

Základy první pomoci

PRVNÍ POMOC

- soubor opatření pro zajištění uchování lidského zdraví.

Jejím cílem je záchrana života.

Poskytnout první pomoc je povinen každý občan České republiky starší 18 let, pokud tím neohrozí svoje zdraví či život.

Je potřeba znát **důležitá telefonní čísla**, na která můžeme zavolat pro pomoc i pro radu, než přijede záchranná služba:



155 – zdravotnická záchranná služba

112 – tísňová linka

Na lince 155 pracují zkušení zdravotníci, kteří vám poradí, co máte dělat. Nepokládejte telefon, pokud vám to operátor přímo neřekne, nebo dokud nepřijede lékař.

Při volání rychlé záchranné pomoci je nutné sdělit:

- Jméno, místo-adresa, orientační bod
- Počet a věk poraněných osob a druh zranění
- Další důležité údaje
- Telefonní číslo člověka, který volá, volajícího

Zásady první pomoci:

Dýchání z úst do úst

Pokud člověk nedýchá, zakloníme mu hlavu a začneme s umělým dýcháním. Provedeme dva vdechy a poté vdech každých pět vteřin.



Masáž srdce

Položíme dlaně na střed hrudníku, propleteme prsty a stlačujeme do hloubky 5 cm 100x za minutu.



Ve škole i doma bychom měli mít dobře vybavenou **lékárničku**:

teploměr lékařský v pouzdře

pinzeta anatomická

gáza hydrofilní

Spofaplast

rychloobvaz

obinadlo hydrofilní
sterilní

Doplň:



obinadlo škrťící pryžové 70 cm

obinadlo hydrofilní sterilní

vata obvazová skládaná

Acylpyrin 10 tbl.

Carbosorb tbl.

peroxid vodíku 0,3%

Ophtal nebo borová voda

První pomoc je

Číslem 155 se dovoláme na a číslo 112 má
.....

Napiš alespoň 3 věci, které by měla obsahovat lékárnička.

Odpovědi napiš do pracovního listu nebo je přepiš na papír.

Cestou do školy musíme být velmi opatrní a dodržovat dopravní předpisy.

Všímáme si dopravních značek a dopravních prostředků.



Silnici přecházíme po vyznačeném přechodu.

Před vstupem na vozovku se rozhlédneme na obě strany.

Dopravní značky dělíme na:

- Výstražné
- Příkazové
- Zákazové
- Informativní
- Upravující přednost

Značky výstražné





Stůj ,
dej přednost v jízdě



Pozor ,
přechod pro chodce

Hlavní silnice

Značky zákazové



Zákaz vjezdu
všech vozidel



Zákaz vjezdu
jízdních kol



Zákaz vstupu
chodců

Příkazové dopravní značky



Příkázaný směr jízdy



Stezka pro cyklisty



Stezka pro chodce

Informativní dopravní značky



První pomoc

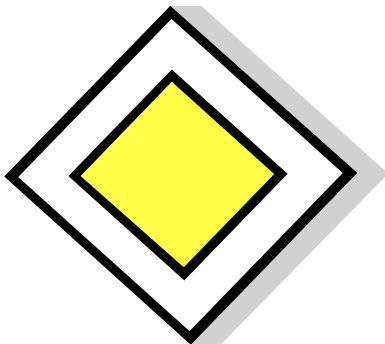


Přechod pro chodce

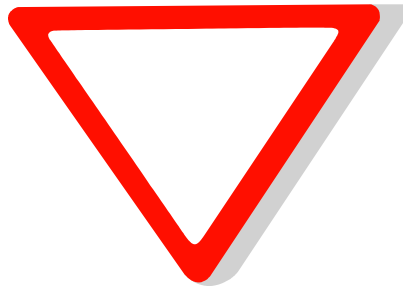


Parkoviště

Dopravní značky upravující přednost



Hlavní silnice



Dej přednost v jízdě



Stůj, dej přednost v jízdě

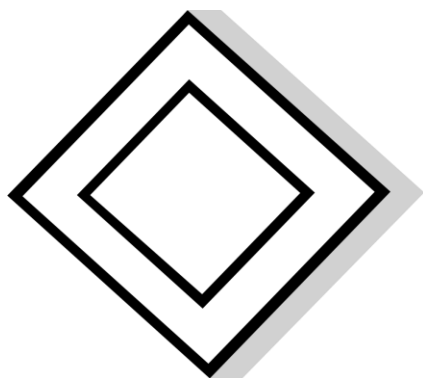
Splň úkol:

1. Vybarvi značky a potom přiřaď správný název

(Vybarvi pracovní list nebo značky překresli na papír.)

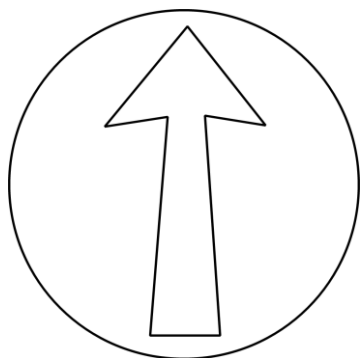


Přikázaný směr jízdy



Stezka pro chodce

Hlavní silnice



2. Nakresli značku Zákaz vjezdu všech vozidel.