

Zajęcia z zakresu bezpieczeństwa z elementami I pomocy przedmedycznej

Temat zajęć : "Bezpiecznie w domu i na podwórku"

I. Poczytajmy razem z rodzicami.

Ponad 70 proc. pacjentów, którzy trafili do szpitala z powodu wypadku w domu, to osoby z urazami po upadkach, głównie starsze- powyżej 64. roku życia. Z kolei według danych Centrum Zdrowia Dziecka, dzieci najczęściej ulegają skaleczeniom i otarciom (25 proc.), oparzeniom (18 proc.), upadkom z wysokości (14 proc.), zatruciom lekami czy środkami chemicznymi, ale i różnego rodzaju zadławieniom. Większości wypadków moglibyśmy zapobiec, gdybyśmy mieli większą świadomość i wiedzę w zakresie tzw. domowego BHP.

Warto zastanowić się, czy wystarczająco zadbaliśmy w mieszkaniu o bezpieczeństwo swoje i najbliższych. Podstawą domowego BHP jest odpowiednia apteczka, znajomość planu budynku i wyjść ewakuacyjnych, ale przede wszystkim świadomość domowników w zakresie podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy i numerów telefonów do właściwych służb ratunkowych. Stosunkowo niewielkim kosztem można podnieść poziom bezpieczeństwa wyposażając dom w gaśnice, czujki dymu, czadu lub gazu, czy też czujki przeciwzalewowe. Taka instalacja nie tylko pozwala na szybką identyfikację zagrożeń i ich usunięcie, ale również, po wpięciu czujek do np. systemu antywłamaniowego połączonego z systemem operatora (firmy ochroniarskiej) umożliwia automatyczne zgłoszenie problemu i sprawdzenie oraz usunięcie przyczyn przez służby zewnętrzne. Taki automatyczny system powiadomienia przydaje się też bardzo podczas naszej nieobecności w domu. Statystyki pokazują, że źródłem wypadków w czterech ścianach jest zwykle nieuwaga. Czasami drobne elementy, takie jak niezabezpieczone odpowiednio gniazdka, przewody elektryczne, niewłaściwie dobrana (zbyt śliska) posadzka, czy chociażby kanty mebli mogą wpływać na nasze bezpieczeństwo. Warto się temu bliżej przyjrzeć – wyjaśnia Edward Więcek, dyrektor ds. rozwoju projektów Skanska Residential Development Poland.

Po pierwsze: czyste powietrze

Przede wszystkim warto zainwestować w instalację czujników tlenu węgla, gazu i dymu. To wydatek rzędu kilkuset złotych, który może uratować życie nam i naszym bliskim. Tlenek węgla w statystykach zatrucć zajmuje trzecie miejsce po zatruciach lekami i alkoholem. Montowanie detektorów jest już obowiązkowe m.in. we Francji, Austrii czy Belgii. W Norwegii już 98 proc., a w Wielkiej Brytanii 89 proc. domów jest wyposażonych w tego typu urządzenia. Z tego powodu istotny jest również nawyk wietrzenia pomieszczeń (zwłaszcza tam, gdzie są wspólne piony wentylacyjne). Mieszkanie warto przewietrzyć przynajmniej raz dziennie. Ważne jest także wykorzystywanie w domu odpowiednich materiałów wykończeniowych przy remoncie, które nie wydzielają toksycznych substancji i mieszczą się w limitach dotyczących Lotnych Związków Organicznych (LZO), a w przypadku zakupu nowego mieszkania – zwracanie uwagi na to, jakich materiałów używał deweloper. Warto pytać wprost o rodzaj klejów, farb i lakierów, czy są antyalergiczne i czy posiadają certyfikaty jakości.

