



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA



**PAKIET EDUKACYJNY
DLA UCZNIÓW
SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH**

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
ponadgimnazjalnych 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, które 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

TEMAT

Aspekty etyczne i prawne udzielania pierwszej pomocy

Po tych zajęciach powinienes/powinnaś:

- być świadomym moralnego i prawnego obowiązku udzielenia pierwszej pomocy;
- wiedzieć też, że nie przewiduje się prawnych sankcji za błąd podczas udzielania pierwszej pomocy;
- znać podstawowe przepisy prawne dotyczące obowiązku udzielenia pierwszej pomocy i potrafić scharakteryzować ich treść;
- potrafić w dyskusji uzasadnić konieczność udzielenia pierwszej pomocy poszkodowanemu i ustosunkować się do nagłaśnianych przez media przypadków nieudzielenia pierwszej pomocy przez świadków zdarzenia.

Przepisy dotyczące udzielania pierwszej pomocy:

- „Kto zauważy osobę lub osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jest świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, w miarę posiadanych możliwości i umiejętności ma obowiązek niezwłocznego podjęcia działań zmierzających do skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu podmiotów ustawowo powołanych do niesienia pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.” (*Art. 4 Ustawy z dnia 8 września 2006 o Państwowym Ratownictwie Medycznym*)
- „Osoba udzielająca pierwszej pomocy, kwalifikowanej pierwszej pomocy oraz podejmująca medyczne czynności ratunkowe korzysta z ochrony przewidzianej w ustawie z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.) dla funkcjonariuszy publicznych. Osoba udzielająca pierwszej pomocy, kwalifikowanej pierwszej pomocy oraz podejmująca medyczne czynności ratunkowe, może poświęcić dobra osobiste innej osoby, inne niż życie lub zdrowie, a także dobra majątkowe w zakresie, w jakim jest to niezbędne dla ratowania życia lub zdrowia osoby znajdującej się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.” (*Art. 5 Ustawy z dnia 8 września 2006 o Państwowym Ratownictwie Medycznym*)
- „Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3” (*Art. 162. §1, Kodeksu Karnego*)

- Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.” (*Art. 162. §2 Kodeksu Karnego*)
- „Nie popełnia przestępstwa, kto działa w celu uchylecia bezpośredniego niebezpieczeństwa grożącego jakimukolwiek dobru chronionemu prawem, jeżeli niebezpieczeństwa nie można inaczej uniknąć, a dobro poświęcone przedstawia wartość niższą od dobra ratowanego.” (*Art. 26 §1 Kodeksu Karnego*);
- **Rzeczpospolita Polska zapewnia każdemu człowiekowi prawną ochronę życia.** (*Art. 38 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej*)

Zajęcia 2

TEMAT

Rozpoznawanie zagrożeń w miejscu wypadku i sposób zachowania ratownika na przykładzie wypadku komunikacyjnego oraz pożaru

Po tych zajęciach powinieneś/powinnaś:

- przewidywać zagrożenia, które mogą pojawić się na miejscu wypadku lub pożaru;
- znać technikę ułożenia poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej-bezpiecznej;
- wiedzieć, kiedy należy ewakuować poszkodowanego z miejsca zdarzenia i znać zasady transportu poszkodowanego w pojedynkę i w kilka osób;
- potrafić wezwać odpowiednie do zagrożenia służby ratunkowe, podając istotne informacje o zdarzeniu;
- ocenić rozmiar zagrożenia, umieć zabezpieczyć miejsce zdarzenia w celu bezpiecznego udzielenia pierwszej pomocy;
- potrafić udzielić wskazówek co do prawidłowej ewakuacji poszkodowanego z miejsca zdarzenia.

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.

Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny
<ul style="list-style-type: none"> ■ Sprawdź zagrożenie ■ Sprawdź, czy poszkodowany reaguje ■ Wołaj o pomoc ■ Udrożnij drogi oddechowe ■ Sprawdź, czy poszkodowany oddycha prawidłowo ■ Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej ■ Poproś, aby ktoś zadzwonił pod numer 999 lub 112, a jeśli nikogo nie ma w pobliżu, zadzwoń sam ■ Sprawdzaj oddech poszkodowanego w regularnych odstępach czasu

Pogotowie ratunkowe 999 Straż pożarna 998 Policja 997

Dzwoniąc pod numer 112

możesz wezwać ambulans, strażaków lub policję.

Ćwiczenie 1.

Uzereguj kolejno czynności, które należy wykonać podczas udzielania pomocy poszkodowanym w wypadku komunikacyjnym. W pola wpisz numery zgodnie z kolejnością wykonywania czynności.

Jeśli jesteś świadkiem wypadku z okien swojego samochodu

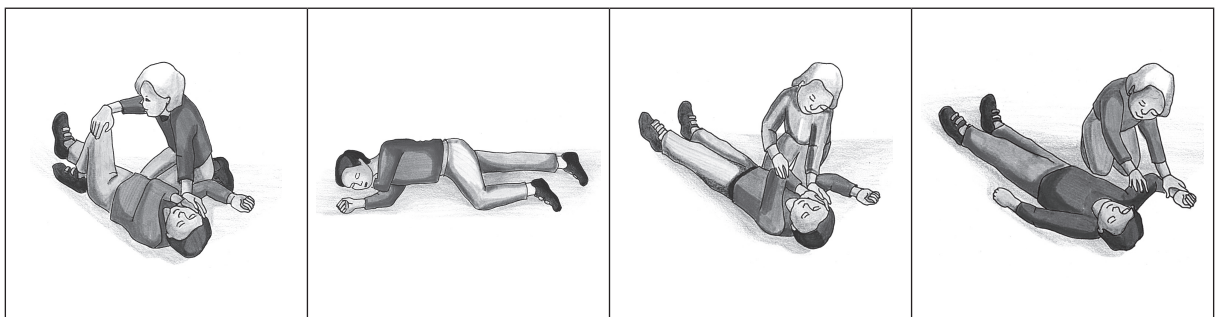
- Zaparkuj przed miejscem zdarzenia tak, by zabezpieczyć miejsce.
- Włącz światła awaryjne, a jeżeli jest ciemno – włącz światła pozycyjne.
- Skieruj koła swojego pojazdu w stronę pobocza.
- Wyślij świadków wypadku, aby ostrzegali nadjeżdżających kierowców oraz powiadomili policję, pogotowie ratunkowe, straż pożarną.
- Wyłącz zapłon we wszystkich uszkodzonych pojazdach i nie odłączaj akumulatora.
- Ustaw trójkąty ostrzegawcze lub światła w odpowiedniej odległości od miejsca wypadku z obu stron.
- Włącz bieg lub zablokuj koła, w razie potrzeby spróbuj zabezpieczyć pojazd przed przewróceniem się.
- Jeżeli samochód się pali – użyj gaśnicy.
- Ustaw pojazdy w stabilnym położeniu, jeśli to możliwe zaciągnij hamulec ręczny.

Ćwiczenie 2.

Przeczytaj poniższe stwierdzenie, podkreśl właściwe zdania w ramce oraz uzupełnij zdanie .

Pozycja boczna ustalona jest odpowiednia dla
.....
.....
.....

pacjentów z wydolnym krążeniem i oddychaniem
nieprzytomnych, u których istnieje ryzyko wymiotów i zachłyśnięcia
pacjentów z zachowanym oddechem i krążeniem, u których wykluczono możliwość urazu
poszkodowanych po urazie kręgosłupa



! Zapamiętaj:

Ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej powoduje przesunięcie języka do przodu i umożliwia utrzymanie drożności dróg oddechowych oraz zmniejsza ryzyko przedostania się wymiocin do płuc, jeżeli poszkodowany wymiotuje.

Ćwiczenie 3.

Uzupełnij zasady ewakuacji i transportu poszkodowanych

Z miejsca zdarzenia należy ewakuować ofiarę wypadku tylko wtedy, gdy:

- istnieje zagrożenie ze strony miejsca zdarzenia, np.:
-
-
-
- pozycja poszkodowanego uniemożliwia udzielenie pierwszej pomocy, np.:
pozycja
-
-

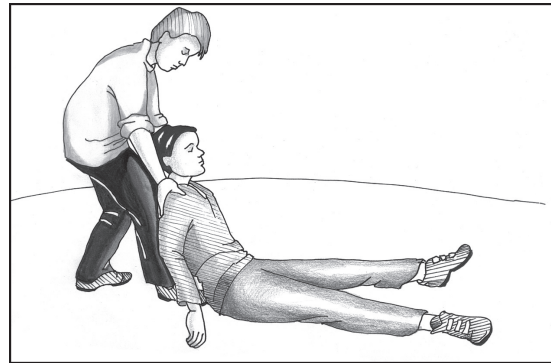
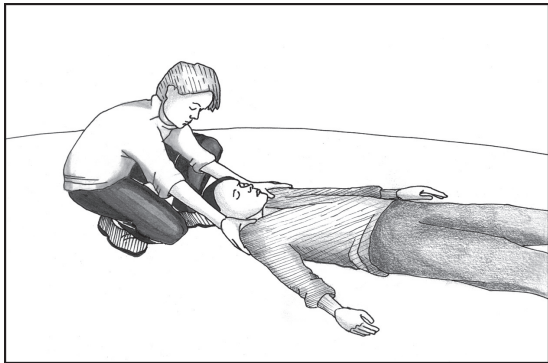
KOLEJNOŚĆ UDZIELANIA POMOCY, GDY MIEJSCE WYPADKU STANOWI BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE DLA POSZKODOWANEGO

! 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 4.

