



imię i nazwisko

klasa

TWOJE RĘCE MOGĄ URATOWAĆ ŻYCIE!

7 września obchodziliśmy Światowy Dzień Pierwszej Pomocy. Został on ustanowiony w 2000 roku z inicjatywy Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża. Już niedługo – 16 października przypada natomiast Europejski Dzień Przywraca Akcji Serca. W tym dniu kilkanaście tysięcy osób w całej Polsce spróbuje pobić rekord Guinnessa w jednoczesnym prowadzeniu resuscytacji krążeniowo-oddechowej przez jak największą liczbę osób.

W tym gronie będą również uczniowie naszej szkoły. Dzięki udziałowi w akcji, którą zamierzamy zorganizować na Starym Rynku pokażemy naszą znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy oraz zwrócimy uwagę mieszkańców Środy na fakt, że wszyscy ludzie powinni je znać. Każdy może bowiem znaleźć się w sytuacji, w której od niego będzie zależało nie tylko zdrowie, ale i życie drugiego człowieka. Najgorsza w takich momentach jest bezradność. Tylko znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy pomoże nam opanować zdenerwowanie oraz ułatwi rozpoznanie zagrożeń.

Historia pierwszej pomocy sięga czasów prehistorycznych, gdyż od zarania dziejów człowiekowi towarzyszyły choroby i urazy. Z czasem zagrożenia się zmieniały. Człowiekowi zaczął zagrażać drugi człowiek. Nastąpiły czasy brutalnych bitew i wojen. Przykładem jest bitwa pod Solferino w **1859** roku, która pochłonęła przeszło 40 tys. ofiar. Jej naocznym świadkiem był Henry Dunant – szwajcarski kupiec, który choć nie miał żadnego przygotowania medycznego, starał się pomóc rannym i umierającym. Przerazające doświadczenia nie dawały mu spokoju i po dwóch latach napisał książkę "Wspomnienie Solferino". Zaproponował w niej powołanie we wszystkich krajach stowarzyszeń pomocy, których przeszkoleni wolontariusze mogliby nieść ratunek rannym na polu walki. Był to początek Organizacji Czerwonego Krzyża. Określ wiek i połowę wieku, w którym rozegrała się bitwa pod Solferino
Ile lat minęło od bitwy pod Solferino do odzyskania przez Polskę niepodległości?

Podczas udzielania pierwszej pomocy często niezbędna jest **apteczka**.

W poniższym diagramie ukryto nazwy sześciu akcesoriów wykorzystywanych podczas udzielania pierwszej pomocy. Odszukaj je (dwa określenia składają się z dwóch wyrazów).

C	A	G	A	B	A	N	D	A	Ż	H	T	W	F	K
F	H	C	M	E	I	G	E	R	B	I	L	E	N	O
U	Y	U	F	G	U	V	J	K	L	U	S	Z	W	M
L	R	B	S	C	Z	E	G	H	U	L	A	R	E	P
P	O	A	K	T	F	Y	U	L	O	P	B	C	R	R
O	T	R	A	C	A	F	Y	R	T	K	P	V	T	E
B	A	I	L	Z	H	T	W	E	L	A	O	B	Y	S
O	L	E	I	A	I	A	R	T	Y	B	Z	N	U	G
L	Y	V	S	S	U	L	E	Ó	K	A	N	H	I	A
A	R	O	Z	O	R	A	C	B	J	S	E	P	O	Z
S	B	E	A	P	A	B	E	F	G	K	T	O	P	O
E	I	D	D	O	L	E	Z	C	Z	S	Ą	L	N	W
R	F	A	F	P	L	A	S	T	E	R	Q	T	B	Y
T	E	M	U	L	U	B	R	O	T	O	W	A	N	F
Y	D	A	I	K	Z	C	I	W	A	K	Ę	R	X	N

1. 3. 5.
2. 4. 6.

Dlaczego tak ważna jest znajomość zasad pierwszej pomocy i natychmiastowa pomoc udzielona poszkodowanemu przez świadków zdarzenia? Istotny jest **czas**. Od momentu zatrzymania krążenia do rozpoczęcia działań ratunkowych nie powinno bowiem upłynąć więcej niż **4 minuty**, ponieważ jest to czas, w którym komórki nie zaczną jeszcze ginąć. Wspieranie krążenia uciskaniem klatki piersiowej jest niejako podtrzymaniem komórek przy życiu, mimo zatrzymania krążenia.

Wyobraź sobie sytuację:

Wyjeżdżasz na grzyby do lasu położonego nieopodal Murzynowa Leśnego (7 km od Środy). U jednego z uczestników wycieczki dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia. Nikt z towarzyszących tobie osób nie zna zasad udzielania pierwszej pomocy. Wasze działanie ogranicza się do wezwania pogotowia ratunkowego. Karetka porusza się z prędkością 70km/godz. Po jakim czasie dojedzie ona ze Środy na miejsce zdarzenia?

.....

.....

.....

Nagłe zatrzymanie **krążenia** jest to stan, w którym **serce** przestaje spełniać swoją funkcję.

Oznacz literą **P** zdanie prawdziwe, a literą **F** zdanie fałszywe.

- Serce jest mięśniem położonym w klatce piersiowej po lewej stronie.
- Konsekwencją systematycznej pracy serca jest rytmiczne rozciąganie ściany naczyń krwionośnych przez strumień krwi zwane tętnem lub pulsem.
- Serce dorosłego człowieka uderza ok. 200 razy na minutę.
- Nagłe zatrzymanie krążenia może prowadzić do śmierci

W niektórych krajach wymagane jest uzyskanie zgody osoby poszkodowanej na udzielanie pomocy. W takich przypadkach należy wygłosić do poszkodowanego specjalną regułę zgodną z „Prawem dobrego Samarytanina”. Brzmi ona: *Halo, słyszysz mnie? Mam na imię (...), czy mogę ci pomóc?* Jest to pewnego rodzaju „Savoir vivre” pierwszej pomocy.

Podaj cztery synonimy określenia **Savoir vivre**.

1.
2.
3.
4.

Zaznacz prawidłową odpowiedź (w każdym ze zdań tylko jedna jest prawdziwa):

1. Czy każda osoba ma obowiązek udzielania pierwszej pomocy ofiarom wypadków?

- | | |
|----------|--|
| A | Tak, gdyż w przypadku obecności zagrożeń, można wykonać część działań ratunkowych. |
| B | Nie, gdyż za ewentualnie popełnione błędy grozi odpowiedzialność karna. |
| C | Nie, gdyż udzielać pomocy mogą jedynie osoby z wykształceniem medycznym. |

2. Pierwszą czynnością, poprzedzającą udzielenie pomocy ofiarom wypadku jest:

- | | |
|----------|--|
| A | przygotowaniu odpowiedniego ubrania, najlepiej "na cebulkę", |
| B | zjedzeniu posiłku, żeby mieć siłę do ratowania innych, |
| C | zadbanie o bezpieczeństwo ruchu w miejscu wypadków. |

3. Jeden ratownik wykonuje masaż serca i oddechy ratunkowe w rytmie:

- | | |
|----------|--|
| A | 2 wdmuchnięcia powietrza, potem 30 ucisków mostka, |
| B | 1 wdmuchnięcia powietrza, potem 20 ucisków mostka, |
| C | 3 wdmuchnięcia powietrza, potem 10 ucisków mostka. |