

# MAMO, TATO WARTO PRZECZYTAĆ

## 1. Upadki i uderzenia

- Najczęstsze urazy: stłuczenia, urazy stawów (zwichnięcia, skręcenia), złamanie kości.
- Zapalenie lub obrzęk zaatakowanej okolicy ciała wskazuje, że doszło do lokalnego obrażenia wewnętrznego. Ból może być mniej lub bardziej natężony.
- Ogólna wskazówka: po upadku, jeśli ofiara skarży się na wyraźny ból w jakimś konkretnym miejscu lub jeśli widać jakieś oczywiste zniekształcenie, nie powinniśmy jej ruszać z miejsca.
- Warto pocieszyć zranione dziecko i towarzyszyć mu oraz natychmiast wezwać pogotowie.
- Jeśli po uderzeniu się w głowę dziecko krwawi uszami, wymiotuje, mdleje lub czuje się dezorientowane, koniecznie zadzwoń pod 999.

### Szczególny przypadek – złamanie zęba

- Kiedy w wyniku uderzenia dochodzi do złamania zęba, przechowaj ułamany kawałek w ślinie poszkodowanego, w mleku lub soli fizjologicznej.
- Jeśli wypadł cały ząb, spróbuj na powrót umieścić go w dziurze, która się wytworzyła, jak najmniej go dotykając i zawsze w miejscu, które nie wrzyna się w dziąsło.
- Konieczne jest jak najszybsze udanie się do dentysty

## 2. Skaleczenia i rany

- Zanim opatrzysz ranę, dokładnie umyj ręce wodą i mydłem. Podobnie po zakończeniu opatrunku.
- Następnie obficie przemyj ranę wodą i mydłem lub solą fizjologiczną w celu jej oczyszczenia. Czyść od środka do zewnątrz, aby do rany nie przedostały się drobnoustroje.
- Sterylną gazę namocz jodyną i przyłóż do rany – od środka do zewnątrz, nie dotykając tej części gazy, która będzie miała kontakt z raną.
- Ranę przykryj jałową gazą, na którą nałożysz bandaż lub plaster.
- Nie używaj bawełny ani alkoholu do przemywania rany.
- Nie stosuj pudru, maści czy kremów zawierających antybiotyki, ani nie odwołuj się do domowych środków.
- Nigdy nie wyciągaj dużych przedmiotów wbitych w ranę. Unieruchom rannego i zadzwoń pod 999.

### Szczególny przypadek – głęboka rana

- Jeśli rana jest rozległa, głęboka lub „źle wygląda”, przykryj ją jałową gazą i uciskaj, aby zahamować krwotok. Udaj się na ostry dyżur.

## **Rana na twarzy**

- Jeśli rana jest umiejscowiona na twarzy, w oczach lub w naturalnych otworach, zawsze należy udać się na ostry dyżur.

## **3. Krwawienie**

- Kiedy dochodzi do krwawienia, ważne jest, aby samemu zachować spokój i uspokoić rannego.
- Posadź dziecko na krześle lub połóż je na podłodze: może mieć zawrót głowy, a upadek mógłby spowodować nowe urazy.
- Ranę przykryj gazą lub czystym sukniem i przez 10 minut mocno ją uciskaj.
- Użyj opaski kompresyjnej. Ucisk rany będzie bardziej skuteczny i wykonywany z jednakową siłą.
- Jeśli okłady nasiąkną krwią, umieść na nich inne i dalej uciskaj.
- Szukaj pomocy lekarskiej lub udaj się na pogotowie, jeśli widzisz, że krew wciąż leci.

## **Szczególny przypadek – krwawienie z nosa**

- Powiedz dziecku żeby oddychało buzią. (...). Ściśnij mu nos swoimi rękami przez jakieś 10 – 15 minut.
- Jeśli w tym czasie krwotok nie zostanie zatamowany, udaj się na pogotowie.
- Jeśli krwawienie jest obfite, unieś lekko głowę dziecka do przodu, aby nie zachłysnęło się własną krwią.

## **Krwawienie z uszu**

- Jeśli do krwawienia dochodzi w wyniku urazu, przykryj krwawiące miejsce jałową gazą lub czystym sukniem (bez wykonania ucisku) i zadzwoń pod 999, wyjaśniając, co się stało.
- Stosuj się do podanych instrukcji.
- Czuwaj nad stanem przytomności poszkodowanego.

## **Przedszkolna apteczka pierwszej pomocy**

- Powinna się znajdować w łatwo dostępnym miejscu znanym wszystkim dorosłym pracującym w przedszkolu, a jednocześnie poza zasięgiem dzieci.
- Jej skład może różnić się w zależności od okoliczności, ale przynajmniej powinna zawierać następujące elementy:

## **Zestaw do samoochrony**

- Maska ochronna na twarz: wykorzystamy ją w przypadku, gdy koniecznością stanie się zastosowanie sztucznego oddychania metodą „usta – usta”. Dzięki temu nie będziemy mieć bezpośredniej styczności z ewentualnymi wydzielinami, wymiocinami etc. osoby, której udzielamy pomocy.
- Lateksowe lub winylowe rękawiczki: używamy ich zawsze, gdy mamy opatrywać rany. Chronią nas przed bezpośrednim kontaktem z krwią i innymi płynami, wydzielinami etc.
- Chusteczki nasączone alkoholem lub alkohol w żelu: użyjemy ich do dezynfekcji własnych rąk przed przystąpieniem do opatrywania rany; pamiętaj, że nie wolno ich stosować bezpośrednio na rany.

### **Material hemostatyczny**

- Opaski tamujące krwawienie (różnych rozmiarów) do tamowania krwawienia.

### **Zestaw leczniczy**

- Sól fizjologiczna do przemywania ran.
- Środek antyseptyczny (np. jodyna), aby zapobiegać infekcji w przypadku ran.
- Gazy, aby przyłożyć na rany i/lub oparzenia (różnej wielkości).
- Plaster w rolce.
- Plaster z opatrunkiem (opakowanie - wielkość w zależności od potrzeb).
- Nożyczki o zaostrzonych ostrzach.
- Szczypce bez ostrych zakończeń.
- Materiał opatrunkowy chroniący rany, oparzenia i urazy stawów.
- Trójkątne sukno (przybliżony rozmiar: 140 x 100 x 100 cm). Posłuży nam jako temblak, jak i do przyłożenia na rany, oparzenia, zaimprovizowany bandaż etc.
- Różnej wielkości bandaże.

## **Pamiętaj!!!!!!!**

Przedszkolna apteczka pierwszej pomocy **nie** powinna zawierać lekarstw; oddzielną sprawą jest małe ambulatorium, jakim dysponujemy w przedszkolu i nie należy go mylić z apteczką pierwszej pomocy. Przedszkolna apteczka pierwszej pomocy powinna zawierać następujące elementy:

- termometr
- bawełniane waciki, strzykawki do aplikowania lekarstw doustnie, agrałki, torbę termiczną,
- leki przeciwbólowe, sól stosowaną doustnie, leki na biegunkę i przeciwbólowe (zawsze przepisane przez specjalistę),
- krem przeciwzapalny
- krem owadobójczy

- krem antyhistaminowy
- ochronę przeciwsłoneczną
- krem na dobre oparzenia
- Nie wolno aplikować żadnych leków bez wyraźnej zgody rodziców
- Zaleca się umieścić w apteczce kartkę z nazwiskami dzieci, które mają alergię na określone leki.

Opracowała: mgr. Beata Kaźmierczak