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



Ćwiczenie 5.

Uzereguj kolejno czynności, które należy wykonać podczas udzielania pomocy poszkodowanym w wypadku komunikacyjnym. W pola wpisz odpowiednie numery.

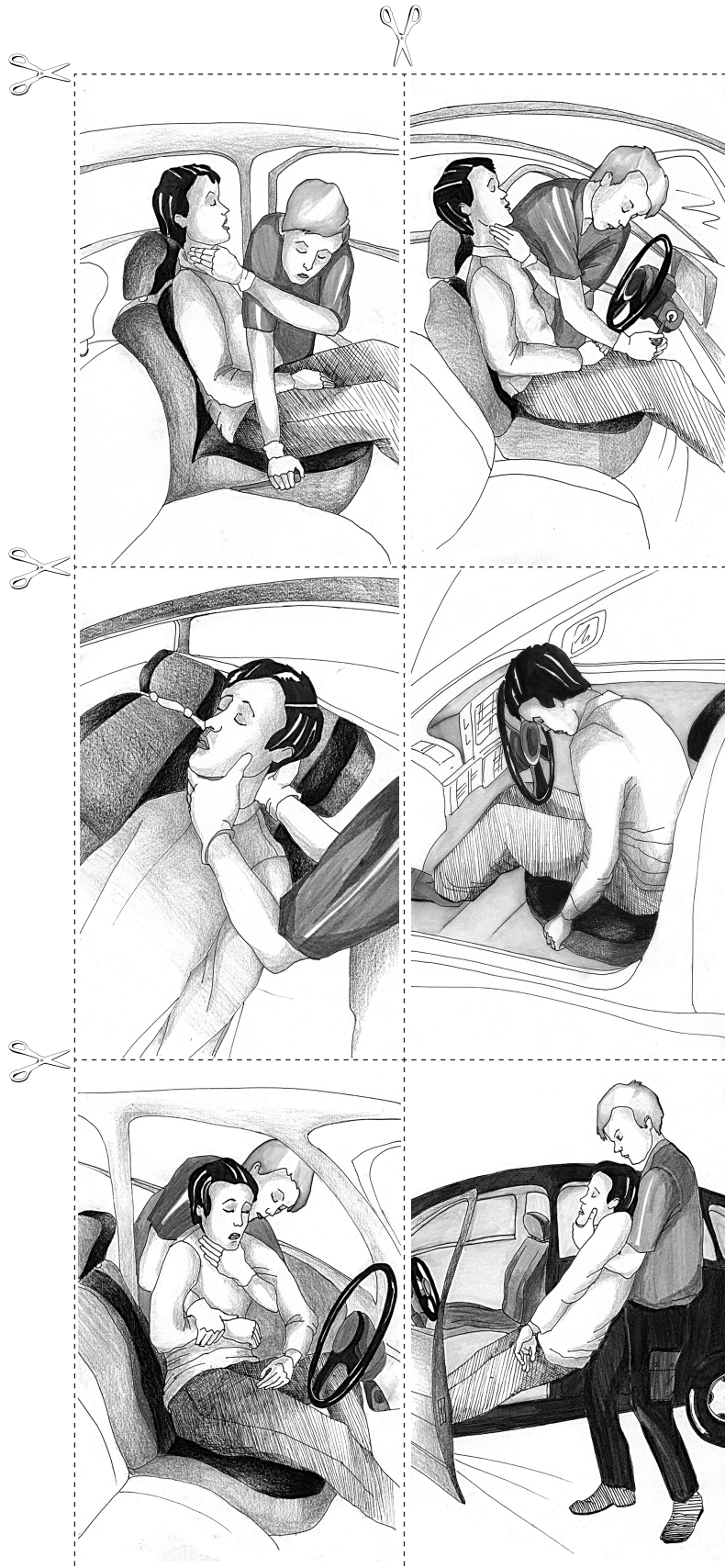
- Przełóż ręce pod pachami poszkodowanego, zegnij mu jedną rękę i chwyć pewnie za przedramię
- Stań pewnie za głową poszkodowanego
- Przenieś ciężar własnego ciała do tyłu i podciągnij poszkodowanego na własne udo
- Chwyć ramiona poszkodowanego przy karku by ustabilizować głowę i podnoś poszkodowanego do pozycji siedzącej
- Transportuj poszkodowanego w bezpieczne miejsce i ostrożnie kładź (najlepiej na kocu lub folii)
- Wycofuj się na zgiętych kolanach, niosąc pacjenta opartego na udzie

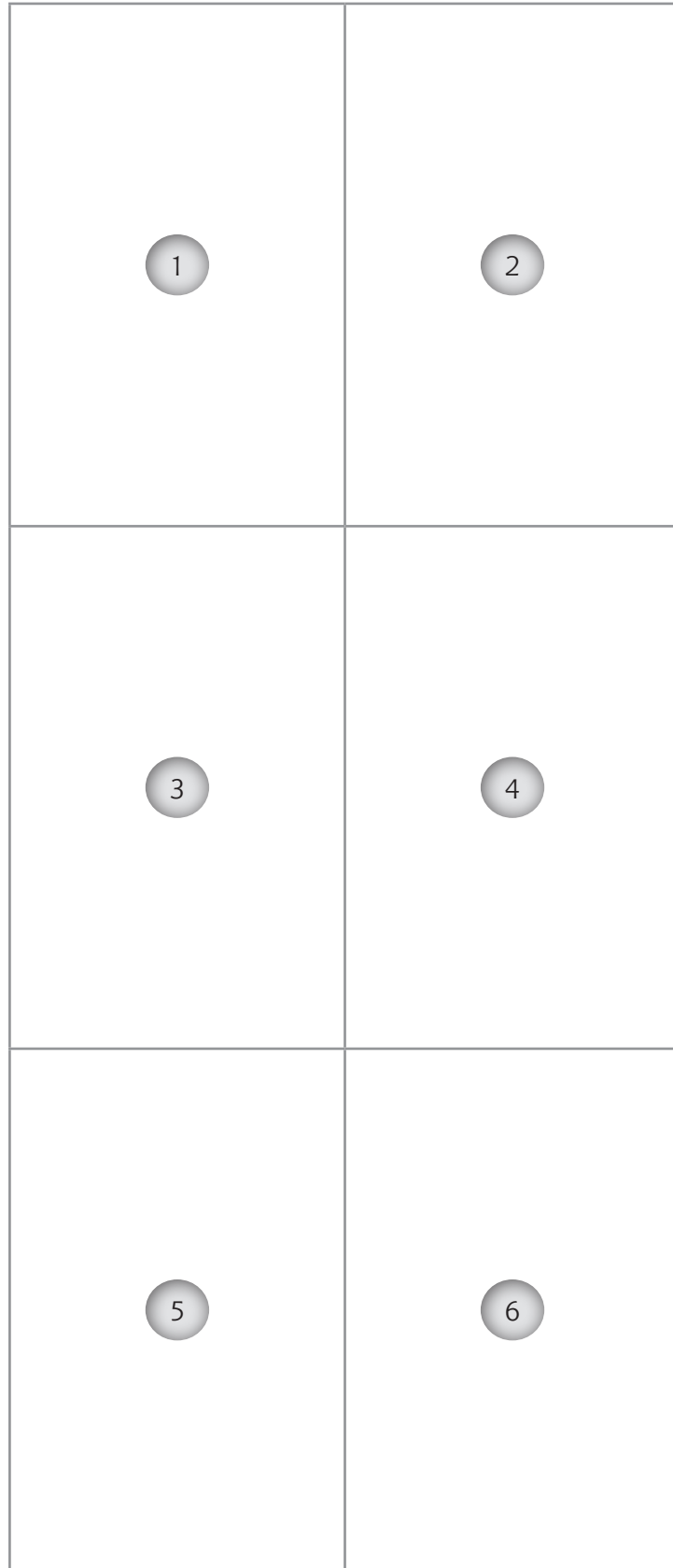
! Zapamiętaj:

- zajmij się w pierwszej kolejności tymi, których życie jest zagrożone
- opatrz obrażenia zagrażające życiu lub wyglądające niebezpiecznie
- przeszukaj teren, żeby nie pozostawić ofiar rzuconych gdzieś dalej od miejsca wypadku
- jeśli stwierdzasz brak tętna u poszkodowanych – przystąp do udzielania pomocy

Ćwiczenie 6.

