

3.04.2020r

Temat: Pierwsza pomoc w zaburzeniach oddychania i krążenia cz.I

1. Obejrzyj filmy do których przesłałam linki

https://www.youtube.com/watch?v=-yF_1BM3F8E&t=311s

<https://www.youtube.com/watch?v=sQlsBZoz1hg>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=cG49GH3BAB0>

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

2. Przeczytaj pierwszą część tematu lekcji (s 25-28)- zrób notatkę do zeszytu według następujących punktów(RKO osoba dorosła):

1. Definicję RKO
2. Główne przyczyny zatrzymania krążenia
3. Objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK)
 - utrata przytomności** (poszkodowany nie reaguje na dotyk, głos, bodziec bólowy np. uszczyknięcie fałdu skóry)
 - **brak oddechu,**
 - **brak tętna na dużych tętnicach obwodowych** (szyjnej, udowej)
 - **wiotkość mięśni**

Jeżeli nie podjęto pierwszej pomocy, pojawią się takie objawy jak :

 - sine zabarwienie warg, paznokci i skóry na najdalej oddalonych od serca częściach ciała: początkowo palcach, potem całych dłoniach i stopach,
 - poszerzone źrenice, niereagujące na światło,
 - ogólna bledność ciała
4. Algorytm podstawowych zabiegów resuscytacyjnych
 1. **Sprawdź , czy jest bezpiecznie** (miejsce, otoczenie, okoliczności)
 2. **Sprawdź stan świadomości poszkodowanego** (delikatnie potrząśnij za ramiona, „zapytaj co się stało?” - jeśli poszkodowany nie reaguje, **głośno wołaj o pomoc.**
 3. **Oceń stan poszkodowanego według schematu ABC:**
 - A** – drożność dróg oddechowych,
 - B** – oddech,
 - C** – krążenie
 4. **Jeśli poszkodowany nie oddycha, wezwij pogotowie ratunkowe**
 5. **Natychmiast przystąp do resuscytacji krążeniowo - oddechowej**

Punkty 3 i 4 zostały opracowane sam/sama poszukaj odpowiedzi na punkt 1 i 2