

Zajęcia z wychowawcą klasa 7a

14.04.2021

Temat: Różne formy udzielania pierwszej pomocy.

Cel lekcji: Na zajęciach dowiesz się w jakich przypadkach i w jaki sposób należy udzielić pierwszej pomocy oraz sprawdzisz swoją wiedzę rozwiązując test.

RANA SZARPANA/CIĘTA – PIERWSZA POMOC

Postępowanie związane z zaopatrzeniem rany szarpanej lub ciętej wygląda podobnie. Profesjonalne zabiegi lub zszywanie rany jest możliwe dopiero po odwiezieniu poszkodowanego na szpitalny oddział ratunkowy. Jak udzielić pomocy przedmedycznej?

- Przełucz ranę bieżącą wodą i użyj środka odkażającego. Staraj się nie dotykać zranionego miejsca, żeby nie przenosić drobnoustrojów.
- Jeśli ranie towarzyszy krwawienie, musisz je zatamować. Przyłóż podwójną warstwę jałowej gazy opatrunkowej i umocuj ją przylepcem. Na większe rany, które jeszcze trochę krwawią, możesz też zastosować opatrunek włókninowy z warstwą ochronną, który przepuszcza parę wodną i powietrze. Należy wymieniać go codziennie lub co drugi dzień.
- Do zamykania mniejszych ran ciętych bez konieczności zszywania przeznaczone są paski. Dobrze jest mieć je przy sobie w podręcznej apteczce i użyć od razu na miejscu zdarzenia. Dzięki nim możesz skutecznie zamknąć ranę, zredukować ryzyko wystąpienia odczynów skórnych czy infekcji. Aplikacja jest łatwa i nie wiąże się z uszkodzeniami skóry igłą i niciami, mniejsze jest także prawdopodobieństwo, że po nieszczęśliwym wypadku pozostanie nieestetyczna blizna.
- W sytuacji, gdy w ranie znajduje się ciało obce, nie usuwaj go samodzielnie. Zaopatrz ranę jałową gazą opatrunkową, umocuj opatrunek, np. opaską elastyczną i natychmiast przetransportuj poszkodowanego do szpitala. Nie zdejmuj opatrunku nawet, jeśli jest przesiąknięty krwią, zamiast tego owiń go kolejną warstwą.

UTRATA PRZYTOMNOŚCI I OMDLENIE

Omdlenie jest to chwilowa i przejściowa utrata przytomności spowodowana zmniejszeniem przepływu krwi (w tym tlenu) w mózgu (zjawisko to nazywamy perfuzją krwi mózgowej). Omdlenie ma to do siebie, że jest stanem przejściowym, dlatego ważne jest aby osoba która jest świadkiem zajścia jak najszybciej oceniła stan poszkodowanego (czy reaguje na głos, dotyk), udrożniła drogi oddechowe i sprawdziła czy oddycha, jeżeli potwierdzimy oddech obracamy takiego poszkodowanego w pozycję boczną bezpieczną (która zapewnia drożność dróg oddechowych). Na poziomie pierwszej pomocy powinniśmy zawsze **traktować osobę, która uległa omdleniu jak osobę nieprzytomną**. Warty wspomnienia jest fakt, że nie zaleca się unosić rąk i nóg poszkodowanego do góry – wystarczy ułożenie w pozycji bocznej bezpiecznej. Szereg przyczyn związanych z występowaniem omdlenia wskazuje na konieczność kontaktu z lekarzem celem uzyskania konsultacji oraz wykonania ewentualnej diagnostyki.

ZADŁAWIENIE

Jednym ze stanów bezpośredniego zagrożenia życia jest zadławienie! W tym przypadku szanse na powrót do zdrowia są uzależnione od szybkiej i sprawnej reakcji świadków zdarzenia. Zadławienie następuje w momencie gdy ciało obce (pokarm, mały przedmiot) dostanie się do dróg oddechowych. W efekcie działania ciała obcego dochodzi do zmniejszenia światła dróg oddechowych które mogą doprowadzić do **niedrożności częściowej łagodnej**, gdzie w sposób fizjologiczny próbuje poszkodowany usunąć ciało obce – tutaj działa **odruch kaszlu**, naszym zadaniem w tej sytuacji jest zachęcanie poszkodowanego do kaszlu oraz obserwować i reagować gdyby kaszel przestał być obecny. Może też dojść do **ciężkiej całkowitej niedrożności** dróg oddechowych, gdzie kaszel jest niesłyszalny i w tym momencie powinniśmy niezwłocznie przejść do udzielania pierwszej pomocy.

