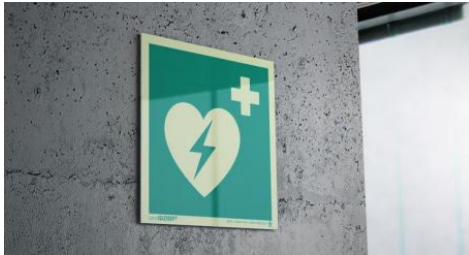


Powtórzenie wiadomości przed sprawdzianem „Pierwsza pomoc przedmedyczna”

Na podstawie podręcznika, opracuj następujące pytania.

1. Wymień 4 możliwe objawy udaru
 - a).....
 - b).....
 - c).....
 - d).....

2. O czym informuje Cię ten znak?



.....

3. W jakiej pozycji należy ułożyć człowieka we wstrząsie pourazowym:
 - a. z uniesioną głową
 - b. w pozycji embrionalnej
 - c. z silnie odchyloną głową do tyłu
 - d. z uniesionymi nogami
4. Udzielanie pomocy w przypadku zagrożenia życia wymaga znajomości elementarnych zasad postępowania na miejscu zdarzenia oraz podstawowej wiedzy z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej i nazywane jest:
 - a. resuscytacją krążeniowo-oddechową,
 - b. łańcuchem ratunkowym,
 - c. organizacją miejsca wypadku,
 - d. czynnościami ratującymi życie.
5. Przy wentylacji zastępczej metodą „usta-usta” należy palcami kciukiem i wskazującym zaciśnąć nozdrza osoby poszkodowanej aby:
 - a. uniemożliwić wydech,
 - b. ograniczyć wydech,
 - c. powietrze wdmuchiwane przez usta nie uciekało przez nos,
 - d. uniemożliwić wypływ płynów fizjologicznych.
6. Treść telefonicznego wezwania pomocy do katastrofy komunikacyjnej powinna zawierać:
 - a. liczbę poszkodowanych, przypuszczalne urazy, możliwie dokładną lokalizację katastrofy, dane przekazującego informacje,
 - b. szczegółowe dane osób poszkodowanych i świadków, ilość zużytych środków opatrunkowych, leków i materiałów pomocniczych,
 - c. opis miejsca katastrofy, adres sołtysa, kolor samochodu,
 - d. inne dane osobowe poszkodowanych, adres do korespondencji, adresy minimum dwóch świadków.

7. Jak nazywa się chwyt zastosowany na obrazku?



.....

8. Przystępując do udzielania pierwszej pomocy za priorytet w działaniach ratowniczych uznajemy:

- a. wezwanie pomocy,
- b. tamowanie krwotoków,
- c. powiadomienie bliskich,
- d. własne bezpieczeństwo,

9. Typowe objawy zastygnięć to:

- a) Zawroty głowy, mroczki przed oczami, bledność skóry, kroplisty pot na czole, zwiotczenie mięśni kończyn dolnych i górnych
- b) Nadpobudliwość, ogólne rozbawienie, nadmierna potliwość
- c) Silny ból, krwawienie, widok krwi, nadmierne ochładzanie.

10. Która rana najszybciej się zagoi?

- a) Rana kłuta
- b) Rana szarpana
- c) Rana postrzałowa ślepa
- d) Rana cięta

11. Do czego zastosujesz „metodę dziewiątek”

.....

12. Silny ból, rumień, pęcherze wypełnione osoczem są charakterystyczne dla oparzeń?

- a) I stopnia
- b) IV stopnia
- c) III stopnia
- d) II stopnia

13. Podczas zabawy na plaży Twój kolega przypadkowo uderzył się w nos i doznał krwotoku z nosa. Jak udzielisz mu pierwszej pomocy?

.....
.....
.....
.....

14. W jaki sposób należy ewakuować uszkodzonego z płonącego samochodu:

- a. chwytem Rauteka,
- b. chwytem strażackim,
- c. za nogi,
- d. za ręce,
- e. na noszach.

15. Zakreśl przewodniki prądu elektrycznego.

- a) Stal, aluminium, ciało ludzkie, woda
- b) Stal, szkło, ciało ludzkie, żelazo,
- c) Guma, szkło, woda, papier
- d) Drewno, plastik, guma, szkło

16. Zakreśl izolatory prądu elektrycznego.

- a) Drewno, plastik, szkło, guma
- b) Stal, szkło, ciało ludzkie, żelazo,
- c) Guma, szkło, woda, papier
- d) Beton, aluminium, papier, stal

17. Do czego stosujemy i jak wgląda tzw. „metoda skóra do skóry”

.....
.....

