenek węgla jest gazem bezbarwnym, bezwonnym i niedrażniącym, więc łatwo przypadkowo się zatruć. Jeżeli jest podejrzenie, że ktoś zatruł się tlenkiem węgla, należy przed udzieleniem pierwszej pomocy potwierdzać wszystkie okna (przeciąg) lub wynieść poszkodowanego ze strefy zagrożenia, a w razie zaburzeń utraty przytomności i zaburzeń oddychania należy rozpocząć resuscytację.

Ćwiczenie 1.

Zaznacz pola, które wskazują objawy zatrucia.



Ćwiczenie 2.

Wypisz substancje trujące, które dostają się różnymi drogami skażenia.

Substancje trujące		
Inhalacje	Wstrzyknięcie	Spożycie

Ćwiczenie 3.

Uzupełnij zdanie wyrazami:

utrzymanie chorego przy życiu identyfikacja trucizny

W pierwszej pomocy w zatruciach najważniejsze jest,
....., a dopiero potem

Ćwiczenie 4.

Zaznacz prawdę lub fałsz P – prawda, F – fałsz

Nie prowokuj wymiotów!

- jeżeli nie wiesz, co połknął pacjent,

P F

- jeżeli pacjent wymiotował samoistnie,

P F

- w zatruciach środkami żrącymi

P F

- w zatruciach substancjami oleistymi

P F

- w zatruciach pokarmami lub lekami u osoby przytomnej należy

P F

Zajęcia 14

TEMAT

Pierwsza pomoc we wstrząsie

Po tych zajęciach powinienes/powinnaś

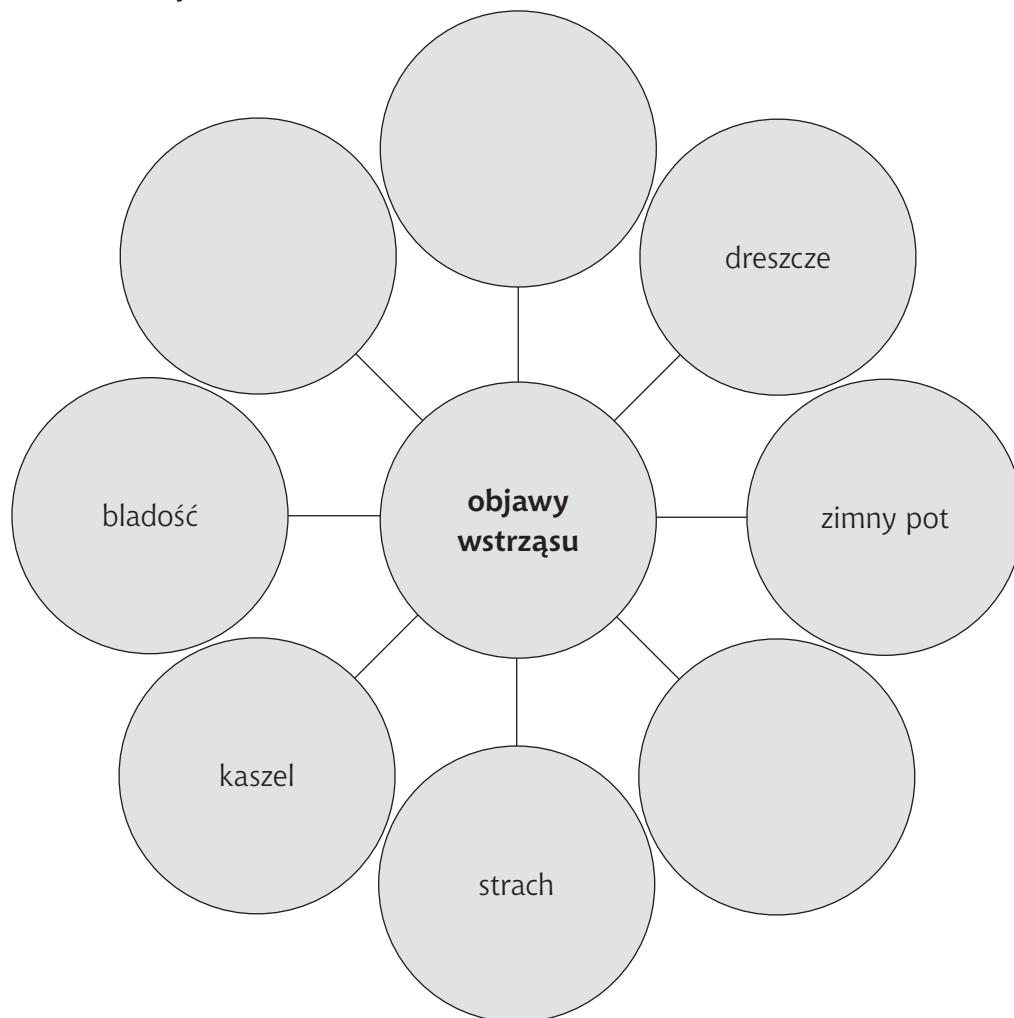
- wiedzieć, czym jest wstrząs;
- potrafić rozpoznać objawy i przyczyny wstrząsu;
- wiedzieć, jak ułożyć poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej i ciepło okryć;
- umieć uspokoić poszkodowanego.

