



**ABC
bezpiecznych
wakacji**

Ukąszenia, ugryzienia i użądlenia - owady

1. **Upewnij się, czy miejsce jest bezpieczne.**
2. **Wezwij pogotowie, jeśli:**
 - a) **występują objawy silnego uczulenia**
 - b) **osoba ukąszona podaje, że jest uczulona na jad owadów. Jeśli masz adrenalinę, przygotuj ją do użycia.**
3. **W przypadku użądlenia przez pszczołę należy bezzwłocznie usunąć żądło, podważając je płaskim przedmiotem lub paznokciem. Nie uciskaj zbiorniczka jadowego.**
4. **Przemyj miejsce ukąszenia dużą ilością wody i mydłem.**
5. **Przyłóż zimny okład/worek z lodem owinięty w suchy ręcznik na 20 minut.**
6. **Obserwuj osobę pokąsaną przez co najmniej 30 minut. Sprawdzaj, czy nie występują u niej objawy uczulenia.**



Ukąszenia, ugryzienia i użądlenia - kleszcze

1. **Załóż rękawiczki i okulary (zabezpiecz się przed transmisją chorób zakaźnych).**
2. **Złap kleszcza pęsetą w okolicy głowy/aparatu gębowego.**
3. **Pociągnij kleszcza pionowo, unikając wykręcania lub ściskania odwłoka tworząc namiotowy fałd skórny. Zwykle po kilku-kilkunastu sekundach kleszcz się odzepi.**
4. **Umyj skórę wodą z mydłem.**
5. **Jeśli zostałeś ukąszony w strefie endemii boreliozy lub odkleszczowego zapalenia mózgu, zgłoś się do lekarza. Jeśli to możliwe, zabierz kleszcza ze sobą w plastikowej torebce.**



Ukąszenia, ugryzienia i użądlenia - żmija zygzakowata

1. **Upewnij się, czy miejsce jest bezpieczne.**
2. **Poproś dorosłą osobę, aby zadzwoniła po pogotowie, oraz usunęła wszystkie inne osoby z miejsca, w którym doszło do ukąszenia.**
3. **Poproś osobę pokąsaną, aby się nie ruszała.**
4. **Zdejmij wszelką biżuterię i ciasne ubranie z pokąsanej kończyny.**
5. **Delikatnie umyj miejsce ukąszenia wodą i mydłem (jeśli to możliwe).**
6. **Ranę przykryj jałową gazą, a kończynę unieruchom.**



Ukąszenia, ugryzienia i użądlenia - pogryzienie przez zwierzęta i ludzi

1. **Upewnij się, że jesteś bezpieczny. Załóż rękawiczki.**
2. **Przy rozległym pogryzieniu przez zwierzęta i ludzi, wezwij pogotowie.**
3. **Oczyść ranę wodą bieżącą i mydłem.**
4. **Zatrzymaj krwawienie, uciskając ranę opatrunkiem.**
5. **Z uwagi na ryzyko zakażenia wścieklizną lub tężcem skontaktuj się z lekarzem (dotyczy pogryzienia przez dzikie zwierzęta oraz koły i psy).**
6. **Jeżeli okolice rany są obrzęknięte lub zasinione, przyłóż worek z lodem owinięty w suchy ręcznik na 20 minut.**



Pięć minut bezdechu i zatrzymanej pracy serca wystarczy, aby w mózgu ludzkim zaszły nieodwracalne zmiany. W takich przypadkach czas jest bezcenny. W Polsce na przyjazd karetki czeka się 10-20 minut. Dlatego tak ważne jest, aby świadkowie umieli udzielić pierwszej pomocy. W sytuacji świadka może znaleźć się każdy.

Pierwsza pomoc



Oceń własne bezpieczeństwo. Spytaj, co się stało. Jeżeli osoba nie reaguje, poklepkaj ją po policzkach, potrząśnij za ramiona, spróbuj ocucić.



Po ocenie sytuacji natychmiast wezwij pogotowie. Osobiście albo nakazując to konkretnej osobie.



Sprawdź, czy poszkodowany oddycha. Przyłóż ucho do ust i nosa.

Masaż serca - gdy nie oddycha

1 Sprawdź, czy poszkodowany nie ma czegoś w ustach. Jeżeli ma - wytnij. Połóż go na plecach, wyprostuj nogi, a ręce ułóż wzdłuż ciała.

Ułóż ręce, wyprostuj swoje ręce w łokciach i znajdź mostek poszkodowanego.

2 Na dolnej połowie mostka połóż podstawę dłoni i przyłóż ją drugą, krzyżując palce. Ciężarem ciała naciskaj na klatkę w tempie 100 uciśnięć na minutę. Licz na głos.



▶ **3 uciśnięcia** na 2 sekundy

▶ **Ugięcie klatki:** 3 do 5 cm



Miejsce uciśnięć: dolna część mostka, między sutkami

Sztuczne oddychanie

1 Jedną rękę oprzyj na głowie poszkodowanego, odchyłając ją. Kciukiem i palcem wskazującym zatkaj mu nos.

Drugą dłonią odchył zuchwę, udrążając drogi oddechowe.

2 Szczelnie przyłóż usta do jego ust i wdymnij powietrze (2 wdechy na 30 uciśnięć).

W tym czasie klatka piersiowa powinna się poruszać.



▶ **2 wdechy** na 30 uciśnięć

Pozycja bezpieczna - gdy oddycha

1 Gdy poszkodowany oddycha, musisz położyć go w pozycji bezpiecznej, by się nie zachłysnął.

2 Ułóż go po stronie, na którą chce obrócić poszkodowanego. Jego bliższą rękę zegnij w łokciu i skieruj ku górze. Drugą rękę zegnij i połóż w poprzek na klatce piersiowej ofiary. Dłoni włóż pod głowę.

3 Dalszą nogę poszkodowanego zegnij w kolanie. Głowę obróć w swoją stronę. Chwyć go za biodro i ramię oraz obróć. Dłoni opadającej ręki umieść pod głowę. Nogi powinny tworzyć kąt prosty.

4 Czekając na przyjazd pogotowia, obserwuj stan poszkodowanego.



Wychłodzenie - objawy

34-36 st. C – osoba może sobie sama pomóc

dreszcze, uczucie marznięcia, zimne, osłabione kończyny, dezorientacja, zawroty głowy.

30-34 st. C – osoba nie może sobie sama pomóc

zmniejszona reakcja na dotyk, ból z zimna, skurcze mięśni, apatia, dezorientacja, zaburzenia świadomości.

28-30 st. C – stan bardzo zły

brak dreszczy, sztywność mięśni, utrata świadomości, problemy z mową (bełkot) i ruchem, odmowa przyjęcia pomocy.

poniżej 28 st. C – stan krytyczny

utrata świadomości, zimna, sino-zielona skóra, puls i oddech słabo wyczuwalny lub brak.

