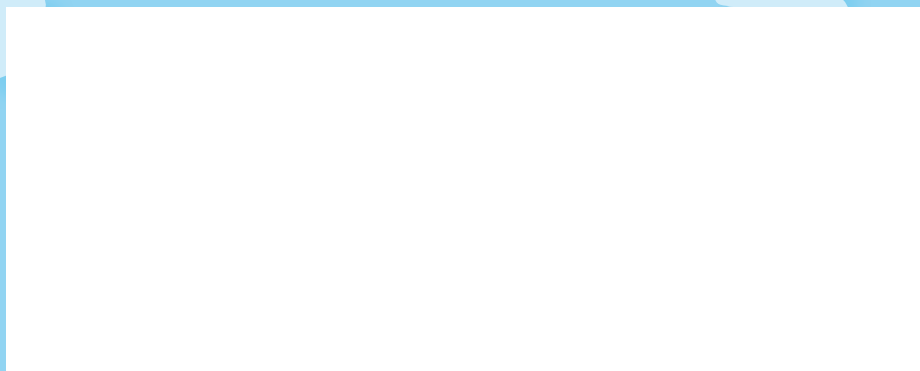


Mój podręcznik do nauki pierwszej pomocy





Witamy !!!

Witamy Ciebie serdecznie i pragniemy abyś razem z nami nauczył się udzielania i wzywania pomocy. Chcemy nauczyć Cię ważnych rzeczy, więc uważnie słuchaj nauczyciela. Uważamy Ciebie za dzielnego małego człowieka, który może pomóc ratować życie i który jak dorosły człowiek będzie wiedział co robić. Staniesz się małym ratownikiem i naszym przyjacielem! Ucz się uważnie i zdam egzamin na „szóstkę” z plusem. A potem zostań jednym z nas.

*Sie ma Juell Orniak
i pmyjaniele*

Ten znak to: UWAGA WAŻNA WIADOMOŚĆ !!!





Spis treści

Spis treści	3
Wprowadzenie	4
Bezpieczeństwo	6
Sprawdzanie przytomności	8
Wzywanie pomocy	9
Sprawdzanie oddechu	10
Pozycja boczna	12-15
Oddechy ratownicze	16
Uciskanie klatki piersiowej	18
Łańcuch przeżycia	20
Schemat	22
Pokoloruj obrazki	24
Twój egzamin	26
Certyfikat	27



Ten znak to: UWAGA WAŻNA WIADOMOŚĆ !!!



Wprowadzenie



Cześć!

Mam na imię Kręciołek i będę Ci pomagał w nauce udzielania pierwszej pomocy. Czy wiesz, że możesz komuś pomóc zanim przyjedzie pogotowie ratunkowe? Zawsze musisz pamiętać o tym, by w takiej sytuacji zachowywać się spokojnie. Twój spokój będzie bardzo potrzebny! Jeśli będziesz działać spokojnie, wtedy Twoja pomoc





Gdyby, co dziesiąty mieszkaniec Ziemi potrafił udzielać pierwszej pomocy, ocaliłoby to milion ludzi rocznie.

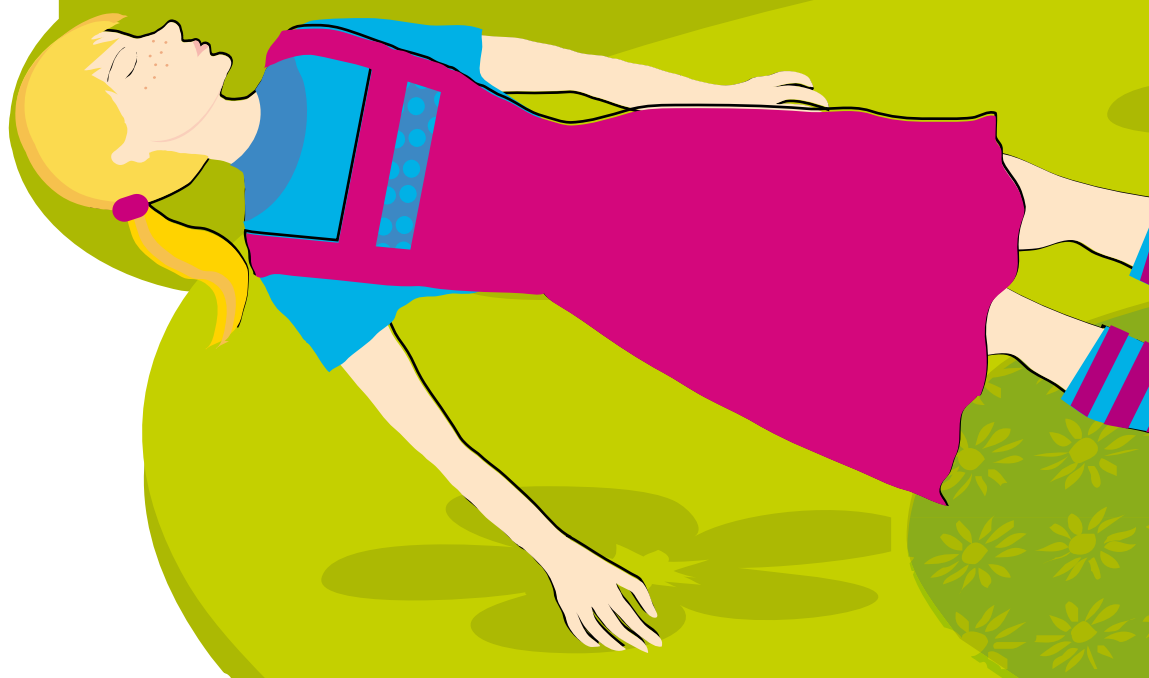
będzie najskuteczniejsza, a ja będę z Ciebie bardzo zadowolony. Jeśli chcesz dobrze nauczyć się udzielania pierwszej pomocy – uważnie słuchaj moich rad. Wierzę, że potrafisz to zrobić. Musisz tylko uważnie śledzić moje wskazówki w tej książeczce. Bardzo ważne jest, żebyś wszystkie czynności wykonywał sprawnie i ze spokojem. Pamiętaj, pewnego dnia i Ty możesz uratować komuś życie!