Po drugie: z dala od ognia

Co czwarty pożar wywołany jest w domu przez nieodpowiedzialne zachowanie dorosłych. Znacznie dalej w statystykach znajdują się wady urządzeń czy ich nieprawidłowa eksploatacja (np. pozostawienie włączonego żelazka lub garnka na gazie). Niezależnie od tego, czy mieszkamy w starym budownictwie, czy na nowoczesnym osiedlu, warto wyposażić mieszkanie w gaśnicę, np. mgłową, która gasi wszystkie materiały i właściwie nie zostawia śladów użycia. Z kolei materiały łatwopalne powinny być w najwyższym stopniu zabezpieczone. Łatwopalne substancje, takie jak benzyna, czy rozpuszczalnik powinny być trzymane w specjalnych, zabezpieczonych pojemnikach, z dala od dzieci, a zapałki, najlepiej trzymać w metalowych pudełkach.

Po trzecie: upadki pod kontrolą

Najczęściej urazom z powodu upadków ulegają osoby starsze i małe dzieci. Poważnych upadków z większych wysokości można starać się uniknąć poprzez zmianę naszych nawyków, np. niezostawianie krzeseł w pobliżu parapetów czy blatów kuchennych, na które dziecko mogłoby samodzielnie wejść. Należy pilnować tego, by nie zostawiać małych dzieci samych na przewijakach, tapczanach, blatach, ponieważ upadek już z wysokości ok. 70 cm może być niebezpieczny. Warto także wycierać podłogę po kąpielach, podkleić rogi dywanów czy wyposażyć wannę w matę antypoślizgową. To drobne zabiegi, jednak mogą uchronić nas przed bolesnym upadkiem.

Po czwarte: odpowiednie wyposażenie

Ważną rolę w dbaniu o nasze bezpieczeństwo odgrywa odpowiednie wyposażenie mieszkania, nie tylko w apteczkę i gaśnicę, ale też właściwy sprzęt AGD. Lepiej wybrać kuchenkę gazową wyposażoną w tzw. zawory bezpieczeństwa, które zatrzymają dopływ gazu w przypadku, gdy ogień zostanie zgaszony, a my tego nie zauważymy. Warto zrezygnować także z wewnętrznego zamka w drzwiach łazienkowych, zwłaszcza kiedy w domu mieszkają dzieci lub osoby niesamodzielne. Ułatwi to dotarcie do takich osób np. w przypadku załamnięcia. O odpowiednim urządzeniu mieszkania warto pomyśleć już na etapie projektu, mając na uwadze np. montaż gniazdek elektrycznych z dala od zlewów, umywalek i wanny czy odpowiednie izolacje. W kwestii bezpieczeństwa domowego istotny jest nawet dobór elementów dekoracyjnych. Warto np. sprawdzić, czy kwiaty doniczkowe, które mamy w domu są bezpieczne dla domowników (nie są ostre, trujące lub alergogenne), zabezpieczyć przed dziećmi kandy mebli i klamki okien, zadbać o to, by dziecięce łóżko miało barierkę, a dywany były zabezpieczone antypoślizgowymi podkładkami.

Po piąte: bezpieczne nawyki dla całej rodziny

Warto zapisać zestaw podstawowych zasad dotyczących bezpieczeństwa w mieszkaniu i powiesić go w miejscu widocznym dla wszystkich domowników.

PODSTAWOWE ZASADY „BEZPIECZNEGO DOMU”

1) **Zasada 5 testów.** Przed wyjściem z domu zawsze sprawdzamy, czy wyłączyliśmy: kuchenkę, piekarnik, żelazko, krany, piecyki elektryczne lub gazowe.

2) **Ostrożnie z wodą.** Nie używamy nigdy urządzeń elektrycznych w łazience w czasie, kiedy ktoś korzysta z wanny. Nigdy nie dotykamy wtyczek i gniazdek elektrycznych mokrymi rękoma. Rzadko używane gniazdka elektryczne najlepiej od razu zaślepić.

3) **Wszystko, co ostre – chowamy.** Ostre narzędzia, sprzęty kuchenne, a także urządzenia elektryczne przechowujemy z dala od dzieci, a na szuflady z nożami i sztucami stosujemy dodatkowe zabezpieczenia.

4) **Środki chemiczne i łatwopalne trzymamy w zamkniętych opakowaniach jak najdalej od dzieci.** Nie przelewamy ich do innych opakowań (np. słoików), nie trzymamy ich w dolnych szafkach.