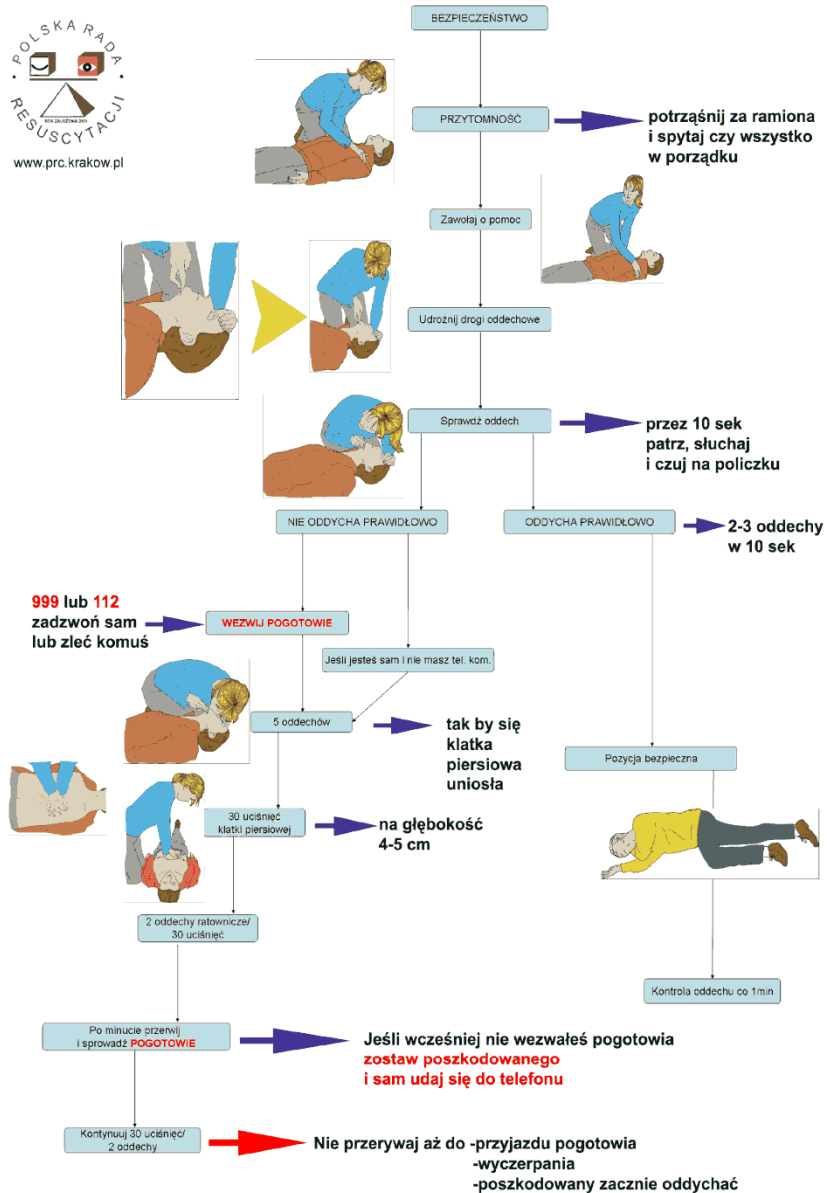
Podtopienia i zachłyśnięcia

Podtopienie jest stanem, w którym następuje duszenie wskutek przebywania pod wodą i niemożność oddychania, ale nie dochodzi do zgonu. **Zachłyśnięcie** z kolei polega na niezamierzonym przedostaniu się płynu do dolnych dróg oddechowych (tchawicy, oskrzeli, pęcherzyków płucnych) i nie musi być związane z przebywaniem pod wodą. **Wtórne utonięcie może wystąpić zarówno wskutek podtopienia jak i zachłyśnięcia.**

Wtórne utonięcie jest powikłaniem po zachłyśnięciu się lub podtopieniu. - Wskutek przedostania się wody do płuc dochodzi do zalania i uszkodzenia pęcherzyków płucnych oraz przenikania i gromadzenia się w nich wody pochodzącej z własnej krwi pacjenta.

Najczęściej obserwowane symptomy to: uporczywy kaszel, osłabienie, niechęć do zabawy, zmęczenie, senność, apatia, szybki, płytki oddech, duszność, sinica warg, wymioty, zaburzenia mowy i koncentracji wynikające z niedotlenienia mózgu.

RKO W UTONIĘCIACH



Udar cieplny

Chorego jak najszybciej odprowadź lub przenieś w chłodne, zaciemnione miejsce.

Poluzuj lub zdejmij mu ciasne ubranie

Gdy twarz chorego jest blada, głowę ułóż niżej od tułowia, natomiast gdy jest czerwona - lepiej położyć go w pozycji półleżącej.

Głowę i klatkę piersiową przykryj chłodnymi okładami (z wody lub lodu).

Co 10 minut mierz temperaturę ciała - gdy obniży się do 38 stopni - schładzanie ciała możesz przerwać.

