

## 1. Újraélesztés

Ebben a feladatban egy elsősegélynyújtással kapcsolatos kétoldalas tájékoztatót kell elkészítenie a leírás és a minta alapján. A tájékoztató elkészítéséhez használja fel a *szoveg.txt* UTF-8 kódolású szövegállományt és az *egyszemely.jpg*, a *kompresszio.jpg*, a *lelegeztetes1.jpg*, valamint a *lelegeztetes2.jpg* képet! A *szoveg.txt* forrásban található szöveget ki kell egészítenie a táblázat és a lábjegyzet szövegével.

1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével az *elsosegely* nevű dokumentumot a program alapértelmezett formátumában a megadott források és a minta felhasználásával! A kész dokumentumban ne legyenek felesleges szóközök és üres bekezdések!
2. Legyen a dokumentum álló tájolású és A4-es lapméretű! A margó mind a négy oldalon egységesen 1,5 cm legyen!
3. A címek kivételével a teljes dokumentumban (beleértve a lábjegyzetet, táblázatot is) a betűtípus Times New Roman (Nimbus Roman) és a betűméret 13 pontos legyen!
4. A sorköz értéke a lábjegyzet kivételével a teljes dokumentumban legyen 1,1 sor (110%)! Ahol nem kér mást a feladat, ott a bekezdések előtt és után ne legyen térköz!
5. A bekezdések legyenek sorkizártak a címek, a táblázat és a lábjegyzet kivételével!
6. Az első és az utolsó cím 20 pontos betűmérettel és kiskapitális karakterekkel készüljön! Hátterük a minta szerinti teljes szélességben halványszürke legyen! Állítson be mindkét cím elé és után 6 pontos térközt!
7. A „**BLS**” mozaikszóhoz rendeljen lábjegyzetet a következő szöveggel: „**BLS = Basic Life Support**”!
8. Az első cím alatti szöveg minta szerinti részét alakítsa sorszámozott listává! A sorszámok 0,5 cm-nél, a szövegek 1 cm-nél kezdődjenek! A felsorolás utolsó pontja utáni mondatban a „**30**” és a „**2**” szám karakterszíne legyen RGB(255, 50, 0) kódú vörös szín!
9. Az alcímek 16 pontos betűméretű, kék színű karakterrel és 2 pontos betűritkítással készüljenek! Ezek elé a címek elé állítson be 6 pontos térközt!
10. A minta szerinti helyekre illessze be a megfelelő képeket! A képeket egységesen méretezze át az arányok megtartásával 4 cm magasságúra! Minden kép a jobb margóhoz igazodjon!
11. A tájékoztató végén lévő szövegrészt a minta és a következő leírás szerint formázza!
  - a. A szövegrészt alakítsa kéthasábossá, és ügyeljen a hasábok tördelésére!
  - b. A megfelelő tartalmú bekezdések félkövér betűstílusúak legyenek!
  - c. Az első hasáb megfelelő részét alakítsa felsorolássá!
  - d. A felsorolást jelző szimbólum „○” legyen! A szimbólumok a margónál kezdődjenek!
12. A minta szerinti helyre készítsen egy 3 oszlopból és 5 sorból álló vékony szegélyű, középre igazított táblázatot! Az oszlopok 4 cm szélesek legyenek! Az első sor celláit, illetve az első és második oszlop alsó két celláját a minta szerint vonja össze! A táblázatba gépelje be a minta szerinti szövegeket! Minden szöveget vízszintesen a minta szerint igazítson! Az utolsó sor két összevont cellájában függőlegesen igazítsa középre a szöveget!

13. A táblázat alatti bekezdés elejére szúrjon be egy olló szimbólumot! Az ollótól a jobb margóig tabulátor segítségével helyezzen el szaggatott vonalat! A vonal alá gépelje be a minta szerinti szöveget! Az ollót tartalmazó bekezdés elé és után állítson be 12 pontos térközt!

14. A dokumentumban alkalmazzon automatikus elválasztást!

40 pont

Minta az Újraélesztés feladathoz:

orrvilások, illetve ne szorítsuk össze az orrszármakat. A második levegővétél alatt elfordítjuk a fejünket a beteg mellkasa irányába és nézzük, hogy süllyed-e, hallgatjuk és figyeljük, hogy érez-zük-e a levegő kiáramlását. Ezzel ellenőrizzük, hogy az első befújás hatásos volt-e. Ezt követően ismét befújunk a levegőt. A két befújásra szánt idő nem haladhatja meg az 5 másod-percet. A második befújás után azonnal meg kell kezdeni a következő 30 mellkaskompresszióval álló sorozatot.

**Szájból-szájba lélegeztetés**

Iha az első technika valamit nem kivitelezhető (pl. orrszerűs, orrártatók elzáródása), illetve nem hatásos, akkor ezt a módszert kell alkalmazni.

A fejét ekkor is hátrahajlítjuk, az állat kiemeljük, de a száját nem zárjuk be. Egyik kezünkkel ezt a pozíciót tartjuk, míg a másik kezünk hüvelyk- és mutatóujjával összehúzzuk az orrot. Ezt követően a beteg szájába fűjük kétszer.