5) **Nigdy nie pijemy napojów bezpośrednio z butelki.** Pij tylko ze szklanki, a będziesz wiedział, co pijesz. Zdarza się, że trzymając detergenty w słoikach, narażamy dzieci na zatrucie.

6) **Z dala od wrzątku.** Czajniki czy garnki z wrzącymi płynami stawiamy zawsze na dalszych palnikach i w głębi blatu, tak aby ich przez przypadek nie strącić. Nie trzymamy kubka z gorącymi płynami mając dzieci na kolanach.

7) **Nigdy nie zostawiamy dzieci samych w wannie z wodą** i zawsze stosujemy maty antypoślizgowe. Małe dziecko może utonąć nawet w wodzie o głębokości 10 cm.

8) **Udrożniamy przejścia.** Nie zostawiamy otwartych szafek, rozrzuconych zabawek, mokrej podłogi, zwłaszcza na noc, kiedy mamy ograniczone pole widzenia.

9) **Nauczmy się udzielania pierwszej pomocy.** Niezwłocznie udzielona pomoc może zwiększyć szansę na przeżycie nawet 2-3 krotnie.

10) **Dzwonimy po pomoc.** W przypadku jakiegokolwiek zagrożenia życia, zdrowia lub mienia, dzwoniemy na telefon alarmowy 112, podając swoje imię, nazwisko, rodzaj i miejsce zdarzenia. Karteczkę z numerem telefonu warto umieścić np. na lodówce. W stresie możemy mieć kłopot z przypomnieniem sobie nawet oczywistych numerów.

II. Pamiętajmy ... ALERTY RCB

https://www.youtube.com/watch?v=t9Tm1utt_K4&feature=emb_title

Komunikat SMS od Rządowego Centrum Bezpieczeństwa, będzie nas ostrzegać o nadciągającej burzy, nawałnicy czy innym groźnym zjawisku.

III. Urządzenia Elektryczne w domu i na podwórku jak bezpiecznie korzystać i czego nie robić pod żadnym pozorem!!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=es000BRePBs&t=314s>

IV. W czasie zabaw na podwórku możemy zetknąć się z urządzeniami elektrycznymi wysokiego napięcia.

Mamy z nimi do czynienia w przypadku uszkodzenia linii wysokiego napięcia lub stacji transformatorowej.

Niebezpieczne jest samo zbliżanie się do uszkodzonych przewodów będących pod napięciem, gdyż może powstać łuk elektryczny przez normalnie izolującą warstwę powietrza. Prąd przepływa wówczas przez całe ciało, powstaje też wysoka temperatura, dochodzi do rozległych oparzeń. Pierwsza pomoc polega na: zawiadomieniu służb elektrycznych, aby wyłączyły napięcie i wezwaniu reanimacyjnej karetki pogotowia. Jeżeli poszkodowany nie oddycha i nie ma wyczuwalnego tętna, należy przystąpić do reanimacji.

Porażenie piorunem jest też porażeniem prądem o wysokim napięciu. Niebezpieczeństwo rażenia piorunem jest większe w pobliżu szczytów gór, pojedynczych drzew, wież. Nie należy w czasie burzy wchodzić do wody.

NIE WOLNO:

1. Zbliżać się do urządzeń i budynków, na których umieszczone są napisy i znaki takie jak:
2. Bawić się w pobliżu linii energetycznych.
3. Wspinać się na słupy energetyczne.
4. Puszcząć latawców w pobliżu linii energetycznych.
5. Podchodzić do zerwanych lub zbyt luźno zwisających przewodów elektrycznych.

V. Oparzenia słoneczne:

Oparzenie słoneczne to uszkodzenie skóry i położonych pod nią naczyń krwionośnych, wynikające z nadmiernie długiego działania promieni słonecznych. Oznaką poparzenia słonecznego jest zaczerwienienie skóry. W cięższych przypadkach mogą tworzyć się pęcherze na skórze. Skóra boli, piecze i swędzi jednocześnie. Po kilku dniach, gdy poparzenie zanika, schodzi naskórek. W przypadkach cięższych, gdy w wyniku poparzenia słonecznego tworzą się pęcherze na skórze, może pojawić się gorączka, nudności, zapalenie skóry, infekcja.

