

# LEKCA GODZINY WYCHOWAWCZEJ

## KLASA VI b

Witajcie!

Na końcu znajduje się kolorowanka dla chętnych.  
Zdjęcie pracy wyślij na adres [sp17soswpt@gmail.com](mailto:sp17soswpt@gmail.com)  
lub jeśli wolisz przez aplikacje messenger.  
Są to zadania dla chętnych (kolorowanki na dole strony).

Pozdrawiam  
Jolanta Krawczyk

Linki filmów do obejrzenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=5i6ngsLmULo>

### Temat: Zasady udzielania pierwszej pomocy.

#### Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

Pierwsza pomoc przedmedyczna to zespół czynności, jakie należy wykonać wobec osoby poszkodowanej wskutek urazu lub nagłego ataku choroby, celem ratowania jej zdrowia i życia do czasu pojawienia się wykwalifikowanych ratowników.

Zgodnie z przepisami polskiego prawa, jeśli jest się świadkiem sytuacji, w której czyjeś zdrowie lub życie ulega zagrożeniu, udzielenie pierwszej pomocy jest obowiązkiem i choćby dlatego należy mieć podstawowe informacje w tym zakresie. Każdemu mogą się one przydać także w przypadku, gdyby nagłej pomocy potrzebował ktoś z jego bliskich. Niezależnie od tego, czy kiedyś przeszło się szkolenie z pierwszej pomocy przedmedycznej, należy regularnie odświeżać wiedzę na temat jej udzielania.



#### Bezpieczeństwo podczas udzielania pierwszej pomocy

Podstawowa zasada pomocy przedmedycznej to "nie szkodzić". Ratownik powinien chronić siebie, poszkodowanego i znajdujące się w pobliżu osoby.

Dlatego pierwszą czynnością podczas udzielania pomocy jest zawsze **ocena sytuacji i wyeliminowanie zagrożeń**, w szczególności zabezpieczenie miejsca, w którym udzielona zostanie pomoc (poszkodowany może np. znajdować się w pobliżu pożaru) oraz **użycie środków ochrony osobistej** (rękawiczki jednorazowe, maseczka do sztucznego oddychania).

Trzeba też pamiętać o tym, by nie poruszać ofiary bez potrzeby, nie podawać jej leków, niczego do jedzenia ani picia.

Zobacz film: Bezpieczeństwo w czasie udzielania pierwszej pomocy. Źródło: Dzień Dobry TVN

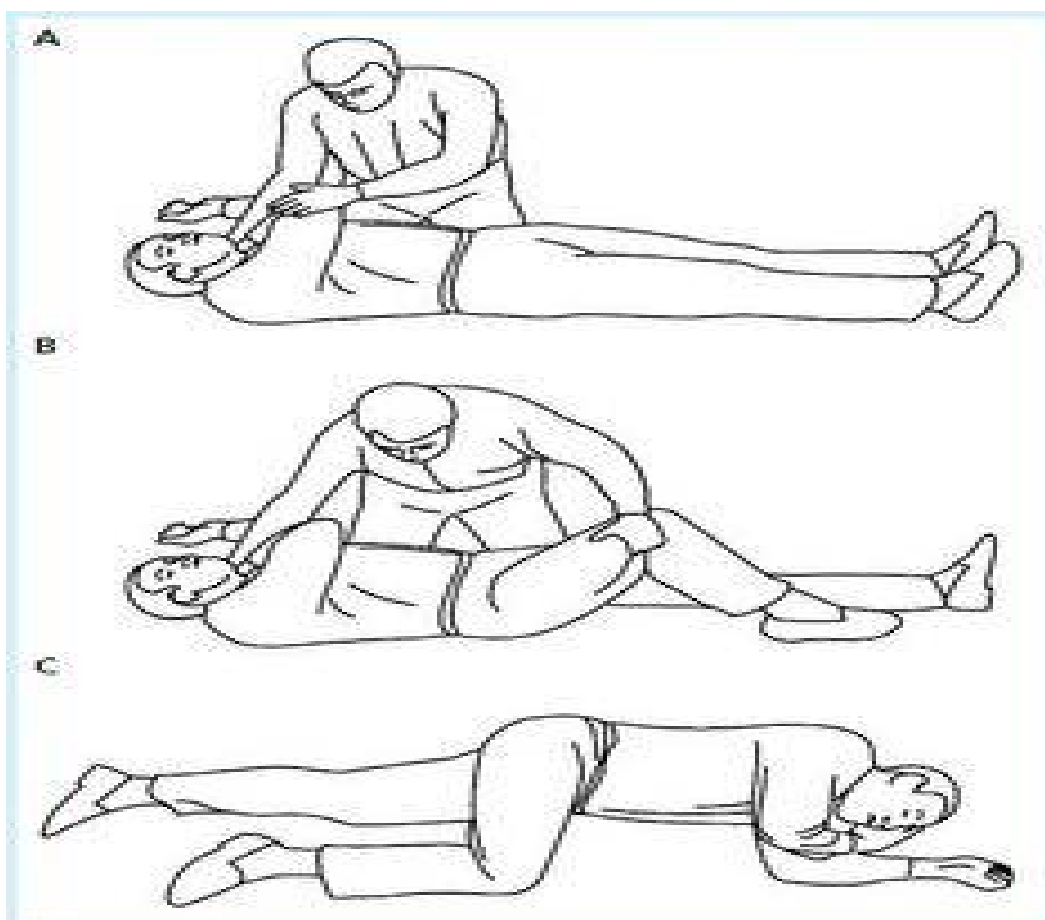
## Ocena stanu poszkodowanego

Należy sprawdzić reakcję poszkodowanego na bodźce zewnętrzne, delikatnie potrząsając go za ramiona i pytając co się stało. Jeśli ofiara zareaguje, trzeba:

- pozostawić ją w pozycji, w jakiej się ją zastało - pod warunkiem, że nie zagraża jej żadne niebezpieczeństwo - i regularnie oceniać jej stan do czasu przybycia fachowej pomocy,
- ocenić, czy nie ma krwotoku, który należy zatrzymać (działając zgodnie z wytycznymi przedstawionymi w dalszej części artykułu),
- zadbać o jej komfort termiczny,
- w miarę możliwości wypytać ją o zaistniałą sytuację, samopoczucie, przewlekłe choroby.

