

kl. VIII Sp Edukacja dla bezpieczeństwa  
Treści **pogrubione** proszę przepisać do zeszytu.

28.05.2020

### Lekcja

#### **Temat : Powtórzenie i utrwalenie wiadomości z działu „Podstawy pierwszej pomocy” cz.2.**

Podstawowe wyposażenie apteczki samochodowej:

- materiały opatrunkowe (bandaże różnej szerokości, gaza i kompresy gazowe różnej wielkości, plastry, opaska elastyczna, przyłepiec)
- środki ochrony osobistej (rękawiczki jednorazowe, maseczka do sztucznego oddychania, okulary ochronne)
- środki trwałe (nożyce/nóż , agrafki, folia termiczna, latarka)

Apteczka domowa może zawierać wszystko to co zawiera apteczka samochodowa plus leki – pamiętajmy aby leki przechowywać poza zasięgiem dzieci i kontrolować daty ważności na lekach.

Opatrunek osłaniający stosuje się w przypadku płytkich ran i niewielkiego krwawienia.

Opatrunek uciskowy stosuje się, aby zatrzymać silne krwawienie.

Jeśli z rany wycieka krew, należy jak najszybciej ją zatamować. Najskuteczniejszym sposobem zatrzymanie krwotoku jest uciśnięcie miejsca krwawienia.

<https://www.youtube.com/watch?v=YX9478FiAtI>

Pierwsza pomoc w przypadku złamań:

1. Połóż lub posadź poszkodowanego w wygodnej pozycji.
2. Unieruchom złamaną kość razem z dwoma sąsiadującymi stawami ( jako szynę możesz wykorzystać proste i sztywne przedmioty np. deskę, książkę z twardą oprawą)
3. Jeśli jest to złamanie nadgarstka lub kości dłoni usztywnij je i podwieś rękę za pomocy chusty trójkątnej (jeśli takiej nie posiadamy możemy skorzystać z bandaża lub szalika. Rękę można dodatkowo usztywnić przywiązując do tułowia).

Pierwsza pomoc w przypadku zwichnięć i skręceń:

Postępujemy podobnie jak w przypadku złamań, dodatkowo zaleca się zastosowanie zimnego okładu w miejscu urazu.

Pierwsza pomoc w przypadku urazów kręgosłupa:

1. Natychmiast wezwij pogotowie ratunkowe.
2. Zapobiegaj wszelkim ruchom (mogą one pogłębiać uraz).

Pierwsza pomoc w przypadku oparzenia termicznego polega na schładzaniu oparzonego miejsca chłodną wodą, nałożeniu opatrunku przeciwoparzeniowego lub wilgotnej, jałowej gazy. Jeśli oparzenia są rozległe, dotyczą dzieci lub znajdują się na twarzy, kroczu, drogach oddechowych wymagają pomocy medycznej.

[https://www.youtube.com/watch?v=nHplJ\\_C1i7c](https://www.youtube.com/watch?v=nHplJ_C1i7c)

**Praca domowa:**

- 1. Napisz jak powinno się pomóc osobie która ma atak padaczki.**
- 2. Napisz jak pomóc osobie poszkodowanej w przypadku użądlenia np. przez pszczołę.**

Kontakt: damianmeniow.sosw@gmail.com