Częste poparzenia słoneczne przyspieszają proces starzenia się skóry. Staje się ona sucha i pomarszczona. W miejscach, gdzie skóra była często poparzona przez słońce, mogą tworzyć się różne nowotwory skóry. Najbardziej niebezpieczny jest złośliwy czerniak.

Jeżeli doszło do poparzenia należy ochłodzić skórę, np. wziąć chłodny prysznic. Następnie robić okłady, np. z zimnego mleka, jogurtu. Smarować skórę środkami zawierającymi pantenol. W bardzo ciężkich przypadkach należy udać się do lekarza.

Sposoby zapobiegania poparzeniom słonecznym:

W ciągu pierwszych dni opalania nie należy opalać się dłużej niż kwadrans. W następnych dniach można stopniowo zwiększać czas przebywania na słońcu, podczas opalania skóra musi być zawsze posmarowana preparatem z filtrem przeciwsłonecznym. Osoby o jasnej karnacji powinny używać kremów z filtrem co najmniej 15. Skórę smarujemy około 30 min. przed opalaniem i powtarzamy tę czynność co 2-3 godziny, w godzinach 11-15 promienie słoneczne są najsilniejsze i dlatego w tym czasie nie należy się opalać.

Udar cieplny spowodowany jest przegrzaniem organizmu, zazwyczaj w upalne dni. Dochodzi do niego przy braku nakrycia głowy lub z powodu zbyt długiego przebywania na słońcu. Objawy to silny ból głowy, wysoka gorączka, wymioty, w cięższych przypadkach - utrata przytomności, drgawki. Najważniejszym elementem leczenia jest przeniesienie chorego do chłodnego miejsca i zimne okłady.

Ważne!!!

Objawy udaru cieplnego:

- 1) ból głowy,
- 2) złe samopoczucie.

Jak możemy zapobiegać poparzeniu i udarowi słonecznemu:

- 1) w pierwszych dniach opalania nie przebywać na słońcu dłużej niż kwadrans,
- 2) przed opalaniem skórę posmarować kremem z filtrem,
- 3) smarować skórę kremem z filtrem także w czasie opalania,
- 4) nie przebywać zbyt długo na słońcu,
- 5) nosić nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne,
- 6) nakładać ubrania w jasnych kolorach.

Objawy poparzenia słonecznego:

- 1) zaczerwienienie skóry,
- 2) pęcherze na skórze,
- 3) pieczenie skóry.

Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania:

Chłopcy pobiegli na boisko grać w piłkę. Słońce świeci bardzo mocno. Gra jest bardzo zacięta. Robi się coraz bardziej gorąco. To pierwszy tak bardzo ciepły dzień tej wiosny.

Niektórzy piłkarze zdjęli nawet koszule. Wszyscy przeżywają ten mecz, zawodnicy i grupka kibiców. Nareszcie koniec. Bartek i Marcin idą razem do domu po meczu. Obaj są zadowoleni - ich drużyna wygrała. Ale oni sami czują się dziwnie. Marcin nie grał dziś, ale boli go głowa i nie czuje się zbyt dobrze. Może to dlatego, że stał długo na słońcu i nie miał czapki na głowie. Bartek też ma problemy. Bardzo pieką go plecy, i całe ciało jest bardzo czerwone. W niektórych miejscach pojawiły się pęcherze. Okazało się, że Marcin uległ udarowi cieplnemu, a Bartek poparzeniu.

Ćwiczenie

Wymień objawy udaru cieplnego:

1)

.....
.....

2)

.....
.....

Wymień objawy poparzenia słonecznego:

1)

.....
.....

2)

.....
.....

3)

.....

Jak możemy zapobiegać poparzeniom i udarowi słonecznemu?

1)

.....
.....

2)

.....
.....

3)

.....
.....

4)

.....
.....