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).

Słownik:

- **Podstawowe czynności resuscytacyjne** – utrzymanie drożności dróg oddechowych oraz wspomaganie oddychania i krążenia bez użycia specjalistycznego sprzętu
- **Automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED – Automated External Defibrillation)** – urządzenie, które po włączeniu „podpowiada” ratownikowi co należy zrobić. Po podłączeniu elektrod do klatki piersiowej poszkodowanego AED analizuje rytm jego serca. W przypadku stwierdzenia takiej konieczności, urządzenie wydaje polecenia obsługującemu, by mógł on wykonać defibrylację i podjąć inne działania ratujące życie. Obsługa urządzenia nie wymaga specjalistycznego przygotowania poza kursem pierwszej pomocy
- **Defibrylacja** – zabieg medyczny polegający na zastosowaniu impulsu elektrycznego prądu stałego o określonej energii w celu umiarowania pracy serca i stabilizacji jego rytmu.

! 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.

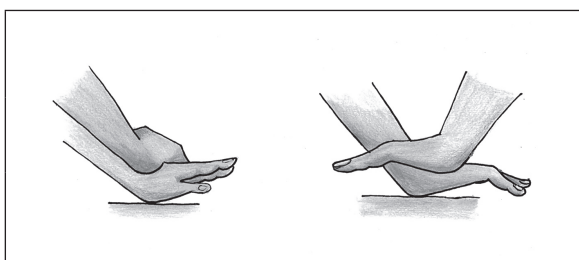
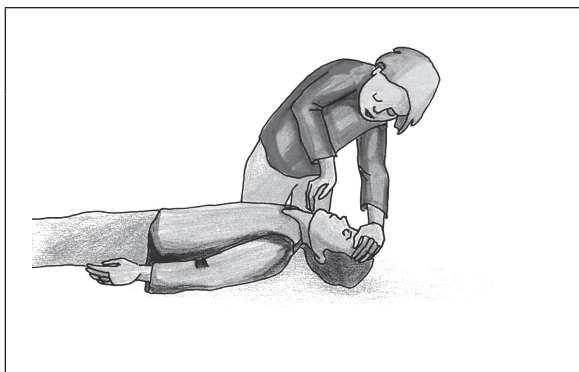
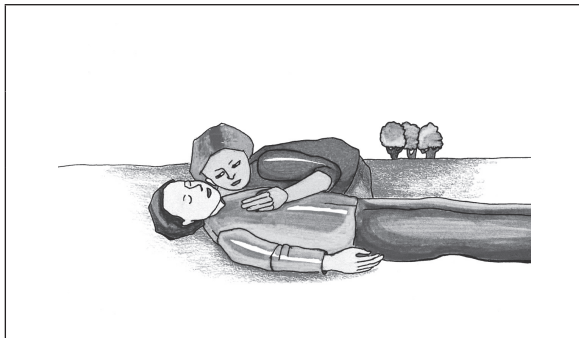
Algorytm postępowania ABC
A – udrożnienie dróg oddechowych
B – sztuczne oddychanie
C – pośredni masaż serca

! Zapamiętaj: w przypadku zatrzymania akcji serca

- Sprawdź zagrożenie.
- Sprawdź, czy poszkodowany reaguje.
- Wołaj o pomoc.
- Udrożnij drogi oddechowe.
- Sprawdź, czy poszkodowany oddycha prawidłowo.
- Poproś kogoś, aby zadzwonił pod numer 999 lub 112, jeśli nikogo oprócz ciebie nie ma w pobliżu, zrób to sam.
- Rozpocznij wykonywanie podstawowych czynności ratujących życie.
- Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej.
- Wykonaj 2 skuteczne oddechy ratownicze.
- Kontynuuj czynności ratujące życie (30 uciśnień klatki piersiowej i 2 oddechy ratownicze).

Ćwiczenie 1.

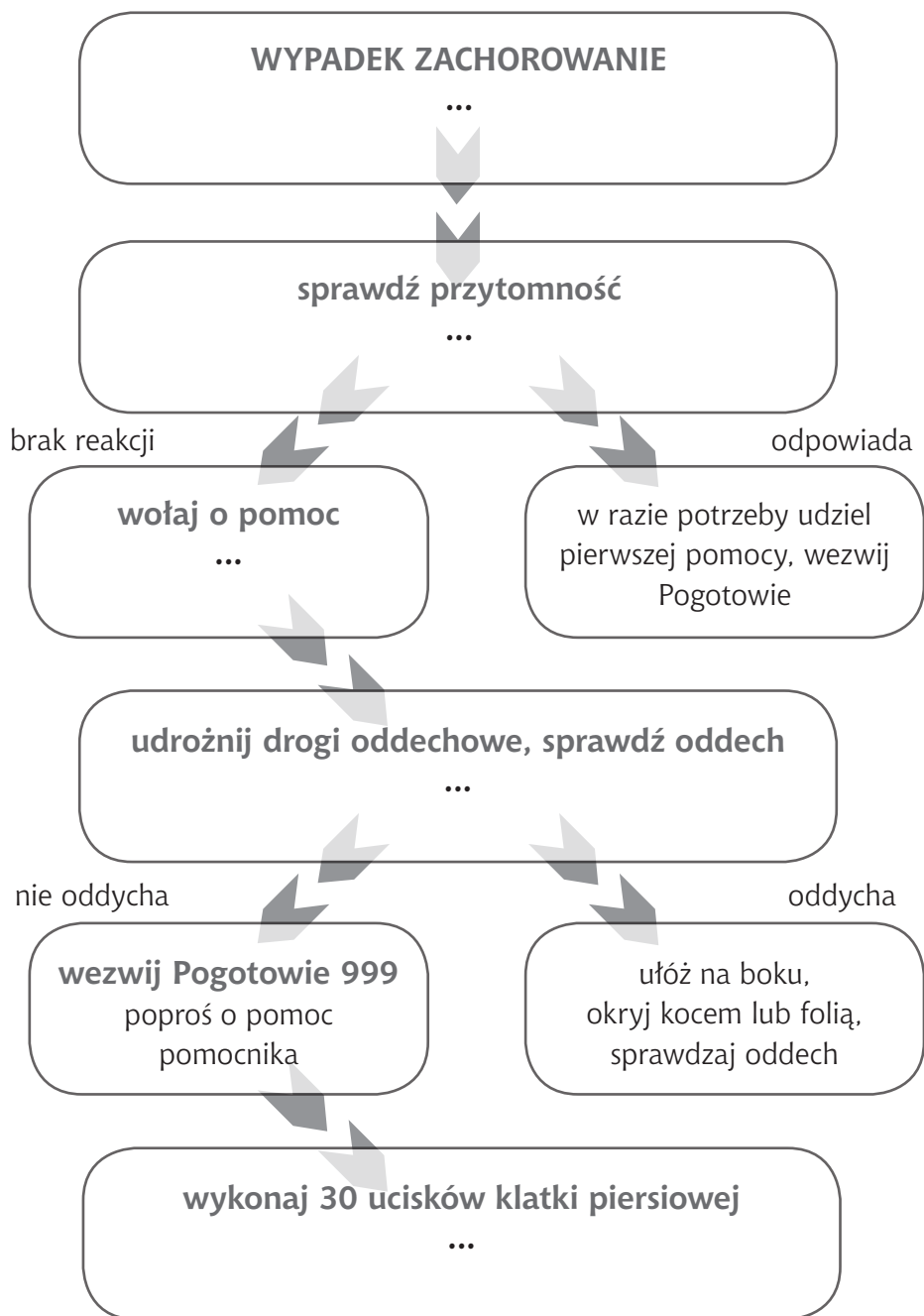
Podpisz ilustracje wyrazami z ramki i uszereguj w kolejności od 1 do 4.



udrożnienie dróg oddechowych	sprawdzenie oddechu
masaż serca	sprawdzenie przytomności

Ćwiczenie 2.