Jak rozpoznać całkowitą niedrożność dróg oddechowych spowodowaną zadławieniem? Poszkodowany nie będzie mógł mówić, na nasze pytanie „czy się zadławiłeś?” nie usłyszymy odpowiedzi jedynie może pokiwać głową, nie będziemy słyszeć kaszlu i nie będzie możliwe nabieranie powietrza, stopniowo będzie pojawiać się zasinienie skóry oraz w efekcie zmniejszonej ilości wdychanego powietrza dojdzie do utraty przytomności. Naszym zadaniem jest jak najszybciej usunąć ciało obce z dróg oddechowych poszkodowanego. Zabieg ten wykonamy w następujący sposób:

1. Stań obok poszkodowanego i pochyl go do przodu
2. Przetóż swoje przedramię przez klatkę piersiową poszkodowanego
3. Uderz mocno 5 razy poszkodowanego pomiędzy łopatkami
4. Jeżeli uderzenia będą nieskuteczne, stań za poszkodowanym, obejmij go ramionami na wysokości nadbrzusza i pochyl go delikatnie do przodu. Zaciśniętą pięść umieść pomiędzy pępkiem a wyrostkiem mieczykowatym (tak abyś nie czuł kości) obejmij drugą ręką i pociągnij do siebie i ruch kieruj ku górze. Wykonaj 5 uciśnień nadbrzusza
5. Jeżeli uciski nadbrzusza będą nieskuteczne wróć do 5 uderzeń pomiędzy łopatki. Wykonuj je naprzemiennie z uciskami nadbrzusza
6. Jeżeli poszkodowany straci przytomność wezwij służby ratownicze
7. Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową

ATAK PADACZKI

Jak pomóc osobie w trakcie napadu padaczkowego?

Jeśli widzisz, że ktoś w twoim otoczeniu dostał ataku padaczki, przede wszystkim staraj się zachować spokój i zimną krew. Nie krzycz, nie panikuj, nie płacz.

Musisz wiedzieć, że nieważne, co zrobisz, atak i tak się odbędzie i lepiej się z tym zmierzyć.

Oto kilka podstawowych zasad pierwszej pomocy osobie z atakiem padaczki:

Zachowaj spokój.

Umieść osobę chorą w bezpiecznym miejscu, ale staraj się jej nie przemieszczać (chyba że jest na środku ulicy), wystarczy, że zabezpieczysz miejsce, w którym się znajduje.

Udrożnij drogi oddechowe osoby chorej, odsuwając lekko głowę do tyłu. Pod głowę podłóż poduszkę, kurtkę lub własne ręce.

Pozostaw napad naturalnemu przebiegowi, nie staraj się go hamować.

Poczekaj, aż atak ustąpi i postaraj się umieścić osobę chorą w tzw. bezpiecznej pozycji na boku.

Pozostań z osobą chorą do czasu ustąpienia napadu, odzyskania świadomości lub przyjazdu karetki.

Jeśli jesteś w stanie, postaraj się liczyć czas od rozpoczęcia napadu (napad nie powinien trwać dłużej niż 2-3 minuty!). Z pewnością zapyta o to lekarz z pogotowia ratunkowego.

Tego nie rób!

Jeśli jesteś świadkiem ataku padaczki, staraj się przede wszystkim nie przeszkadzać. Zbędne ruchy i działania mogą zaszkodzić choremu. Pamiętaj również, że nie masz żadnego wpływu na to, czy atak się odbędzie, nie możesz mu zapobiec ani go powstrzymać

Nie staraj się na siłę otwierać ust i wkładać czegokolwiek między zęby.

Nigdy nie staraj się powstrzymać ataku – krępować rąk, nóg, uciskać ciała.

Nie przenoś osoby chorej w inne miejsce w czasie ataku. Lepiej wezwać pogotowie, niż na własną rękę przemieszczać się z chorym samochodem.