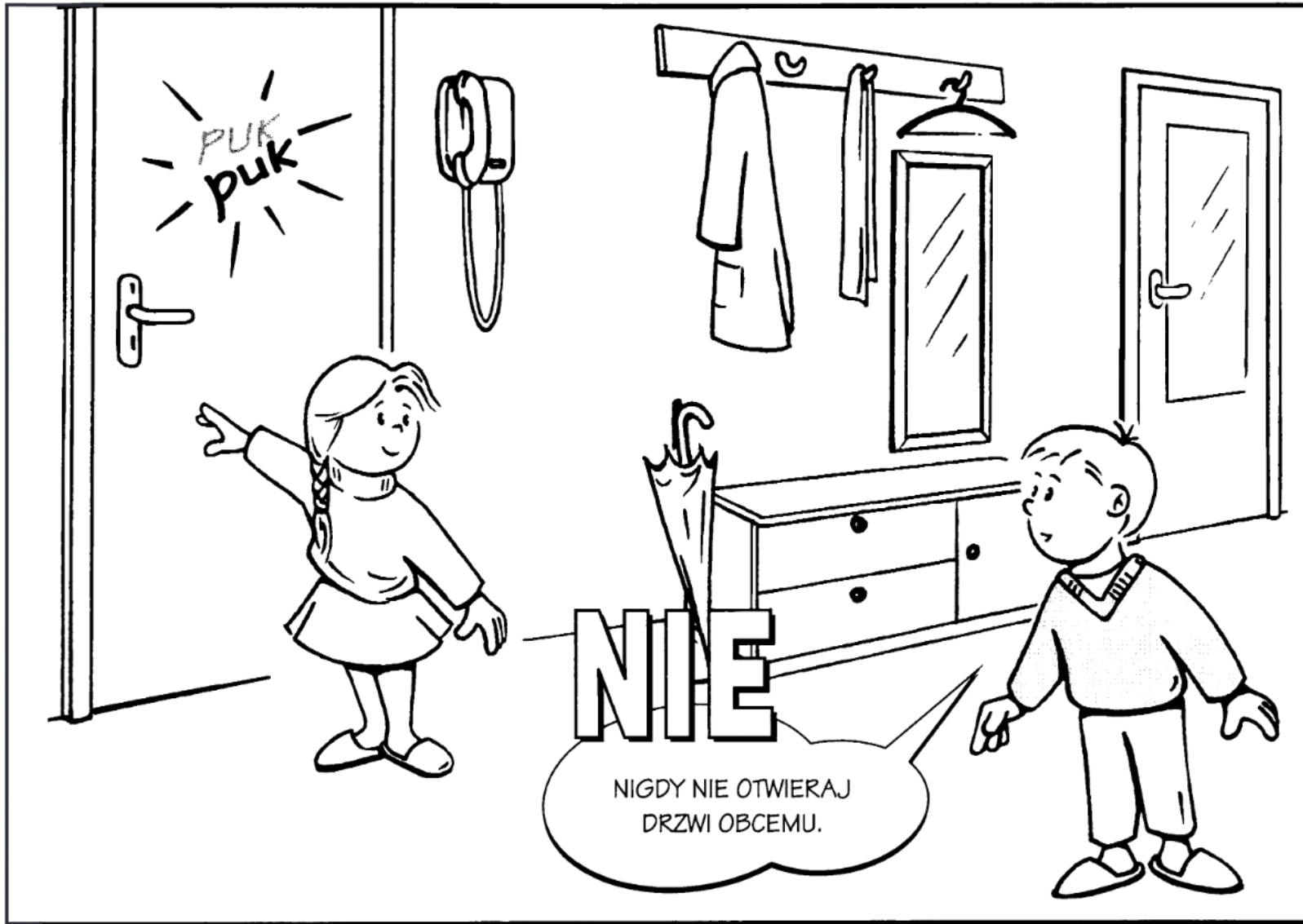
5)

.....
.....

6)

.....
.....