18. Czego nie należy robić w przypadku odmrożenia ciała.

- a) Stosować bezpośrednich urządzeń grzewczych np. grzejnik
- b) Podawać do picia alkoholu
- c) Masować kończyn
- d) Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.

19. Połącz numery z odpowiednimi służbami ratowniczymi:

- | | |
|--------|-------------------------|
| a. 999 | 1. straż pożarna. |
| b. 112 | 2. policja. |
| c. 997 | 3. numer ratowniczy. |
| d. 998 | 4. pogotowie ratunkowe. |

20. Udzielając pierwszej pomocy osobie w przypadku zatrucia czadem powinniśmy:

- a) Zadbać o bezpieczeństwo własne,
- b) natychmiast wynieść osobę uszkodzoną na świeże powietrze
- c) osobę przytomną ułożyć w pozycji półsiedzącej
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

21. Proporcje wentylacji zastępczej i uciskania klatki piersiowej u osoby dorosłej z NZK wynoszą:

- a) 10:5
- b) 30:2
- c) 2:15
- d) 4:30

22. Twoja koleżanka zemdlała podczas spaceru w parku. W tej sytuacji wystarczy:

- 1) położyć ją na wznak na trawniku.
- 2) posadzić na ławce z głową odchyloną do tyłu.
- 3) ułożyć ją w pozycji czterokończynowej.
- 4) ułożyć ją na trawniku z lekko uniesionym tułowiem.

23. W czasie zajęć wychowania fizycznego kolega niefortunnie skoczył i skręcił nogę w stawie skokowym. W tym przypadku pierwsza pomoc będzie polegała na:

- a) nałożeniu zimnych kompresów na miejsce urazu,
- b) unieruchomieniu stawu skokowego bandażem elastycznym
- c) wysokim ułożeniu kończyny,
- d) wezwaniem pomocy fachowej,
- e) wykonaniu wszystkich wymienionych wyżej czynności.

24. Nie wolno wywoływać wymiotów ani płukać żołądka u osób:

- a) nieprzytomnych, zatrutych benzyną, zatrutych substancjami żrącymi,
- b) zatrutych lekami, pokarmem, alkoholem,
- c) zatrutych grzybami,

25. Które rodzaje złamań najczęściej występują u dzieci?

- a) Otwarte
- b) Proste
- c) Wieloodłamowe
- d) „złamanie typu zielonej gałązki”

26. Widziałeś jak przypadkowa osoba upada na chodniku. Podchodzisz do niej. Osoba uskarża się na ogromny ból nogi. Podejrzewasz złamanie ale nie wiesz czy na pewno jest złamana. Co robisz w takiej sytuacji?

- a) Wzywasz pogotowie
- b) Postępujesz tak, jakby rzeczywiście ta noga była złamana
- c) Pozostawiasz bez pomocy uszkodzonego
- d) Szukasz pomocy u ortopedy.

27. Podczas konnej przejażdżki jedna z twoich koleżanek spada z konia łamiąc nogę w podudziu. Ty po upewnieniu się, że nie ma innych obrażeń proponujesz:

- a) bez uruchomienia jak najszybszy transport do szpitala
- b) doprowadzenie nogi do osi fizjologicznej a następnie unieruchomienie
- c) poruszając kończyną upewniasz się czy na pewno jest złamana
- d) unieruchomienie w pozycji zastanej i czekanie na pogotowie.

28. Pierwszą czynnością ratownika, w przypadku porażenia prądem z gniazdka elektrycznego poza samoochroną będzie:

- a) Wezwanie pogotowia,
- b) Resuscytacja krążeniowo oddechowa w przypadku braku oddechu
- c) Odcięcie źródła prądu
- d) Ułożenie w pozycji bocznej bezpiecznej.

29. Pozycje boczna bezpieczną zastosujesz w przypadku osoby:

- a) Nieprzytomnej mającej zachowany oddech, u której nie ma podejrzeń urazu kręgosłupa
- b) Osoby przytomnej
- c) Osoby nieprzytomnej z niewyczuwalnym oddechem
- d) Osoby przytomnej z rozległymi urazami miednicy i klatki piersiowej.

30. Przy wentylacji zastępczej metodą „usta-usta” należy palcami kciukiem i wskazującym zacisnąć nozdrza nosa osoby poszkodowanej aby:

- a) uniemożliwić wydech,
- b) powietrze wdmuchiwane przez usta nie uciekało przez nos,
- c) uniemożliwić wypływ płynów fizjologicznych.

