VI Tydzień 27.04.2020 r. – 30.04.2020 r.

Klasa I C

**EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA**

**Temat: Pierwsza pomoc przy złamaniach i urazach kończyn.**

1. Wpisz notatkę do zeszytu:

Istnieje wiele rodzajów złamań. Najogólniej złamanie to przerwanie ciągłości kości na skutek urazu. Złamania mogą dotyczyć wszystkich kości. Złamaniom zawsze towarzyszy krwawienie do okolicznych (sąsiadujących ze złamaniem) tkanek. Krwawienie to może być większe przy złamaniach otwartych. Są to złamania, kiedy kość złamana przebija skórę. Urazy kończyn to także zwichnięcia i skręcenia. Urazy są bardzo bolesne. Pojawia się opuchlizna (obrzęk).

Postępowanie:

1. Oceń sytuację, bezpieczeństwo swoje i ratowanego (stan ogólny ratowanego).
2. Załóż rękawiczki ochronne (gumowe, lateksowe).
3. Jeżeli uznasz, że złamanie jest poważne i zagraża poszkodowanemu, wezwij pomoc pod nr tel. 112 lub 999.
4. Dokładnie obejrzyj kończynę. Oceń objawy złamania, skręcenia, zwichnięcia.
5. Jeżeli rozpoznasz złamanie otwarte – tamuj krwawienie.
6. Unieruchom kończynę, gdy podejrzewasz złamanie:
7. Kości – unieruchom dwa sąsiadujące z nią stawy;
8. Okolicy stawu – unieruchom także dwie tworzące go kości.
9. Kończynę zniekształconą, odgiętą (przekrzywioną) unieruchamiaj w takim ułożeniu, w jakim ją zastałeś.

Jeżeli udzielasz pierwszej pomocy bez profesjonalnego sprzętu, użyj tego co masz pod ręką:

1. Złamane ramię możesz unieruchomić bandażując je lub przywiązując do tułowia i podwieszając za pomocą chusty trójkątnej.
2. Pod złamane przedramię (od dłoni do łokcia) możesz podłożyć, np. kilka razy złożoną gazetę lub drugie przedramię.
3. Kończynę dolną możesz unieruchomić razem z drugą, wkładając pomiędzy nie część odzieży lub złożony koc. Złącz i owiń obie strony.
4. Możesz wykorzystać gałąź i pasek.
5. Odpowiedz na pytanie:

Wybierasz się na wycieczkę w góry. Co powinieneś zabrać ze sobą oprócz oczywiście mapy, kanapek i wody do picia?

1. Odpowiedź wpisz do zeszytu.