

3

Jak postępować, gdy zdarzy się wypadek?

Czy znasz alarmowe numery telefonów, które służą do wezwania pomocy? Kiedy wezwanie pogotowia jest konieczne, a kiedy – nie? Czy poradzisz sobie w przypadku drobnych uszkodzeń ciała? Co zrobić, gdy na pomoc trzeba poczekać?

Jak opatrywać uszkodzenia skóry?

Skóra to jeden z największych narządów twojego organizmu. Chroni narządy wewnętrzne przed wpływem szkodliwych czynników, ale sama też jest narażona na **uszkodzenia**. Często podczas ćwiczeń czy zabawy dochodzi do otarcia, skaleczenia albo stłuczenia. Ostry przedmiot łatwo może przeciąć skórę i wtedy pojawia się rana.



Większe rany wymagają użycia różnych materiałów opatrunkowych i pomocy drugiej osoby.



Do niewielkich otarć i skaleczeń wystarczy plaster lub opatrunek w spreju.

+ Co robić?

- ▶ Zatamuj krwawienie, a przy głębokich ranach wykonaj ucisk, aby do rany doptywało jak najmniej krwi.
- ▶ Gdy rana jest zanieczyszczona, przemyj czystą wodą.
- ▶ Użyj płynu do dezynfekcji ran.
- ▶ Załóż jałowy opatrunek (jałowość oznacza, że nie miał kontaktu z żadnymi zarazkami, które mogą spowodować zakażenie lub utrudnić gojenie się rany).

+ Co robić?

- ▶ Natychmiast zacznij polewać oparzenie dużą ilością zimnej wody i rób to przez 20 minut.
- ▶ Przyłóż zimny okład, żeby złagodzić ból i pieczenie.
- ▶ Gdy pojawią się pęcherze, poproś o pomoc osobę dorosłą – musisz trafić do lekarza.



NUMER ALARMOWY

112

+ Co robić?

- ▶ Przemyj ranę po pogryzieniu i zabezpiecz jałowym opatrunkiem.
- ▶ Poproś o pomoc osobę dorosłą – musisz trafić do lekarza, bo zwierzę mogło być zakażone wścieklizną.

Wirus wścieklizny może »
być aktywny nawet w ciele
martwego zwierzęcia.

Uwaga! Nigdy nie dotykaj rannych, chorych ani nieżywych zwierząt.

Jak postępować w przypadku oparzenia?

Oparzenia powstają najczęściej po kontakcie ze zbyt gorącą wodą lub parą, rozgrzanym metalem albo płomieniem. Łatwo się oparzyć na przykład gorącym napojem, zupą lub dotykając rozgrzanego piekarnika czy garnka. Nawet łagodne oparzenie powoduje ból, a w jego miejscu na skórze pojawia się zaczerwienienie.

Uwaga! Nie wolno samodzielnie niczym smarować oparzonego miejsca! Skóra jest uszkodzona – łatwo może dojść do zakażenia.

- « Pęcherze pojawiające się po oparzeniu oznaczają, że sytuacja jest poważna – konieczna jest pomoc lekarza.

Co zrobić po pogryzieniu lub ukąszeniu?

Może się zdarzyć, że podczas spaceru spotkasz błąkającego się psa lub dziko żyjące zwierzę. Przestraszone zwierzęta czasem atakują i mogą cię ugryźć. Po ugryzieniu pojawia się rana, która boli i krwawi. **Pogryzienie** zagraża zdrowiu i życiu także z powodu znajdujących się w ślinie zwierząt bakterii lub wirusów, które mogą przeniknąć do rany. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną.



O **ukąszeniu** mówimy wtedy, gdy przez ranę do organizmu zostanie wstrzyknięty jad. W Polsce może cię ukąsić na przykład żmija zygzakowata. Pierwszymi objawami ukąszenia przez żmiję są ślady zębów, obrzęk i zaczerwienie. Później pojawiają się: pocenie, wymioty, biegunka i drgawki. Ponadto mogą cię ukąsić owady, które żywią się krwią. Te żyjące w Polsce nie są groźne dla ludzi, ale mogą przenosić choroby pomiędzy zwierzętami.

Obrzęk, zaczerwienienie » i ślady zębów to pierwsze objawy ukąszenia przez żmiję zygzakowatą.



Ukąszenia przez owady i pajęczaki mogą prowadzić do obrzęków, zaczerwienienia i swędzenia. Aby złagodzić objawy ukąszenia, przyłóż zimny okład lub poproś osobę dorosłą o zastosowanie specjalnego preparatu.

+ Co robić?

Zahamuj przedostanie się jadu do układu krwionośnego. W tym celu:

- ▶ ułóż osobę poszkodowaną w pozycji leżącej, co stabilizuje krążenie,
- ▶ unieruchom ukąszoną kończynę i utrzymuj poniżej poziomu serca,
- ▶ okryj miejsce ukąszenia jałowym opatrunkiem,
- ▶ wezwij pomoc.



Uwaga, kleszcz!

