

BEZPIECZNE WAKACJE

Pamiętaj!

Lato to czas zabawy, ale też więcej wypadków. Kąpiele, słońce, podróże i sport – to wszystko może być bezpieczne, jeśli pamiętasz o kilku prostych zasadach:

woda to żywioł

- Pływaj tylko w miejscach dozwolonych.
- Pływaj tylko pod opieką osoby dorosłej.
- Nigdy nie skacz do nieznannej wody (zwłaszcza na głowę).
- Widząc coś niepokojącego w wodzie wezwij ratownika (nie podpływaj do osoby tonącej, podaj jej koło, wezwij pomoc).
- Na łódkę, rower wodny lub kajak zawsze włoż kapok.
- Nie kąp się w trakcie burzy.
- Nie zbliżaj się do falochronów – to bardzo niebezpieczne.

Pamiętaj: człowiek tonie po cichu!

kask ratuje życie

- Zakładaj kask na rower, hulajnogę i rolki.
- Jazda we dwójkę na hulajnodze jest niebezpieczna.
- Nawet krótka przejażdżka wymaga ochrony głowy.

uwaga na słońce i upały

- ☀ Noś czapkę, jasne ubrania, okulary przeciwsłoneczne i używaj kremów ochronnych z filtrem.
- ☀ Pij dużo wody. Małymi porcjami, ale często!
- ☀ Unikaj słońca w godzinach 11:00 – 15:00.

Objawy przegrzania to: osłabienie, ból głowy, nudności – wtedy schowaj się w cieniu i odpocznij, poinformuj rodzica lub opiekuna.

podróżuj bezpiecznie

- 🚗 Gdy jedziesz autem zawsze zapinaj pasy bezpieczeństwa.
- 📄 Zadbaj o bezpieczeństwo danych (nie oddawaj innym swojego dowodu osobistego, telefonu).
- 👜 Zabezpiecz rzeczy przed kradzieżą (pilnuj portfela, nie zostawiaj bagaży bez opieki).
- 👤 Wybieraj bezpieczne miejsca (unikaj pobytu w podejrzanych miejscach, zwłaszcza po zmroku, nie ufaj nieznanym).

112

znaj numery alarmowe

- 📞 112 – ogólny numer alarmowy
- 📞 601 100 100 – WOPR (nad wodą)
- 📞 601 100 300 – TOPR (w górach)

Nie blokuj telefonu alarmowego – służy do ratowania życia!

PIERWSZA POMOC



**Jesteś ważny,
jesteś mądry,
bądź bezpieczny.**

omdlenie

1. Poszkodowanego ułóż na plecach i unieś mu nogi i ręce.
2. Rozluźnij ubranie i zapewnij dostęp świeżego powietrza.
3. Monitoruj oddech – jeśli oddycha, zostaw osobę w tej pozycji.

 **Zadzwoń po pogotowie, jeśli:**

- długo nie reaguje lub nie oddycha.



krwawienia i rany

1. Powierzchniową ranę umyj pod bieżącą wodą i zdezynfekuj wodą utlenioną.
2. Osusz skałeczenie gazikiem (unikaj waty – zostawia włoski) i przyklej plaster. Jeśli rana jest większa uciśnij ją opatrunkiem i zabandażuj.

 **Kiedy do lekarza:**

- dziecko skałeczyło się brudnym przedmiotem i istnieje ryzyko zakażenia tężcem,
- jeżeli rana jest głęboka, rozległa, zaczęła ropieć lub wokół wystąpił obrzęk.

 **Zadzwoń po pogotowie, jeśli:**

- dziecko straciło przytomność lub ma drgawki,
- w świeżo zranionym miejscu widać rozległy siniak (to może być uraz wewnętrzny),
- podejrzewasz złamanie,
- rana bardzo mocno krwawi.

uderzenie w głowę

1. Obejrzyj całą głowę – sprawdź, czy nie ma rany lub krwawienia.
2. Jeżeli to tylko guz – przyłóż zimny kompres.
3. Obserwuj dziecko przez następne 24 godziny.

