Poznámky technika 9.A, 9.B

**Úrazy v domácnosti**

**Úrazy**

* **Úraz** je trauma, teda náhle trvalé alebo dočasné poškodenie organizmu mechanickými, chemickými alebo biologickými vplyvmi.
* Pod úrazmi v domácnosti,  v širšom zmysle slova, rozumieme  nielen zranenia v byte a v priľahlých priestoroch (schodisko, pivnica, povala, garáž, kôlňa, domáca dielňa, dvor, záhrada), ale i úrazy pri práci na chatách a pri stavbe rodinných domov.  Sem patria aj pády v zimných mesiacoch na zľadovatenej ceste, neposypanom chodníku, na dvore, ďalej pády z rebríka nezabezpečeného proti skĺznutiu, pády z voza, zo stromu, z okna a pod. Najčastejšími obeťami úrazov v domácnosti sú starí ľudia a deti mladšie ako 5 rokov
* K najčastejším domácim zraneniam patria popáleniny, rezné rany, pády a otravy

**Prvá pomoc** je súbor jednoduchých a účelných opatrení, ktoré slúžia na bezprostrednú pomoc pri náhlom ohrození života alebo postihnutí zdravia, a ktoré môžu byť poskytnuté kdekoľvek a kedykoľvek aj bez špeciálnych pomôcok.

**Základná prvá pomoc**

Prvá pomoc (PP) je súbor opatrení, alebo liečenie, ktoré sa pri poranení, alebo náhlom ochorení poskytne postihnutému ešte pred príchodom špecializovanej pomoci. Pretože predmety a materiály potrebné na prvú pomoc nie sú zväčša k dispozícii, treba často improvizovať. Prvá pomoc je bezprostredná, zväčša laická pomoc poskytnutá zranenej alebo chorej osobe. Nenahradzuje lekárske ošetrenie, ale je predpokladom jeho úspešnosti. Niekedy aj zdravotnícky pracovník (lekár, sestra, záchranár) v teréne poskytuje prvú pomoc na laickej úrovni ak nemá pri sebe žiadne vybavenie, alebo iba autolekárničku. Povinnosť poskytnúť základnú prvú pomoc má každý, podľa svojich možností a schopností. Nikto nie je povinný poskytovať prvú pomoc ak by tým ohrozoval vlastný život.

Postupnosť krokov pri poskytovaní prvej pomoci je potrebné prispôsobiť situácii. Ak nájdeme človeka ktorý nereaguje na slovné a bolestivé podnety, postupujeme spravidla nasledovne:

1. Uvoľnenie dýchacích ciest
2. Zastavenie krvácania (najmä v prípade rozsiahleho život ohrozujúceho)
3. Dýchanie z úst do úst (v prípade zástavy dýchania)
4. Stláčania hrudníka (masáž srdca) (v prípade zastavenia srdcovej činnosti)
5. Privolanie odbornej zdravotníckej pomoci

**Domáca lekárnička**

**Čo by mala obsahovať:**

* Sterilné rukavice, aspoň 2 páry: Ochránia pri poskytovaní prvej pomoci, vďaka nim je možné vyhnúť sa nákaze od zraneného alebo infekcii rany.
* Zdravotnícke nožnice so zaoblenými hrotmi: Pomôžu pri strihaní obväzov, či leukoplastu.
* Pinzeta alebo klieštiky: Pomôžu pri zachytení drobných predmetov zapichnutých do kože. Napríklad pri trieskach, kliešťoch, alebo žihadlách.
* Spinky: Slúžia na upevnenie obväzov.
* Prostriedok na dezinfekciu: Rezné a tržné rany, rozbité kolená, triesky. Dezinfekčné prostriedky bránia vzniku infekcií a dajú sa kúpiť v podobe roztoku alebo spreja.
* Náplaste s vankúšikom, asi 10 kusov: Vhodné na malé ranky a odreniny, ktoré ochránia pred infekciou.
* Leukoplast: Možno ním prilepiť sterilnú gázu či obväz na ranu.
* Náplasťový steh, aspoň 5 kusov: Pomáhajú zmierniť krvácanie hlbších tržných rán, pomáhajú zabrániť vstupu infekcie do rany a v niektorých prípadoch aspoň dočasne suplovať úlohu stehov.
* Sterilný krycí obväz z gázy – rôzne veľkosti, najmenej 5 kusov: Prekrývajú sa nimi rany, aby sa do nich nedostali žiadne nečistoty, ktoré by mohli spôsobiť infekciu.
* Ovínadlový obväz v dvoch veľkostiach, aspoň 5 kusov: Chráni ranu pred infekciou.
* Elastický obväz, 2 kusy: Slúžia na spevnenie kostí a kĺbov, napríklad pri zlomeninách a podvrtnutiach.
* Trojcípa šatka: Dá sa využiť pri rýchlom ošetrení poranení hlavy a zlomenín končatín, ktoré pomáha udržať v takzvanej úľavovej polohe.
* Teplomer

**Po naučení sa učiva, odpovedajte písomne do zošita na otázky:**

1. Čo je to úraz?
2. Vymenuj najčastejšie úrazy v domácnosti?
3. Kedy sa poskytuje prvá pomoc?
4. Čo je to prvá pomoc?
5. Stal sa ti niekedy nejaký úraz v domácnosti?
6. Vy menuj aspoň 4 veci, ktoré by mala obsahovať domáca lekárnička.