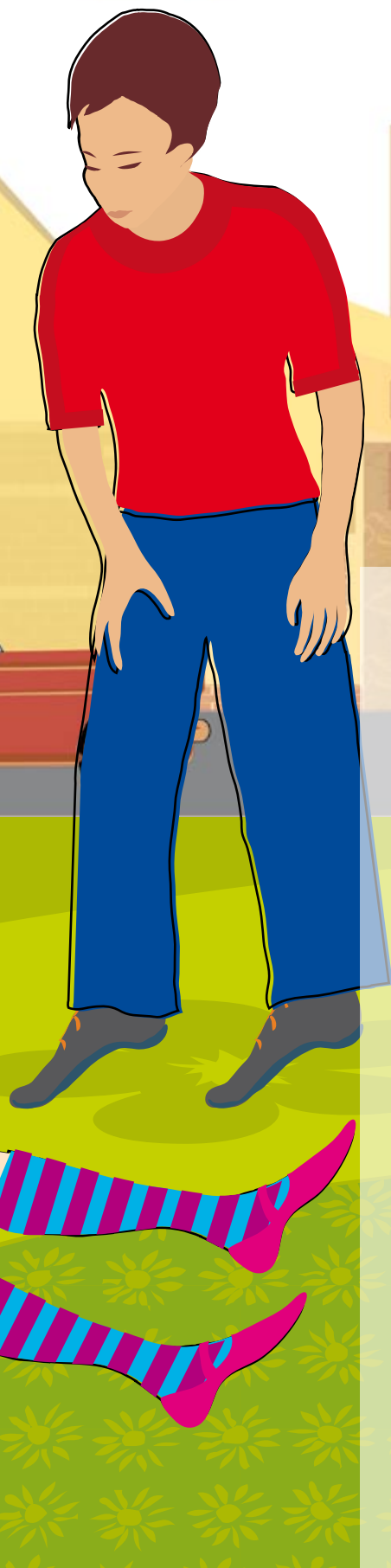
Bezpieczeństwo

Zanim zaczniesz działać, musisz zadbać nie tylko o osobę, której pomagasz, ale także o siebie. Pamiętaj, że nie pomożesz nikomu, jeśli Tobie coś się stanie.





Wołaj o pomoc



Zawsze musisz rozejrzeć się wokół i zobaczyć, czy nic Ci nie grozi. Przede wszystkim musisz zobaczyć, czy w pobliżu nie ma ostrych przedmiotów np. noża, nożyczek czy rozbitego szkła. Jeśli jesteś na ulicy, musisz być pewny, że nie nadjedzie żaden samochód. Musisz również uważać na to, czy w pobliżu nie ma kabli, w których płynie prąd. Uważaj także na ogień. Kiedy będziesz pewny, że nic Ci nie grozi – zacznij pomagać. Zawsze pamiętaj o tym, żeby poprosić o pomoc mamę, tatę lub kogoś dorosłego. Jeżeli nie czujesz się bezpiecznie - wołaj o pomoc i szukaj jej u osoby dorosłej.



Sprawdzanie przytomności



Upewniłeś się już, że jest bezpiecznie? Świetnie! Teraz nauczysz się jak sprawdzić, czy osoba, której pomagasz jest przytomna. Podpowiem Ci jak to zrobić. Najpierw podejdź do tej osoby i głośno zapytaj: „co się stało?”. Teraz uważaj! Jeśli Ci odpowie znaczy, że jest przytomna i możesz zapytać - czy potrzebuje Twojej pomocy.



Jeśli osoba Ci nie odpowie, musisz sprawdzić, czy się porusza. Wierzę, że sobie poradzisz. Podejdź do niej bliżej, przykucnij i potrząśnij za ramiona. Jeśli dalej nic do Ciebie nie powie - musisz wezwać pomoc. Za chwilę powiem Ci jak to zrobić. **Mów głośno i wyraźnie.**



Szukaj pomocy u osoby dorosłej

Wzywanie pomocy



Teraz nauczysz się jak i kiedy powinieneś wezwać pomoc. Pamiętaj, że to jest najważniejsza rzecz, którą musisz zrobić. Bardzo zależy mi na tym, żebyś zrobił to dobrze i szybko. Jeśli w pobliżu jest osoba dorosła, powiadom ją o tym, że stało się coś złego i ktoś potrzebuje pomocy. Jednak może się zdarzyć tak, że w pobliżu nie będzie nikogo dorosłego. W tym przypadku musisz sam zadzwonić po pomoc. **Zapamiętaj numer telefonu 112.** To bardzo ważne! Jeśli tam zadzwonisz, z pewnością ktoś Ci pomoże. Zastanawiasz się pewnie, co powiedzieć osobie, do której się dodzwonisz.

