

PRACOVNÍ LIST 4

1) SEŘAZOVAČKA: Resuscitace (oživování)

Pomáhal jsi osobě v bezvědomí a bezdeší, seřaď následující úkony resuscitace (oživování) tak, jak jdou správně za sebou (ke každému písmenu přiřaď číslo od 1 do 10).

- A) Provedl/a jsi 2 umělé vdechy.
- B) Klekl/a sis ke zraněnému z boku.
- C) Stlačil/a jsi hrudník 30x ve frekvenci asi 100-120 za minutu.
- D) Ucpal/a jsi mu nos.
- E) Zraněného sis dal/a na záda na tvrdou podložku.
- F) Střídal/a jsi stlačování a umělé vdechy, než tě někdo vystřídal.
- G) Po 30 stlačení jsi zraněnému zaklonil/a hlavu.
- H) Napnutými pažemi stlačuješ hrudník asi do 1/3 výšky hrudníku zraněného.
- CH) Své dlaně jsi položil/a na střed hrudníku zraněného.
- I) Nahnul/a ses nad zraněného tak, že jsi nad ním.

2) KVÍZ

V následujících otázkách je vždy jedna správná odpověď, vyznač ji.

1. Jedním z typických příznaků mrtvice není:

- a. povislý koutek u pusy;
- b. špatná artikulace;
- c. teplota.

2. Osobě, která se dusí a kašel nepomáhá, se pokusím pomoci tak:

- a. že jí 5x udeřím mezi lopatky;
- b. že počkám, než padne do bezvědomí;
- c. že jí položím na záda a zakloním jí hlavu.

3. Pokud mám zdravotnický problém, zavolám přednostně číslo:

- a. 112;
- b. 155;
- c. 158.

4. Nejefektivnější způsob zástavy masivního krvácení je:

- a. tlak v ráně;
- b. použití tlakového obvazu;
- c. použití škrtidla.

5. První pomoc u popáleniny dlaně na ruce, je:

- a. ruku zabalit do mokré utěrky a jet na pohotovost;
- b. ruku potřít panthenolem a nechat být;
- c. ruku chladit tekoucí vodou a volat 155.

6. Jako první u zraněné osoby zjišťuji:

- a. zda masivně nekrváčí;
- b. zda dýchá;
- c. zda je při vědomí.

7. Správný poměr při ožívování (resuscitaci) je:

- a. 30 stlačení hrudníku a 2 umělé vdechy;
- b. 30 stlačení hrudníku a 1 umělý vdech;
- c. pouze stlačování hrudníku.

8. Při podezření na úraz páteře:

- a. nedělám nic, protože je to jen podezření;
- b. zraněnému řeknu, aby si zavolal 155;
- c. zraněnému řeknu, aby se nehýbal a zavolám 155.

9. Kontrolu dechu u zraněného (bez podezření na úraz páteře) provádím:

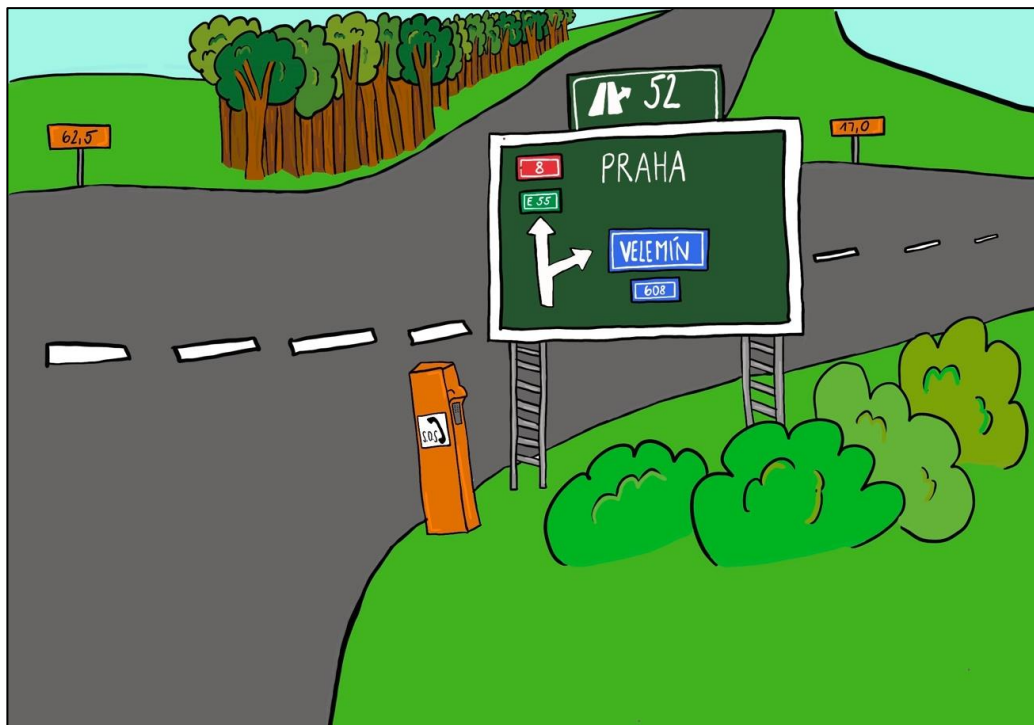
- a. v poloze, jak leží 10 s;
- b. v narovnané poloze hlavy 10 s;
- c. v záklonu hlavy 10 s.

