

# Bemówka

Bemówka

Gazeta ZSP6 w Siedlcach

Czerwiec 2010

## WKRÓTCE WAKACJE

Lato - jedna z czterech podstawowych pór roku w przyrodzie, w strefie klimatu umiarkowanego. Charakteryzuje się najwyższymi temperaturami powietrza w skali roku.

### CZERWIEC

Nazwa tego miesiąca wiąże się z małym owadem - czerwem polskim. Kiedyś właśnie w czerwcu zbierano jego poczwarki, suszono je na słońcu i wyrabiano z nich czerwony barwnik - purpurę - do farbowania płótna. Nazwa może wywodzić się też stąd, że wylegają się wtedy czerwce - larwy pszczoły, czyli potomstwo pszczół.

W czerwcu się pokaże, co nam Bóg da w darze.



### LIPIEC

Wziął sobie imię od lip. Przecież kwitną one w tym czasie. Ich wspaniały zapach wabi pszczoły, które pracowicie zbierają lipowy nektar.

W lipcu kłós się korzy, że niesie dar boży.

Lipcowe upały - wrzesień doskonały.

### SIERPIE

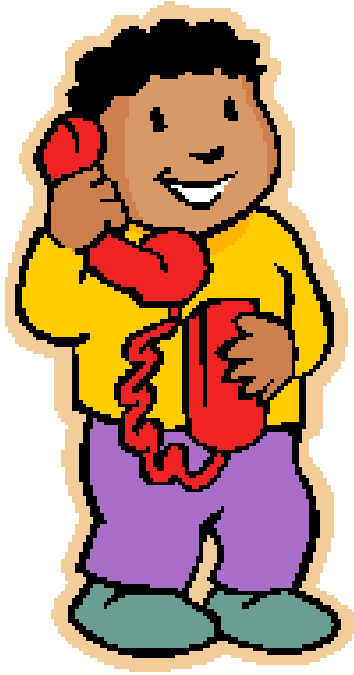
Kiedyś na polach dzwoniły w tym czasie sierpy żniwne, którymi ścinano zboże. Dziś zastąpiono je ogromnymi maszynami, ale sierpień pozostał sierpniem.

Sierpień - lekarstwo od głodowych cierpień.

Jeśli w sierpniu gorąco będzie, to zima w śniegu długo zasiędzie.



## NUMERY ALARMOWE



- 112 – ogólnoeuropejski numer alarmowy,
- 981 – pogotowie drogowe i pomoc drogowa,
- 983 – pogotowie weterynaryjne,
- 984 – pogotowie rzeczne,
- 985 – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe i Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe,
- 986 – straż miejska,
- 991 – pogotowie energetyczne,
- 992 – pogotowie gazowe,
- 994 – pogotowie wodno-kanalizacyjne,
- 995 – pogotowie komunikacji miejskiej,
- 997 – policja,
- 998 – straż pożarna,
- 999 – pogotowie ratunkowe,
- (+ 48) 601 100 100 - numer ratunkowy nad wodą

## WAKACYJNY PORADNIK ...NA WESOŁO

Wakacje to czas leniuchowania i zabawy, ale także licznych niebezpieczeństw. Dlatego zanim wyjedziesz na wakacje, przeczytaj nasz wakacyjny poradnik i śmiało ruszaj na zasłużony wypoczynek.



### 1. Co spakować do plecaka?

Jedziesz na letnie wakacje. Powinno być ciepło. Co jednak, jeśli zamiast upału, będzie zimno i deszczowo? Nie możesz wtedy biegać w krótkich spodenkach, podkoszulku lub sukience, bo następnego tygodnia przeleżysz pod kocem z gorączką i katarem. Do plecaka schowaj jeszcze jeden ciepły sweter i długie spodnie.

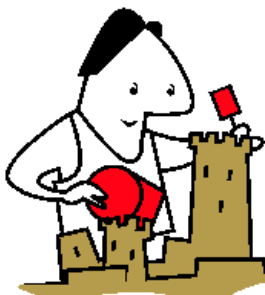
### 2. Gdy jedziemy na wycieczkę...

Pamiętaj, by nigdy nie oddalać się od grupy. W wielkim mieście, w lesie lub w górach bardzo łatwo się zgubić. Dlatego idź zawsze obok jakiejś koleżanki lub kolegi, o ile tylko nie są nudziarzami, bo wtedy każda wycieczka zamieni się w piekło.



### 3. Dlaczego należy pływać tylko w miejscach do tego przeznaczonych?

Po pierwsze, jest duże prawdopodobieństwo, że w pobliżu znajduje się ratownik, a jak wiemy ratownicy potrafią pomóc w razie niebezpieczeństwa. Po drugie, dno w kąpieliskach jest oczyszczone-nie wpadniesz na potłuczoną butelkę, starą oponę, a żaden wodny potwór nie ugryzie cię w nogę. Po trzecie, w takich miejscach jest zawsze mnóstwo ludzi. Możesz kogoś poznać albo przynajmniej pośmiać się z brzuchów starszych panów (w końcu śmiech to zdrowie!).



