

Pierwsza pomoc

część 1

1. Odpowiedz na pytania wybierając poprawną odpowiedź.

1 W razie wystąpienia krwotoku z nosa należy poszkodowanego ułożyć:

- a) w pozycji leżącej
- b) w pozycji siedzącej
- c) w pozycji bocznej bezpiecznej

2 Głowa poszkodowanego powinna:

- a) zostać pochylona do przodu, aby umożliwić krwi swobodne ściekanie
- b) zostać odchylona do tyłu, aby krew mogła ściekać do przełyku
- c) pochylona na bok, aby odetkać połowę nosa

3 Nos:

- a) nie powinien być dmuchany
- b) powinno się delikatnie wydmuchać w razie konieczności
- c) powinno się zatkać tamponami, chusteczką lub wacikami

4 Żeby zatamować krwawienie:

- a) należy dmuchać nos aż do ustania krwawienia
- b) co jakiś czas dmuchać nos i przechylać głowę do tyłu
- c) ścisnąć skrzydełka nosa pochylając głowę do przodu

5 Zimny kompres można:

- a) położyć na kark
- b) przyłożyć do nosa
- c) położyć na twarzy

6 Gdyby się zdarzyło, że poszkodowany traci przytomność należy najpierw:

- a) położyć go na brzuchu
- b) wezwać sąsiada
- c) ułożyć go w pozycji bocznej bezpiecznej

2. Ułóż czynności, które należy wykonać w przypadku udzielania pomocy osobie nieprzytomnej w odpowiedniej kolejności. Przeciągnij numerki w odpowiednie miejsce na znak zapytania (?).

1 2 3 4 5 6 7

Przy braku reakcji głośno wzywaj pomocy, i oceń oddech - poszkodowany powinien wtedy leżeć na plecach.

?



Pochylając się nad poszkodowanym, oceń oddech przez około 10 sekund: nasłuchując, obserwując ruch klatki piersiowej i próbując wyczuć ruch powietrza na policzku.

?



Oceń, czy Ty, poszkodowany oraz inni jesteście bezpieczni, i czy zniknęło zagrożenie, które mogło doprowadzić do utraty przytomności przez poszkodowanego.

?



Jeśli osoba reaguje, zostaw ją w zastanej pozycji; w razie potrzeby wezwij pomoc, regularnie sprawdzając stan poszkodowanego.

?



Jeśli oddech jest prawidłowy, ułóż osobę w pozycji bezpiecznej, która ma na celu zabezpieczenie poszkodowanego przed ewentualnymi urazami, a przede wszystkim zapewnienie stałej drożności dróg oddechowych.

?



Sprawdź reakcje poszkodowanego - delikatnie potrząśnij go za ramiona, głośno pytając "Czy wszystko w porządku?"

?



Udrożnij drogi oddechowe poprzez umieszczenie jednej ręki na czole poszkodowanego, opuszków drugiej ręki na żuchwie i delikatnym odgięciu głowy do tyłu.

?



3. Odpowiedz na pytania wybierając poprawną opcję.

1 Ranę, krwawiącą lub nie, można:

- a) dotykać palcami
- b) dotykać przez jakikolwiek materiał
- c) dotykać tylko jałowymi środkami

2 Jeśli w dużej ranie tkwi jakiś wbity przedmiot:

- a) należy go tam pozostawić i nic nie robić z samą raną
- b) należy go natychmiast usunąć
- c) należy założyć opatrunek pozostawiając przedmiot w ranie

3 Jeśli masz do czynienia ze zwykłym otarciem powstałym np. w wyniku upadku, ranę należy:

- a) przemyć i zabezpieczyć opatrunkiem
- b) nie przemywać i zostawić
- c) przyłożyć jakikolwiek skarwek materiału i owinąć bandażem

4 Jeśli rana jest raną ciętą, szeroką i głębszą raną:

- a) należy przemyć ją środkiem odkażającym
- b) nie należy przemywać jej żadnym środkiem odkażającym
- c) zabezpieczyć ją byle jakim opatrunkiem

5 Opatrunek:

- a) należy zawsze zakładać mocno ściskając ranę
- b) nie należy zakładać zbyt ciasno, pamiętać jednak, aby zatamować krwotok tętnicy uciskając zranione miejsce dłonią
- c) pozostawić niezłożony jeśli dotyczy rany głowy

6 Jeśli opatrunek przecieka krwią:

- a) należy go usunąć i założyć nowy
- b) nic nie robić
- c) dokładać kolejne warstwy jałowych opatrunków