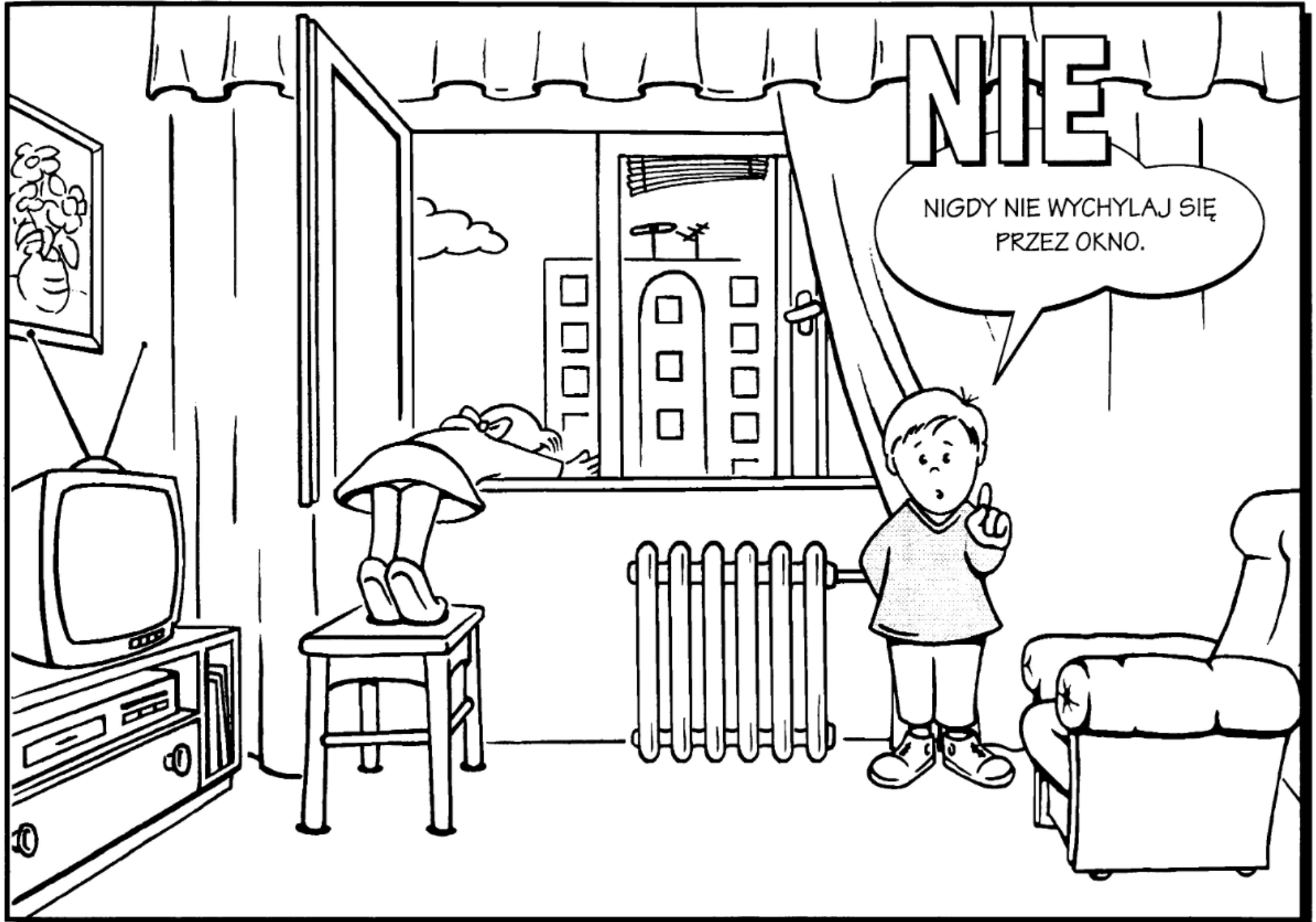
Zadania do pokolorowania i powieszenia w świetlicy