31. Do czego stosujemy i jak wgląda tzw. „metoda skóra do skóry”

- a) do miejscowego rozgrzania odmrożonej części ciała
- b) do oszacowania procentowego poparzeń ciała
- c) do zabezpieczenia oparzonego miejsca

32. Zakreśl izolatory prądu elektrycznego.

- e) Stal, aluminium, ciało ludzkie, woda
- f) Stal, szkło, ciało ludzkie, żelazo,
- g) Guma, szkło, woda, papier
- h) Drewno, plastik, guma, szkło

33. Który stopień oparzeń przedstawiono na rysunku ?

- e) I stopnia
- f) IV stopnia
- g) III stopnia
- h) II stopnia



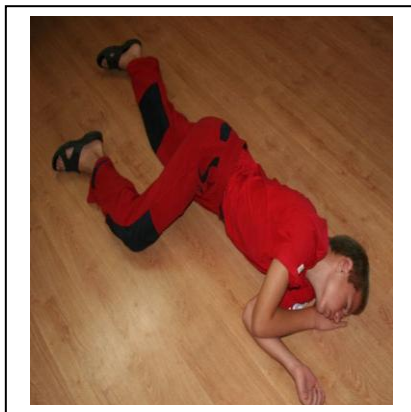
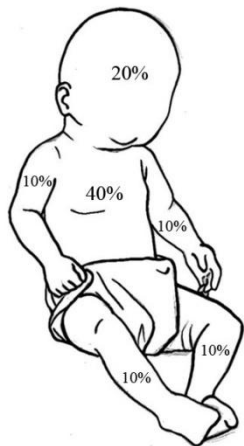
34. Które rodzaje złamań najczęściej występują u dzieci?

- e) Otwarte
- f) Proste
- g) Wieloodłamowe
- h) „złamanie typu zielonej gałązki”

35. Widziałeś jak przypadkowa osoba upada na chodniku. Podchodzisz do niej. Osoba uskarża się na ogromny ból nogi. Podejrzewasz złamanie ale nie wiesz czy na pewno jest złamana. Co robisz w takiej sytuacji?

- e) Działasz tak, jakby rzeczywiście ta noga była złamana
- f) Pozostawiasz bez pomocy poszkodowanego
- g) Transportujesz poszkodowanego do szpitala
- h) Stabilizujesz nogę i wzywasz pogotowie

36. Co przedstawiają rysunki?



A).....B).....C).....

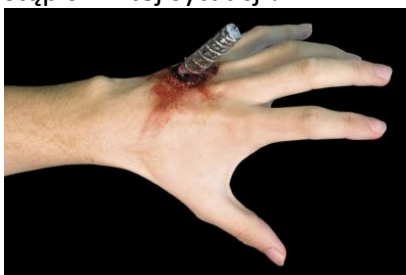
37. Typowe objawy zasłabnięć to:

- d) Zawroty głowy, mroczki przed oczami, błądzenie, kroplisty pot na czole, zwiotczenie mięśni kończyn dolnych i górnych,
- e) Nadpobudliwość ruchowa, ogólne rozbawienie, nadmierna potliwość,
- f) Silny ból, krwawienie, widok krwi, nadmierne ochłodzenie organizmu, rozbawienie.

38. Która rana najszybciej się zagoi?

- e) Rana kłuta
- f) Rana szarpana
- g) Rana postrzałowa ślepa
- h) Rana cięta

39. Jak postąpisz w tej sytuacji?



- a) Nie wyciągniesz pręta, zastosujesz opatrunek uciskowy oraz ucisk na tętnicę ramienną aby zmniejszyć krwawienie
- b) Nie wyciągniesz pręta, zastosujesz opaskę uciskową powyżej rany
- c) Nie wyciągniesz pręta z rany, zabezpieczysz ciało obce w ranie przed przemieszczaniem i wezwiesz pogotowie ratunkowe

40. Co to jest pierwsza pomoc?

.....
.....
.....

41. Udzielając pierwszej pomocy osobie w przypadku zatrucia czadem nie powinniśmy:

- e) Zadbac o bezpieczeństwo własne,
- f) natychmiast wynieść osobę poszkodowaną na świeże powietrze
- g) osobę przytomną ułożyć w pozycji półsiedzącej
- h) wszystkie odpowiedzi są nieprawidłowe

42. Opisz pierwszą pomoc w przypadku skręcenia stawu skokowego.

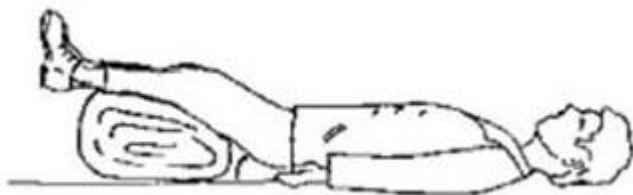
.....
.....
.....
.....
.....
.....