 **Zadzwoń po pogotowie, jeśli:**

- dziecko straciło przytomność,
- po uderzeniu maluch nie pamięta co się stało, jest osłabiony, ma nudności i wymiotuje,
- upadek nastąpił z dużej wysokości,
- dziecko skarży się na ból szyi, pleców lub nie może wstać.

krwawienie z nosa

1. Pochyl lekko głowę dziecka do przodu (krew nie powinna spływać do gardła!).
2. Palcami zaciśnij nos dziecka na 10-15 minut.
3. Nie wkładaj do nosa waty ani chusteczek.

 **Kiedy do lekarza:**

- krwotok nie ustępuje, mimo zaciskania nosa.



oparzenie termiczne



1. Natychmiast należy schłodzić poparzone miejsce letnią wodą (o temperaturze pokojowej) przez 15 minut.
2. Ściągnij ubrania i biżuterię, o ile nie przykleiły się do skóry (oparzone części ciała puchną).
3. Nigdy nie nakładaj substancji natłuszczających bądź maści.

 **Kiedy do lekarza:**

- gdy pojawią się pęcherze wypełnione płynem, zaczerwienienie skóry wokół oparzenia, rumień i silny piekący ból.

użądlenie

1. Usuń żądło z rany, delikatnie je przesuwając za pomocą pęsety, noża lub paznokci.
2. Jad możesz usunąć z rany przy użyciu pompki ssącej zrobionej ze strzykawki.
3. Obłóż miejsce użądlenia lodem lub zimnym opatrunkiem.



 **Zadzwoń po pogotowie, jeśli:**

- użądlenie nastąpiło w obrębie jamy ustnej (grozi uduszeniem),
- dziecko jest uczulone na jad owadów.

ciało obce w oku

1. Jeśli ciało obce znajduje się na białej części gałki ocznej, usuń je zmoczoną końcówką chusteczki.
2. Jeśli ciało obce dostało się do worka spojówkowego, opłucz oczy wodą.

 **Kiedy do lekarza:**

- gdy do oka dostał się piasek i płukanie nie pomaga,
- gdy do oka dostała się drzazga lub inny ostry przedmiot,
- gdy dojdzie do krwawienia lub ból jest bardzo silny.



Uwaga! Do czasu obejrzenia urazu przez okulistę koniecznie zasłoń dziecku oboje oczu chustką, aby uniknąć pocierania rogówki!

wybicie zęba

1. Zabezpiecz zęba przed wyschnięciem – zanurz go w roztworze soli fizjologicznej, mleku lub ślinie.
2. Stosuj zimne okłady na policzek, aby złagodzić ból i obrzęk.
3. Nie dotykaj korzenia zęba palcami.

 **Kiedy do lekarza:**

- udaj się do dentysty jak najszybciej.



Pamiętaj!

Możesz pomóc innym. Gdy zauważysz poniższe objawy wezwij pomoc - numer alarmowy **112**.

Stany nagłe:

zawał serca

 **Zadzwoń po pogotowie, jeśli występuje:**

- silny ból w klatce piersiowej (gniotący, palący),
- zimne poty.

Ból może promieniować do lewej ręki, szyi, pleców lub brzucha.



udar mózgu

 **Zadzwoń po pogotowie, jeśli zauważysz poniższe objawy:**

3M

- **M**ina - opadnięty jeden kącik ust lub opadnięta jedna połowa twarzy,
- **M**ięśnie - jedna połowa ciała jest słabsza od drugiej, w bardzo zauważalny sposób,
- **M**owa - jest niewyraźna lub całkowicie niezrozumiała.



**Jeśli poszkodowany reaguje -
- zbierz wywiad i zadzwoń pod numer 112**

WYWIAD

- P** Potrzebujesz pomocy?
- O** Objawy - Co ci dolega?
- M** Medykamenty - Jakie leki przyjmujesz?
- O** Ostatni posiłek - Co i kiedy ostatnio jadłeś?
- C** Choroby i alergie - Na co chorujesz? Masz na coś alergię?

