

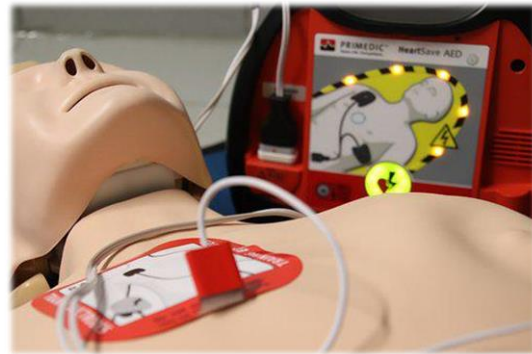
Moduł: Pierwsza pomoc

Informacje, słownictwo, ćwiczenia i zadania

Co to jest pierwsza pomoc?

Spójrz na zdjęcia i pomyśl!

W jaki sposób możemy udzielać pierwszej pomocy każdego dnia?



www.pixabay.com/de

Wpisz swoje pomysły tutaj w asocjogramie.



Każdy jest zobowiązany do udzielenia pomocy osobom w sytuacjach kryzysowych.

Przeczytaj poniższy tekst i uzupełnij brakujące słowa.

**wypadku, pomocy, natychmiastowa,
ludzie, pomagania, obecni, medycy,
choroby, lekarza, miejsca wypadku**

Pierwsza pomoc to _____, tymczasowa pomoc w przypadku _____, nagłego pojawienia się _____ lub zatrucia, aż do przyjazdu _____ i przejęcia przez niego opieki.

Dlatego też to nie tylko _____ udzielają pierwszej _____, a zwykli _____, którzy są _____ lub jako pierwsi dotrą do poszkodowanego.

Do pierwszej pomocy zalicza się obok _____ poszkodowanym też zabezpieczenie _____.

W razie wypadku lub niebezpiecznej sytuacji, w której są osoby poszkodowane, powinieneś zadbać o wszystkich poszkodowanych. Co należy zrobić?

Połącz poprawnie elementy i ulóż zdania!

rany _____	używać/ nosić
silne krwawienie _____	nakrywać
uszkodzone stawy _____	rozpocząć
osoby nieprzytomne _____ w pozycji bocznej	kontrolować
_____ kocem ratunkowym	układać
u osób z dusznością _____ oddech	unieruchamiać
przy braku oddechu _____ reanimację	zatakować
_____ rękawiczki jednorazowe	opatrzyć

Przeczytaj wszystkie teksty i dopasuj do nich odpowiednie nagłówki!

**otarcie, skręcenie, krwotok z nosa,
pogotowie, stłuczenie**

Bezpłatny numer alarmowy to 112 w całej Europie. Należy uświadomić wszystkim, że nie należy wybierać tego numeru dla zabawy i żartów. Połączenia mogą są śledzone i mogą z tego wynikać kary!

W większości przypadków jest to nieszkodliwe. Można się tego nabawić, gdy dostaniemy w nos lub gwałtownie wyczyścimy nos. W tym przypadku dochodzi do uszkodzenia małych naczyń krwionośnych.

Jest to tępy, zamknięty uraz spowodowany np. uderzeniem, stłuczeniem lub upadkiem. Jest to uraz zamknięty - nie ma więc widocznego urazu skóry, otwartej rany ani złamanej kości.

Jest to sytuacja, w której staw zostaje przesunięty poza normalny zakres ruchu. Ten poważny uraz powoduje nadwyrężenia i rozerwania małych włókien w więzadłach i torebce stawowej.

Rany te powstają np. podczas ślizgania się skóry po szorstkich powierzchniach (asfalt, żwir). Nie są one głębokie i nie krwawią zbyt mocno, zazwyczaj uszkodzona jest tylko wierzchnia warstwa skóry.

Awaria i niebezpieczeństwo

W każdym przypadku, gdy nie można ocenić sytuacji lub istnieją wątpliwości co do stanu zdrowia danej osoby, należy skorzystać z numeru alarmowego 112. Jeśli na miejscu zdarzenia jest kilku pomocników, jedna osoba może jak najszybciej przejąć dowodzenie.

Ważne są następujące informacje:

Gdzie doszło do sytuacji kryzysowej? Podaj jak najdokładniej lokalizację i bądź przygotowany na dalsze pytania, np:

Co się stało?

Ile osób jest dotkniętych?

Pamiętaj, aby poczekać, aż centrum kontroli ratownictwa poprosi o wszystkie ważne informacje. Nie rozłączaj się. Zgłoszenie alarmowe jest zawsze zakończone przez centrum koordynacji ratownictwa. W razie potrzeby pracownicy centrum kontroli udzielą również pomocy lub instrukcji pomocniczych przez telefon.

Telefon alarmowy: Przygotować dialog i przeprowadzić rozmowę telefoniczną. Przestrzegaj wszystkich ważnych zasad. Odegrajcie scenki w klasie.

Który numer wybierasz? Telefon alarmowy 112 - ważny w całej Europie i bezpłatny.

Jakie informacje podajesz?

1. Gdzie?
2. Co?
3. Ile osób jest rannych?
4. Jakie urazy i dolegliwości?
5. Bardzo ważne! Na co trzeba poczekać?

Twój przyjaciel spadł z roweru. Trzyma się za nogę, nie może wstać.
Co możesz zrobić?
Wstaw odpowiednie słowa z ramki!

pocieszam, telefon alarmowy, spokój, uspokajam

- Muszę zachować _____ !
- _____ i _____ mojego przyjaciela.
- Dzwonię i wykonuję _____ .

Apteczka pierwszej pomocy, o powinno się w niej znaleźć?
Połącz słowa z obrazkami.

1. plaster		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
2. opatrunek na ranę		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
3. plaster w paskach z opatrunkiem		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
4. materiał opatrunkowy		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
5. chłodne kompresy		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
6. koc ratowniczy				
7. bandaż				
8. chusta trójkątna				
9. nożyczki				
10. rękawiczki jednorazowe				

www.pixabay.com.de

Źródło informacji: <https://zpe.gov.pl/>