

PRZYRODA • KLASA 4
ODKRYWAMY TAJEMNICE ZDROWIA



Pierwsza pomoc
przy urazach i oparzeniach

Najpierw zadbaj o bezpieczeństwo i zawołaj dorosłego.

Drobne skaleczenie

1. Umyj ręce.
2. Jeśli rana krwawi, przyciśnij ją czystą gazą.
3. Gdy krwawienie ustanie, opłucz ranę czystą bieżącą wodą.
4. Osłoń ją plastrem z opatrunkiem.



Silne krwawienie

1. Natychmiast wołaj dorosłego. Dzwoń pod 112 lub poproś kogoś o telefon.
2. Mocno uciskaj bezpośrednio ranę przez gazę lub czysty materiał.
3. Utrzymuj ucisk do przybycia pomocy.





Chroń się przed kontaktem z cudzą krwią – użyj rękawiczek, jeśli są pod ręką.



Jeśli coś tkwi w ranie, nie wyciągaj tego. Uciskaj wokół przedmiotu.

Oparzenie gorącą wodą lub przedmiotem

1. Odsuń się od źródła ciepła, jeśli jest bezpiecznie.
2. Od razu chłodź oparzone miejsce chłodną bieżącą wodą przez 20 minut.
3. Nie przebijaj pęcherzy. Nie stosuj lodu, masła ani kremu.

Nie odrywaj ubrania przyklejonego do skóry.



Zapamiętaj!

Przy dużym lub głębokim oparzeniu dzwoń pod 112.
Dorosły pomoże osłonić oparzenie i uzyskać pomoc medyczną.



