

§13. БЕЗПЕКОВИЙ ПРАКТИКУМ «ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ТРАВМУВАННЯ»



ПОВТОРЕННЯ: ВИДИ ТРАВМ

ВИДИ ТРАВМ (ЗА ХАРАКТЕРОМ УШКОДЖЕНЬ)

Фізичні травми
(опіки, електричний струм, охолодження)

Біологічні травми
(уплив отрут, бактерій, мікро-організмів, укуси)

Механічні травми (садна, синці, рани, вивихи, розтягнення або розриви зв'язок і сухожиль, переломи)

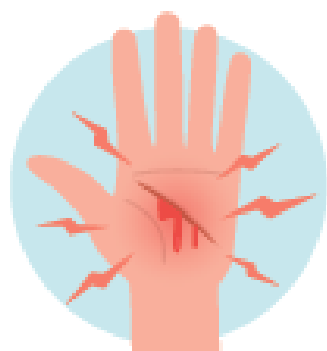
Хімічні травми
(опіки)

Пригадайте, аналізуючи схему, які є чинники (фактори), котрі спричиняють травми

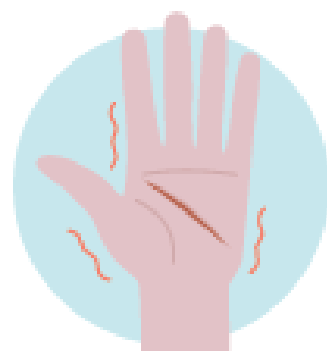


ЯК І ХТО МОЖЕ ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ ПІСЛЯ ТРАВМУВАННЯ?

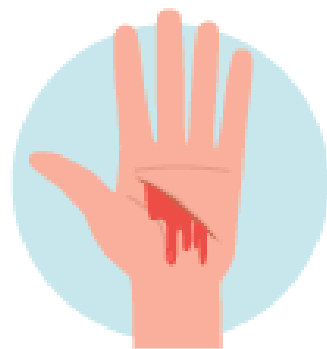
Коли слід звернутися до лікаря



Інтенсивний біль



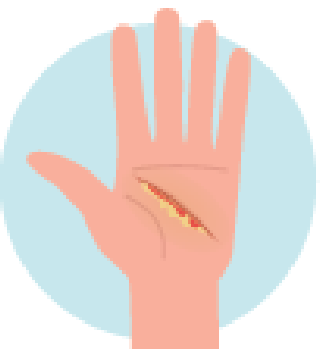
Німіє рука



Значні кровотечі



Ушкодження вен
чи артерій



Рана інфікована

Відповідь на це питання залежить від багатьох чинників. Першим і одним із важливих є усвідомлення людиною, яка хоче надати допомогу, чи в безпечній ситуації вона сама та які має можливості для надання допомоги

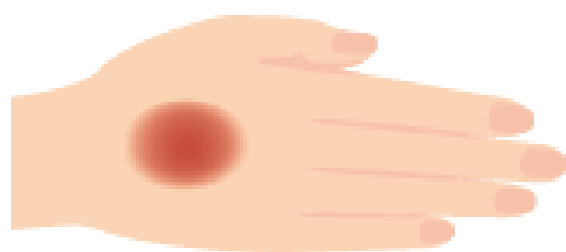


ЩО ТАКЕ ГЕМАТОМА?



Гематома — це скупчення крові при закритих і відкритих ушкодженнях органів із розривом (пораненням) кровоносних судин.