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



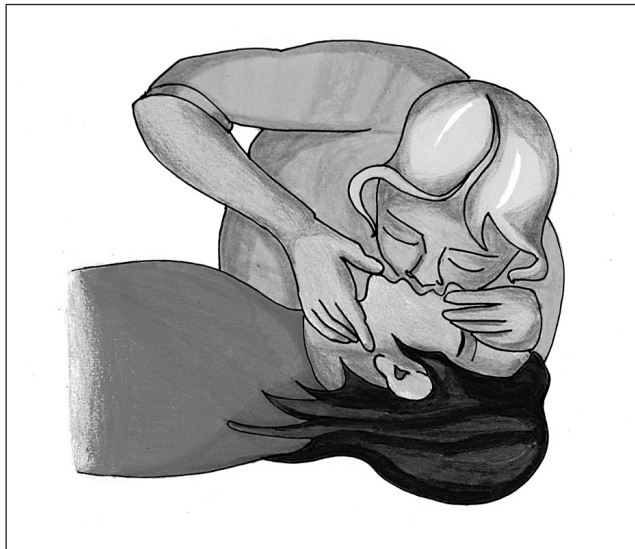
dotknij, głośno zapytaj „co się stało?”	zachowaj spokój, zabezpiecz się
okryj kocem lub folią, sprawdzaj oddech	posłuchaj, poczuj, popatrz (przez 10 sekund)
kontynuuj cykl: 30 uciśnień mostka / 2 wdechy aż do przybycia pomocy lub utraty twoich sił	poproś, aby ktoś ze świadków zdarzenia przy tobie został

Ćwiczenie 3.

Jak sobie poradzisz, gdy nie dysponujesz maseczką do prowadzenia sztucznego oddychania. Dokończ poniższe zdanie.

Mogę użyć

SZTUCZNE ODDYCHANIE (METODA USTA-USTA)



Wdmuchując powietrze w usta (metoda usta-usta):

1. zaciśnij nos poszkodowanego
2. utrzymaj drożność jego dróg oddechowych (odchyloną głowę)
3. utrzymaj szczelność między ustami swoimi i poszkodowanego
4. wdmuchuj powietrze przez usta ratowanego (jeden oddech powinien trwać ok. 1 sek.)
5. obserwuj unoszenie się i opadanie klatki

SEKWENCJA UŻYCIA AED

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

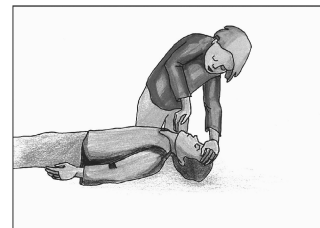


2. Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha prawidłowo, poproś kogoś o przyniesienie AED i wezwanie służb ratowniczych.



3. Rozpocznij resuscytację zgodnie z wytycznymi BLS.

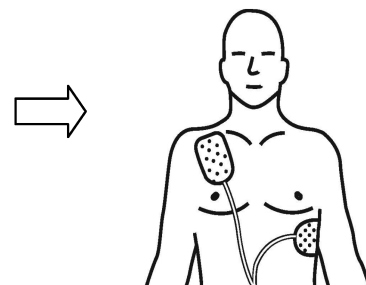
- Udrożnij drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy (1)
- Zachowując drożność oddechową, sprawdź za pomocą wzroku, słuchu i dotyku czy poszkodowany ma prawidłowy oddech (2)
- Jeśli nie masz dostępu do AED, wykonuj uciśnięcia klatki i wdechy w stosunku 30:2. Pamiętaj o utrzymywaniu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



Ćwiczenie 4.

Daj listę koledze lub koleżance i poproś, aby sprawdzali, czy prawidłowo wykonujesz kolejne czynności w przypadku nagłego zatrzymania pracy serca.

Poproś innego ucznia, aby wpisał obok prawidłowo wykonanej czynności + oraz -, jeżeli się pomylisz lub czegoś zapomnisz.

Wpisz swoje imię:

CZYNNOŚĆ	+ lub -
Sprawdź, czy nie ma zagrożenia.	
Sprawdź, czy poszkodowany reaguje.	
WOŁAJ O POMOC.	
Udrożnij drogi oddechowe.	
Sprawdź oddychanie.	
Jeśli poszkodowany nie oddycha prawidłowo.	
Zadzwoń pod numer 999 lub 112.	
Rozpocznij wykonywanie podstawowych czynności ratujących życie (podstawowe zabiegi resuscytacyjne).	
Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej.	
Wykonaj 2 oddechy ratownicze.	
Wykonuj na przemian 30 uciśnień klatki piersiowej i dwa oddechy ratownicze.	

Zajęcia 6

TEMAT

Pierwsza pomoc w oparzeniach termicznych i chemicznych

Po tych zajęciach powinienes/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...

- **....oparzenia** to uszkodzenie tkanek powstałe na skutek działania czynników termicznych (gorące płyny, ogień), chemicznych (kwasy, zasady, domowe środki chemiczne) lub prądu elektrycznego.
- ...przy ocenie ciężkości oparzenia rozległość jest ważniejsza niż głębokość. Większe obrażenia są groźniejsze niż głębsze, ale mniejsze. Przy większych oparzeniach występuje większa utrata wody z organizmu (większe pęcherze) i większy ból (uszkodzenie większej ilości zakończeń nerwowych w skórze).
- ...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 białko jaja, maślanka.
- ...nie wolno podawać alkoholu do picia, ponieważ rozszerza naczynia krwionośne i organizm gwałtownie pozbywa się ciepła.

! Pamiętaj

Jak postępować w przypadku oparzeń

- usuń przyczyny poparzenia (ugaś ogień wodą lub gaśnicą, usuń poszkodowanego z zagrożonego pomieszczenia),
- ugaś odzież i udroźnij drogi oddechowe,

- pod żadnym pozorem nie zrywaj przyklejonego ubrania! (ale ostrożnie ściągaj pozostałą odzież),
- miejsce oparzenia polewaj zimną wodą lub zanurz w naczyniu z zimną wodą na ok. 15 – 20 minut,
- w przypadku dużych powierzchni oparzeń zwracaj unikaj silnego wychłodzenia poszkodowanego (hipotermii), wówczas do schładzania lepiej użyć namoczonych chust,
- ze względu na szybko pojawiający się obrzęk, zdejmij poszkodowanemu obrączki, pierścionki, krawat,
- w celu uzupełnienia dużej utraty płynów podaj chłodne płyny do picia (nie rób tego w razie zaburzeń świadomości chorego, w przypadku oparzeń twarzy, możliwych uszkodzeń przewodu pokarmowego i mdłości),
- w razie potrzeby załóż jałowy opatrunek (najlepiej specjalny pakiet oparzeniowy).

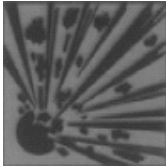

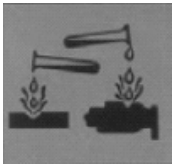
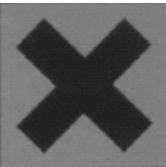

Ćwiczenie 1.

Wpisz **F** przy zdaniu fałszywym, wpisz **P** przy zdaniu prawdziwym

Ugaś ogień wodą lub gaśnicą:	<input type="checkbox"/>
Usuń uszkodowanego z zagrożonego pomieszczenia:	<input type="checkbox"/>
Ugaś odzież i udroźnij drogi oddechowe:	<input type="checkbox"/>
Zrywaj z uszkodowanego ubranie:	<input type="checkbox"/>
Ostrożnie ściągnij odzież:	<input type="checkbox"/>
Miejsce oparzenia polewaj zimną wodą:	<input type="checkbox"/>
Zdejmij uszkodowanemu obrączki, pierścionki, krawat:	<input type="checkbox"/>
Nie podawaj chłodnych płynów do picia:	<input type="checkbox"/>
Założ jałowy opatrunek:	<input type="checkbox"/>

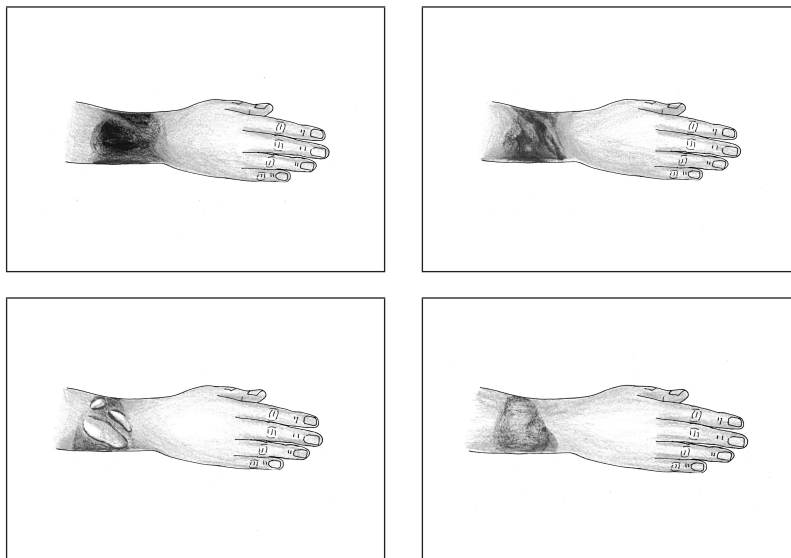
Ćwiczenie 2.