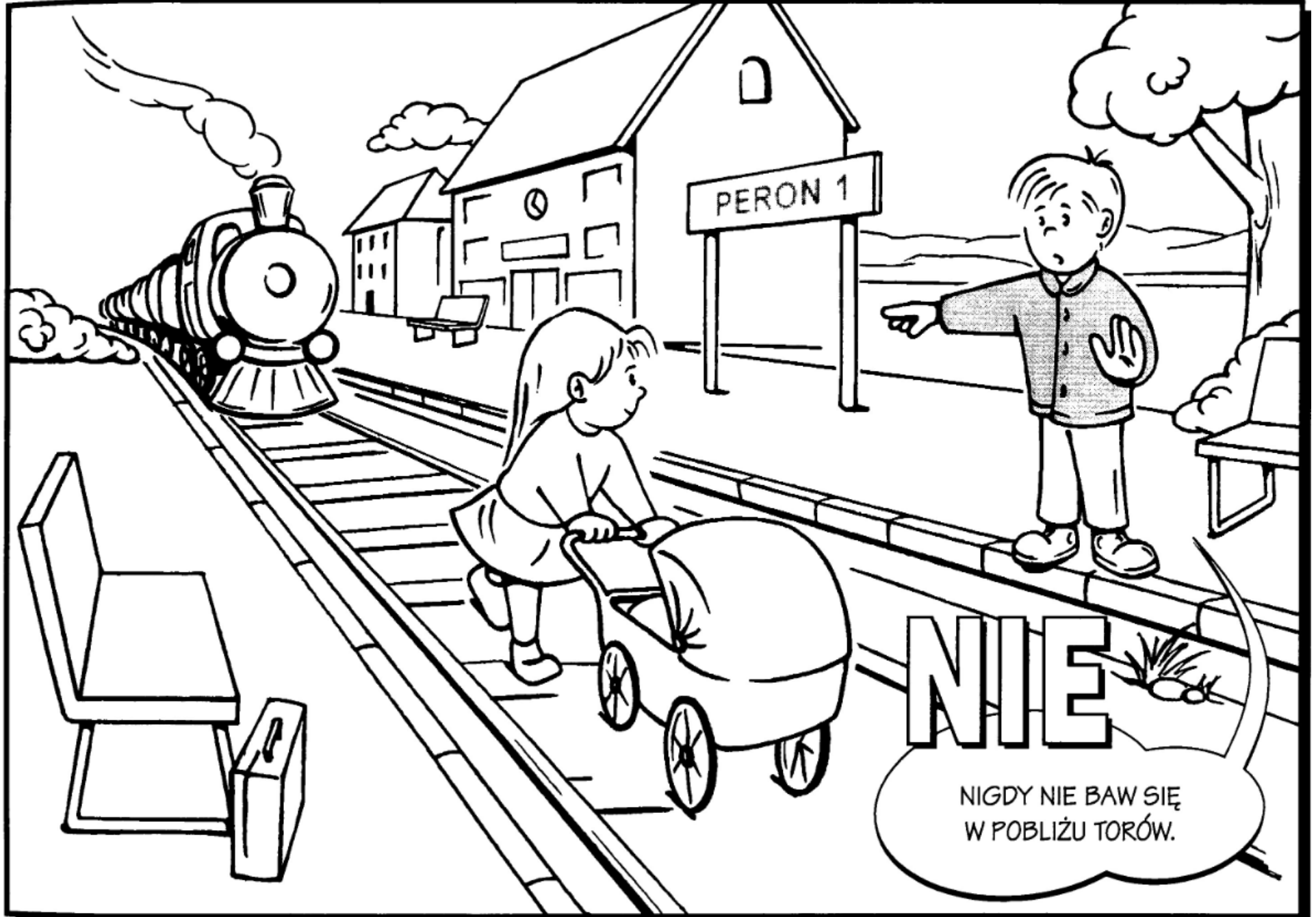












Na dziś to wszystko 😊

Bardzo proszę, rozwiążcie zadania i wyślijcie mi je mailem, albo zróbcie zdjęcie wykonanych zadań. Moje dane dostali Wasi Rodzice w oświadczeniach.

Dziękuję i mam nadzieję do zobaczenia na kolejnych zajęciach.

Pan Arek