43. Opisz jak udzielisz pierwszej pomocy tonącemu po załamaniu się lodu.

.....
.....
.....
.....
.....

44. Pozycja przedstawiona na rysunku nazywa się:

Pozycja:.....



45. Wyjaśnij co oznaczają skróty:

NZK.....

RKO.....

46. Założyłeś/Założyłaś opatrunek jałowy na ranę ciętą przedramienia. Po pewnym czasie zauważasz, że opatrunek przecieka. Co robisz?

- a) Zdejmujesz opatrunek i zakładasz nowy
- b) Nic nie robisz gdyż nie jest to bezpośrednio zagrożenie dla życia
- c) Na przeciekający opatrunek dokładasz kolejny
- d) Stosujesz opaskę uciskową

47. Jak nazywa się pozycja przedstawiona na rysunku i kiedy ją zastosujesz?



Pozycja....., możemy ją zastosować u osób z.....

48. Wymień 4 sposoby ochrony przed oparzeniami słonecznymi.

- a)
- b)
- c)
- d)

49. Ile oddechów ratowniczych zastosujesz u niemowlaka(DO 1 ROKU ZYCIA):

- a) 2
- b) 10
- c) 3
- d) 5

50. Jak udzielisz pierwszej pomocy osobie, która ma widoczne złamanie otwarte nogi z przemieszczeniem ale nie ma uszkodzonych głównych tętnic oraz jej stan ogólny jest dobry. Dysponujesz telefonem i ubiorem własnym(spodnie, podkoszulek, bluza, kurtka itp.)

.....
.....
.....
.....
.....

51. Z czego sporządzisz prowizoryczne nosze będąc w lesie. Osoba poszkodowana ma ok. 10 lat i waży 40 kg. OPISZ SPOSÓB WYKONANIA.

.....
.....
.....

52. Jak udzielisz pomocy w przypadku ataku padaczkowego.?

.....
.....

53. Znajomy przebywał bardzo długo na słońcu podczas wakacji. Skarży się na mocny ból głowy, ma wymioty i dreszcze. Co podejrzewasz i jak udzielisz mu pierwszej pomocy?

.....
.....
.....
.....
.....

54. Do czego służy AED?

.....
.....

55. Czego nie należy robić w przypadku odmrożenia ciała.

- e) Stosować bezpośrednich urządzeń grzewczych np. grzejnik
- f) Podawać do picia alkoholu
- g) Odpowiedzi a i b są prawidłowe.
- h) Odpowiedzi a i b są błędne.