Połącz ilustracje z podpisami w ramce i zapamiętaj te znaki.

		substancja podrażniająca skórę	
			
substancja łatwopalna			substancja radioaktywna
substancja żrąca		niebezpieczeństwo wybuchu	substancja trująca

Ćwiczenie 3.

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



Stopnie oparzeń:

- I stopień – oparzenie dotyczy naskórka, skóra zaczerwieniona, wrażliwa na dotyk, może być obrzęknięta, wyraźnie blednie nawet przy niewielkim ucisku,
- II stopień – obejmuje głębszą warstwę skóry (skórę właściwą), powstają pęcherze, wypełnione płynem surowicznym,
- III stopień – zajęta jest cała grubość skóry i tkanka podskórna, występują otwarte rany o szarych lub zwęglonych brzegach,
- IV stopień – obejmuje także kości i inne narządy, tkanki są zwęglone.

Zajęcia 7

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...

-**krwawienie** należy szybko zatamować, ponieważ może zagrażać życiu. Bez wystarczającej ilości krwi organizm będzie pozbawiony tlenu, co w końcu doprowadzi do śmierci.
- **krwotok tętniczy** – krew wypływa z tętnicy pod ciśnieniem zgodnie z falą tętna, jest jasnoczerwona (zawiera tlen).
- ...**krwotok żylny** – krew wypływa z żyły, ale pod mniejszym ciśnieniem niż z tętnicy i jest ciemnoczerwona (zawiera dwutlenek węgla).
- ...**krwotok włosniczkowy** (kapilarny) – krew wypływa z włosniczki (cienkie, drobne naczynia krwionośne) – krew sączy się.
- ...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 pochyleciem 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.

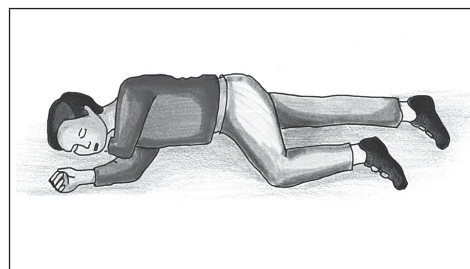
- ...w amputacjach urazowych najważniejsze to opanować krwawienie, jeżeli istnieje taka potrzeba, należy użyć opaski uciskowej.

! Pamiętaj, co należy zrobić, jeżeli ktoś krwawi?

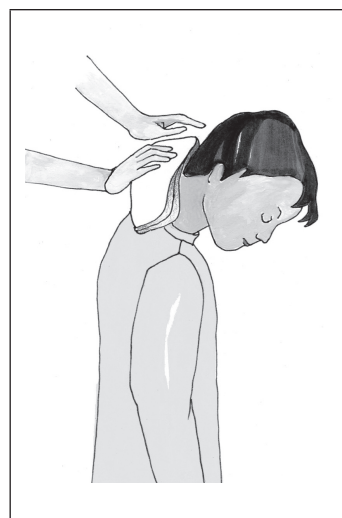
1. Sprawdź, czy nie ma zagrożenia.
2. Usuń odzież zasłaniającą ranę.
3. Uciśnij ranę przez czysty kawałek tkaniny (jeśli nim dysponujesz). Staraj się nie kontaktować bezpośrednio z krwią.
4. Unieś zranioną część ciała tak, by znalazła się powyżej poziomu serca.
5. Okryj poszkodowanego płaszczem lub kocem, aby nie zmarzł. Zadzwoń pod numer 999 lub 112 i wezwij pogotowie

jeżeli jest krwotok z nosa

- w przypadku osoby nieprzytomnej ułóż ją w pozycji bocznej ustalonej (po upewnieniu się, że nie ma urazu kręgosłupa),



- u osoby przytomnej pomóż jej przyjąć pozycję siedzącą, z pochyleniem do przodu tak, by krew nie spływała do gardła,
- uciskaj (lub poinstruuuj, jak to zrobić) na skrzydełka nosa,
- przyłóż zimny okład na szyję i kark poszkodowanego,
- jeżeli krwawienie nie ustaje przez ok. 5–10 minut – udaj się do lekarza lub wezwij pomoc.



jeżeli jest krwotok wewnętrzny to:

poznasz po: zmiana zabarwienia skóry („siniak”) – przy krwawieniu wewnętrznym do kończyn, przy krwawieniu do jamy brzusznej pojawia się powiększenie obwodu brzucha, zsinienia pod łukami żebrowymi, wymioty krwią lub ciemne smoliste stolce (krwawienie z wrzodu żołądka lub dwunastnicy), stolec ze świeżą krwią (krwawienie z dolnego odcinka przewodu pokarmowego), oddawanie moczu z krwią (w urazach miednicy), wykrztuszanie wydzieliny z krwią (w urazach klatki piersiowej),

postępuj według zasad:

- oceń stan poszkodowanego (świadomość, oddech),
- wezwij pomoc,
- przy krwawieniu wewnętrznym do kończyn – zastosuj unieruchomienie,
- gdy chory jest nieprzytomny – ułóż go w pozycji bezpiecznej, gdy przytomny – zastosuj pozycję przeciwwstrząsową (pozycja leżąca, na plecach, kończyny lekko uniesione),
- okryj poszkodowanego,
- ciągle kontroluj parametry życiowe,
- nie podawaj nic doustnie!

Ćwiczenie 1.

Połącz ramki, tak aby działanie pasowało do jego opisu

Ucisk palcem lub dłonią

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

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

Zajęcia 8

TEMAT

PIERWSZA POMOC W ZŁAMANIACH

Po tych zajęciach powinieneś/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.

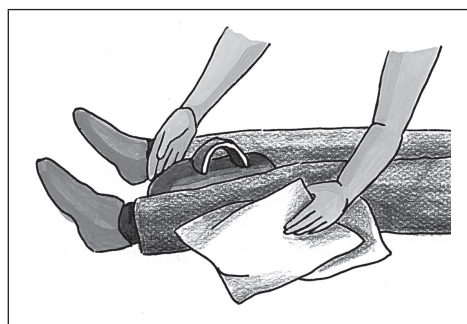
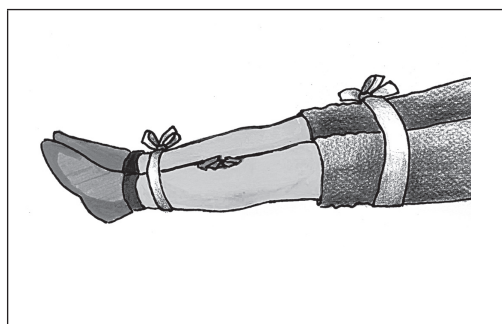
Złamanie – to przerwanie ciągłości tkanki kostnej po zadziałaniu urazu przekraczającego granicę jej elastyczności

Rodzaje złamań: otwarte, zamknięte

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

! Pamiętaj

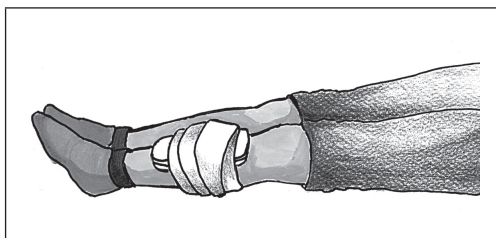
Jak pomóc przy złamaniu– sposoby unieruchamiania kończyn:



- unieruchom kończynę dolną poprzez obłożenie różnymi przedmiotami (np. poduszki, torby);
- przymocuj kończynę dolną jedną do drugiej;



- unieruchom kończynę górną poprzez zastosowanie tembla lub przybandażowanie kończyny do ciała,
- nie prostuj złamania! – unieruchamiaj kończynę w pozycji zastanej, pamiętając o unieruchomieniu dwóch sąsiednich stawów złamania,
- pamiętaj, by jak najmniej ruszać złamaną kończyną,



- jeśli złamaniu towarzyszy rana (złamanie otwarte) – najpierw załóż jałowy opatrunek (gdy wystają złamane kości) lub zatamuj krwawienie w obrębie złamanej kończyny, przybandażuj opatrunek kilkoma zwojami do rany, a dopiero później stosuj unieruchomienia.

Ćwiczenie 1.

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 2.

Połącz złamania lub zwichnięcia z odpowiednim opisem objawów

ZWICHNIĘCIE

ZŁAMANIE

Ból w stawie

Zniekształcenie lub obrzęk stawu

Ból nasilający się nawet przy niewielkim poruszeniu się

Poszkodowany nie może wykonać żadnego ruchu zraniona kończyna w

Ograniczenie ruchów

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

Ćwiczenie 4.