Gdy chory jest przytomny, podaj mu duże ilości chłodnych płynów w małych porcjach, najlepiej lekko osolonej wody.

W sytuacji, gdy stan chorego nie wraca szybko do normy, wezwij lekarza.



Wakacje nad wodą

- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska.
- Stosuj się do zaleceń ratownika.
- Nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających.
- Nie skacz „na główkę” do wody.
- Zwróć uwagę na to, co dzieje się w twoim otoczeniu – szczególnie zadbaj o bezpieczeństwo dzieci.
- Po pomostach chodź ostrożnie. Często są one mokre i łatwo można się poślizgnąć.

Flaga biała – kąpiel bezpieczna.

Flaga czerwona – kąpiel zabroniona.

Brak flagi – brak dyżuru ratowników



Wakacje w górach

- dokładnie zaplanuj trasę, nie idź „na pamięć” i bez aktualnej mapy
- dostosuj trasę do swoich możliwości fizycznych
- ubierz się adekwatnie do warunków pogodowych
- zadbaj o wyposażenie z apteki (folię izotermiczną)
- na szlaku przestrzegaj wskazówek; nie zbaczaj z wytyczonych ścieżek i nie niszcz przyrody; nie zaśmiecaj odpadkami środowiska górskiego
- jeśli zaskoczy Cię burza, udaj się w bezpieczne miejsce tzn. oddal się od drzew, zbiorników wodnych, metalowych konstrukcji, zejź z szczytów, wyłącz telefon komórkowy – schowaj się w naturalnym zagłębieniu terenu, usiądź na plecaku



Wakacje w mieście

- Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
- Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
- Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
- Nie baw się z obcymi zwierzętami. Nawet przyjaźnie wyglądający pies czy kot może Cię ugryźć, gdy spróbujesz go pogłaskać.
- Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.



Wakacje w lesie

- Wchodząc do lasu czytaj i stosuj się do informacji zamieszczanych na tablicach informacyjnych.
- Nie zbieraj i nie jedz jakichkolwiek leśnych owoców oraz grzybów, które mogą okazać się trujące.
- Nie krzycz w lesie, ponieważ możesz spłoszyć zwierzynę.
- Nie niszczyć domów zwierząt.
- Jeśli spotkasz dzikie zwierzę spokojnie wycofaj się z tego miejsca.
- Nie schodź z wyznaczonych szlaków i ścieżek.
- Nie zostawiaj śmieci.
- Ogniska można rozpalać tylko w specjalnie wyznaczonych do tego miejscach, a po zakończeniu wygasić wodą.



Zasady zachowania się podczas burzy

1. Burza, a ty jesteś w domu

- usuń z balkonu lub okna wszystkie lekkie materiały na doniczki z kwiatami, plastikowe meble czy suszarkę na pranie, przedmioty te mogą być porwane przez silny wiatr tworząc dodatkowe zagrożenie np. stłuc szybę,
- zamknij wszystkie okna i drzwi,
- nie podchodź do okien i drzwi podczas burzy,
- nie wychodź z domu jeśli nie ma takiej konieczności,
- wyłącz wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe, telewizor komputer,
- w czasie burzy nie korzystaj z telefonu komórkowego,
- jeśli znajdziesz się w centrum huraganu lub burzy, zejdź do bezpiecznego pomieszczenia na najniższej kondygnacji budynku piwnicy. Usiądź pod ścianą nośną daleko od drzwi i okien.



2. Burza, a ty jesteś w terenie

- wejdź jak najszybciej do budynku i tam przeczekaj burzę,
- nie zatrzymuj się pod drzewami, słupami elektrycznymi czy niestabilnymi konstrukcjami,
- odsuń się od metalowych przedmiotów i nie dotykaj ich,
- schronić możesz się pod mostem, wiaduktem, przepustem czy stałą konstrukcją,
- gdy nie możesz się ukryć pod żadnym z wymienionych elementów, wykorzystaj głęboki rów, dół czy zagłębienie terenu,
- jeśli się kąpiesz natychmiast wyjdź z wody.



