



BEZPIECZNE
WAKACJE

bez



urazów



WIEDZA = BEZPIECZEŃSTWO



Wakacje to czas wypoczynku, ale też czas dobrej zabawy, przygód, spotkań z przyjaciółmi, wyjazdów, podróży...

Aby ten czas był bezpieczny, warto znać kilka zasad, ale również posiadać wiedzę jak poradzić sobie w niektórych sytuacjach.

SUMMER

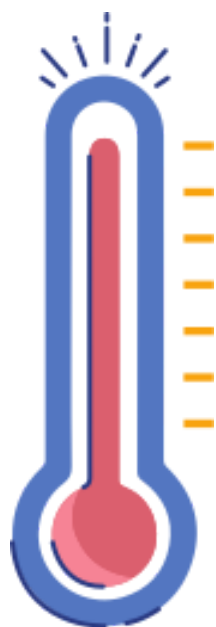




CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM



Przebywając na słońcu, narażasz się na szkodliwe promieniowanie UV. Przyczynia się ono np. do nowotworów skóry albo udaru. Dlatego zachowuj ostrożność:



- **Używaj kremu z filtrem UV SPF 50+.**
- Wkładaj na głowę czapkę zakrywającą uszy i kark.
- Chroń oczy okularami z filtrem UV.
- Zakładaj koszulki z rękawem, zakrywające ramiona.
- Unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a

SPF - współczynnik, który określa o ile czasu dłużej po zastosowaniu danego kremu z filtrem możemy przebywać na słońcu do momentu wystąpienia oparzenia.

OPARZENIA

Uszkodzenia skóry i błon

śluzowych oraz tkanek

leżących pod nią na skutek

czynnika termicznego,

chemicznego, elektrycznego

lub promieniowania.

1.

Przenieś poszkodowanego w bezpieczne miejsce.

2.

Usuń opaloną odzież, obrączki, biżuterię.

3.

Schładzaj chłodną wodą lub wilgotnymi kompresami (do 15 min lub do wystąpienia dreszczy). Ochładzanie ma większe znaczenie natychmiast po oparzeniu.

4.

Nie usuwaj tkanek martwiczych i nie

OPARZENIA

5.

W razie oparzenia chemicznego rozcieńcz i usuń z powierzchni skóry substancję parzącą → zdejmij skażoną odzież i równocześnie obficie płucz chłodną wodą. Parzące substancje stałe zmieć ze skóry przed płukaniem.

6.

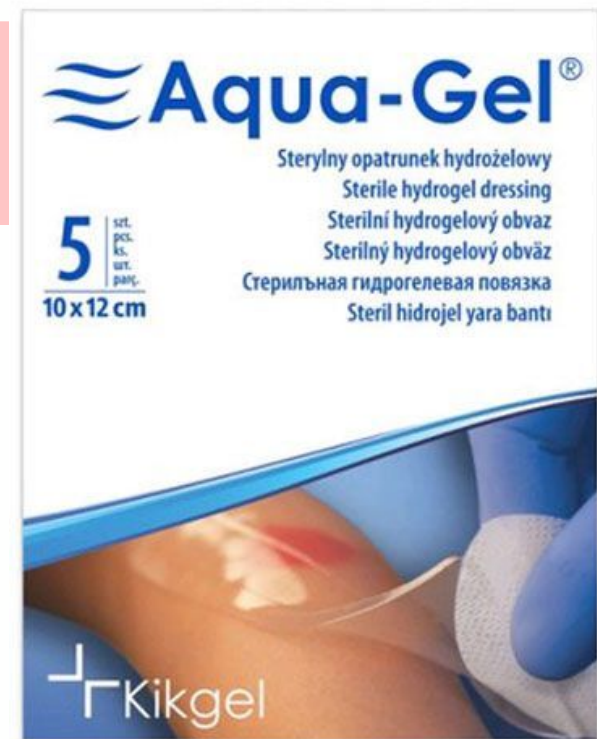
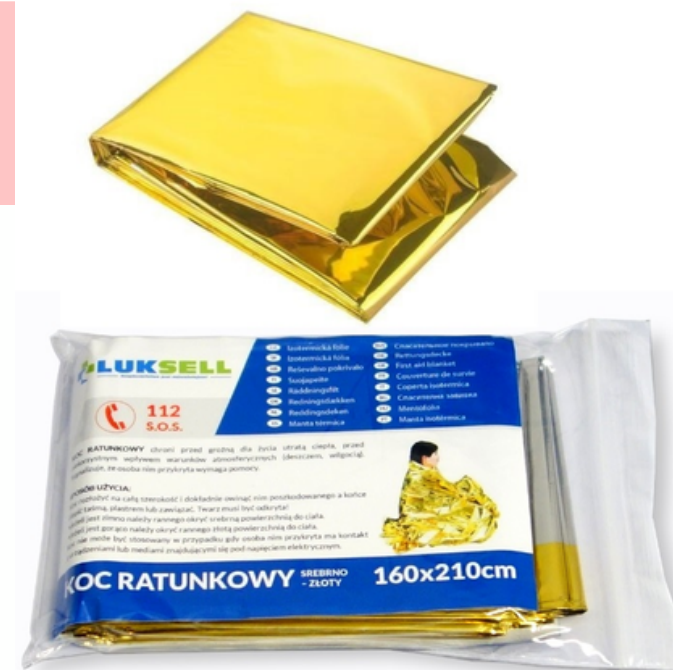
Nakryj oparzone okolice jałowym opatrunkiem lub hydrożelem.

7.

Zabezpiecz przed utratą ciepła (koc termiczny - srebrną stroną do ciała).

8.

Wezwij pomoc. Kontroluj oddech, tętno.



OPARZENIE I STOPNIA



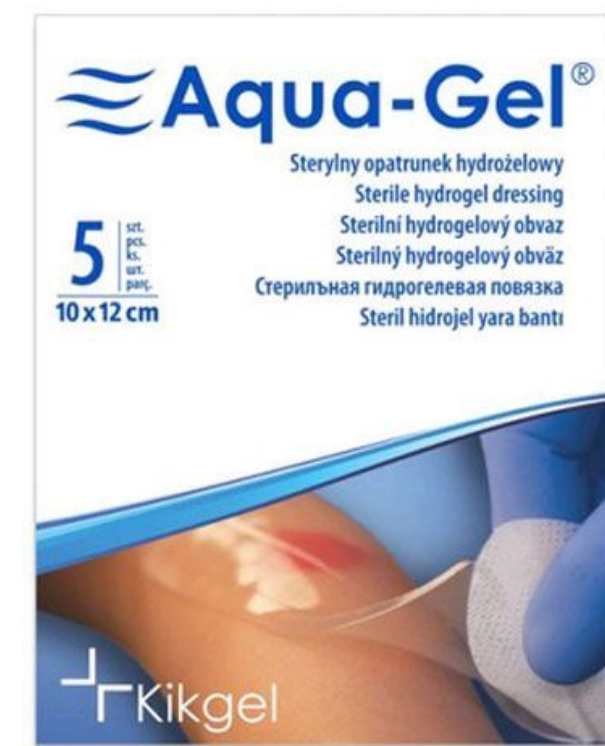
Miejsce oparzone jest zaczerwienione, obrzęknięte i bolesne. Oparzenie takie może być skutkiem działania słońca.