10. Při náhle vzniklé bolesti na hrudi osobě:

- a. co nejdříve zavolám zdravotnickou záchrannou službu;
- b. řeknu, že simuluje a odejdu;
- c. dám napít a ono se to zlepší.

3) OBRÁZEK: Silnice

Na obrázku zakroužkuj alespoň 5 různých možností, dle kterých lze nahlásit místo, v případě volání zdravotnické záchranné služby.



4) PŘESMYČKY: Mix slov

Písmena v následujících slovech jsou přeházená, rozlušti je.

- a) BEZNOST PEČ =
- b) AKCE VIRU =
- c) ASI TANK =
- d) DRES ČIPE =

5) MODELOVÁ SITUACE: Úraz páteře

Napiš, jak bys postupoval v následující situaci.

Procházíš se v parku a pozoruješ, jak si děti hrají na prolézačkách. Když v tom si všimneš, že jeden chlapec spadl z úplného vrchu prolézačky (zhruba 3 metry nad zemí). Leží pod prolézačkou a nemůže se zvednout. Stěžuje si na brnění spodních končetin. Popiš, jak se zachováš.

6) TVRZENÍ: Pravda nebo nepravda II

Podle toho, zda je tvrzení pravdivé (ANO) či nikoliv (NE), zakroužkuj písmeno. Z písmen ti vyjde tajenka.

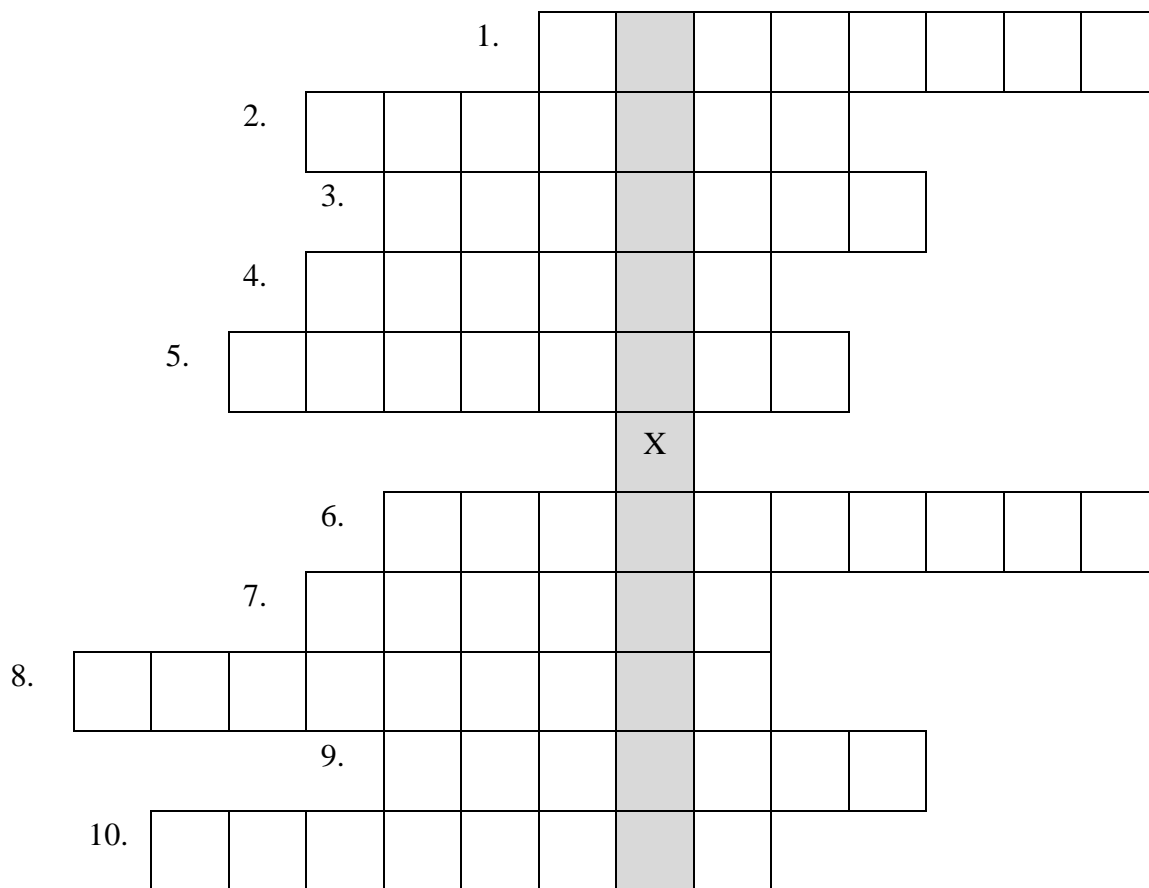
Tajenka: „Pomocníkem, dle kterého můžeme snadněji rozeznat příznaky cévní mozkové příhody je tzv. _____“

