XI Tydzień 1.06.2020 r. – 5.06.2020 r.

Klasa I A

**EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA**

**Temat: Technika wykonywania podstawowych zabiegów resuscytacyjnych.**

1. Wpisz notatkę do zeszytu:
* Uciśnięcia klatki piersiowej

Prawidłowa technika polega na uciskaniu dolnej połowy mostka obiema rękami. Uciskamy na głębokość 5-6 centymetrów z częstotliwością 100-120 uciśnięć na minutę, czyli trochę szybciej niż raz na sekundę. Należy pamiętać, żeby podczas uciskania nie zginać rąk w łokciach. Nie należy się obawiać ewentualnych złamań żeber czy mostka. Pamiętaj, że ratujesz życie.

* Oddechy ratownicze (sztuczne oddychanie metodą usta-usta)

Należy pamiętać o udrożnieniu dróg oddechowych. Drogi oddechowe udrażniamy poprzez odgięcie głowy ratowanego ku tyłowi i uniesienie żuchwy. Jeżeli tego nie zrobimy powietrze nie zostanie dostarczone do dróg oddechowych, a co za tym idzie krew nie zostanie nasycona tlenem. Oddech wykonuje się pełną pojemnością płuc ratownika (wydmuchując całe powietrze nabrane do swoich płuc). Wdmuchuj powietrze po zaciśnięciu nosa i założeniu na twarz (usta i nos) ratowanego maseczki foliowej) (jest w każdej apteczce). Jeżeli ratowany ma obrażenia twarzy (leci mu krew), które nie pozwalają na wykonywanie oddechów, możesz odstąpić od wykonywania oddechów i tylko uciskać klatkę piersiową.

* Automatyczny defibrylator zewnętrzny

Uruchomienie urządzenia powoduje rozpoczęcie poleceń wydawanych automatycznie przez urządzenie. Należy stosować się do usłyszanych komend – urządzenie samo decyduje o wyładowaniu.

Jeżeli poszkodowane jest dziecko należy:

1. Wykonaj w pierwszej kolejności 5 oddechów ratowniczych (wdmuchnięć), a następnie 15 uciśnięć klatki piersiowej.
2. Kontynuuj resuscytację krążeniowo-oddechową w stosunku 15:2 (piętnaście ucisków i dwa wdechy).
3. Uciskaj klatkę piersiową w połowie długości mostka jedną dłonią lub opuszkami palców wskazującego i środkowego w zależności od wieku dziecka.

Pamiętaj o swoim bezpieczeństwie – załóż rękawiczki ochronne!

1. Odpowiedz na pytanie:

Co zrobisz gdy nie masz maseczki do resuscytacji (wykonywania wdechów, sztucznego oddychania metodą usta-usta)?

1. Odpowiedź wpisz do zeszytu.