OPARZENIE II STOPNIA



Miejsce oparzone jest mocno zaczerwienione, obrzęknięte i bolesne. Pojawiają się pęcherze wypełnione płynem. Dookoła miejsc z pęcherzami skóra jest mocno zaczerwieniona.

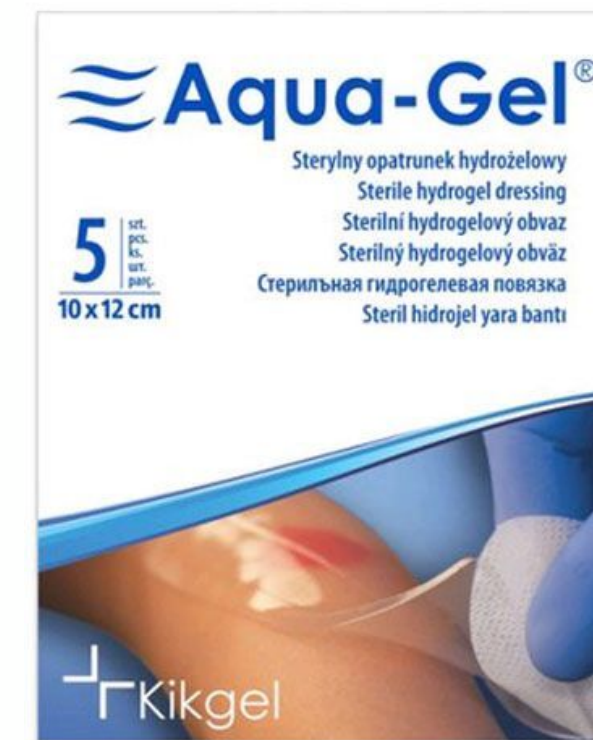


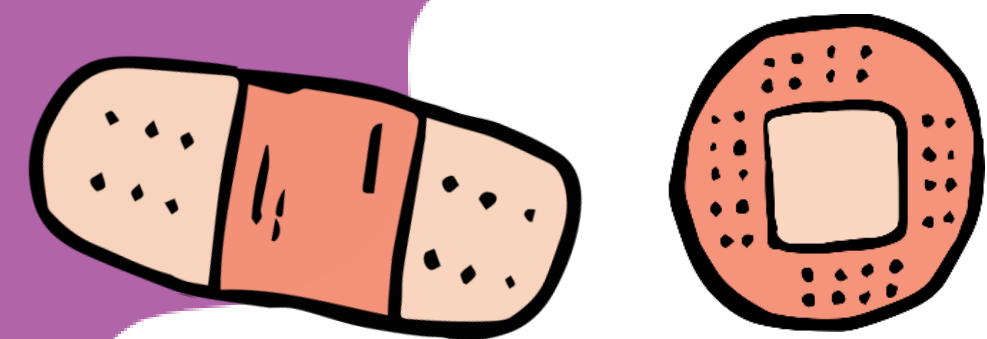
OPARZENIE III STOPNIA



Miejsca oparzone
są czarne lub białe,
nie są bolesne.

Często
wokół oparzeń III
stopnia znajdują
się bolesne
oparzenia





RANY I ZADRAPANIA

- **Otarcia i zadrapania** – to najłżejsze uszkodzenia skóry. Oczyszczamy je za pomocą wody z mydłem, w miarę możliwości delikatnie. Stosujemy środek antyseptyczny i ewentualnie naklejamy plaster.
- **Rany klute, cięte, szarpane, gryzione** - głębsze rany, które wymagają oczyszczenia (sól fizjologiczna lub woda), dezynfekcji rany i założenia jałowego opatrunku (szczelnie zamknięty “sterile”). Należy skonsultować z lekarzem, ponieważ może być konieczne podanie szczepionki przeciwciężcovej.



**POGOTOWIE WZYWAMY ZAWSZE PRZY POWAŻNYCH RANACH URAZOWYCH.
PAMIĘTAJMY, ABY W TAKICH PRZYPADKACH NIE PRZENOSIĆ
POSZKODOWANEGO Z MIEJSCA NA MIEJSCE, A JEDYNIIE ZAŁOŻYĆ
OPATRUNEK UCISKOWY, BY ZAPOBIEC NADMIERNEJ UTRACIE KRWI.**



NAWADNIAJ SIĘ



Dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów płynów w ciągu dnia, a **podczas upałów nawet do 3,5 litra**. Na wycieczki lub plażę obowiązkowo zabieraj ze sobą wodę mineralną, żeby uniknąć odwodnienia.

30 ml/kg masy ciała

WCZESNE OBJAWY ODWODNIENIA:

BÓLE GŁOWY

ZAWROTY GŁOWY

ZMĘCZENIE

SUCHOŚĆ W USTACH/NOSIE

PRAGNIENIE

SUCHOŚĆ SKÓRY
ORAZ SKURCZE MIĘŚNI

CIEMNY KOLOR
MOCZU



NA TERENACH ZIELONYCH CHROŃ SIĘ PRZED KLESZCZAMI I



Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Dlatego na spacer po łąkach, w parku lub lesie zakładaj spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów – środków odstraszających.

Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź, czy nie masz kleszcza.

Gniazda szerszeni i os omijaj z daleka.

Niektóre osoby mogą być uczulone na jad owadów.

Wtedy największym zagrożeniem jest wstrząs

anafilaktyczny.

Ukąszenia wymagają konsultacji z lekarzem i czasem podania surowicy lub leków odczulających.



UWAGA!

JEŻELI PO POSIŁKU / PODANIU LEKU / UŻĄDLENIU GWAŁTOWNIE POJAWIĄ SIĘ

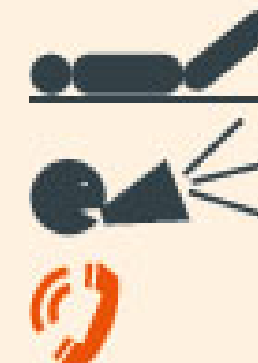
- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------|
| » POKRZYWKA | » NAPAD KASZLU | » DUSZNOŚĆ | » BRAK KONTAKTU |
| » SILNY ŚWIĄD
CAŁEGO CIAŁA | » OBRZĘK W GARDLE
» OBRZĘK JĘZYKA | » ŚWISZCZĄCY
ODDECH | » UTRATA
ŚWIADOMOŚCI |

TO MOŻE BYĆ **ANAFILAKSJA**

POMÓŻ

MOŻESZ URATOWAĆ LUDZKIE ŻYCIE

- 1 POŁÓŻ CHOREGO I PODNIEŚ JEGO NOGI KU GÓRZE
- 2 GŁOŚNO WOŁAJ O POMOC
- 3 ZADZWOŃ 112 LUB 999
- 4 JEŻELI CHORY MA PRZY SOBIE ADRENALINĘ...