Przedstaw się.

Powiedz ile masz lat.

Powiedz gdzie się znajdujesz.

Powiedz co się stało.

Powiedz dlaczego potrzebujesz pomocy.



Prawda, że to łatwe? Ważne jest to, żebyś bardzo uważnie słuchał, co mówi osoba, z którą rozmawiasz przez telefon. Postaraj się spokojnie odpowiedzieć na każde pytanie, które ci zadaje. Pamiętaj! nigdy nie rozłączaj się pierwszy! Szybkie wezwanie pomocy to rzecz najważniejsza! Jestem pewien, że będziesz o tym pamiętać.



112 Telefon Ratunkowy





Sprawdzanie oddechu



Rybki nie mogą żyć bez wody - a człowiek bez powietrza. Upewniłeś się, że osoba nie odpowiada na Twoje wołanie i wezwałeś już pomoc. Teraz musisz sprawdzić czy ta osoba oddycha.

Pomogą Ci w tym twoje zmysły: wzrok, słuch i dotyk. Spróbuj wstrzymać powietrze jak najdłużej. Trudne prawda? Pomyśl, więc jak źle musi się czuć ktoś, kto nie może sam oddychać. Zaraz podpowiem Ci, co zrobić żeby ten ktoś poczuł się lepiej. Wiem, że jesteś bardzo dzielny i szybko się tego nauczysz. Połóż jedną rękę na czole osoby poszkodowanej, drugą na brodzie



Człowiek, aby żyć musi oddychać.



i delikatnie odchył głowę do tyłu. Przybliź swój policzek i ucho do ust, i nosa osoby poszkodowanej. Staraj się wyczuć bądź usłyszeć jej oddech. Jeśli uważnie przyjrzyj się jej klatce piersiowej zobaczysz, że w trakcie jej wdechu delikatnie się ona unosi. Pamiętaj, że musisz to zrobić bardzo dokładnie - dlatego trzymaj swój policzek i ucho blisko przy ustach poszkodowanej i obserwuj klatkę piersiową.

W trakcie tej czynności policz powoli do 10.

Tyle powinno trwać sprawdzanie czy osoba poszkodowana oddycha.



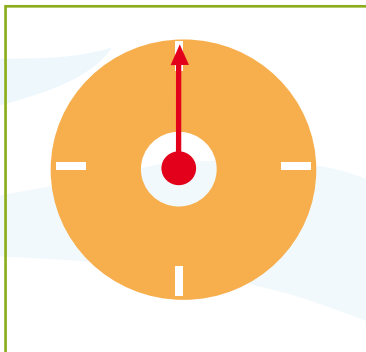
Pozycja boczna

Pozycja boczna to taka pozycja, w której układa się nieprzytomną osobę poszkodowaną, u której wyczuwasz oddech. W takiej pozycji będzie jej się dobrze oddychało i będzie mogła bezpiecznie poczekać na przybycie pomocy. Powinieneś poczekać razem z nią. Podpowiem Ci jeszcze: **co 1 minutę powinieneś sprawdzać, czy osoba poszkodowana nadal oddycha.**





Co 1 minutę sprawdzaj oddech.



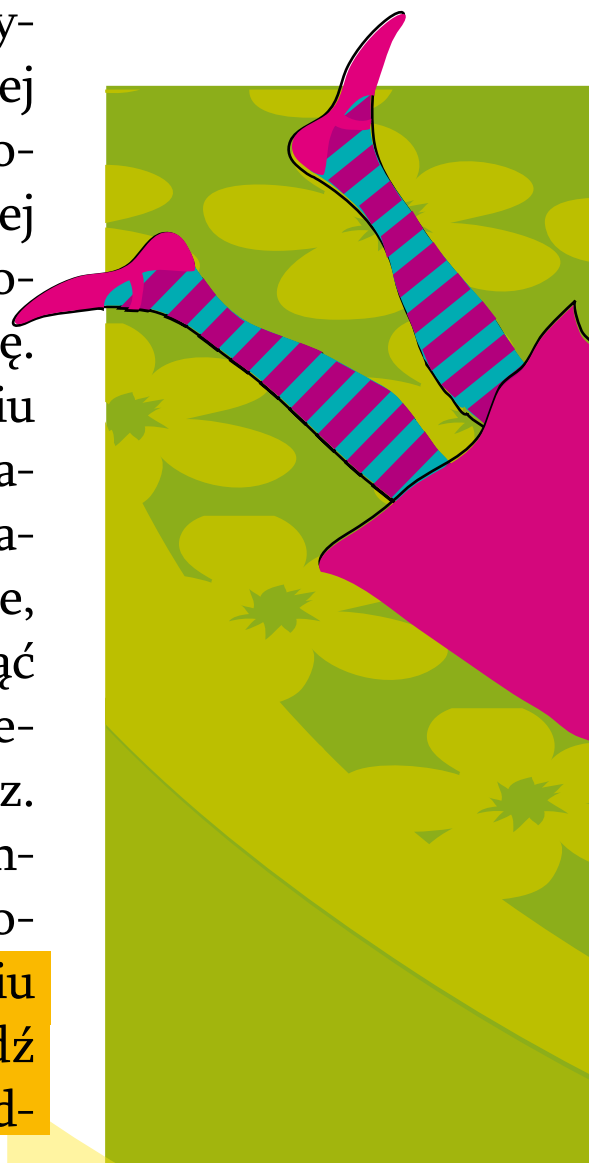
Pochyl się! Postaraj się wyczuć lub usłyszeć oddech! Obserwuj czy klatka piersiowa unosi się!