Перша фаза:
почервоніння



Друга фаза:
фіолетовий колір



Третя фаза:
посиніння



Четверта фаза:
пожовтіння



Гематома — це механічна травма

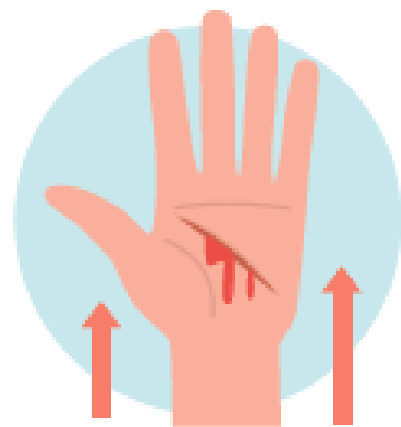


ДОПОМОГА ПРИ КАПІЛЯРНІЙ КРОВОТЕЧІ

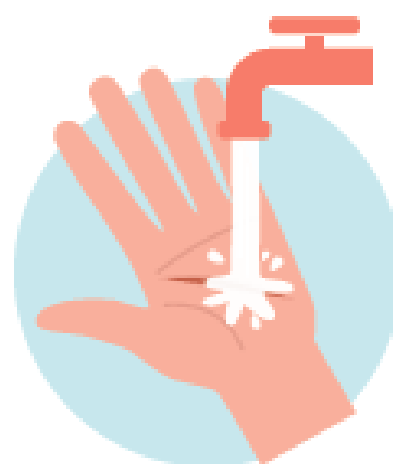
Перша допомога в разі порізу шкіри



Накласти
на рану чисту
тканину



Підняти місце
порізу вище
серця



Промити рану
протоочною водою



Прикласти мазь
з антибіотиком



Прикрити
стерильною
тугою пов'язкою

Капілярну кровотечу в разі порізу шкіри необхідно насамперед дезінфікувати



ПРАЦЮЙМО З IZZI

Пронумеруйте по чергово етапи
надання першої допомоги в разі
порізу шкіри

1

2

3

4

5

←

→

↺

Перевірити



ДОПОМОГА ПРИ ОПІКОВИХ ТРАВМАХ

Перша допомога в разі опіку шкіри



Промити
холодною
водою



Накласти
стерильну
пов'язку



Багато пити



Зателефону-
вати сімейному
лікареві



Прийняти
знеболювальний
препарат

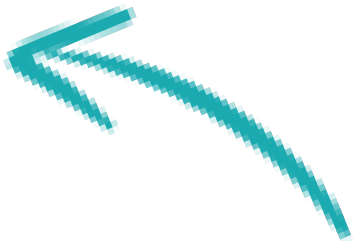


ПРАЦЮЙМО З IZZI

у	я	о	п	і	к	ж
в	и	в	и	х	с	л
д	ь	у	к	у	с	й
є	п	п	і	ж	ж	і
ж	с	и	н	е	ц	ь

укус опік синець вивих

 **Закінчити**

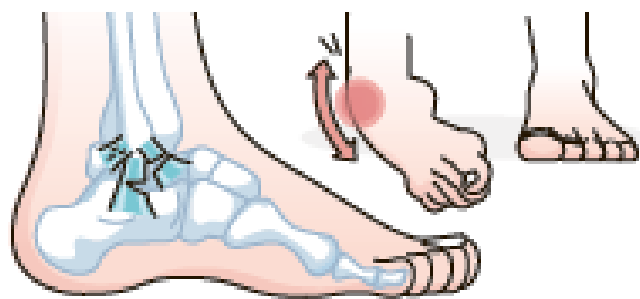


З-поміж букв знайдіть слова, які
позначають види травм

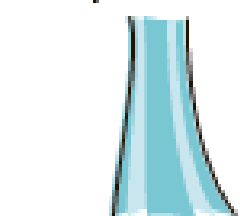


ВИВИХ АБО ІНШІ ТРАВМИ ГОМІЛКОСТОПУ

Розтягнення гомілкостопу

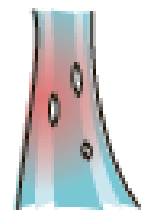


Нормальна зв'язка



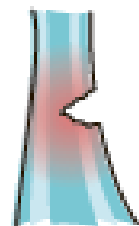
Розтягування

Розтягування
зв'язки 1-го
ступеня



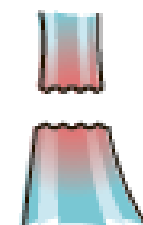
Невеликі
надриви

Розтягування
зв'язки
2-го ступеня



Збільшені,
але неповні
розриви

Розтягування
зв'язки 3-го
ступеня



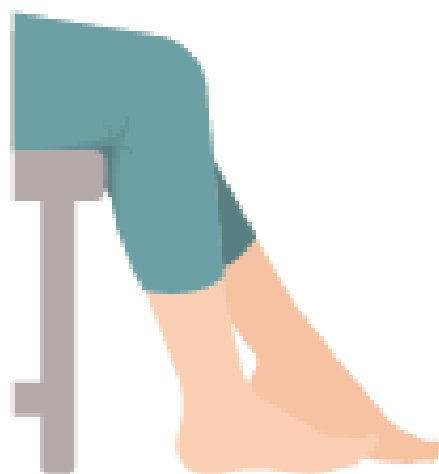
Повний розрив

Вивих гомілкостопу — це різкий поворот стопи всередину чи назовні, що відбувається під час руху. У момент, коли ми підвертаємо ногу, стопа стає в неприродне та небезпечне положення