PODAJ MU DOMIĘŚNIOWO **ADRENALINĘ**

W PRZEDNIO-BOCZNĄ POWIERZCHNIĘ UDA W JEGO 1/3 GÓRNEJ CZĘŚCI

PO PODANIU ADRENALINY NALEŻY BEZWZGLĘDNIIE WEZWAĆ DO PACJENTA ZESPÓŁ RATOWNICTWA MEDYCZNEGO

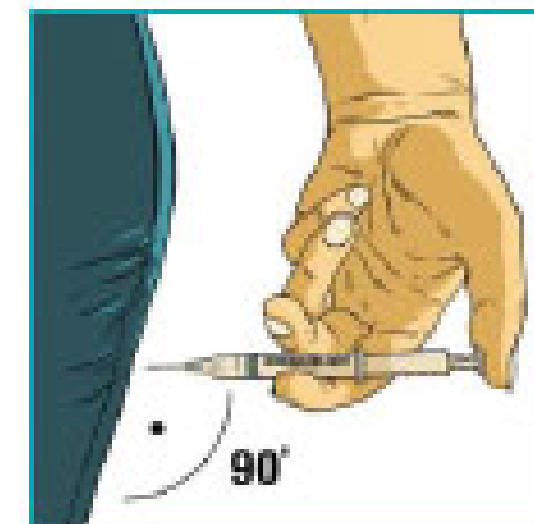
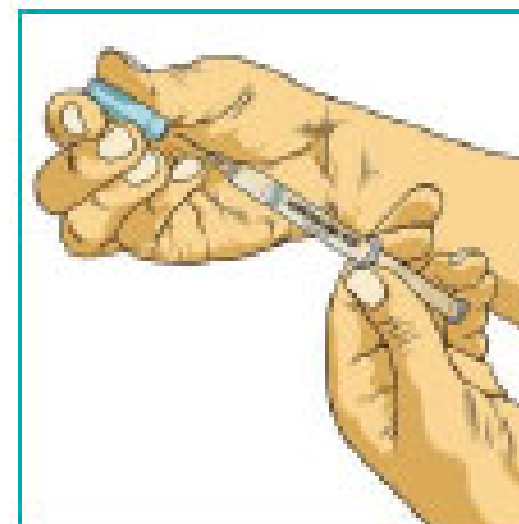
ADRENALINA WE WSTRZYKIWACZU

- » Chwyc wstrzykiwacz tak, aby dłoń była zaciśnięta w pięść wokół wstrzykiwacza, a pomarańczowa końcówka była skierowana w dół
- » Drugą ręką zdejmij niebieskie zabezpieczenie
- » Trzymaj pomarańczową końcówkę ok. 10 cm od uda i przez ubranie uderz mocno w udo (usłyszysz kliknięcie)
- » Przytrzymaj wstrzykiwacz 5 sekund przy udzie, a następnie odciągnij na bok
- » Rozmasuj miejsce wstrzyknięcia



ADRENALINA W AMPUŁKOSTRZYKAWCE

- » Zdejmij nasadkę igły
- » Nie zdejmuj blokady na tłoku
- » Wbij igłę w udo
- » Nie podawaj przez ubranie (wyjątek: można podać przez cienką tkaninę)
- » Naciskaj tłok do czasu, aż poczujesz opór
- » Wyjmij igłę
- » Rozmasuj miejsce wstrzyknięcia



Jak wygląda komar, kleszcz i meszka?

komar



kleszcz

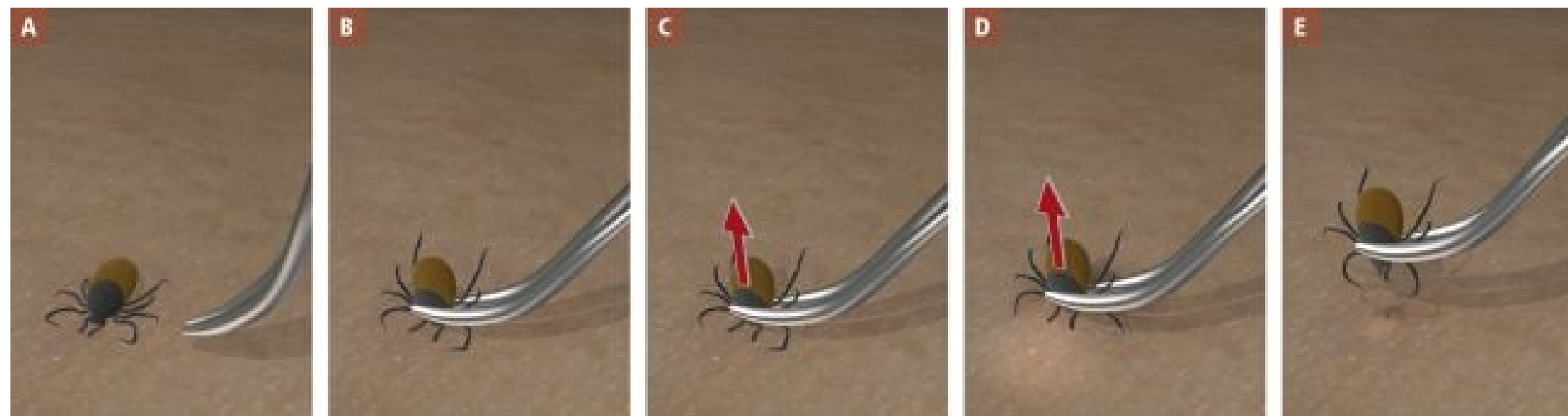


meszka



JAK USUNĄĆ KLESZCZA?

- ➔ Do usuwania kleszczy przystosowane są specjalnie zaprojektowane karty, haczyki, kleszczołapki, lassa, a nawet aspiratory próżniowe do zasysania pajęczaków.
- ➔ Złap kleszcza jak najbliżej skóry.
- ➔ Wyciągnij kleszcza pionowo.
- ➔ Po usunięciu kleszcza zdezynfekuj miejsce pokłucia środkiem do odkażania skóry lub 70% alkoholem.
- ➔ Obserwuj miejsce ugryzienia, czy rumień się powiększa. Jeżeli tak, zgłoś się do lekarza.