Pozycja boczna

Aby bezpiecznie obrócić osobę poszkodowaną do pozycji bocznej, należy przy niej uklęknąć. Rękę osoby poszkodowanej, która jest bliżej ciebie połącz wzduż jej głowy. Zegnij w kolanie jej nogę. Ugnij drugą rękę w łokciu i przyciągnij dłoń do jej twarzy. Spróbuj teraz, trzymając jedną rękę na kolanie, a drugą na łokciu pociągnąć osobę poszkodowaną do siebie. Z łatwością ją obrócisz. Głowa podczas obrotu powinna spoczywać na wyprostowanej ręce. Zaraz po ułożeniu w pozycji bocznej sprawdź czy osoba poszkodowana oddycha.

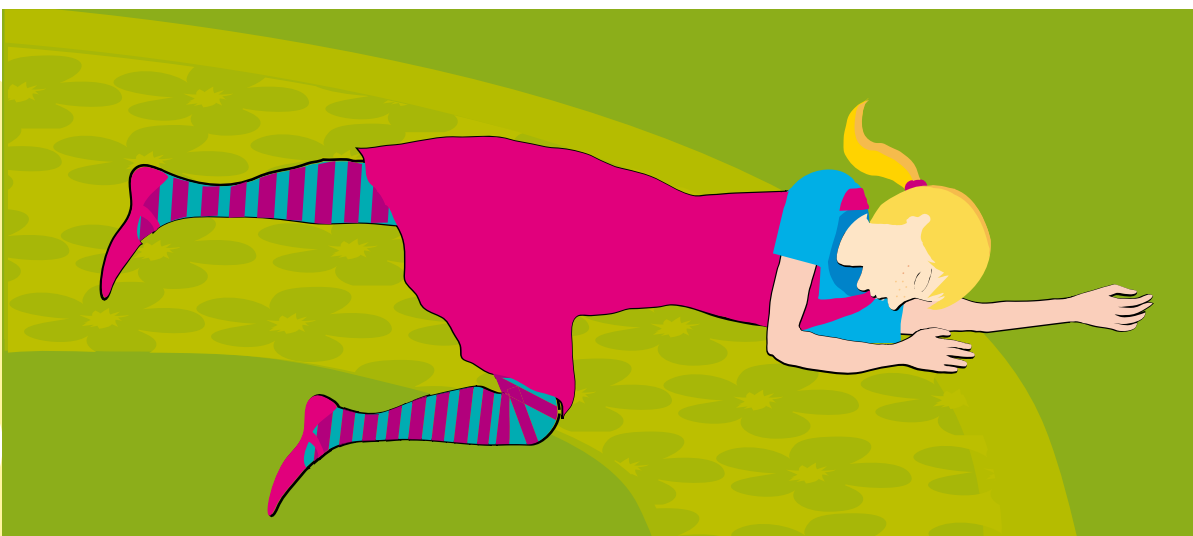




Sprawdzaj oddech.



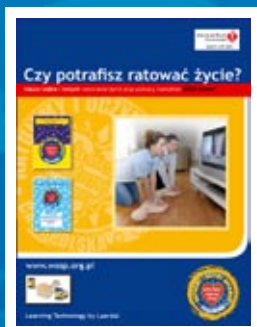
Obserwuj czy osoba poszkodowana oddycha swobodnie i zaczekaj z nią na pomoc.





Oddechy ratownicze

Nauczyłeś się już jak sprawdzić czy osoba poszkodowana oddycha i wiesz jak jej pomóc kiedy wyczujesz oddech. Może się jednak zdarzyć tak, że ta osoba nie będzie oddychała. Powiem Ci teraz, co trzeba zrobić w takiej sytuacji. Będziesz musiał wdmuchnąć jej do ust powietrze tak, jakbyś dmuchał balonik.



Ćwicz na manekinie Mini Ania!



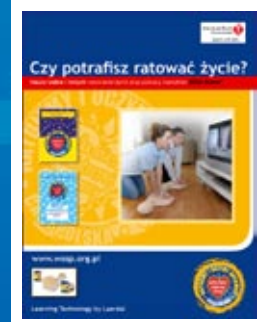


Powietrze wdmuchuj powoli i spokojnie.

Najpierw musisz delikatnie odchylić głowę osoby poszkodowanej, tak jak już to robiłeś przy sprawdzaniu oddechu. Teraz dwoma palcami zatkaj jej nos. Spróbuj to zrobić na sobie. Śmiesznie się mówi z zatkanym nosem! Gdy już zatkales nos osoby poszkodowanej, weź głęboki oddech i obejmij swoimi ustami usta osoby, której pomagasz. Delikatnie wdmuchnij powietrze w jej usta. Jeśli udało Ci się zrobić to dobrze, zobaczysz, jak uniesie się jej klatka piersiowa. To naprawdę nie jest trudne! Wierzę, że udało Ci się to zrobić dobrze! Teraz odsuń swoją głowę od twarzy osoby poszkodowanej i zobacz, czy klatka piersiowa zaczyna opadać. Udało się? Świetnie! Gratuluję! Udało Ci się dobrze wykonać oddech ratowniczy! Wykonaj to samo jeszcze raz! Brawo! Mam nadzieję, że wszystko będzie Ci szło tak dobrze, jak nauka wykonywania oddechów ratowniczych!



Wykonaj 2 wdechy.



Ćwicz na manekinie Mini Ania!

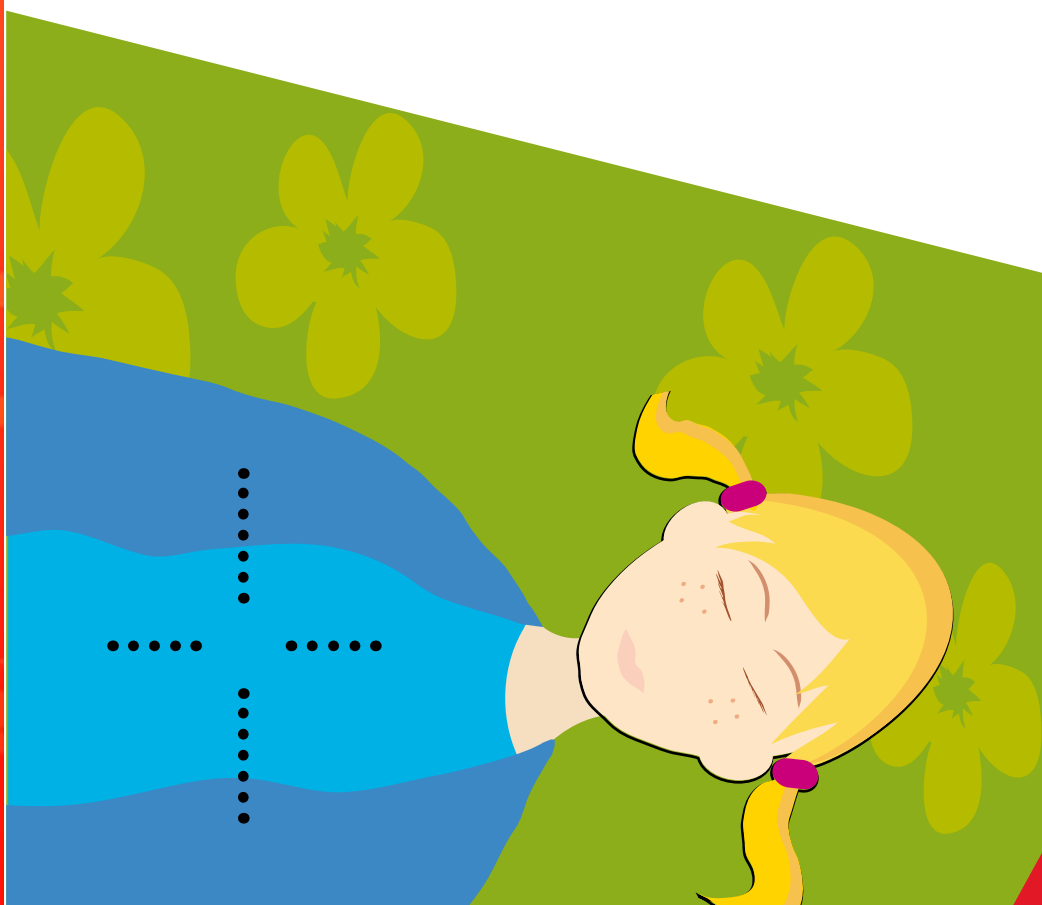


Uciskanie klatki piersiowej

Umiesz już wykonywać oddechy ratownicze. To nie było łatwe, ale poradziłeś sobie znakomicie! Teraz musisz rozprowadzić to powietrze po całym ciele osoby poszkodowanej wykonując uciski klatki piersiowej. Już tłumaczę Ci jak to zrobić! Rozepnij osobie poszkodowanej grube ubrania, które uniemożliwiają Ci wykonywanie ucisków.

Ważne jest to, żebyś szybko zaczął ratować!

Ułóż ręce na środku klatki piersiowej osoby poszkodowanej.



Wykonaj 30 ucisków



Ćwicz na manekinie Mini Ania!



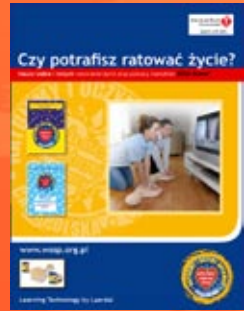


Uciskaj mocno i energicznie.

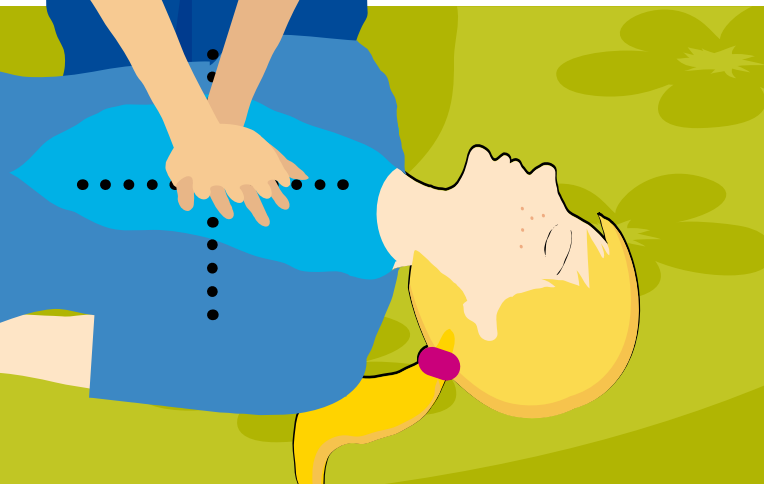


Wyprostuj łokcie i nachyl się nad nią, tak aby twoje ręce były wyprostowane.

Uciskaj 30 razy. Pamiętaj, że musisz robić to mocno i energicznie.



Udało Ci się to zrobić? Tak?
Naprawdę, jesteś świetnym ratownikiem!



Ćwicz na manekinie Mini Ania!



Łańcuch Przeżycia

Poznałeś już wszystkie najważniejsze czynności, które trzeba wykonać by komuś pomóc.

Czy pamiętasz wszystkie zasady? Umiesz ocenić zagrożenie. Wiesz jak i kiedy wezwać pomoc. Wiesz jak ocenić, czy osoba poszkodowana oddycha.



I Szybkie wezwanie pomocy

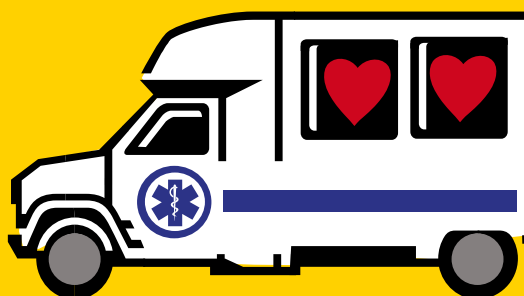


**II Uciskanie klatki piersi
- oddechy ratownicze**



Pamiętaj o kolejności.

Potrafiś wykonać oddechy ratownicze i uciski klatki piersiowej. Teraz chciałbym Ci pokazać Łańcuch Przeżycia. Łańcuch ten przedstawia kolejno to, co powinno dzieć się z osobą poszkodowaną. Bardzo ważna jest kolejność poszczególnych ogniw. Jeśli ją zapamiętasz – udzielanie pomocy nie będzie dla Ciebie problemem.