Jeśli poszkodowany nie zareaguje, najprawdopodobniej jest nieprzytomny. Wówczas należy ocenić, czy występuje u niego akcja krążeniowo-oddechowa. Gdy ofiara oddycha (ocenia się to, obserwując powiew powietrza wydobywający się z jej ust, a także ruchy klatki piersiowej) i ma wyczuwalne tętno, **układa się ją w pozycji bezpiecznej** (chroniąc dodatkowo przed ewentualnym wyiębieniem/przegrzaniem).

Jeśli nie stwierdza się prawidłowego oddechu i akcji serca, trzeba podjąć próbę udrożnienia dróg oddechowych - poszkodowanego układa się na plecach, odchyła jego głowę do tyłu. Jeśli oddychanie utrudnia ciało obce, ostrożnie usuwa się je z ust ofiary. Gdy ten krok okazuje się nieskuteczny, niezbędna jest resuscytacja.



## **Wezwanie pomocy**

Oceniwszy stan poszkodowanego, należy niezwłocznie wezwać pomoc. Najlepiej jeśli **poprosi się o to kogoś ze świadków zdarzenia**, zyskując w ten sposób cenny czas.

Jeżeli ratownik działa w pojedynkę, powinien pamiętać, by mimo emocji przeprowadzić spokojną, rzeczową rozmowę z dyspozytorem, informując go, co się wydarzyło, podając dokładny adres miejsca wypadku, liczbę i stan poszkodowanych, informację o dotychczas udzielonej pomocy oraz swoje dane osobowe.

## **Resuscytacja krążeniowo-oddechowa**

Ofiarę układa się na wznak na twardym podłożu. Wykonuje się masaż serca, polegający na uciskaniu klatki piersiowej w 2/3 długości mostka na głębokość 5-6 cm (4-5 w przypadku dzieci) z częstotliwością 100-120 razy na minutę. Po 30 uciskach należy wykonać 2 oddechy ratownicze (wtłoczyć powietrze do płuc poszkodowanego metodą usta-usta lub usta-nos) i powrócić do masażu serca.

Uwaga - masaż serca u osób dorosłych wykonuje się z użyciem dwóch rąk, u dzieci - jednej ręki, a u niemowląt - dwóch palców.

Resuscytację w schemacie 30:2 należy kontynuować do czasu przybycia wykwalifikowanej pomocy medycznej lub do chwili, w której ofiara zacznie samodzielnie oddychać.

## **Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w przypadku najczęstszych urazów**

### **Rany i krwotoki**

Rany pozostawia się w takim stanie, w jakim się je zastało (nie wolno usuwać tkwiących w nich ciał obcych!). Jeśli rana jest zanieczyszczona ziemią czy piaskiem, można przemyć ją strumieniem zwykłej wody. Miejsce krwawienia należy przykryć jałowym gazikiem i **założyć opatrunek uciskowy** (uciska się tylko ranę).

Jeśli krwawienie występuje na kończynie, unosi się ją do góry. Gdy opatrunek nasiąka krwią, dokłada się świeże gaziki, nie zdejmując starych i nie zwalnając ucisku. Podczas silnego krwotoku trzeba zastosować dodatkowo ucisk na tętnicy powyżej miejsca krwawienia.

W przypadku **krwotoku z nosa**, poszkodowanego należy posadzić z głową pochyloną do przodu i ułożyć mu zimny okład na karku i u nasady nosa. Jeśli krwawienie nie ustanie, w obie dziurki nosa wkłada się tampony z gazy.

### **Złamania**

Jeśli nie ma konieczności transportowania poszkodowanego, złamanie pozostawia się w takim stanie, w jakim się je zastało. W przypadku złamań otwartych należy jedynie założyć jałowy opatrunek na ranę.

Gdy przetransportowanie ofiary jest konieczne, pierwsza pomoc przedmedyczna polega na unieruchomieniu złamania w pozycji zastanej (dwóch stawów sąsiadujących ze złamaną kością lub dwóch sąsiadujących kości). Nie wolno przesuwać poszkodowanych w przypadku **podejrzenia złamania kręgosłupa lub miednicy!**

### **Oparzenia**

Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej polega na jak najszybszym **schłodzeniu oparzonego miejsca**, najlepiej strumieniem czystej, zimnej wody. Schładzanie powinno trwać kilkanaście minut. Następnie pęcherze na skórze należy okryć jałowym opatrunkiem. Nie wolno ich usuwać czy smarować.

### **Porażenie prądem**

Przede wszystkim należy odłączyć źródło prądu. Jeśli to niemożliwe, trzeba odsunąć poszkodowanego od przyczyny porażenia **za pomocą przedmiotu, który nie przewodzi prądu**. Ofiara może wymagać resuscytacji krążeniowo-oddechowej i opatrzenia oparzeń

### Ważne telefony

**Numery alarmowe w Polsce**

**Policja 997**

**Straż pożarna 998**

**Pogotowie ratunkowe 999**

**Jednolity numer alarmowy Unii Europejskiej 112**

**Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe 985 lub 601 100 300**

**Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe 601 100 300**

**Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe 601 100 100**

Zadanie

Wpisz odpowiednie numery alarmowe pod rysunkami!