Uzupełnij zdania wyrazami: **należy** bądź **nie należy**

ZASADY POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU ZŁAMANIA:

1. Po stwierdzeniu złamania poruszać złamaną kończyną ze względu na możliwość przemieszczenie się odłamków kości.
2. unieruchomić dwa sąsiadujące ze sobą stawy
3. Złamaną kończynę ułożyć nieco wyżej, aby ograniczyć obrzęk

Zajęcia 9

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.

! Pamiętaj

Jak rozpoznać wstrząs:

- z tego, co mówi poszkodowany („mam zawroty głowy”, „czuję się osłabiony”),
- z opisu zdarzenia (wypadek, uraz, ukąszenie owada),
- z zaobserwowanych objawów (bładość, niepokój, poty, spowolnienie ruchowe),
- z diagnozy medycznej (obniżenie ciśnienia tętniczego, szybkie tętno, częste, ale słabo wyczuwalne tętno, szybki oddech, obniżenie ciepłoty ciała, zimne kończyny, utrzymujące się zblednięcia skóry po ucisku palcem).

jak pomóc osobie znajdującą się w stanie wstrząsu:

- najpierw (jeśli to możliwe) postaraj się zwalczyć przyczynę wstrząsu (np. zatamować krwotok),
- ułóż poszkodowanego w tzw. ułożeniu przeciwwstrząsowym, tzn. płasko na wznak, z podniesionymi na wysokość ok. 30 cm nogami (pamiętaj: ułożenie przeciwwstrząsowe nie powinno być stosowane przy urazach czasz-

kowo-mózgowych, duszności i nagłych bólach w klatce piersiowej i/lub nadbrzuszu!),

- postaraj się zapobiec utracie ciepła u poszkodowanego (ułóż go na kocu, przykryj),
- podejmij działania mające na celu uspokojenie poszkodowanego i zatroszcz się o zachowanie spokoju na miejscu zdarzenia,
- regularnie kontroluj ważne funkcje życiowe,
- wezwij profesjonalną pomoc.

Ćwiczenie 1.

Podkreśl objawy, które wskazują na wstrząs.

zawroty głowy, osłabienie, bóle brzucha, bladość, niepokój, poty,
spowolnienie ruchowe, nadpobudliwość, szybki oddech,
obniżenie ciepłoty ciała, krzyki, zblednięcia skóry po ucisku palcem

Ćwiczenie 2.

Ustal kolejność czynności udzielania pomocy w wstrząsie. Ponumeruj odpowiednio pola.

- Wezwij profesjonalną pomoc.
- Postaraj się zwalczyć przyczynę wstrząsu (np. zatamować krwotok).
- Postaraj się zapobiec utracie ciepła u poszkodowanego (ułóż go na kocu, przykryj).
- Regularnie kontroluj ważne funkcje życiowe.
- Uspokój poszkodowanego i zatroszcz się o zachowanie spokoju na miejscu zdarzenia.
- Ułóż poszkodowanego w tzw. ułożeniu przeciwwstrząsowym.

Ćwiczenie 3.

Odpowiedz na pytanie:

W jakich sytuacjach nie należy stosować pozycji przeciwwstrząsowej?

.....
.....

2. Jak należy ułożyć poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej?

.....
.....

3. Kiedy mamy do czynienia ze wstrząsem krwotocznym?

.....
.....

4. Jak nazywamy wstrząs, który powstał po kontakcie z alergenami, np. lekami, czy po ukąszeniu owadów?

.....
.....

5. Czy we wstrząsie następują zaburzenia przepływu krwi przez naczynia krwionośne mózgu i serca?

.....
.....

Zajęcia 10

TEMAT

Pierwsza pomoc przy zadławieniu u dorosłych i dzieci

Po tych zajęciach powinieneś/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, przerażenie 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 rozpocznij 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.

! Zapamiętaj:

- Przy zadławieniu u dorosłych zachęcaj do kaszlu
- Jeśli poszkodowany może kaszleć, nakłaniaj go do tego
- Jeśli poszkodowany nie może mówić albo oddychać lub jeśli przestaje kaszleć:
wykonaj do pięciu uderzeń w plecy
- Jeżeli nie uda się usunąć obcego ciała:
wykonaj do pięciu uciśnięć nadbrzusza

Ćwiczenie 1.

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



.....

Ćwiczenie 2.

Odpowiedz na pytanie.

Co należy zrobić, jeśli uderzenia między łopatkami i *manewr Heimlicha* nie działają, poszkodowany przestanie oddychać i straci przytomność?

.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 3.

Uzupełnij zdania zwrotami z ramki

- W wypadku częściowej niedrożności dróg oddechowych, kiedy poszkodowany jest przytomny i może oddychać, należy
.....
.....
- Jeżeli osoba nie odpowiada, a tylko daje znaki kiwnięciem głowy, zaczyna słabnąć, przestaje kaszleć i oddychać, należy:
.....
.....
- Gdy uderzenia w plecy nie przyniosą skutku, należy
.....
.....

zastosować *manewr Heimlicha*
pochylić do przodu i wykonać pięć silnych uderzeń nadgarstkiem między
łopatkami ratowanego
uspokoić i zachęcaj do silnego kaszlu

Zajęcia 11

TEMAT

Pierwsza pomoc w utonięciach i przypadkach porażenia prądem lub piorunem

Po tych zajęciach powinienes/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...

- **...tonięcie** – to niedotlenienie spowodowane aspiracją płynu (wody) lub skurczem głośni („utonięcie suche”). Tonięciu często towarzyszy hipotermia, która wpływa na leczenie i rokowanie. Hipotermia wiąże się ze zmniejszeniem zapotrzebowania organizmu na tlen i dlatego zwiększa szanse na przeżycie po zatrzymaniu krążenia wywołanym utonięciem.
- **...mechanizm utonięcia:** pod wpływem zanurzenia następuje odruchowe wstrzymanie oddechu, następnie połykanie wody, którego skutkiem są wymioty, dalej zachłyśnięcie się wodą przy próbie nabrania powietrza (w 20% przypadków nie następuje zachłyśnięcie – skurcz krtani zapobiega dostaniu się wody do płuc). Pod wpływem niedotlenienia następuje utrata przytomności.
- ...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).

jak pomóc tonącemu

- wyciągnij poszkodowanego z wody,
- ułóż go z głową nieco poniżej tułowia (zapobiega to zachłyśnięciu i powoduje wydalenie wody z jamy ustnej i żołądka),
- kontroluj stan świadomości, oddech, jeśli nie oddycha – rozpocznij podstawowe czynności resuscytacyjne,
- jeżeli oddech i tętno są obecne, a tonący jest nieprzytomny – ułóż go w pozycji bezpiecznej (tylko jeśli wykluczysz uraz: jeżeli tonięcie było konsekwencją skoku „na główkę” – zakładaj, że poszkodowany ma uraz kręgosłupa i koniecznie unieruchom mu głowę!),
- w przypadku hipotermii – zapobiegaj utracie ciepła (okryj poszkodowanego),
- wezwij pogotowie ratunkowe

! Pamiętaj

- **...porażenie prądem elektrycznym** może prowadzić do zatrzymania krążenia na skutek przepływu prądu przez serce. Zatrzymanie oddechu bywa spowodowane uszkodzeniem ośrodka oddechowego lub skurczem mięśni oddechowych.
- ...rozległość obrażeń zależy od: rodzaju prądu, czasu przepływu prądu, drogi przepływu prądu (wyższa śmiertelność przy przepływie prądu przez obie kończyny górne).

...w sytuacji porażeniem prądem

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

Ćwiczenie 1.

Odpowiedz na poniższe pytania.

1. Jak należy ułożyć osobę, po wyciągnięciu jej z wody, aby zapobiec zachłyśnięciu wodą?

.....
.....
.....

2. Jak należy ułożyć poszkodowanego, u którego oddech i tętno są obecne, ale tonący jest nieprzytomny?

.....
.....
.....

3. Co należy zrobić, gdy tonięcie było konsekwencją skoku „na główkę”?

.....
.....
.....

4. Co należy zrobić w przypadku hipotermii?


.....
.....
.....

Ćwiczenie 2.

WPISZ ODPOWIEDNIE DZIAŁANIA W SCHEMAT UDZIELANIA POMOCY

Pierwsza pomoc
w porażeniu prądem i piorunem

A vertical line on the left side of the page has five horizontal branches extending to the right. Each branch leads to an empty, rounded rectangular box, intended for the student to write the appropriate actions for first aid in an electrical shock or lightning strike.

- 
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> odłącz poszkodowanego od źródła prądu | <input type="checkbox"/> oceń stan poszkodowanego |
| <input type="checkbox"/> w przypadku nagłego zatrzymania krążenia u poszkodowanego – podejmij resuscytację | <input type="checkbox"/> pamiętaj o swoim bezpieczeństwie |
| | <input type="checkbox"/> zabezpiecz oparzenia |

Zajęcia 12

TEMAT

Pierwsza pomoc w ataku padaczki oraz w przypadku hipo- i hiperglikemii

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;
- wiedzieć, co to jest cukrzyca, jakie są jej przyczyny i jak się objawia

! 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, udroźnić 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.
- ...**cukrzyca** jest przewlekłą chorobą, w której trzustka nie produkuje wystarczającej ilości insuliny lub produkowana insulina nie jest prawidłowo wykorzystywana przez komórki ludzkiego organizmu (insulina reguluje poziom cukru we krwi).
- ...**hiperglikemia** – to zbyt wysoki poziom cukru we krwi, objawami są: pobudzenie, czasem „wesołkowatość” bez przyczyny, brak pocenia się, silne pragnienie, bóle brzucha.
- ...**hipoglikemia** objawia się zbyt niskim – w przeciwieństwie do hiperglikemii – poziomem cukru (glukozy) we krwi. objawami są: osłabienie, nudności i wymioty, niepokój, zlewne poty, przyspieszona praca serca, drżenie mięśniowe, rozszerzenie źrenic, zaburzenia koordynacji ruchowej, drgawki, w końcu senność, śpiączka

⚠ Zapamiętaj:

w przypadku napadu padaczki

- chroń chorego przed urazami;
- jeśli jesteś z chorym sam – przytrzymaj mu głowę lub podłóż pod nią coś miękkiego (poduszka, ręcznik, kurtka);
- jeśli jest kilka osób – należy przytrzymać całe ciało (bez użycia siły, by nie doprowadzić do uszkodzeń kości i stawów);
- udroźnij choremu drogi oddechowe;
- wezwij pogotowie lub poproś kogoś, żeby to zrobił;
- nie wkładaj nic choremu między zęby (zwykle zęby zaciskają się już na początku ataku i próby ich rozwarcia mogą skończyć się połamaniem zębów);
- zostań z poszkodowanym do momentu przyjazdu karetki (nawet gdy minie atak, chory odzyska przytomność – często jest dezorientowany i nie wie, co się stało);
- gdy atak minie, a chory jest nieprzytomny, ułóż go w pozycji bezpiecznej (jeśli nie oddycha – podejmij resuscytację).

w przypadku hiperglikemii

- spróbuj uspokoić chorego i wezwij pogotowie

w przypadku hipoglikemii

- podaj także dużą ilość płynów do picia (wodę niegazowaną) oraz pilnie wezwij pogotowie lub lekarza.
- jeśli chory jest nieprzytomny – ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej, wezwij pogotowie, kontroluj podstawowe funkcje życiowe oraz zapewnij mu komfort cieplny, np. okryj kocem.

Ćwiczenie 1.

Uzupełnij, przeczytaj i zapamiętaj

Padaczka

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

Ćwiczenie 1.

Zaznacz kolorem:

1. **niebieskim** – objawy **hipoglikemii** oraz sposoby udzielenia pomocy
2. **czerwonym** - objawy **hiperglikemii** oraz sposoby udzielenia pomocy

niski poziom cukru (glukozy) we krwi
wysoki poziom cukru (glukozy) we krwi
brak pocenia się, silne pragnienie,
ból brzucha, osłabienie, nudności, wymioty
niepokój, zimne poty, przyspieszona praca
serca, drżenie mięśniowe,
drgawki, w końcu senność, śpiączka

próba uspokojenia chorego i wezwanie karetki
pogotowia
podaj coś słodkiego do zjedzenia lub wypicia
i wezwij karetkę pogotowia
podaj węglowodany w postaci cukru lub
osłodzonej herbaty
podaj dużą ilość płynów do picia (wodę
niegazowaną)
pilnie wezwij pogotowie lub lekarza

Zajęcia 13

TEMAT

Pierwsza pomoc w zatruciach pokarmowych, zatruciach lekami, domowymi środkami chemicznymi 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 przelyku 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.

Pamiętaj

Co zrobić w sytuacji zatrucia

- pamiętaj o swoim bezpieczeństwie (gazy),
- najpierw zwalczaj zaburzenia groźne dla życia (podejmij resuscytację w razie zaburzeń oddychania i braku oznak krążenia),
- spróbuj zidentyfikować truciznę (opakowania, wywiad),
- wezwij pomoc (spróbuj wtedy skonsultować się z lekarzem przez telefon, podając przyczynę zatrucia),
- podejmij działania hamujące wchłanianie trucizny (spłukuj skórę poszkodowanego wodą, prowokuj wymioty, podaj środek, który rozcieńczy truciznę, węgiel aktywowany, środki przeczyszczające),
- gdy poszkodowany jest w nieprzytomny, ale oddycha – ułóż go w pozycji bezpiecznej, kontroluj funkcje życiowe.
- nie prowokuj wymiotów, jeżeli nie wiesz co połknął poszkodowany! (np. w zatruciach środkami żrącymi istnieje ryzyko pęknięcia przełyku i zapalenia śródpiersia).

Ćwiczenie 1.

Wypisz substancje trujące, które dostają się różnymi drogami skażenia.

Substancje trujące		
Inhalacje	Wstrzyknięcie	Spożycie

Ćwiczenie 2.

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 14–15

TEMAT

Skład apteczki pierwszej pomocy. Leki i paraleki. Samoleczenie i niebezpieczeństwa stąd płynące

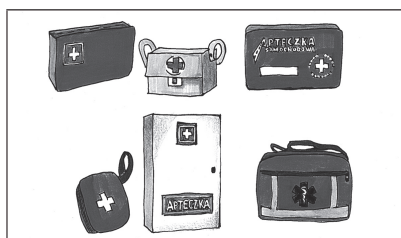
Po tych zajęciach powinienes/powinnaś:

- potrafić skompletować apteczkę pierwszej pomocy i zna zastosowanie poszczególnych przedmiotów w niej się znajdujących;
- wiedzieć, jaka jest różnica między lekiem a paralekiem;
- znać niebezpieczeństwa wiążące się samoleczeniem;
- potrafić wykazać na przykładach, jak reklama leków manipuluje klientem i jakie niebezpieczeństwa rodzi ten fakt;
- pamiętać o konieczności czytania ze zrozumieniem dołączonej do leków i paraleków ulotki informacyjnej;
- potrafić w dyskusji argumentować zalecenie ostrożności w samodzielnym ordynowaniu leków;
- umieć ocenić walor etyczny reklamy farmaceutyków, odróżniając informacje od manipulacji.

! Pamiętaj, że...

Zestaw ratunkowy – to nie wszystko – zapamiętaj:

- dostosuj zawartość apteczki do warunków, sposobu jej wykorzystywania,
- sprawdzaj regularnie ważność środków i materiałów znajdujących się w apteczce,
- przeterminowane środki przekaz do utylizacji i zastąp je nowymi,
- posiadaj ją w samochodzie, garażu, warsztacie, na wycieczce, itp...;
- załóż w domu apteczkę, w której będą znajdowały się środki opatrunkowe np.: kompres, plastry, itp...;
- w zakładzie pracy – na kąpielisku do obsługi apteczki wyznacz jedną osobę (kilka osób jeśli pracują w systemie zmianowym, która ukończyła kurs pierwszej pomocy)
- apteczka powinna znajdować się w suchym i ciepłym miejscu,
- chroń apteczkę przed dostępem niepowołanych osób, szczególnie dzieci.



Ćwiczenie 1.

Spośród podanych niżej elementów wybierz te, które są niezbędne. Dopisz brakujące pozycje

WYPOSAŻENIE APTECZKI

- **materiały opatrunkowe:** gaza, wata, bandaże zwykłe i elastyczne, opatrunki jałowe
- **środki dezynfekcyjne:** spirytus, jodyna, woda utleniona
- **leki:** przeciwbólowe (APAP, PYRALGIN), nasercowe (CARDIAMID) , uspokajające (RELANIUM, NEOSPASMINA), krople żołądkowe, leki przeciwwymiotne (AVIOMARIN), nożyczki, agrałki, chusty trójkątne, opaska uciskowa

.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 2.

Do jakich czynności wykorzystasz elementy wyposażenia apteczki? Uzupełnij tabelę.