W ŻADNYM PRZYPADKU NIE WOLNO:

- Wyciągać kleszcza paznokciami, ponieważ uciskanie kleszcza powoduje zwracanie zassanej przez niego krwi wraz z bakteriami *Borrelia* do naszego krwioobiegu;
- Prowokować kleszcza do odczepienia się od naszego ciała przez smarowanie go różnymi substancjami, typu: alkohol, tłuszcz, środki owadobójcze. Takie postępowanie również spowoduje zwracanie zassanej przez niego krwi;
- Oczekiwać, że sam odpadnie, przedłużając tym samym jego czas żerowania na naszym organizmie. Dowiedziono, że

Wydopodobieństwo zakażenia krętkami *Borrelia* jest zależne od czasu żerowania kleszcza na organizmie człowieka.



REPELENTY

Środki odstraszające owady - mogą być chemiczne lub

Repelenty naturalne to m.in. olejki z mięty pieprzowej, cytronelowy, bazyliowy, lawendowy, eukaliptusowy, goździkowy, tymiankowy, kamforowy, bergamotowy.

Skuteczność naturalnych repelentów nie jest jednak tak wysoka, jak syntetycznych.

Ponadto, lotne olejki eteryczne dość szybko tracą zapach, a co za tym idzie – działanie odstraszające.



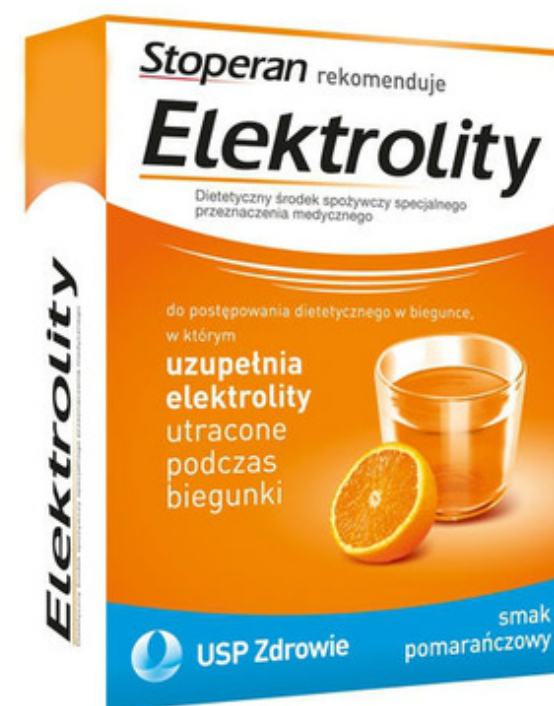
ZWRACAJ UWAGĘ NA TO CO JESZ



Latem żywność łatwo się psuje – z powodu wyższej temperatury, kiepskiego przechowywania czy jedzenia w przygodnych miejscach. Spożycie zepsutej żywności najczęściej prowadzi do zatrucia. **Zatrucie pokarmowe może objawiać się jako ostra biegunka (3 lub więcej luźne stolce), gorączka, nudności, wymioty. Prowadzi to do odwodnienia organizmu i jego osłabienia.**



- Przechowuj produkty spożywcze w odpowiednich warunkach i niskiej temperaturze.
- Myj owoce i warzywa przed jedzeniem.
- Przestrzegaj terminów przydatności produktów do spożycia.
- Pamiętaj także o myciu rąk
- Przygotuj żywność do spożycia zgodnie z informacjami na etykiecie.
- Nie kupuj produktów niewiadomego pochodzenia.

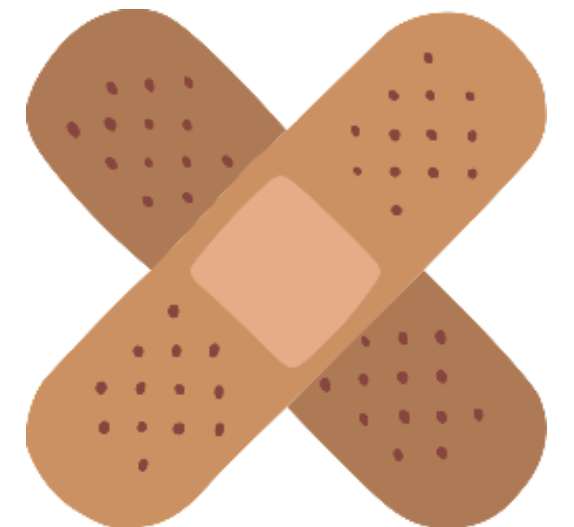


KRWAWIENIE

**PAMIĘTAJ O SWOIM BEZPIECZEŃSTWIE -
RĘKAWICZKI**

Opatrunek na ranę Metoda “3 U”

- **Ucisk bezpośredni na ranę**
- **Uniesienie krwawiącej kończyny (powyżej poziomu serca)**
- **Unieruchomienie krwawiącej kończyny**



KRWOTOK ZEWNĘTRZNY

Zastosuj bezpośredni ucisk na ranę → opatrunek
uciskowy



KRWOTOK Z NOSA

Może być samoistny (osłabienie, przeziębienie) lub po urazie mechanicznym.

Postępowanie:

1. Głowę należy pochylić do przodu.
2. Ucisnąć palcami skrzydełka nosa przez 10-20 min.
3. Na nasadę nosa można przyłożyć zimny okład.





URAZY KOSTNO-STAWOWE

skręcenie, zwichnięcie,
złamanie

Skręcenie – gwałtowny, jednorazowy ruch, który przekracza fizjologiczny zakres ruchomości danego stawu. Stopień uszkodzenia: od nieznacznego do naderwania torebki stawowej i więzadeł stawowych, czasami dochodzi do urazów poszczególnych przyczepów mięśniowych.

Objawy:

- ból okołostawowy,
- narastający obrzęk,
- zmiana koloru skóry (postępujące zasinienie).



URAZY KOSTNO-STAWOWE

skręcenie, zwichnięcie,
złamanie



Zwichnięcie – uraz, w czasie którego dochodzi do przemieszczenia kości tworzących staw w taki sposób, że powierzchnie stawowe nie stykają się ze sobą, towarzyszy temu **rozerwanie torebki stawowej i więzadeł, uszkodzenie naczyń krwionośnych i nerwów.**

Objawy:

- patologiczne zniekształcenie stawu,
- przymusowe ułożenie,
- silny ból, nasilający się przy próbie poruszania kończyną,
- narastający obrzęk,
- powiększające się zasinienie,
- **utrata funkcji kończyny.**