3. Burza, a ty jesteś w samochodzie

- nie zatrzymuj się pod drzewami,
- oddal się od jezior stawów i rzek,
- jeśli nie możesz schować się do budynku pozostań w samochodzie.



Jak postępować w przypadku ataku terrorystycznego?

Co może być sygnałem ostrzegającym o niebezpieczeństwie?

- rzucające się w oczy nietypowe zachowanie osób, pozostawione bez opieki przedmioty: paczki, torby, pakunki, samochody, a zwłaszcza furgonetki, parkujące w nietypowych miejscach, tj. w pobliżu kościołów i miejsc organizowania imprez masowych i zgromadzeń,
- nie dotykaj podejrzanych przedmiotów pozostawionych bez opieki,
- powiadom stosowne służby (policję, straż miejską, administratora obiektu), jeżeli dojdzie do akcji ewakuacyjnej lub ratowniczej, zastosuj się do poleceń osób kierujących operacją, zachowaj spokój i bezpiecznie, bez paniki opuść niebezpieczną strefę,
- nie udawaj bohatera, reagowanie pozostaw profesjonalistom (policji, straży pożarnej, pogotowiu ratunkowemu).



Jeśli znalazłeś się wśród zakładników:

- staraj się zwrócić uwagę napastników na fakt, że mają do czynienia z ludźmi (personifikowanie siebie i innych),
- bądź spokojny, naturalny, znajdź po-stawę pośrednią między agresją a pasywnością i uległością,
- nie bądź „utrapieniem” dla napastników (bunt, dyskutowanie, silne reakcje emocjonalne),
- pamiętaj, że sytuacja może trwać długo - postaraj się rozwinąć u siebie potrzebę przetrwania,
- nie rób gestów zwracających uwagę porywaczy,
- nie zadawaj pytań, nie patrz w oczy terrorystom, bądź im posłuszny bez dyskusji, siedź spokojnie na miejscu,
- pytaj zawsze o pozwolenie, np. gdy chcesz wstać lub otworzyć torbę,
- na żądanie terrorystów oddaj im przedmioty osobiste,
- usuń (wyrzuć) wszelkie oznaki władzy, zajmowania ważnej pozycji,
- zapamiętaj szczegóły dotyczące porywaczy i otoczenia - może to pomóc władzom w uwolnieniu pozostałych zakładników oraz identyfikację porywaczy przy aresztowaniu.



DOPALACZOM

DOPALACZE

CO RYZYKUJESZ?

Dopalacze to produkty zawierające substancje chemiczne, działające psychoaktywnie na ośrodkowy układ nerwowy. Zazwyczaj po zażyciu szybko następuje „zejście” objawiające się wyczerpaniem, zaburzeniami rytmu serca, nudnościami, niepokojem, stanami lękowymi.

Nowe narkotyki reklamowane jako działające podobnie do marihuany powodują:

- ✓ „gonitwę” myśli, nerwowość, stany lękowe
- ✓ „zamazaną” mowę, wymioty
- ✓ bóle w klatce piersiowej
- ✓ zaburzenia psychiczne
- ✓ podwyższenie tętna i ciśnienia krwi
- ✓ drgawki

**dopalacze
kradną życie**



Udanych i bezpiecznych wakacji!

**Prezentację wykonali:
Kamil Krawczyk
Kamil Walentek z I d**

Bibliografia

https://www.mp.pl/pacjent/pierwsza_pomoc/77872,ukaszenia-i-ugryzienia

<https://www.esky.pl/porady-dla-podroznych/loty/zdrowie-i-bezpieczenstwo/wychlodzenie-organizmu-przyczyny-objawy-pierwsza-pomoc>

<https://ebobas.pl/artykuly/czytaj/1397/bezpieczenstwo/wtorne-utonięcie-szczególnie-narazone-sa-male-dzieci>

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/urazy-wypadki/udar-sloneczny-objawy-i-pierwsza-pomoc_38150.html

<https://www.mswia.gov.pl>