Elementy wyposażenia apteczki	Sposoby wykorzystania
bandaż
gaza
plastry na rolce
chusta trójkątna
maseczki do sztucznego oddychania
gwizdek
rękawiczki gumowe
koc termiczny

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 prawidłowa odpowiedź

- 1. Kto ma prawo i obowiązek udzielania pierwszej pomocy?**
 - A. tylko osoby z odpowiednimi kwalifikacjami
 - B. personel medyczny, bo za popełnione błędy grozi odpowiedzialność karna
 - C. każdy członek społeczeństwa
- 2. W sytuacji nagłego zagrożenia zdrowia/życia nadanie sygnału „na ratunek” wymaga znajomości:**
 - A. numerów ratunkowych pogotowia, policji i straży miejskiej
 - B. numerów ratunkowych pogotowia, straży pożarnej i policji
 - C. ogólnokrajowego numeru ratunkowego
- 3. Kiedy wezwiesz specjalistyczną pomoc medyczną?**
 - A. gdy jesteś świadkiem bójki dwóch uczniów
 - B. gdy ktoś stracił przytomność
 - C. gdy kolegę lub koleżankę długo boli brzuch
- 4. Wezwanie pogotowia ratunkowego wymaga od osoby dzwoniącej:**
 - A. podania dokładnych danych personalnych osoby poszkodowanej
 - B. podania miejsca stałego pobytu poszkodowanego
 - C. podania własnych danych personalnych
- 5. Ocena wstępna osoby poszkodowanej to sprawdzenie:**
 - A. stanu świadomości, ogólnego wrażenia, drożności dróg oddechowych, oddechu
 - B. drożności dróg oddechowych, oddechu, krążenia, stanu świadomości
 - C. ogólnego wrażenia, stanu świadomości, drożności dróg oddechowych, oddechu

6. **Chorego nieprzytomnego z zachowanym oddechem i krążeniem ułożysz w pozycji:**
- A. na wznak
 - B. przeciwwstrząsowej
 - C. bezpiecznej
7. **Jakie będzie postępowanie w przypadku, gdy poszkodowany zemdleje?**
- A. wezwanie pomocy
 - B. zapewnienie dostępu świeżego powietrza
 - C. zastosowanie pozycji czterokończynowej
8. **Co zrobisz w pierwszej kolejności przy złamaniu otwartym i silnym krwawieniu?**
- A. unieruchomisz uszkodzoną kończynę
 - B. zatamujesz krwawienie
 - C. wezwiesz pomoc
9. **Czym przemyjesz skaleczenia i mniejsze rany?**
- A. jodyną
 - B. wodą utlenioną
 - C. wodą z kranu
10. **Jak długo powinna trwać ocena oddychania u osoby nieprzytomnej?**
- A. około 5 sek
 - B. około 10 sek
 - C. około 15 sek
11. **Zaznacz prawidłową odpowiedź. Podczas 1 cyklu resuscytacji u osoby dorosłej należy wykonać:**
- A. 20 uciśnień klatki i 1 oddech
 - B. 20 uciśnień klatki i 2 oddechy
 - C. 30 uciśnień klatki i 2 oddechy
12. **Jakie czynności należy wykonać, gdy kolega zakrztusił się? Jest przytomny, nie może mówić, ma trudności w oddychaniu:**
- A. 5 uderzeń między łopatkami, i 5 uciśnień nadbrzusza do momentu usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności
 - B. 5 uderzeń między łopatkami, do momentu usunięcia ciała obcego, lub utraty przytomności
 - C. 5 uciśnień nadbrzusza do momentu usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności

13. **Co należy zrobić, gdy doszło do oparzenia gorącą wodą kończyn dolnych?**
- A. posmarować oparzone miejsce maścią
 - B. zastosować na oparzone miejsce środek odkażający (np. Panthenol, spiryтус)
 - C. schłodzić miejsce oparzenia zimną wodą
14. **Które z podanych objawów, bądź obrażeń, świadczą o zagrożeniu życia?**
- A. złamanie kończyny górnej
 - B. ból w okolicy lędźwiowej
 - C. blada, chłodna i spocona skóra
15. **Co należy zrobić w przypadku silnego krwawienia np.: ze zranionej kończyny górnej?**
- A. zacisnąć pasek powyżej krwawienia
 - B. unieść kończyny i bezpośrednio uciśnąć miejsca krwawienia
 - C. opuścić kończynę poniżej poziomu serca
16. **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
17. **Zaczerwienienie i świąd skóry, szybko narastające obrzęki, utrudnione oddychanie to objawy wstrząsu:**
- A. septycznego
 - B. anafilaktycznego
 - C. krwotocznego
18. **Zaczerwienienie i silny ból skóry, pęcherze z płynem surowicznym, znaczny obrzęk tkanek – to objawy:**
- A. oparzenia stopnia I
 - B. oparzenia stopnia II
 - C. oparzenia stopnia III
19. **Jak się zachowasz, gdy blisko poszkodowanego znajdują się zerwane iskrzące druty wysokiego napięcia?**
- A. postarasz się odsunąć druty drewnianym narzędziem i wydobyć poszkodowanego
 - B. założysz rękawice ochronne i ocenisz oddech i tętno ofiary
 - C. z bezpiecznej odległości wezwiesz straż pożarną i pogotowie energetyczne

- 20. U nieprzytomnej ofiary wypadku drogowego drogi oddechowe udrażniamy przez:**
- A. odchylenie głowy
 - B. uniesienie żuchwy
 - C. podłożenie ręki pod kark
- 21. 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
- 22. W przypadku oparzenia nie należy:**
- A. chłodzić rany oparzeniowej
 - B. zakładać opatrunku
 - C. przebijać pęcherzy
- 23. Jesteś świadkiem napadu drgawkowego u ucznia w szkole. Poza tobą są inni świadkowie. Co robisz?**
- A. starasz się ochronić głowę chłopca przed urazami
 - B. przeciwdziałasz drganiom ciała
 - C. szukasz sprzętu w celu zabezpieczenia przed przygryzieniem języka
- 24. W jakich okolicznościach należy unikać bezpośredniej wentylacji usta-usta:**
- A. podejrzenie zatrucie cyjankami
 - B. podejrzenie zatrucie tlenkiem węgla
 - C. podejrzenie zatrucia środkami fosforoorganicznymi
- 25. Aparat AED posiada wymienione poniżej elementy oprócz:**
- A. pamięć rejestrującą przebieg zdarzenia
 - B. łyżki do wykonania defibrylacji
 - C. moduł analizujący rytm serca
- 26. U ofiary rażenia piorunem zalecanym postępowaniem ratunkowym jest:**
- A. priorytetowe wezwanie straży pożarnej
 - B. podjęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej
 - C. natychmiastowe ochłodzenie ciała
- 27. Chusta trójkątna może być stosowana w celu:**
- A. unieruchomienia złamania przedramienia
 - B. jako temblak podtrzymujący zranioną kończynę
 - C. jako zaimprovizowany opatrunek

28. W odpowiedzi na zagrażającą hipotermię reakcją obronną organizmu będzie:
- A. zwolnienie metabolizmu
 - B. zwolnienie oddychania i zwolnienie akcji serca
 - C. wzrost napięcia mięśni szkieletowych i drżenie mięśniowe
29. Co powinieneś zrobić, gdy ofiara potrącenia leży na skraju jezdni i nie może wstać?
- A. pomóc stanąć poszkodowanemu na nogi
 - B. przesunąć samodzielnie poszkodowanego na chodnik
 - C. nie ruszasz poszkodowanego ponieważ podejrzewasz uraz kręgosłupa
30. Która z poniższych osób znajduje się w bezpośrednim stanie zagrożenia życia?
- A. osoba, która ma nudności i wymioty
 - B. osoba krzycząca z bólu
 - C. osoba zachłyśnięta
31. Co należy zrobić w przypadku podejrzenia udaru cieplnego?
- A. intensywnie schładzać przez zanurzenie ciała w lodowatej kąpieli
 - B. intensywnie schładzać przez spryskiwanie ciała letnią wodą i owiewać chłodnym powietrzem
 - C. natychmiast podać leki przeciwgorączkowych
32. Wskaż, jakie postępowanie jest zalecane, gdy ktoś zrani się kawałkiem czystego szkła?
- A. powierzchnię wokół rany należy przemyć alkoholem
 - B. ranę należy przemyć wodą utlenioną
 - C. wystarczy założyć czysty opatrunek na ranę
33. Jakie powinno być postępowanie, gdy ktoś dozna odmrożenia palców stop?
- 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.
34. Po wykonaniu defibrylacji metodą zautomatyzowaną urządzenie AED powinno zalecić:
- A. ocenę tętna
 - B. podjęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej
 - C. ocenę oddechu

- 35. Zabiegi resuscytacyjne należy prowadzić do chwili:**
- A. przyjazdu specjalistycznych służb medycznych
 - B. gdy poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać
 - C. gdy ulegniesz wyczerpaniu
- 36. Co robisz w pierwszej kolejności, gdy jesteś świadkiem wypadku komunikacyjnego :**
- A. wydajesz 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

ukończenia szkolenia

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

dla

.....
Nazwisko i imię ucznia

**w wyniku pozytywnego zaliczenia 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