Nie ingeruj w zachowanie osoby chorej, gdy jest w stanie dezorientacji. Nie potrząsaj ciałem, nie ćuć, nie krzycz i nie zmuszaj do konkretnych reakcji, bo może to wywołać agresję.

Co wiesz na temat udzielania pierwszej pomocy?:

PIERWSZA POMOC - pytania testowe



1. Obowiązek udzielenia pomocy ofiarom wypadku dotyczy:
 - a) wszystkich, ponieważ zawsze można wykonać część zadań ratunkowych,
 - b) tylko osób, które mają przygotowanie medyczne,
 - c) wszystkich, ale za popełnione błędy zawsze grozi odpowiedzialność karna.
2. Obowiązek udzielenia pomocy poszkodowanym w wypadku należy:
 - a) tylko do lekarzy,
 - b) do każdej osoby,
 - c) tylko do służb ratowniczych.
3. Przy udzielaniu rannym pierwszej pomocy na miejscu wypadku należy przede wszystkim:
 - a) udzielić pomocy tym, których stan zagraża życiu,
 - b) podać rannym leki uspokajające,
 - c) pojechać po lekarza.
4. Przy udzielaniu pierwszej pomocy poszkodowanym w wypadku należy przede wszystkim:
 - a) podać rannym leki,
 - b) oddalić się z miejsca wypadku w celu wezwania lekarza,
 - c) udzielić pomocy osobom z zagrożeniem życia.
5. Świadek wypadku, w którym są ofiary, w pierwszej kolejności powinien:
 - a) zabezpieczyć miejsce wypadku,
 - b) zapisać świadków wypadku,
 - c) udzielić pierwszej pomocy.
6. Kierujący rowerem uczestniczący w wypadku drogowym z ofiarami w ludziach powinien w pierwszej kolejności:
 - a) zapisać adresy świadków,
 - b) zapewnić bezpieczeństwo w miejscu wypadku,
 - c) oddalić się celem wezwania pogotowia ratunkowego lub policji.
7. Jeżeli ofiara wypadku po kilku minutach odzyskała przytomność i chce iść do domu, to należy:
 - a) namawiać ją do pozostania i wezwać pomoc medyczną,
 - b) podać jej coś do picia i środki przeciwbólowe,
 - c) pozwolić jej iść do domu, zalecając wizytę u lekarza.
8. W czasie udzielania pierwszej pomocy tętno sprawdza się:
 - a) po obu stronach szyi, używając kciuka i pozostałych palców,
 - b) po jednej stronie szyi, trzema środkowymi palcami,
 - c) kciukiem na przegubie ręki.
9. Aby wezwać pomoc z telefonu komórkowego, należy zadzwonić pod numer alarmowy:
 - a) 112,
 - b) 999,
 - c) 998.
10. Numer alarmowy straży pożarnej to:
 - a) 997,
 - b) 989,
 - c) 998.
11. Masaż serca prowadzi się:
 - a) co najmniej 5 minut,
 - b) do momentu, aż poszkodowany odzyska tętno,
 - c) nie dłużej niż 15 minut.
12. Brak krążenia można rozpoznać po:
 - a) braku tętna na tętnicy szyjnej,
 - b) bólu w klatce piersiowej,
 - c) chrapiącym oddechu.
13. Najbezpieczniejsze ułożenie poszkodowanego to pozycja:
 - a) na wznak,
 - b) siedząca,
 - c) boczna ustalona.
14. Najbardziej bezpieczna dla poszkodowanego jest pozycja:
 - a) boczna ustalona,
 - b) na plecach,
 - c) półsiedząca.
15. Jeśli poszkodowany ma wyczuwalne tętno, a nie oddycha, to:

- a) nie wolno go dotykać,
 - b) należy wykonać masaż serca,
 - c) należy udrożnić drogi oddechowe i rozpocząć sztuczne oddychanie.
16. Tętno u poszkodowanego sprawdzamy:
- a) przykładając dłoń do czoła,
 - b) przykładając ucho do klatki piersiowej,
 - c) układając palce na tętnicy szyjnej.
17. Osobie nieprzytomnej:
- a) można podać do picia wszystko,
 - b) można podać do picia zimną wodę,
 - c) nie wolno podawać nic do picia.
18. Poszkodowanego, który jest nieprzytomny, ale oddycha i ma wyczuwalne tętno, należy ułożyć:
- a) na brzuchu z ręką pod głowę,
 - b) na plecach,
 - c) w pozycji bezpiecznej (bocznej ustalonej).
19. Ułożenie ciała poszkodowanego ułatwiające oddychanie i krążenie krwi, a także zapobiegające zakrztuszeniu umożliwia pozycja:
- a) na wznak,
 - b) twarzą do ziemi,
 - c) bezpieczna (boczna ustalona).
20. Jeżeli nieprzytomny ranny oddycha i ma wyczuwalne tętno, lecz zaczyna wymiotować:
- a) należy położyć go na plecach i odchylić głowę do tyłu,
 - b) trzeba przygiąć jego głowę do klatki piersiowej,
 - c) należy ułożyć go w pozycji bezpiecznej.
21. Jeżeli ranny jest przytomny i podejrzewamy u niego uraz kręgosłupa piersiowego, to należy go ułożyć:
- a) na boku,
 - b) na wznak, na twardym podłożu,
 - c) na brzuchu.
22. Jeżeli u poszkodowanego podejrzewamy uszkodzenie kręgosłupa, to

należy:

- a) usadzić go w pozycji półleżącej,
 - b) położyć go w pozycji bocznej ustalonej,
 - c) nie ruszać go i czekać na przybycie służb medycznych.
23. W razie podejrzenia uszkodzenia kręgosłupa na odcinku szyjnym należy:
- a) ułożyć głowę w pozycji bocznej,
 - b) unieruchomić głowę,
 - c) nie ruszać poszkodowanego do czasu przyjazdu lekarza.
24. Opaskę uciskową należy stosować w wypadku:
- a) zmiążdżenia lub oderwania kończyny,
 - b) zranienia głowy,
 - c) każdej rany.
25. Przy silnie krwawiącej ranie w pierwszej kolejności należy:
- a) napoić osobę poszkodowaną,
 - b) ją zdezynfekować,
 - c) zatamować krwawienie.
26. Na krwawiącą ranę przed jej zabandażowaniem należy położyć:
- a) watę,
 - b) jałową gazę,
 - c) ligninę.
27. Do opatrywania krwawiących ran stosuje się:
- a) opatrunek uciskowy z gazy lub płótna oraz bandaż,
 - b) jodynę lub gencjanę,
 - c) tylko jałową gazę.
28. Najbardziej niebezpieczna dla człowieka jest utrata krwi z:
- a) naczyń żylnych,
 - b) krwawiących tkanek miękkich,
 - c) naczyń tętniczych.
29. Jeżeli w ranie znajduje się ostry przedmiot, należy:
- a) natychmiast go wyjąć,
 - b) pozostawić go w ranie,
 - c) wyjąć go i nałożyć jałowy opatrunek.

30. Przy złamaniu kości przedramienia należy:
- apodać poszkodowanemu środki przeciwbólowe,
 - b) unieruchomić dwa sąsiadujące ze sobą stawy,
 - c) nie ruszać poszkodowanego do czasu przyjazdu lekarza.
31. Omdlenie mija najszybciej, gdy poszkodowany:
- a) leży na plecach z uniesionymi rękami i nogami,
 - b) leży na boku,
 - c) znajduje się w pozycji półsiedzącej.
32. Pierwsza pomoc w przypadku oparzeń powinna polegać na:
- a) polewaniu oparzonego miejsca zimną wodą,
 - b) polewaniu oparzonego miejsca ciepłą wodą,
 - c) smarowaniu oparzonego miejsca maścią.
33. W przypadku poparzenia dłoni należy w pierwszej kolejności:
- a) posmarować dłoń kremem,
 - b) zdjąć pierścionki i obrączki,
 - c) zdezynfekować.
34. W sytuacji złamania kości należy ją:
- a) nastawić,
 - b) naciągnąć i zmniejszyć ból,
 - c) unieruchomić.
35. Złamaną rękę należy:
- a) nastawić,
 - b) pozostawić bez zmian i podać środek przeciwbólowy,
 - c) unieruchomić.