

Drogi uczniu, zapisz w swoim zeszytcie temat oraz datę.

**Temat: Pierwsza pomoc.**

Przeczytaj, przepisz lub wklej do zeszytu to co dla Ciebie przygotowałam.

Wypadki mogą się zdarzyć wszędzie w domu, szkole , na placu zabaw, na drodze i w innych miejscach. Do wielu z nich nie doszłoby gdybyśmy wszyscy umieli się zachować ostrożnie i odpowiedzialnie.

Pamiętaj , że każdy wypadek to zagrożenie życia lub zdrowie człowieka.

Zapamiętaj co możesz zrobić , a czego nie wolno Ci robić w razie wypadu drogowego:

1. Jeżeli jesteś ofiarą wypadku i nie masz niewielkich obrażeń , to zjedź z jezdni , aby nie być narażonym na następny wypadek,
2. Jeśli jesteś świadkiem wypadu , nie wpadaj w panikę , tylko poproś o pomoc dorosłych, by zajęli się rannymi , a Ty w tym czasie wezwij pomoc lub wykonaj inne czynności , które wskaże osoba dorosła,
3. Jeśli jesteś świadkiem wypadku i widzisz, że jest już udzielana pomoc poszkodowanym , to nie zatrzymuj się w tym miejscu , aby nie przeszkadzać ratownikom.

Przekazując informacje o wypadku musisz podać:

1. Gdzie zdarzyła się wypadek,
2. Co się stało,
3. Ile osób jest rannych,
4. Jaki jest stan poszkodowanych,
5. Kto telefonuje,
6. Zaczekaj aż osoba , z którą rozmawiasz zakończy z Tobą rozmowę.

Pierwsza pomoc w przypadku:

**Krwawienie z nosa:**

Posadź poszkodowanego i mocno pochyl jego głowę do przodu,

Zaciśnij krwawiącą dziurkę nosa,

Położ zimny kompres na czoło,

Jeżeli krwawienie nosa trwa dłużej niż 30 minut, wezwij lekarza.

**Niewielkie skaleczenie:**

Jeżeli rana jest zabrudzona , to trzeba ją spłukać letnią wodą z kranu lub wodą mineralną,

Przemyć ranę wodą utlenioną ,

Po ustaniu krwawienia położyć na ranę sterylny opatrunek.

**Oparzenia pierwszego stopnia:**

Natychmiast umieścić oparzoną część ciała pod bieżącą zimną, ale nie lodową wodą ,

Delikatnie przykryj oparzone miejsce sterylnym opatrunkiem,

Uspokój i pocieszaj rannego,

Powiedz o zaistniałym zdarzeniu rodzicom lub opiekunom.

**Stłuczenia, zwichnięcia i złamania:**

Właściwie ułóż poszkodowanego – pozycja boczna,

Zabezpiecz poszkodowanego przed utratą ciepła,

Szybko wezwij pomoc,

Uspokój rannego,

Pamiętaj, że nie wolno zmieniać położenia skręconej czy złamanej kończyny , ale należy ją unieruchomić tak , aby zapobiec przemieszczaniom.

**Ukąszenia lub użądlenia:**

Sprawdź czy w skórze tkwi żądło,

Jeśli żądło tkwi usuń je pęsetą lub paznokciem,

Schłódź miejsce użądlenia, pomagają też kwaśny okład z octu lub cytryny, cebuli,

Jeśli u poszkodowanego występują objawy duszności, natychmiast wezwij pomoc.

To tyle dla Ciebie jeżeli chodzi o ten tydzień.

Pozdrawiam ciepło i życzę wspaniałych wakacji, Weronika Lewandowska.