Előfordulhat, hogy a beteg arca erősen szennyezett vagy durván sérült, és a szennyezőanyag egyszerű lefektetéssel nem távolítható el. Ilyenkor nem várhatjuk, hogy a beteggel közvetlenül érintkezzék. Ezen esetben csak mellkaskompressziókat kell végezni a mentők bekapcsolódásáig.

**Legfontosabb hibák az eszköz nélküli lélegeztetés során**

**Nem emelkedik a mellkas**

- o nem megfelelő fejpozíció (nyelv légúti akadályt képez)
- o kevés a befújt levegő mennyisége
- o légúti elzáródás (idegengeszt, trauma stb.)
- o a levegő szökése, szivárgás hibája

A következő befújásig át kell gondolni a hibalehetőségeket, és ki kell javítani azokat.

**Egyre emelkedik a hasfal szintje**

Túl erős és/vagy túl sok a befújt levegő mennyisége, ezért egy része a gyomorba jut. Ebben az esetben bármikor várható a gyomortartalom kiürülése. Ha megjelenik a gyomortartalom a szájon és/vagy orron keresztül, a beteget azonnal nyitott szájjal az oldalára kell fordítani, hogy az kifolyhasson. A kifolyás után az áldozatot a hátra vissza kell fordítani, a szükséges légúti töltet el kell végezni, majd az újraélesztést folytatni kell!

**A KÉPZÉSEKRŐL**

A helyszín minden esetben intézményünk pécsi székháza	
Időpont	Terem
2018. 03. 28.	I. emelet 113
2018. 05. 08.	II. emelet 209
	Kovács Zsuzsa

A jelentkező neve: \_\_\_\_\_

**FELNŐTT BETEGEK ÚJRAÉLESZTÉSE (BLS<sup>1</sup>)**

Ha a biztonságos helyen nem reagáló betegnek nincs normális légzése, keringése:

1. Mutasson rá a környezetben valakire, és kérje meg a mentők értesítésére.
2. Helyezze a beteget kemény alapra (pl. talaj), ha nem ott fekszik. Puhá ágyon hatástalan a mellkaskompresszió, mert csak az ágyat mozgathatjuk.
3. Térdeljen a beteg mellé a váll magasságában úgy, hogy a mellkaskompressziókat és a befújásokat lélegeztetést is hatékonyan tudja végezni.
4. Közben kezdje meg a 30 mellkaskompressziót
5. Hajtsa hátra a beteg fejét ('A' légútbiztosítás), esukja be száját és végezzen 2 befújást.
6. Azonnal folytassa a mellkaskompressziókat
7. 2 perc után lehetőség szerint vegye át valaki (egy másik elsősegélynyújtó) az újraélesztést – lehetőleg a mellkaskompressziók megszakítása nélkül.
8. Folytassák 2 percenkénti cserével, amíg a megérkező mentők át nem veszik az újraélesztést.

Felnőtt betegek újraélesztésekor 30 mellkaskompressziót 2 befújással lélegeztetés követ.

**Mellkaskompresszió**

Megkezdése előtt a mellkast szabadná kell tenni a ruházat eltávolításával (ha a légzés vizsgálataán ez még nem történt meg).

Az egyik tenyerét kéztől részét helyezük a szegycsont alsó harmadára úgy, hogy az ujjak a beteg oldala felé nézzenek. Helyezzük másik tenyerünk kéztől részét a már mellkasra lévő kezünkre úgy, hogy ujjait ugyanakkor elartassuk a mellkastól, és a két kéz ujjait összekulcsoljuk. Arra figyeljünk, hogy csak a kéztől részel komprimáljunk!




Nyújtott konyóval 5 cm (max. 6 cm) mélyre nyomjuk le a mellkast a felső testünkkel egyenesen rádolva harmadszor úgy, hogy a lenyomás és felengedés ideje megegyezzen. A mellkaskompressziók frekvenciája 100-120/perc legyen.

**Eszköz nélküli befújásos lélegeztetés**

A 30 mellkaskompressziót követően 2 befújásos lélegeztetést végzünk. Igyekezzünk a mellkaskompressziókat a legrövidebb időre szüneteltetni. Az eszköz nélküli befújásos lélegeztetést első-sorban szájból-orrba technikával végzünk. A szájból-szájba befújást az előző sikertelensége esetén alkalmazzuk. Mindkét technika előtt az arcot textiliával (pl. zsebkendő) takarjuk le.

**Szájból-orrba lélegeztetés**

Az ellátó az egyik kezével a beteg állát kiemelve zárja a száját, majd a másik kézzel a homlokra helyezve hátrahajlítja a fejet. Egy átlagos légvételt követően befújunk a beteg orrába a levegőt kb. 1 másod-perc alatt egyenletesen úgy, hogy az ajkainkkal szigeteljük az orr környezetét. Vigyázni kell arra, hogy az ajkainkkal ne tömítsük el az

<sup>1</sup>BLS = Basic Life Support