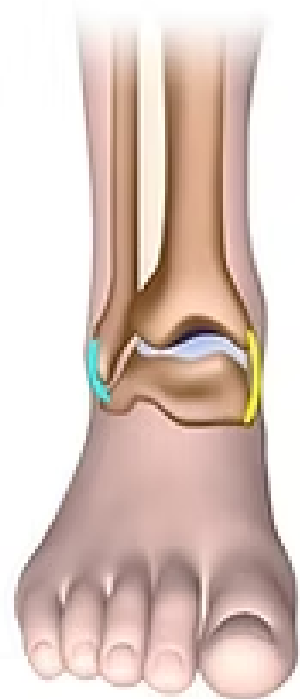


Skręcenie stawu skokowego

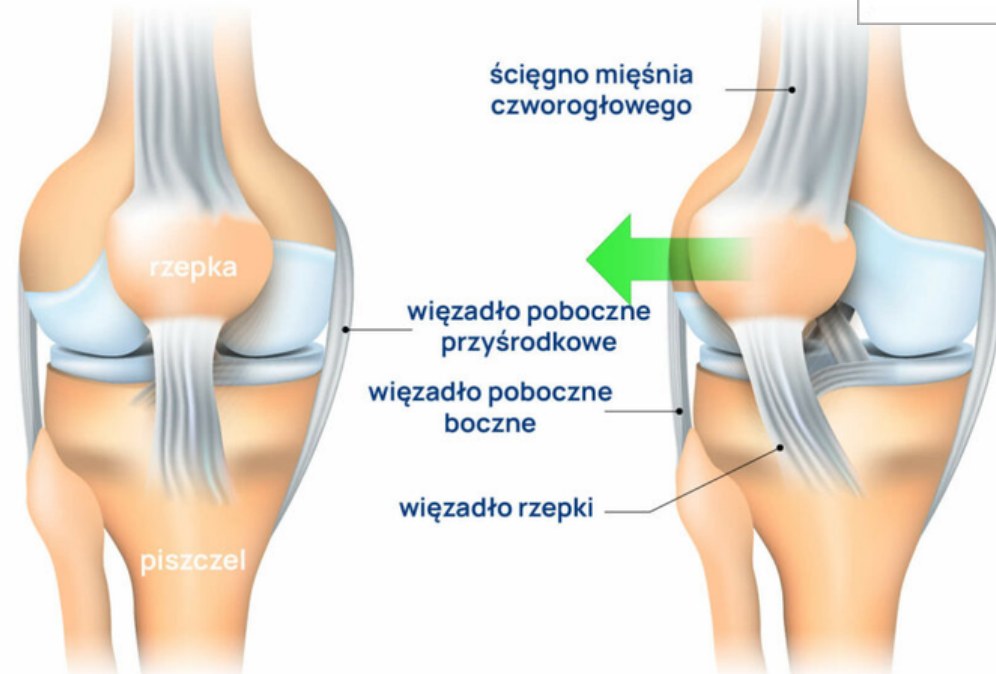
Inversia
skręcenie boczne

Prawidłowo

Eversia
skręcenie zewnętrzne



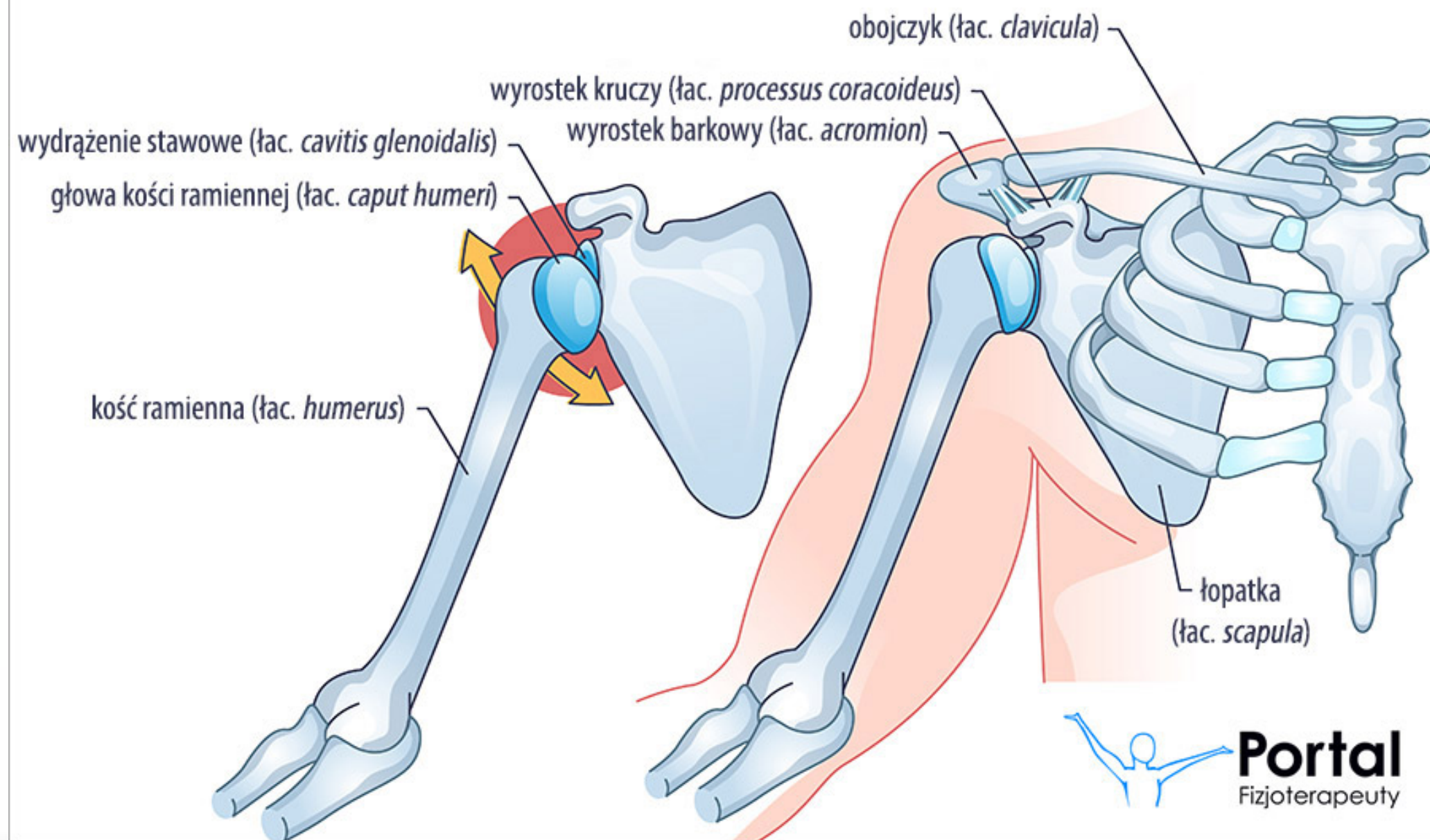
Zwichnięcie rzepki



Rzepka w prawidłowym położeniu

Przemieszczona rzepka

Zwichnięcie stawu ramiennego



URAZY KOSTNO-STAWOWE

Postępowanie

Skrećeni

- Unieruchomienie kończyny (np. bandaże elastyczny),
- Zimny okład + żel zmniejszający obrzęk (np. Altacet),
- Regeneracja,
- W ciężkim przypadku wizyta lekarska.