Pamiętaj, że...

- ...bez względu na rodzaj wstrząsu w organizmie poszkodowanego dochodzi do problemów z krążeniem krwi a tym samym z dostarczaniem tlenu do komórek ważnych dla życia narządów.
- ...wstrząs jest stanem zagrożenia życia, dlatego udzielanie pierwszej pomocy powinno odbywać się zdecydowanie i sprawnie. Najważniejszym postępowaniem w tym przypadku będzie zwalczanie przyczyn wstrząsu, odpowiednia pozycja oraz wezwanie pomocy.
- ... w miarę możliwości nie należy zostawiać poszkodowanego samego, ponieważ jego stan nagle może się pogorszyć. Należy uspokoić poszkodowanego i regularnie kontrolować ważne funkcje życiowe.

Ćwiczenie 1.

Wpisz inne objawy wstrząsu



Ćwiczenie 2.

Ułóż osobę w klasie w pozycji przeciwwstrząsowej. Wykonaj ćwiczenie w parach pod kierunkiem nauczyciela. Narysuj w ramce prawidłowy układ osoby poszkodowanej. Zastanów się, kiedy nie należy stosować pozycji przeciwwstrząsowej. Dokończ zdanie.



Przeciwwskazania do pozycji to:

Ćwiczenie 3.

Uzereguj zasady postępowania przeciwwstrząsowego

- Wezwanie karetki pogotowia
- Regularne kontrolowanie funkcji życiowych
- Ułożenie poszkodowanego w tzw. ułożeniu przeciwwstrząsowym
- Uspokojenie poszkodowanego
- Zatamowanie krwotoku

Sprawdź swoją wiedzę zdobytą podczas zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej. Rozwiąż poniższy test. Uważnie przeczytaj polecenia i zaznacz kołem prawidłową odpowiedź. Życzymy powodzenia.

TEST

Z PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

Zaznacz prawidłową odpowiedź znakiem

- 1. Od czego zaczniesz udzielanie pierwszej pomocy osobie poszkodowanej?**
 - A. oceny ogólnego wrażenie,
 - B. sprawdzenie stan świadomości,
 - C. drożności dróg oddechowych.
- 2. Osobę w pozycji bocznej bezpiecznej układamy wtedy, gdy:**
 - A. jest nieprzytomna i nie oddycha,
 - B. jest nieprzytomna i oddycha,
 - C. jest chora
- 3. Co zrobisz udzielając pomocy osobie ze złamaniem otwartym nogi i obfitym krwawieniem?**
 - A. dokonasz stabilizacji uszkodzonej kończyny,
 - B. zatamujesz krwawienie,
 - C. przykryjesz ją kurtką, lub kocem.
- 4. Skaleczenia i mniejsze rany można przemyć:**
 - A. jodyną,
 - B. wodą utlenioną,
 - C. wodą z kranu.
- 5. Podczas 1 cyklu resuscytacji u osoby dorosłej należy wykonać:**
 - A. 20 uciśnieć klatki piersiowej/1 oddech,
 - B. 30 uciśnieć klatki piersiowej/2 oddechy,
 - C. 20 uciśnieć klatki piersiowej/2 oddechy.
- 6. Co zrobisz jeśli ktoś w twojej obecności oparzy się gorącą wodą?**
 - A. posmarujesz oparzone miejsce maścią,
 - B. schłodziś miejsce oparzenia zimną wodą,
 - C. założysz jałowy opatrunek.

- 7. Jakie postąpisz jeśli ktoś zemdleje?**
A. wezwiesz pomoc,
B. zapewnisz dostęp do świeżego powietrza,
C. schłodzisz skronie
- 8. Kolega po upadku z drabiny leży na ziemi i jęczy. Co należy zrobić?**
A. odciągnąć go w bezpieczne miejsce,
B. próbować postawić go na nogi,
C. nie ruszać do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego.
- 9. Działanie w przypadku silnego krwawienia ze zranionej kończyny górnej obejmuje:**
A. zaciśnięcie paska powyżej krwawienia,
B. uniesienie kończyny i bezpośrednie uciśnięcie miejsca krwawienia,
C. opuszczenie kończyny poniżej poziomu serca.
- 10. W przypadku obrażeń mięśni, kości i stawów możemy zmniejszyć obrzęk gdy:**
A. zabandażujemy opatrunkiem elastycznym,
B. zastosujemy ciepły kompres,
C. zastosujemy zimny okład.
- 11. W przypadku krwawienia z nosa należy:**
A. położyć poszkodowanego na plecach,
B. pochylić głowę krwawiącego mocno do przodu, ucisnąć skrzydełka nosa,
C. położyć zimny kompres na czoło.
- 12. U nieprzytomnej ofiary wypadku drogowego drogi oddechowe udrażniamy przez:**
A. podłożenie ręki pod kark,
B. uniesienie żuchwy,
C. nie udrażniamy.
- 13. Przy podejrzeniu złamania kończyny należy:**
A. nastawić kości w osi kończyny,
B. unieruchomić w zastanej pozycji,
C. podać doustnie lek p/bólowy o silnym działaniu.
- 14. W przypadku oparzenia nie należy:**
A. chłodzić rany oparzeniowej,
B. zakładać opatrunku,
C. przebijać pęcherzy.

