VII Tydzień 04.05.2020 r. – 08.05.2020 r.

Klasa I B

**EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA**

**Temat: Pierwsza pomoc przy urazach stawów.**

1. Wpisz notatkę do zeszytu:

Częstym urazem są skręcenia i zwichnięcia stawów. Urazy te są związane z uszkodzeniem torebki stawowej i wiązadeł stawowych. Poszkodowany odczuwa nagły, ostry ból, bark możliwości wykonywania ruchów w stawie, zniekształcenie, obrzęk (spuchnięcie) i krwawe wylewy w okolicy stawu.

Udzielając pierwszej pomocy w przypadku urazów stawów należy:

1. Zadbać o bezpieczeństwo swoje i poszkodowanego.
2. Założyć rękawiczki ochronne (gumowe, lateksowe).
3. Posadzić lub położyć poszkodowanego.
4. Wezwać pomoc specjalistyczną.
5. Zapobiegać ruchom w miejscu uszkodzenia.
6. Unieść i podtrzymać uszkodzoną kończynę dolną (nogę).
7. Podłożyć pod kolano podkładkę (zwinięty koc, plecak).
8. Podtrzymać i zawiesić kończynę górną (rękę) na temblaku (opaska z bandaża elastycznego przewiązanego przez ramię).
9. Jeżeli łokieć nie może być zgięty pod kątem prostym należy unieruchomić rękę w położeniu, które jest najwygodniejsze dla poszkodowanego.
10. Zastosować zimny okład.
11. Zabandażować ostrożnie, ale z uściskiem miejsce urazu wraz z grubym okładem.
12. Zapewnić dalsze podparcie i uniesienie miejsce urazu.
13. Zapewnić dalszą opiekę poszkodowanemu i nie pozostawiać go samego.
14. Odpowiedz na pytania:

Dlaczego przy zwichnięciach stawów należy zastosować zimny okład?

Z czego ten okład? Z lodu? Przecież może nastąpić odmrożenie.

1. Odpowiedzi wpisz do zeszytu.