Kleszcze występują powszechnie w lasach, parkach i na terenach miejskiej zieleni. Mogą być nosicielami bakterii, które wywołują ciężką chorobę – boreliozę. Przenoszą również wirusa kleszczowego zapalenia mózgu. Objawy zakażenia: gorączka, bóle stawów i mięśni – mogą się pojawić po wielu dniach od ukąszenia.

Kleszcz może długo wędrować po ciele, zanim wbije się w skórę. Nie zawsze powoduje ból czy swędzenie, dlatego trudno go od razu zauważyć.



+ Co robić?

- ▶ Jak najszybciej wyciągnij kleszcza szczypcami albo specjalnym przyrządem, który można kupić w aptece.
- ▶ Zdezynfekuj miejsce ukąszenia.
- ▶ Gdy nie uda się wyciągnąć kleszcza – zgłoś się do lekarza.
- ▶ Kleszcza, który tkwi w skórze, nie wolno niczym smarować!

« Rumień, czyli zaczerwienienie wokół miejsca ukąszenia, to oznaka zakażenia.

+ Co robić?

- ▶ Przemyj miejsce użądlenia wodą z mydłem.
- ▶ Zrób zimny okład z lodu – pomoże złagodzić ból.
- ▶ Poinformuj osobę dorosłą:
 - zgłoście się do lekarza, gdy pojawią się objawy uczulenia,
 - wezwijcie pogotowie, gdy są trudności z oddychaniem.

* Czy wiesz, że...

Żądło pszczoły jest wyposażone w zaczepy, które zatrzymują je w skórze. Dlatego po użądleniu trzeba szybko wyciągnąć żądło.

Pszczoła może użądlić tylko raz, a osa, szerszeń i trzmiel mogą żądlić wielokrotnie.

+ Co robić?

- ▶ Jak najszybciej umyj skórę zimną wodą z mydłem.
- ▶ Chroń skórę przed promieniami słonecznymi i obserwuj, czy nie pojawiają się zmiany.
- ▶ Zastosuj zimny okład, gdy pojawi się zaczerwienienie.
- ▶ Poinformuj osobę dorosłą.
- ▶ Po pojawieniu się pęcherzy lub innych dolegliwości zgłoście się do lekarza.

Bez porady lekarza nie wolno nakładać na oparzone miejsca żadnych preparatów ani stosować leków.

Czy użądlenia są groźne?

Jedno **użądlenie** owada nie powinno być niebezpieczne. Jednak ludzie różnie reagują na jad owadów. Najgroźniejsze są użądlenia wielokrotne, a także w okolice szyi, podniebienie, język czy wewnętrzną powierzchnię policzków. Wstrzyknięty jad wywołuje ból, pieczenie, zaczerwienienie i obrzęk. Może to utrudnić lub nawet uniemożliwić oddychanie. Jeśli ból i obrzęk

długo nie ustępują albo się nasilają, może to oznaczać uczulenie na jad. Kolejne objawy uczulenia to zawroty głowy, wysypka, bladeść, nudności i przyspieszone bicie serca.



« W miejscu użądlenia przez osę można przyłożyć okład z octu – złagodzi to przykre objawy.

Co robić w przypadku kontaktu skóry z roślinami trującymi?

Wiesz już, że napotkane w najbliższym otoczeniu rośliny mogą być trujące i kontakt z nimi może być niebezpieczny. Najgroźniejszy jest barszcz Sosnowskiego. Zawarte w nim trujące substancje powodują bolesne i trudno gojące się oparzenia.



Zapamiętaj – to ważne!

Każde uszkodzenie skóry trzeba opatrzyć. Najlepiej poproś o pomoc osobę dorosłą.

Unikaj bliskiego kontaktu z dzikimi lub błąkającymi się zwierzętami. Nie dotykaj martwych zwierząt.

W przypadku ugryzienia lub ukąszenia starannie przemyj ranę i wezwij pomoc.

Po powrocie z terenów zielonych dokładnie obejrzyj całe ciało i upewnij się, że w skórę nie wbił ci się kleszcz.

Uczulenie na jad lub wielokrotne użądlenia wymagają pomocy lekarza.

Nie dotykaj nieznanych roślin.

Sprawdź, co wiesz i umiesz!

1. W razie wypadku pomocy można udzielić na wiele sposobów, na przykład:

- ▶ przykleić jałowy opatrunek,
- ▶ zrobić zimny okład,
- ▶ unieruchomić kończynę,
- ▶ zdezynfekować ranę.

Wybierz, którego z tych sposobów użyjesz w przypadku użądlenia przez osę, a którego – w razie skaleczenia.

2. Wymień kolejno najważniejsze czynności, które musisz wykonać, gdy się skaleczysz ostrym zanieczyszczonym przedmiotem (np. wystającym gwoździem).
3. Wyjaśnij, dlaczego w lesie lub parku trzeba zachować ostrożność.
4. Wyjaśnij młodszej od siebie osobie, jak powinna się zachować, gdy zobaczy w lesie takie znaki:

