

Konspekt do zajęć z pierwszej pomocy
Kurs OTJiF, 7-10.06.2007 r.

1. ZAPOBIEGANIE:
 - a. odpowiedni ekwipunek
 - b. czy znamy grupę? czy nikt nie ma choroby przewlekłej?
 - c. planowana trasa – czy każdy da radę?
2. Urazy w turystyce.
 - a. ogólna charakterystyka urazów.
 - b. urazy skóry (stłuczenia, rany...)
 - c. urazy głowy i kręgosłupa szyjnego
 - d. urazy kręgosłupa
 - e. urazy kończyn
 - f. zaopatrywanie ran, unieruchamianie.
 - g. transport, oczekiwanie na pomoc.
3. Stany chorobowe wywołane warunkami klimatycznymi.
 - a. udar cieplny (przeżranie).
 - b. wyziębienie, przemoknięcie.
 - c. przemęczenie, wyczerpanie.
 - d. Zapobieganie.
4. Czy przeziębionego możemy zabrać ze sobą?
 - a. fizjologia organizmu w przeziębieniu, infekcji...
5. Objawy poważniejszych chorób – rozpoznawanie, postępowanie, różnicowanie
 - a. Udar, padaczka, lęk czy migrena?
 - b. Ból w klatce piersiowej – ostry zespół wieńcowy, zatorowość czy nerwoból?
 - c. Odma, astma, czy lęk?
 - d. „Ostry brzuch” czy strach?
 - e. Zaburzenia wodno elektrolitowe – od mrowienia do NZK
6. Fobie i lęki
 - a. czynnik wywołujący.
 - b. zapewnienie komfortu psychicznego i termicznego.
7. Wstrząs
 - a. mechanizmy doprowadzające do wstrząsu.
 - b. Zapobieganie.
8. Resuscytacja krążeniowo – oddechowa.
 - a. wytyczne ERC 2005
 - b. postępowanie w sytuacjach szczególnych
9. Zasady bezpiecznego udzielania pierwszej pomocy.
 - a. Po pierwsze – nie sprowadzać zagrożenia na siebie.
 - b. Po drugie – wezwać pomoc jak najszybciej.
 - c. Akcją ratunkową kieruje jedna osoba (jedenopalczasty)
10. Apteczka
 - a. przyrządy do resuscytacji (rurka ustno-gardłowa, indywidualna maska, rękawiczki)
 - b. środki opatrunkowe
 - c. przydatne „szpeje”
 - d. leki
 - i. przeciwbólowe
 - ii. pobudzające
 - iii. przeciwbiegunkowe
11. Wezwanie pomocy
 - a. kiedy wezwać pomoc?
 - b. kogo wezwać na pomoc?
 - c. jak wzywać pomocy? (meldunek do służb ratowniczych).
 - d. jak pomóc ratującemu w dotarciu do poszkodowanego.