### 4. Po co na plaży, nad stawem lub jeziorem ręcznik, olejek do opalania i nakrycie głowy?

Ręcznik na ogół służy do wycierania. Jednak, gdy po wyjściu z wody zorientujesz się, że ktoś zabrał ci suche ubrania, ręcznik może być bardzo przydatny... Nakrycie głowy

chroni przed udarem słonecznym. Olejek do opalania chroni przed szkodliwym działaniem słońca, poza tym dodaje skórze połysku. Takiego opalonego i błyszczącego ciała po powrocie do szkoły pozazdroszczą ci wszyscy koledzy i koleżanki!

Teraz już wiesz, gdzie można się kąpać, co zabrać na plażę i w co się ubrać. Pamiętaj, że wakacje to przede wszystkim odpoczynek, uważaj jednak, by podczas tej, letniej zabawy nie przytrafiło ci się nic złego.

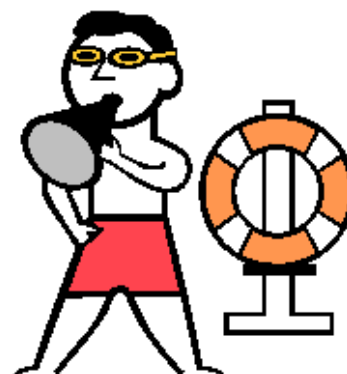
UDANYCH WAKACJI!!!

## PIERWSZA POMOC

**Podczas wakacyjnego wyjazdu umiej tno udzielania pierwszej pomocy mo e uratowa komu ycie.**

**Pierwsza pomoc** — zespół czynności wykonywanych w razie urazu lub nagłego ataku choroby w celu zminimalizowania niekorzystnych następstw, zanim możliwe będzie udzielenie specjalistycznej pomocy medycznej (po przewiezieniu do szpitala).

W zakres pierwszej pomocy przedlekarskiej wchodzi takie czynności jak (istotna kolejność):



### Zabezpieczenie miejsca wypadku



Zabezpieczenie miejsca wypadku ma na celu ochronę zarówno poszkodowanego, ratownika, jak i osób trzecich (gapiów, innych uczestników ruchu drogowego, itp.).

Procedury zabezpieczania są zależne od sytuacji. Standardowo w wypadkach komunikacyjnych zatrzymuje się ruch na danym odcinku drogi. W tym celu na drodze, w odpowiednio oddalonym miejscu ustawia się trójkąt ostrzegawczy. Praktycznie odległość ustawienia trójkąta od miejsca zdarzenia zależy od rodzaju drogi (inna będzie na drodze gminnej, inna na autostradzie), warunków atmosferycznych, rzeźby terenu, itd. Trójkąt ostrzegawczy w razie konieczności może być zastąpiony np. samochodem, który – o ile jest dobrze widoczny – może spełniać podobną funkcję.

### Sprawdzenie stanu poszkodowanego

U pacjenta nieprzytomnego należy określić, czy oddycha, przykładając policzek nad jego usta, obserwując zarazem czy unosi się klatka piersiowa (tzw. widzę, słyszę, czuję - jeśli ratownik na policzku nie wyczuł oddechu, nie usłyszał jego świstu ani nie zobaczył unoszącej się i opadającej klatki piersiowej powinien uznać, że poszkodowany nie oddycha). Przy określaniu innych nieprawidłowości kluczowe znaczenia ma obserwacja nieprzytomnego chorego.

### Wzywanie pomocy

Wezwania pomocy należy dokonać po ustaleniu stanu poszkodowanego, ale przed rozpoczęciem udzielania pomocy (bezwzględnie dotyczy to reanimacji/resuscytacji,



ale można poświęcić 1 minutę na zaopatrzenie obrażeń bezpośrednio zagrażających życiu, jak krwotok, czy wstrząs) lub – o ile to możliwe – równocześnie (np. prosząc przechodnia, aby zrobił to za ratownika).

Zwykle zawiadamia się albo pogotowie ratunkowe, albo straż pożarną. Drugą ze służb wzywa się w wypadku, gdy potrzebne może być użycie specjalistycznego wyposażenia do bezpiecznego wyciągnięcia poszkodowanego, ugaszenia pożaru, neutralizacji wycieku z cysterny, baku samochodu, itd. Po zawiadomieniu straży pożarnej na miejsce wypadku przybędą zarazem strażacy, karetka pogotowia, jak i inne potrzebne służby (policja, pogotowie gazowe, itd).

