

## ÚKOL 2: Jakým způsobem můžou vzniknout popáleniny?

---

---

### První pomoc při popáleninách:

1. Zabraňte dalšímu působení tepla na postiženého.
2. Co nejrychleji začněte popálená místa chladit.
3. Sterilně přikryjte.
4. Puchýře nepropichujte.
5. Přilepený oděv nestrhávejte.
6. U rozsáhlých popálenin proveďte protišoková opatření a volejte záchrannou službu.

Omrzlina je také tepelné zranění, neboť vzniká působením nízkých teplot. Při omrzlinách může dojít ke ztrátě citlivosti nebo až k odumírání omrzlých míst.

## ÚKOL 3: Na kterých částech těla nejčastěji vznikají omrzliny?

---

## ÚKOL 4: Jak omrzliny poznáte?

---

---

### První pomoc při omrzlinách:

1. Pokuste se opatrně prokrvit postižená místa – tělesné teplo (dáme do podpaží).
2. Nikdy neohřívejte přímo a rychle.
3. Pomalu zahřívejte celý organismus – teplou vodou na 37°C, zahřátá deka.
4. Přikryjte sterilním obvazem.
5. Postiženého odveďte do nemocnice nebo volejte záchrannou službu.

## ÚKOL 5: Jak se zachováte v této situaci?

S kamarádkou Petrou jste se jeli v létě opalovat k rybníku. Po dvou hodinách ležení na slunci si začne Petra stěžovat, že ji bolí hlava a asi bude zvracet.

---

---

## Šok

Je náhlé selhání oběhové soustavy, které může vést k nedokonalému prokrvení orgánů. Tento stav ohrožuje život. Vyžaduje neodkladnou péči, rozvahu a klid zachránce.

## ÚKOL 1: V jakých situacích se může u člověka vyskytnout šokový stav? Zapište:

---

---

---

## ÚKOL 2: Vyberte pouze příznaky šoku. Zapište.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

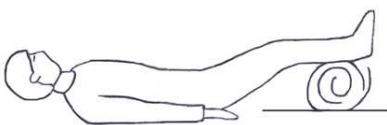
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ÚKOL 3: Jako první pomoc při šoku využijeme 5T. Dokážeš je poznat?

1. \_\_\_\_\_ – tělo postiženého přikryjte přikrývkami, kabáty
2. \_\_\_\_\_ – zajistěte klidné prostředí s minimem hluku; neustále s postiženým komunikujte
3. \_\_\_\_\_ – zavolejte záchrannou službu, ale nikdy neodvážejte postiženého sami
4. \_\_\_\_\_ – ošetřete případná zranění, zajistěte, aby postižený co nejméně trpěl; nikdy ale nepodávejte léky
5. \_\_\_\_\_ – nikdy nedávejte postiženému přímo napít; pouze otírejte rty vodou

Postiženého uložíme \_\_\_\_\_, abychom zvýšili přísun \_\_\_\_\_ k životně důležitým orgánům. Kdyby došlo k tomu, že postižený přestane dýchat, začneme s \_\_\_\_\_ dýchacích cest, nebo \_\_\_\_\_ dýcháním. Vždy musíme být připraveni provést \_\_\_\_\_ srdce.

### Různé druhy protišokových poloh



### ÚKOL 4: Proč se využívají protišokové polohy? Jak pomohou postiženému?

---



---



---

### Krizové situace

Jestli se někdy ocitnete v situaci, kdy budete muset první pomoc poskytnout, tak zjistíte, že to není jednoduché. Uvádí se, že každý člověk jednou za život někomu tuto pomoc poskytne. S největší pravděpodobností to bude člen vaší rodiny. A když tato situace nastane, musíte ji umět vyřešit. Tu nejdůležitější pomoc si každý z nás nosí u sebe. Je to mobilní telefon. Když víte kam zavolat, tak máte vyhráno. Operátorky vám podle popisu situace poradí, co dělat. Ale přesto byste si měli zásady první pomoci neustále opakovat a při každé příležitosti si vše vyzkoušet v praxi. Nespolehejte při záchrane lidského života na někoho, kdo stojí poblíž. Neboť ten si myslí totéž a také se může stát, že první pomoc postiženému neposkytne nikdo. Proto jednejte rychle, ale vždy myslíte i na své vlastní bezpečí.

### ÚKOL 1: Zahrajete si scénky na téma nehody a úrazu. Řešení situací si společně запиšte.

- A) Vašemu spolužákovi se o přestávce spustila z nosu krev a on se začal strašně bát.

---



---

- B) Vaši nejlepší kamarádku Janu před chvílí píchla vosa do krku. Začala zrychleně dýchat a třást se, krk jí otekl. Po chvíli se jí udělalo špatně.

---



---



---