III Pomoc specjalistyczna: defibrylator i karetka pogotowia

owej





Schemat

Bezpieczeństwo



Sprawdzanie przytomności



Wezwanie pomocy



Sprawdzanie oddechu

Jest oddech



Pozycja boczna

Brak oddechu



Oddechy ratownicze

Uciskanie klatki piersiowej



Bezpieczeństwo



Sprawdzanie przytomności



Wezwanie pomocy



Numer 112



Sprawdzanie oddechu



Pozycja boczna

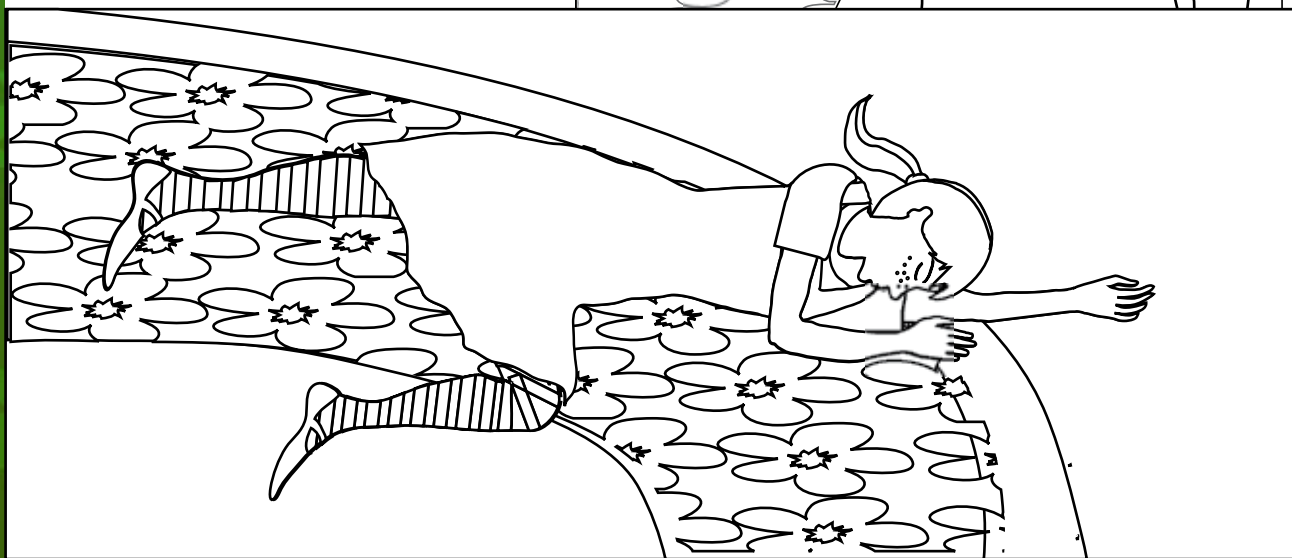


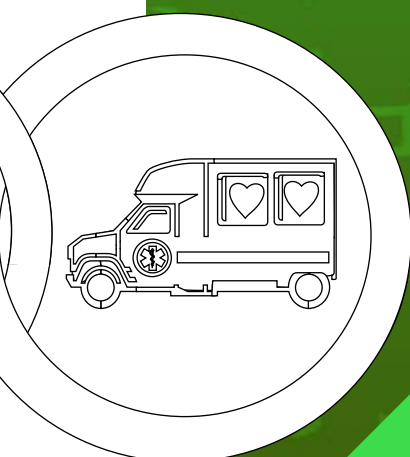
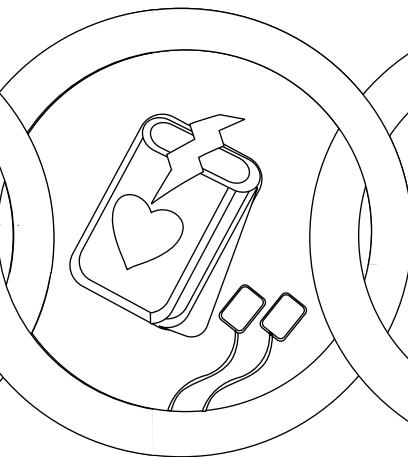
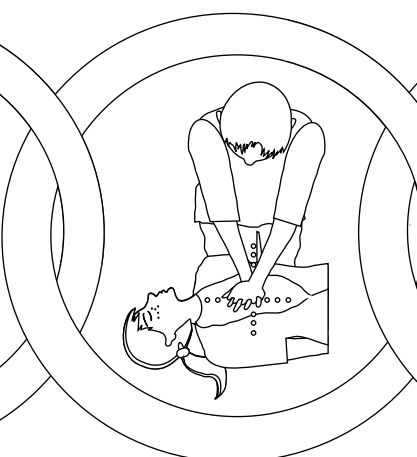
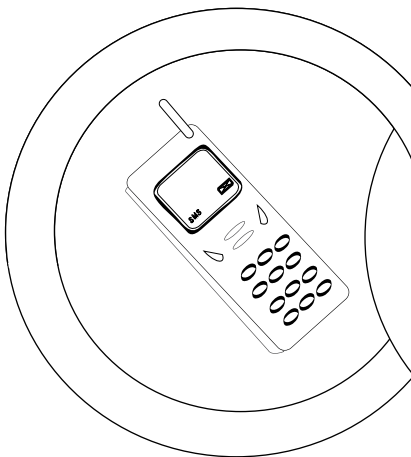
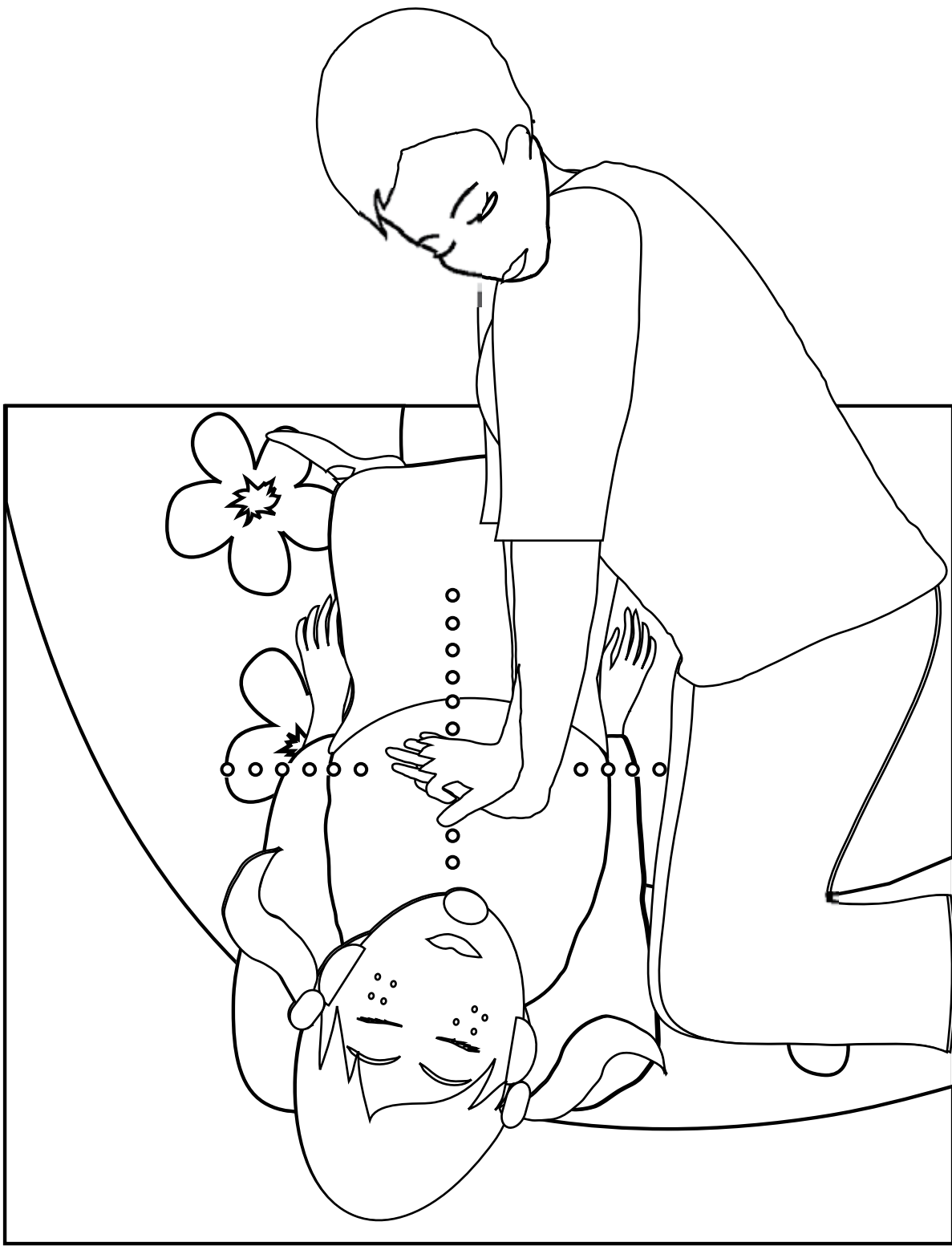
Oddechy ratownicze