### **Przy zgłaszaniu wezwania należy podać (istotna kolejność):**

1. miejsce zdarzenia
2. rodzaj zdarzenia (wypadek drogowy, wypadek w pracy, etc.)
3. liczbę poszkodowanych
4. stan poszkodowanych
5. imię i nazwisko wzywającego pomocy
6. numer telefonu, z którego dzwonimy

### **Bezpieczeństwo ratownika**

Zarówno bezpieczeństwo ratownika, jak i osób postronnych jest priorytetem. Nie należy podejmować akcji ratunkowej, jeśli istnieje realne zagrożenie dla świadków zdarzenia (np. wybuchem). Należy pamiętać, że trudniej jest ratować dwie osoby niż jedną - z jednej ofiary i ratownika mogą nagle zrobić się dwie ofiary.

## **ZATRZYMANIE KRAJENIA I ODDYCHANIA**

### **Oddychanie**

Sprawdź czy poszkodowany oddycha.

- \* Pochyl się nad poszkodowanym
- \* Staraj się usłyszeć szmer wdychanego/wydychanego powietrza
- \* Obserwuj ruchy klatki piersiowej

Jeżeli poszkodowany nie oddycha - nie wykonuj wstępnych wdechów! Mimo wszystko powietrze w płucach zawiera wystarczającą ilość tlenu dla przeżycia poszkodowanego.

### **Metody wykonywania wdechów ratunkowych:**

- \* Metoda usta - usta - ratownik obejmuje swoimi ustami usta poszkodowanego, jednocześnie palcami zatyka nozdrza. Po wykonaniu wdechu zwalnia ucisk nosa.
- \* Metoda usta - nos - ratownik wdmuchuje powietrze przez nos poszkodowanego zamykając jednocześnie jego usta.

Po każdym wdechu trwającym ok. 1 sekundy powinien nastąpić bierny wydech. Ratownik cały czas powinien kontrolować ruchy oddechowe klatki piersiowej poszkodowanego. Jeżeli po wykonaniu dwóch wdechów klatka piersiowa poszkodowanego nie opada, należy ponownie sprawdzić stan dróg oddechowych.

### **Kręcenie**

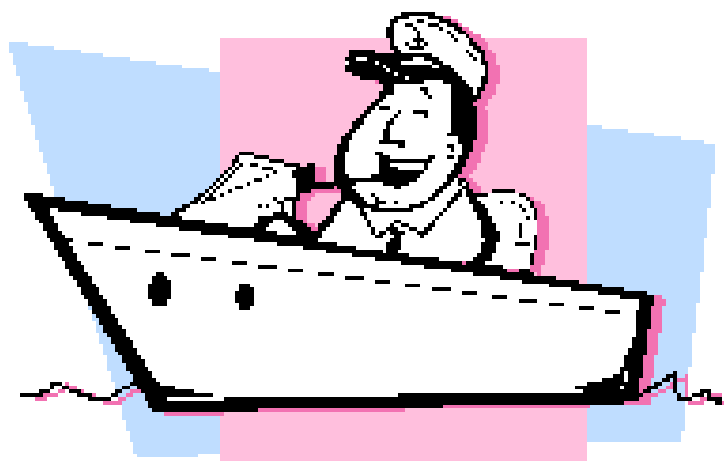
## Uciskanie klatki piersiowej

Poszkodowany leży na plecach na twardym podłożu. Ratownik klęka z boku poszkodowanego i rozpiną mu górną część ubrania. Ratownik kładzie część dłoniową nadgarstka na mostku 2 palce powyżej łuku żeberowego lub gdy ma problem z lokalizacją łuku żeberowego - na środku klatki piersiowej. Splata palce obu dłoni jedna nad drugą. Wykonując uciśnięcia stara się przenosić ciężar na nadgarstki. Uciska mostek na głębokość 4,5 - 5,5 cm w tempie 100/minutę. Uciśnięcia wykonuje się w cyklach 30:2 (30 uciśnięć - 2 wdechy; ok. 3 cykli/minutę). Po każdej serii uciśnięć należy ponownie udrożnić drogi oddechowe przez odgięcie głowy ku tyłowi. Dopiero po tej czynności można wykonywać wdechy ratownicze. Resuscytacja jest mniej męcząca przy pochyleniu się nad poszkodowanym zachowując wyprostowane łokcie. Wykorzystuje się wtedy ciężar własnego ciała.

### Resuscytacja prowadzi się do momentu:

- \* Powrotu przytomności poszkodowanego
- \* Przekazania poszkodowanego lekarzowi
- \* Zmęczenia ratownika uniemożliwiającego dalszą akcję ratunkową.

W sytuacji, gdy nie jest możliwe wykonywanie przez ratującego wdechów ratowniczych, można wykonywać samo uciskanie klatki piersiowej w tempie 100/min, nieprzerwanie. Gdy ratowników jest 2 lub więcej, warto zmieniać się co 2 minuty. Zapobiegnie to szybkiemu wyczerpaniu sił.



**YCZYMY WAM  
UDANYCH,  
SŁONECZNYCH,  
PEŁNYCH PRZYGÓD I  
BEZPIECZNYCH WAKACJI**