	Tvrzení	Ano	Ne
1.	Člověku, který si stěžuje na bolest hrudi, mohu dát oběd na doplnění energie.	Š	F
2.	Pokud si popálím dlaň, měl bych popáleninu chladit vodou a volat 155 (ZZS).	A	K
3.	Když člověk spadne z výšky asi 2 metrů, mohu předpokládat, že došlo k poranění páteře.	S	R
4.	Kontrolu dýchání provádím tak, že položím svou hlavu na břicho zraněné osoby, a tak cítím, zda se břicho zvedá.	T	T
5.	Člověku, který se dusí, mohou pomoci úder dlaní mezi jeho lopatky.	T	I
6.	Při oživování (resuscitaci) člověka mám ruce položené na pomezí hrudníku a břicha.	D	E
7.	Při zástavě masivního krvácení u jiné osoby, než jsem já sám, bych měl mít nasazené gumové rukavice či jinou nepropustnou ochranu.	S	L
8.	Popáleninu chladím proudem tekoucí vody.	T	O

7) DOPLŇOVAČKA

Doplňovačka – urči správná slova do doplňovačky a zjistíš odpověď na tajenku. (Poznámka: písmeno CH se zapisuje do jednoho políčka).

Tajenka: _____



1. Do mobilního telefonu si můžeš stáhnout _____ Záchranka, která ti pomůže v případě nouze.
2. Nejčastější příčinou bolesti na hrudi bývá: _____.
3. _____ neboli cévní mozková příhoda nejvíce postihuje starší lidi.
4. Při _____ cizím tělesem mohou zraněnému pomoci údery mezi lopatky.
5. Při resuscitaci (oživování) máme ruce položené na středu _____.
6. Pokud někomu poskytujeme první pomoc, vždy nejprve kladem důraz na vlastní _____.
7. Abychom zabránili zapadnutí jazyka, provedeme _____ hlavy.
8. Dvojnásobný pád z výšky je jedním z _____ úrazu, díky kterému můžeme mít podezření na úraz páteře.
9. Popáleninu bych měl chladit dostatečně dlouho pod _____ chladnou vodou.
10. _____ nám slouží jako ochrana rukou před krví či jinou tekutinou.

8) SPOJOVAČKA: Mechanismus úrazu

Spoj mechanismus úrazu se zraněním, kterému by mohl odpovídat.

- | | |
|---|-------------------------|
| 1) převrhnutý šálek horkého čaje | a) úraz páteře |
| 2) náraz hlavou o dno při skoku do vody | b) dušení cizím tělesem |
| 3) sekání dříví | c) popálenina |
| 4) povídání si u jedení svačiny | d) masivní krvácení |

9) VÍCESMĚRKA: Osmisměrka s tajenkou

V osmisměrce (↑↓←→↗↖↘↙) vyhledej níže uvedená slova, ze zbývajících písmen slož tajenku.

T	"	Í	P	S	O	M	Á	H	O	Ř	E	bezpečnost
K	S	J	M	N	A	I	K	Ž	D	E	Y	bezvědomí
R	D	O	N	O	E	N	I	V	E	T	Í	dušení
V	U	Š	N	K	D	V	I	C	D	Á	Y	krvácení
Á	Š	B	U	Č	O	Ě	I	T	D	P	V	mrtvice
C	E	E	Š	V	E	V	V	P	K	O	O	oživování
E	N	T	Á	Ř	T	P	E	Z	B	A	L	páteř
N	Í	N	O	R	V	A	Z	T	E	P	Á	popálenina
Í	Í	O	M	M	O	C	T	E	Y	B	N	rukavice
E	C	I	V	A	K	U	R	S	B	Á	Í	sanitka
Z	A	P	A	D	L	Ý	J	A	Z	Y	K	volání
P	O	P	Á	L	E	N	I	N	A	M	!"	zapadlý jazyk

Tajenka: _____