Zwichnięci

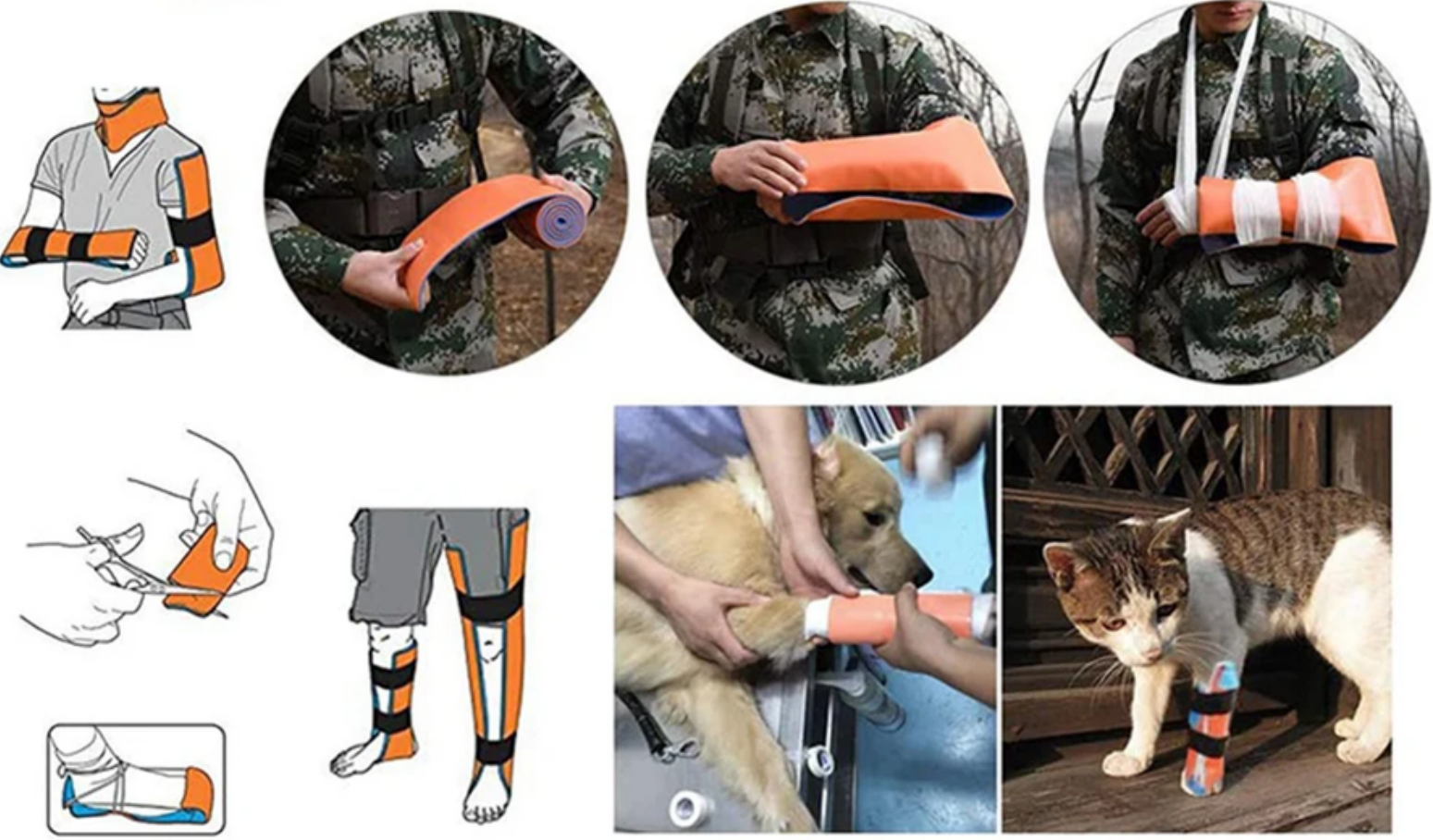
- Unieruchomienie kończyny w pozycji, która będzie powodowała najmniejsze dolegliwości bólowe,
- Aby unieruchomić staw, należy ustabilizować obie sąsiednie kości, nad stawem i pod stawem,
- Wizyta lekarska (zwykle SOR),
- Regeneracja.



Emergency fixation splint



46cm
11cm



Technika unieruchomienia stawu skokowego bandażem elastycznym

URAZY KOSTNO-STAWOWE

Złamanie

Objawy

- ból, który nasila się podczas poruszania,
- ograniczenie ruchomości kończyny,
- nienaturalne ułożenie, skrócenie lub zniekształcenie kończyny, obrzęk,
- miejscowe zasinienie i wylewy krwawe (siniaki),
- złamań otwartych dochodzi do przerwania ciągłości skóry, a w ranie mogą być widoczne odłamki kostne

Postępowanie

- Wezwać pomoc,
- W przypadku kości długich podczas złamania unieruchamiamy dwa sąsiadujące z nią stawy,
- przy uszkodzeniu w obrębie stawu należy unieruchomić kości, które go tworzą.
- Do unieruchomienia można wykorzystać chustę trójkątną lub inny nieelastyczny materiał, szyny

ZADŁAWIENIE

Ciało obce częściowo lub całkowicie powoduje niedrożność dróg oddechowych i w konsekwencji może prowadzić nawet do śmierci.

