**Zdravotná príprava trieda: ............................................**

**Test prvej pomoci – Dokážete niekomu zachrániť život?**

***Ľudia nezomierajú preto, že záchranka prišla o desať minút, ale preto, že týchto 10 minút nikto neposkytol prvú pomoc, aby sa človek dožil jej príchodu. Nikdy neviete, či pomoc nebudete potrebovať práve vy či vaši blízki. Otestujte sa, či viete ako niekomu zachrániť život!***

**1/10 Pri krvácaní z nosa:**

**a) treba zakloniť hlavu**

**b) zachladiť nos studeným obkladom**

**c) stlačiť nosové dierky**

### 2/10 Optimálne oživovanie, čiže resuscitácia je

### 5 stlačení hrudníka a 1 vdych

### 15 stlačení hrudníka a 2 vdychy

### 30 stlačení hrudníka a 2 vdychy

### 3/10 Pri zlomeninách poranenú kosť znehybníme

### použitím trojrohej šatky

### pomôžeme si rovným konárom alebo doskou

### nebudeme ničím hýbať, aby sme viac neublížili

### 4/10 Keď nás poštípe hmyz a rana sčervená:

### potrieme cibuľou, ktorá má účinky deaktivovať toxíny včelieho a osieho jedu

### miesto uštipnutia zachladíme vodou alebo ľadom

### štípanec treba vypáliť alkoholom

### 5/10 Keď človek nedýcha:

### najdôležitejšie je rýchlo vytiahnuť jazyk

### okamžite mu treba zakloniť hlavu

### hneď mu musíme podať umelé dýchanie

### 6/10 Keď napríklad na chodníku vidíme nehybne ležať osobu:

### hneď voláme záchranku na číslo 155

### najprv prídeme k osobe a zistíme jej životné funkcie

### zavoláme na 112 a čakáme na pokyny dispečera

### 7/10 Keď sa niekto otrávi alkoholom:

### treba mu spraviť kávu, to ho preberie

### zavoláme záchranku, tí mu vypumpujú žalúdok

### musí piť veľa citrónovej vody, zníži Ph a hydratuje

### 8/10 Ak sa niekto dusí jedlom:

### pomôže len tracheostómia, teda otvor nožíkom do krku

### zozadu ho objímeme, ruky mu dáme nad brucho a v predklone rázne stlačíme dovnútra a hore

### zakloníme mu hlavu alebo podáme dýchanie z úst do úst

### 9/10 Keď niekto krváca:

### nad ranou použijeme škrtidlo, alebo nejaký kus šnúrky či odevu na zastavenie prívodu krvi

### musíme mu zatlačiť na ranu

### rýchlo vyberieme cudzie predmety, aby nedostal infekciu

### 10/10 Keď sa niekto popáli:

### postihnuté miesto treba ihneď zakryť, inak sa do kože dostane infekcia

### oblievame studenou vodou

### na postihnuté miesto je najlepšie naniesť masť proti popáleninám, ak nemáme lekárničku po ruke, použijeme olivový olej