Uciskanie klatki piersiowej

Pokoloruj obrázky







Twój egzamin

1. Jeśli nie czuję się bezpiecznie to w _____ o p_____.

2. Gdy osoba poszkodowana nie reaguje dzwonię pod numer _____.

3. Gdy osoba poszkodowana jest nieprzytomna, ale oddycha to układam ją w p_____ bocznej.

4. Gdy osoba poszkodowana nie oddycha wykonuję _____ oddechy r_____ i uciskam jej klatkę piersiową _____ razy.

5. Klatkę piersiową uciskam m_____ i energicznie.

CERTYFIKAT



ukończenia kursu
pierwszej pomocy

zdał(a) egzamin kursu
pierwszej pomocy w dniu



*Sie ma Juell Orsiak
d. pnyjauete*

PAMIĘTAJ!



Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze



Zawsze szukaj pomocy osoby dorosłej



Nigdy nie rozłączaj się pierwszy gdy wzywasz pomoc



Działaj spokojnie i rozważnie

SŁUŻBY RATOWNICZE W POLSCE:



112 Telefon ratunkowy
999 Pogotowie Ratunkowe
998 Straż pożarna
997 Policja



OTRZYMALIŚMY DWUKROTNIE
PRESTIŻOWE WYRÓŻNIENIE
LIDER MEDYCyny
MIĘDZY INNYMI ZA PROGRAM
RATUJEMY I UCZYMY RATOWAĆ
W GRUDNIU 2006



**NAGRODA REDAKCJI
GŁOSU NAUCZYCIELSKIEGO
I MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ**



Sponsor główny:

Przyjaciele programu:



PROGRAM RATUJEMY I UCZYMY RATOWAĆ
NA KANAŁE ZIGZAP:

Autor: FUNDACJA WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

Warszawa 2006

Konsultant American Heart Association - Specjalista Ratownictwa Medycznego Marek Dąbrowski

Ilustracje: Danuta Szenfeld

Opracowanie graficzne: Anna Szenfeld

ZAPRASZAMY DO SKLEPIKU INTERNETOWEGO WOŚP: WWW.ZLOTYMELON.PL

Żaden fragment niniejszej publikacji nie może być reprodukowany lub powielany w jakikolwiek sposób i jakimikolwiek środkami elektronicznymi lub mechanicznymi, w tym fotokopiowany, nagrywany czy też powielany przy użyciu innych metod przechowywania informacji i ich odtwarzania bez pisemnej zgody wydawcy.

Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy
02- 737 Warszawa ul. Niedźwiedzia 2 a
tel. 022 852 32 14; 022 852 32 15 fax. 022 852 07 52
e- mail: wosp@wosp.org.pl; www.wosp.org.pl

Copyright © Fundacja WOŚP

All rights reserved

Serdecznie dziękujemy za wsparcie Polskiej Radzie Resuscytacji.
Program Ratujemy i Uczymy Ratować został objęty
patronatem Ministerstwa Edukacji Narodowej.