NIEDROŻNOŚĆ ŁAGODNA

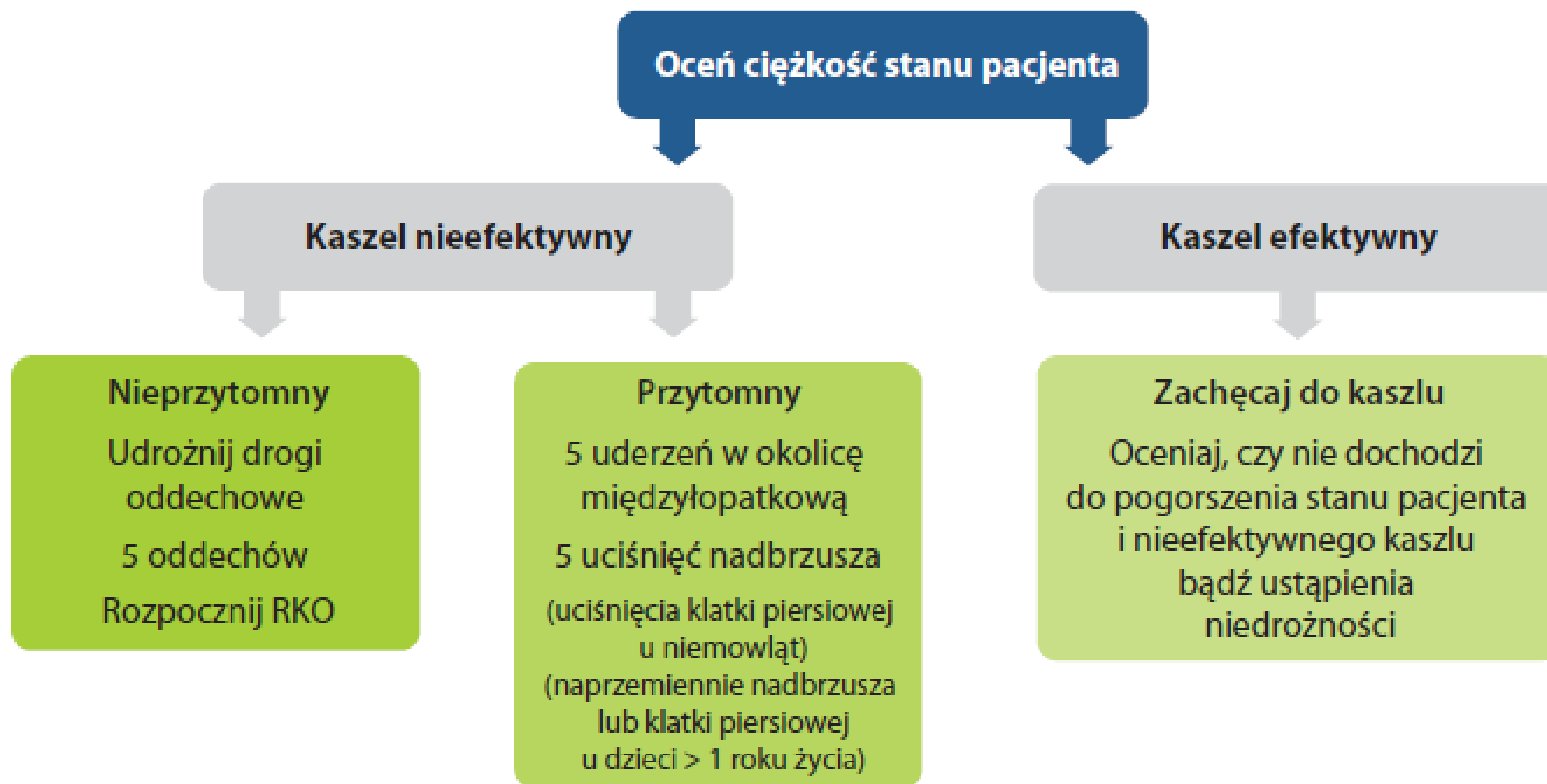
Charakterystyczny dla niedrożności łagodnej jest naturalny odruch obronny organizmu, czyli [kaszel](#).

NIEDROŻNOŚĆ CIĘŻKA (CAŁKOWITA)

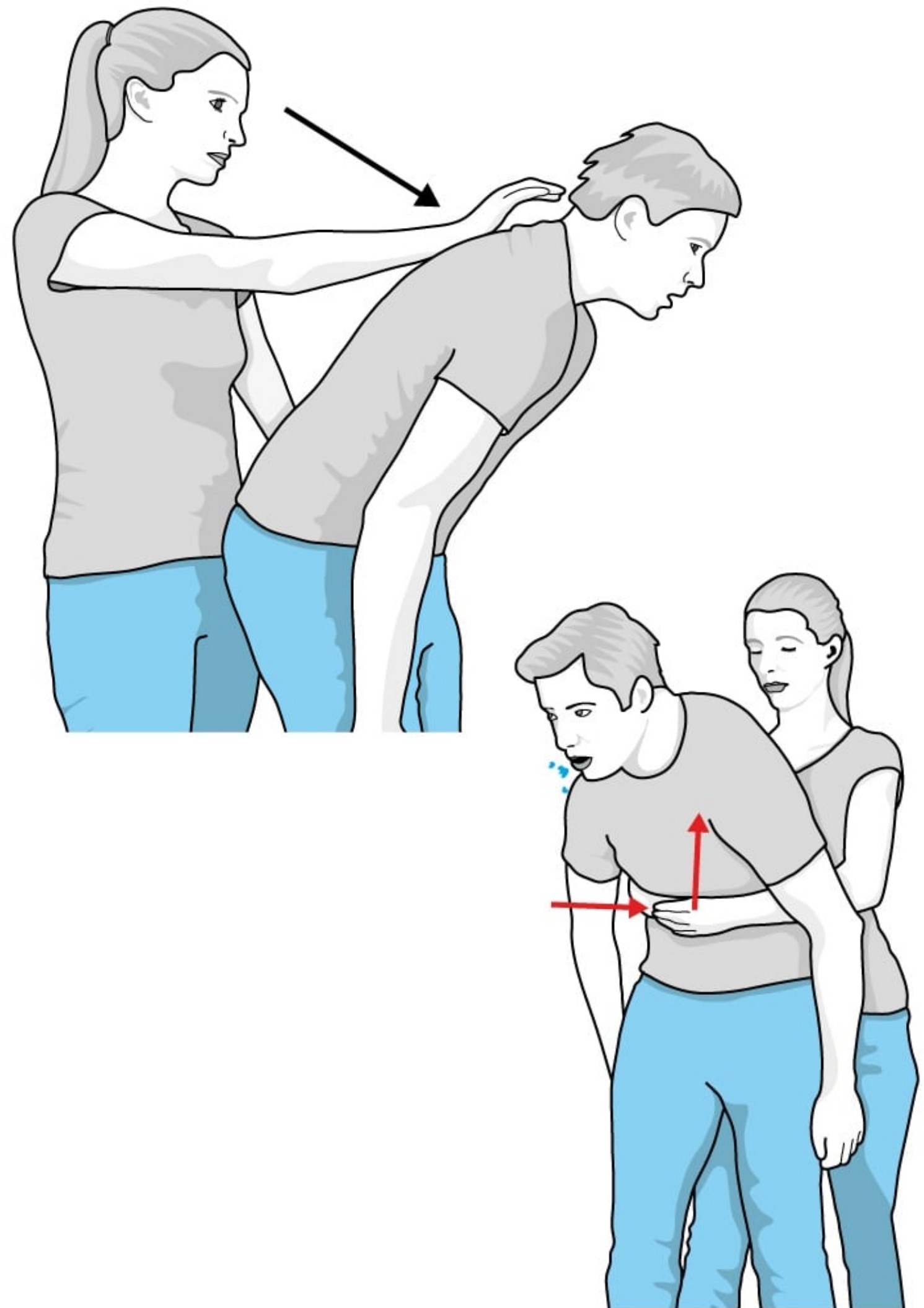
Poszkodowany nie jest w stanie mówić, kaszleć ani oddychać. Początkowo słyszalne świsty oddechowe z upływem czasu cichną i człowiek traci przytomność.

Reaguj szybko!