15. **Jesteś świadkiem napadu drgawkowego u ucznia w szkole. Co robisz?**
A. starasz się ochronić głowę chłopca przed urazami,
B. przeciwdziałasz drganiom ciała,
C. szukasz sprzętu w celu zabezpieczenia przed przygryzieniem języka.
16. **W jakich okolicznościach należy unikać bezpośredniej wentylacji ust-usta:**
A. podejrzenie zatrucie cyjankami,
B. podejrzenie zatrucie tlenkiem węgla,
C. podejrzenie zatrucia środkami fosforoorganicznymi.
17. **U ofiary rażenia piorunem zalecany postępowaniem ratunkowym jest:**
A. priorytetowe wezwanie straży pożarnej,
B. podjęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej,
C. natychmiastowe ochłodzenie ciała.
18. **Chusta trójkątna może być stosowana w celu:**
A. unieruchomienia złamania przedramienia,
B. jako temblak podtrzymujący zranioną kończynę,
C. jako zaimprovizowany opatrunek.
19. **Jakiej pomocy udzielisz koledze, który zakrztusił się kęsem jabłka?**
A. 5 razy uderzyć między łopatkami i 5 razy ucisnąć nadbrzusza do momentu usunięcia ciała obcego,
B. mocno uderzyć kilka razy w plecy,
C. zachęcać do kaszlu do momentu usunięcia ciała obcego.
20. **Ofiara potrącenia leży na skraju jezdni i nie może wstać. Co powinieneś zrobić**
A. pomóc stanąć poszkodowanemu na nogi,
B. przesunąć samodzielnie poszkodowanego na chodnik,
C. nie ruszasz poszkodowanego.
21. **Jakie jest prawidłowe postępowanie w przypadku podejrzenia udaru cieplnego:**
A. intensywne schładzanie przez zanurzenie ciała w lodowatej kąpeli,
B. intensywne schładzanie przez spryskiwanie ciała letnią wodą i owiewanie **chłodnym powietrzem**,
C. natychmiastowe podanie leków przeciwgorączkowych.

- 22. W sytuacji nagłego zagrożenia zdrowia/życia nadanie sygnału „na ratunek” wymaga znajomości:**
- A. numerów ratunkowych pogotowia, policji i straży miejskiej,
 - B. jednego uniwersalnego numeru ratunkowego w Centrum Zarządzania Kryzysowego,
 - C. ogólnokrajowego numeru ratunkowego.
- 23. Wezwanie pogotowia ratunkowego wymaga od osoby dzwoniącej:**
- A. podania dokładnych danych personalnych osoby poszkodowanej,
 - B. sprawdzenia czy poszkodowany nie jest pod wpływem alkoholu,
 - C. podania własnych danych personalnych.
- 24. Jakie powinno być doraźne postępowanie przy odmrożeniach?**
- A. należy jak najszybciej rozcierać i masować palce stóp,
 - B. zanurzyć w bardzo gorącej wodzie na ok. 20 min.,
 - C. ogrzewać palce w wodzie o temperaturze nie wyższej niż ok. 42 st.
- 25. Zabiegi resuscytacyjne należy prowadzić do chwili:**
- A. przyjazdu specjalistycznych służb medycznych,
 - B. gdy poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,
 - C. gdy ulegniesz wyczerpaniu.
- 26. Jeśli jesteś świadkiem wypadku komunikacyjnego, co robisz w pierwszej kolejności:**
- A. wyjmujesz telefon komórkowy i dzwonisz do pogotowia,
 - B. sprawdzasz bezpieczeństwo własne i otoczenia,
 - C. natychmiast przystępujesz do wyciągnięcia ofiar z samochodu.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



CERTYFIKAT

Uzyskania tytułu

Szkolnego Ratownika Medycznego

dla

.....
Nazwisko i imię ucznia

**w wyniku pozytywnego ukończenia zajęć
w ramach innowacyjnego programu nauczania
pierwszej pomocy przedmedycznej**



.....
Dyrektor Szkoły

.....
Instruktor

.....
Miejscowość ,data

.....
Pieczęć Szkoły

**Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