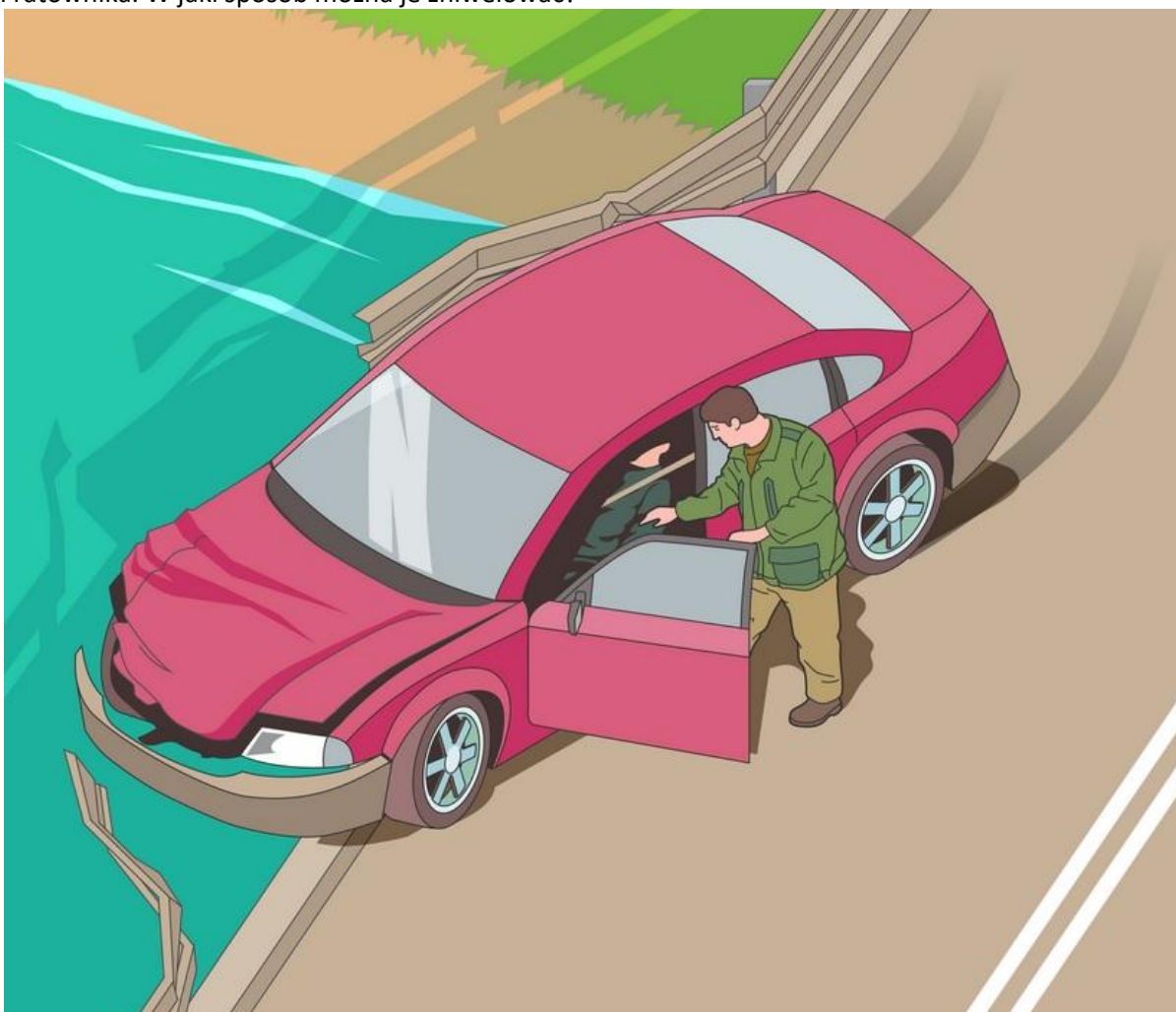
56. Założyłeś/Założyłaś opatrunek jałowy na ranę ciętą przedramienia. Po pewnym czasie zauważasz, że opatrunek przecieka. Co robisz?

- a) Zdejmujesz opatrunek i zakładasz nowy
- b) Nic nie robisz gdyż nie jest to bezpośrednio zagrożenie dla życia
- c) Na przeciekający opatrunek dokładasz kolejny
- d) Stosujesz opaskę uciskową

57. Wymień 3 sytuacje w których możesz przerwać lub odstąpić od wykonywania RKO?

- a).....
- b).....
- c).....

58. Przeanalizuj poniższą fotografię i wypisz jak najwięcej zagrożeń zarówno dla poszkodowanego, jak i ratownika. W jaki sposób można je zniwelować?



59. Jakich możesz użyć środków bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia?

- a) środki chroniące ratownika przed materiałem potencjalnie zakaźnym.
.....
- b) środki, które zapewniają bezpieczeństwo zarówno uszkodzonego, jak i świadków zdarzenia, ratowników oraz innych osób, np. nadjeżdżających do miejsca wypadku.

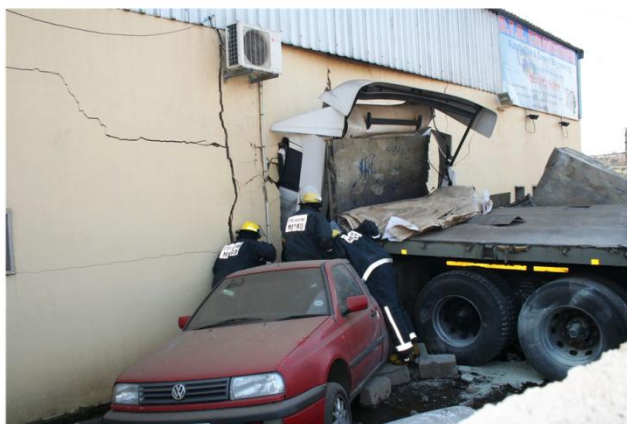
.....

.....

.....

.....

60. Przyjrzyj się fotografią i jakie niebezpieczeństwa mogą spotkać ratownika na miejscu wypadku. W jaki sposób można je zminimalizować?



61. Co należy zrobić aby udrożnić drogi oddechowe?



62. Na czym polega ocena oddech metodą **widać-słysać-czuć**?

Widać –

Słysać –

Czuć –

63. Uzupełnij zdanie

Oddech prawidłowy to **minimum** **na** **sekund**. W razie oddechu nieprawidłowego konieczne jest rozpoczęcie