Postępowanie w niedrożności dróg oddechowych spowodowanej ciałem obcym u dzieci



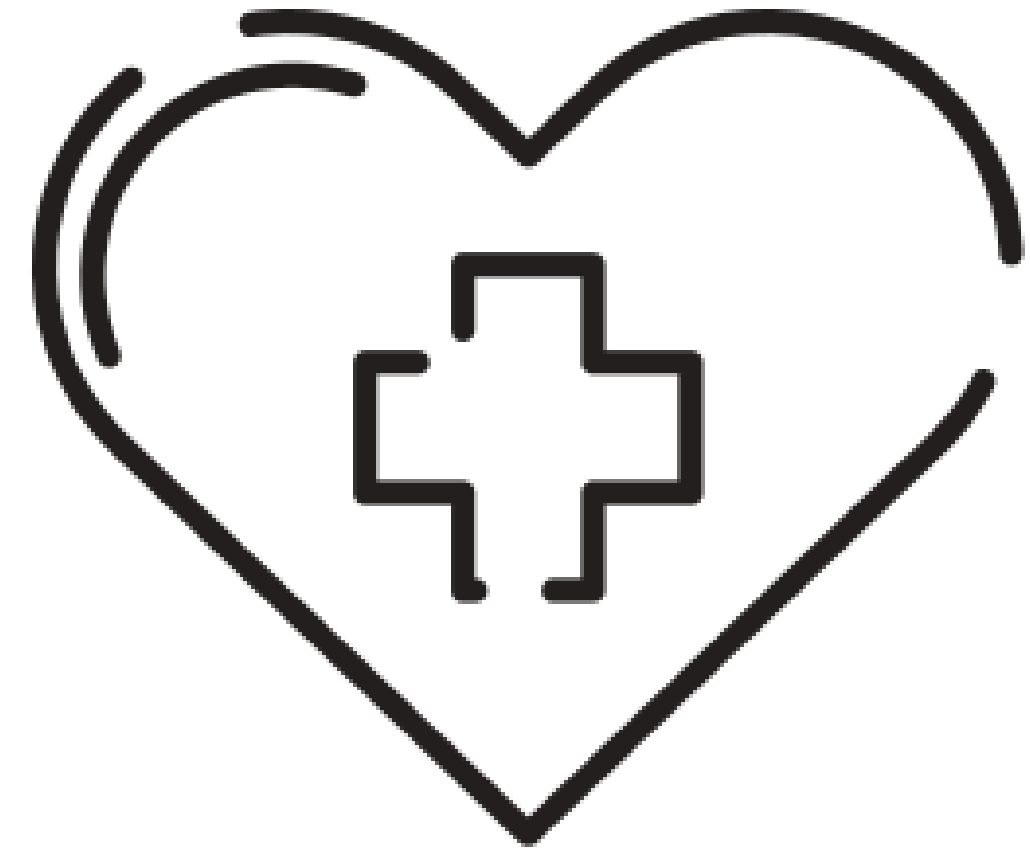
1. Stań nieco z boku za poszkodowanym.
2. Jedną ręką podeprzyj klatkę piersiową poszkodowanego i pochyl go lekko do przodu.
3. Drugą ręką mocno uderz poszkodowanego 5 razy między łopatkami.
4. Jeśli uderzenia nie pomogły, stań za poszkodowanym i obejmij go obiema rękami.
5. Ułóż tak złożone dłonie w górnej części brzucha poszkodowanego (nad pępkiem), jak na rysunku obok.
6. Pochyl poszkodowanego do przodu.
7. Zdecydowanym, krótkim ruchem,



Wykonuj naprzemiennie 5 uderzeń między łopatki i 5 uciśnień nadbrzusza, dopóki poszkodowany nie przestanie się krztusić.

Jeżeli straci przytomność:

- ostrożnie połóż go na podłodze
- wezwij zespół ratownictwa medycznego (999 lub 112)
- rozpocznij **RESUSCYTACJĘ**





SCHEMAT PIERWSZEJ POMOCY

OCEŃ BEZPIECZEŃSTWO

OCEŃ PRZYTOMNOŚĆ

WOŁAJ O POMOC

UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE

OCEŃ ODDECH

ZADZWOŃ 112, 999

30 UCIŚNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ

2 ODDECHY RATOWNICZE



POZYCJA BOCZNA USTALONA - **ZMODYFIKOWANA**



1.



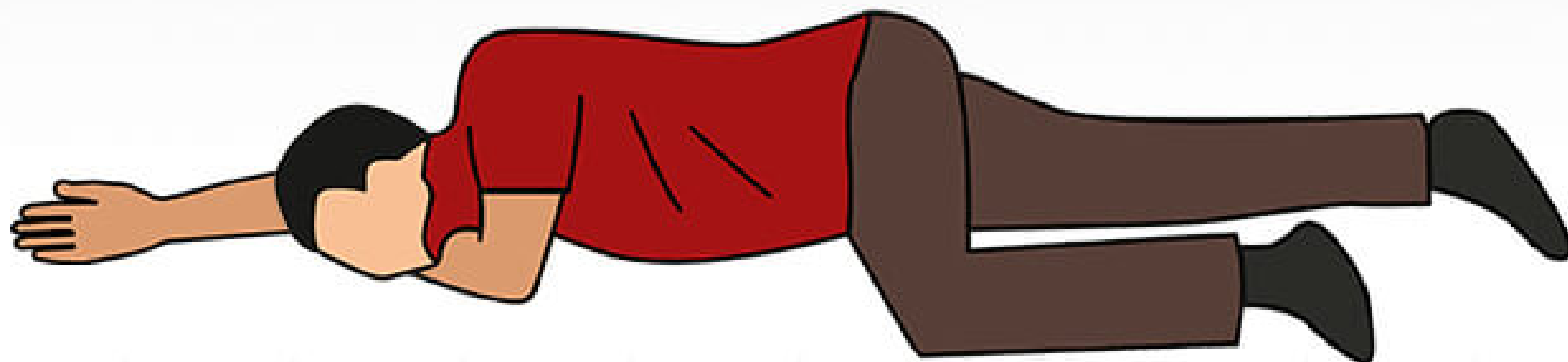
2.



3.



4.



5.



MELDUNEK Z WYPADKU

Wezwanie pomocy należy dokonać po ustaleniu stanu poszkodowanego. Meldunek z wypadku powinien zawierać.

- | | |
|------------------|--|
| 1. Gdzie? | - miejsce wypadku, |
| 2. Co się stało? | - rodzaj wypadku (zderzenie pojazdów), |
| 3. Ile i jak? | - liczba poszkodowanych i ich stan, |
| 4. Co robisz? | - informacja co dotychczas zrobiłeś, |
| 5. Kim jesteś? | - twoje dane imię nazwisko. |

NIGDY PIERWSZY NIE ODKŁADAJ SŁUCHAWKI!!!