R.I.C.E. — ПРОСТА ТЕХНІКА САМОДОПОМОГИ

R.I.C.E. — проста техніка самодопомоги



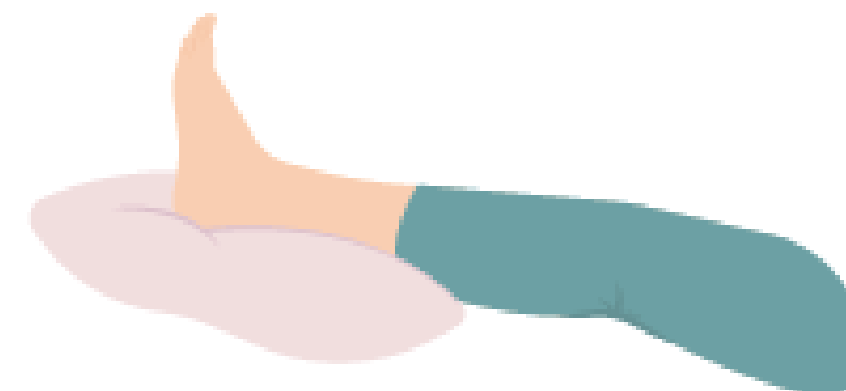
R (Rest)



I (Ice)



C (Compression)



E (Elevate)

R (Rest) — відпочинок
I (Ice) — лід

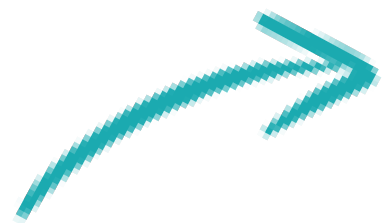
C (Compression) — компрес
E (Elevate) — підйом



ПРАЦЮЙМО З IZZI

Як перекладається та чи та літера
в аббревіатурі R.I.C.E.?

Увідповідніть літеру (слово)
і переклад



R (Rest)	Підйом
I (Ice)	Відпочинок
C (Compression)	Компрес
E (Elevate)	Лід





ЯКЩО ТРАВМОВАНИЙ ГОМІЛКОСТОП

Якщо не вдається стати на ногу, суглоб надто рухливий і з'явилося відчуття нестійкості, гострий біль триває більше кількох годин, утворилися сильний набряк і гематома на ушкодженному місці, шкіра в місці травми почервоніла й гаряча на дотик, стопа оніміла й оніміння не минає, — слід звернутися до лікаря

ЯКІ ДІЇ Є ПОТЕНЦІЙНО НЕБЕЗПЕЧНИМИ ЗА УМОВ ТРАВМУВАННЯ ГОМІЛКОСТОПУ?

Не варто бігати
й займатися спортом,
поки в щиколотці
відчувається біль

Відмовитися від гарячих компресів,
прийняття ванн і походів у лазню
в перші кілька днів. Тепло може
спровокувати появу набряку

Не можна масажувати
ушкодження, щоб
уникнути набряків
і запалень

КОРИСНІ ПРАВИЛА

Для профілактики набряку, забою, надриву, розриву, розтягнення зв'язок, вивиху, перелому гомілкостопу варто дотримуватися певних правил



1. Носити зручне взуття, яке підходить за розміром і надійно утримує стопу під час ходьби.

2. Перед початком будь-яких фізичних навантажень проводити розминку. Це дасть змогу розігріти м'язи. При цьому, якщо підвернете ногу, імовірність розриву зв'язок і вивиху буде меншою.

3. Завжди дотримуватися правил безпеки та бути обережними. Не ходити небезпечними поверхнями (вологою, гладкою підлогою тощо).

4. Робити вправи для зміцнення стоп і гомілкостопу.

