

Temat: **pierwsza pomoc - krwawienia**

1. **Apteczka pierwszej pomocy** – prawidłowo wyposażona umożliwi udzielenie pierwszej pomocy w wielu przypadkach.

Apteczka pierwszej pomocy powinna zawierać:

- bandaże elastyczne różnej wielkości
- bandaże dziane (zwykłe) różnej wielkości
- jałowe kompresy gazowe różnej wielkości
- nożyczki
- plastry, opatrunki samoprzylepne
- chustę trójkątną
- maskę twarżową lub folię z zastawką do wykonywania oddechów ratowniczych
- folię termoizolacyjną („folię życia”)
- rękawiczki jednorazowe
- gaziki do dezynfekcji

Pamiętaj, że apteczka powinna znajdować się w każdym samochodzie. Pamiętaj o apteczce kiedy planujesz dłuższą wycieczkę rowerową, mimo że nie masz obowiązku jej posiadania.

2. Krwawienia dzieli się w zależności od rodzaju uszkodzonego naczynia – na **tętnicze, żyłne i śródmiażdżowe**, a w zależności od miejsca krwawienia – na **wewnętrzne i zewnętrzne**.

3. Pierwsza pomoc przy krwawieniach:

- usunięcie jak największej ilości zanieczyszczeń z rany przez przemywanie jej obfitym strumieniem wody (zdatnej do picia),
- zatamowanie krwawienia (jeśli z rany cieknie krew),
- położyć na ranę jałową gazę, a następnie ucisnąć dłonią,
- unieść zranioną kończynę, założyć pozostałe opatrunki
- jeśli krwawienie jest obfite i opatrunek przecieka udać się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) celem zabezpieczenia rany przez służby medyczne lub wezwać pogotowie, gdy jest to konieczne

4. **Krwotok z nosa** – pierwsza pomoc:

- delikatnie pochyl osobę poszkodowaną do przodu i uciśnij skrzydełka jej nosa
- na karku osoby poszkodowanej położyć zimny okład
- jeśli krwawienie nie ustępuje po 15 minutach i jest bardzo obfite zadzwoń na nr 112 w celu uzyskania pomocy medycznej

5. Obfite krwawienia w wyniku poważnego urazu może prowadzić do dużego ubytku krwi, jest to stan bezpośredniego zagrożenia życia nosi nazwę **wstrząs krwotoczny**.

Objawy wstrząsu krwotocznego:

- błąda zimna, spocona skóra
- uczucie niepokoju, zaburzenie świadomości
- szybkie bicie serca i szybki oddech
- uczucie osłabienia, zawroty głowy

W takim przypadku należy jak najszybciej wezwać pomoc medyczną!

Mam nadzieję, że wszystko przećwiczymy niebawem w szkole, ale teraz obejrzyjcie filmy instruktarzowe z linków poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=PTPxeWe0Y0w>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZdFV6RFIjxE>