



DROBNÁ PORANĚNÍ a jiné komplikace...

I když jste na skautských akcích opatrní, občas se stane, že dojde k drobným poraněním nebo jiným zdravotním komplikacím. Umíte je rozpoznat a správně ošetřit?



přehřátí od slunce

- Přehřátí od sluníčka je velmi nepříjemný a i nebezpečný stav organismu. Nemocného ohrožují především vysoké horečky a odvodnění organismu. Po domluvě s dospělým vedoucím lze proti horečce podat léky a dále pak nemocného chladit, buď celotělovým zábalem, který ale není moc příjemný, nebo studenými obklady především na čelo a končetiny. Nemocného je třeba udržovat v suchu (velké pocení), v prostředí s čerstvým vzduchem a mimo sluníčko a horko. Protože kromě horečky ohrožuje nemocného i odvodnění, je nutné dbát na dostatek tekutin. Ideální jsou neslazené minerální vody pokojové teploty. Pokud horečky překročí 40°C nebo má nemocný poruchy vědomí, měl by ho ošetřit lékař.

vymknutý kotník/zlomený kotník

- Rozpoznat od sebe vymknutý a zlomený kotník je pouhým okem skoro nemožné. Naštěstí v první pomoci se obě tato poranění ošetřují stejně. V první chvíli po úrazu je důležité poraněný kotník chladit, to zamezí otoku a pomůže zraněnému od bolesti. Kotník je pak nutné znehybnit pružným obinadlem nebo trojčipým šátkem. Je nutné na zraněnou nohu nedošlapovat a kotník nezatěžovat. Poraněný kotník by měl zkontrolovat lékař.

Příznaky

Pokus se podle ilustrací odhalit, o jaké se jedná poranění/ onemocnění, a zvolit správný postup ošetření.

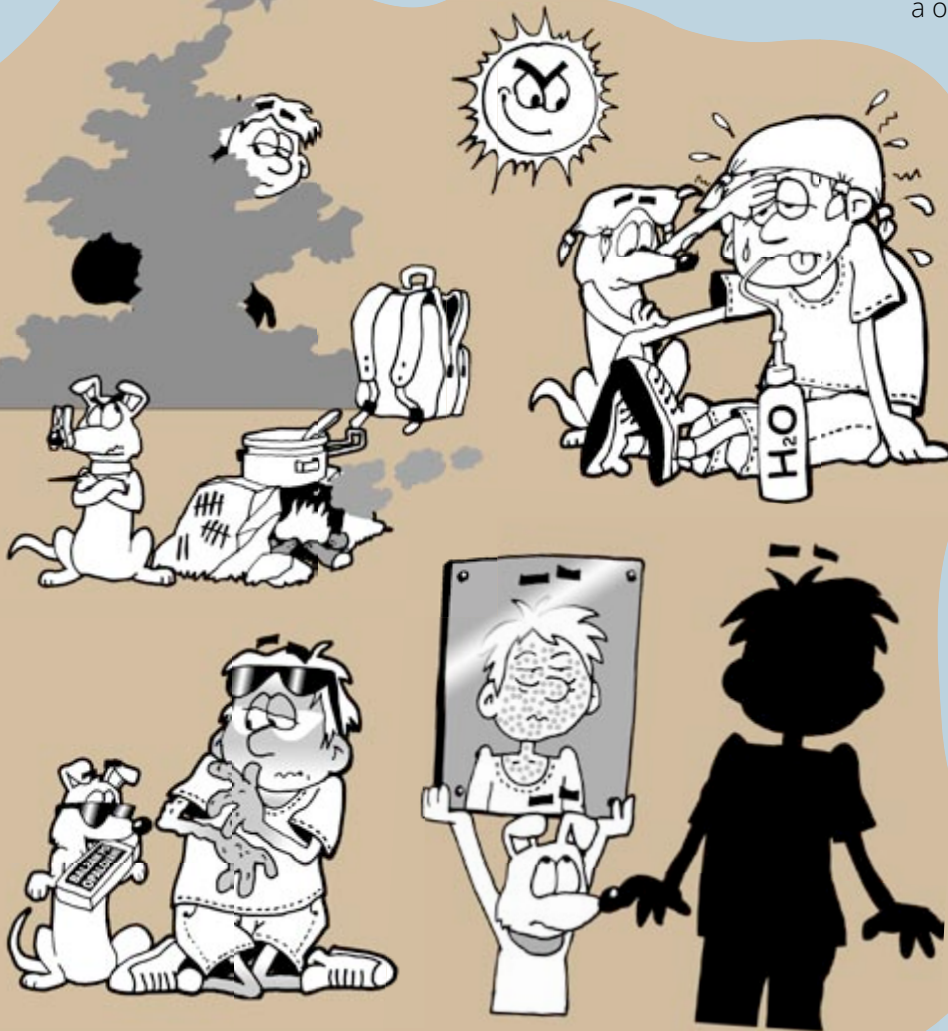


zvracení

- Zvracení je účinkem i první pomoci podobné průjmům. Opět je nutné zajistit dostatečný pitný a klidový režim, odlehčenou stravu, pokud ji v sobě nemocný udrží, a izolaci. V případě delšího zvracení je nutné navštívit lékaře.

popáleniny od slunce

• Popáleniny od slunce nejsou nijak vážné poranění (pokud nejsou ve velkém rozsahu). Důležitá je prevence, kterou zajistí krémy na opalování a především nevystavování pokožky slunci. Náhylní k popáleninám jsou především blondatí a rzzaví lidé světlé barvy kůže. Pokud přeci jen k takové popálenině dojde, k ošetření použij krém po opalování, ale lze si pomoci například i jogurtem nebo tvarohem. Popálená pokožka se nesmí dále vystavovat slunci.



úraz hlavy

• Pod pojem úraz hlavy řadíme celou škálu různě závažných poranění. Od obyčejné boule až po život ohrožující krvácení. Vážnější úraz hlavy je spojen s krvácením z místa nárazu, poruchami vědomí či ztrátou paměti. Příznaků ovšem může být mnohem více. První pomoc nejlépe poskytněš tak, že neprodleně zavoláš zraněnému zdravotnickou záchranou službu (číslo 155) a ošetříš krvácející místo nárazu sterilním krytím.

průjem

• Při častých průjmech nemocného ohrožuje především odvodnění a ztráta minerálů, které jsou důležité pro správnou činnost organismu, proto musí nemocný dbát hlavně o pitný a klidový režim. Strava při průjmu by měla být odlehčená, nemastná a nedráždivá. Ideální jsou například banány, starší pečivo, piškoty a černý čaj. Průjmy často způsobuje infekční onemocnění. Proto pokud k němu dojde na táboře, je nutné nemocného izolovat od ostatních členů tábora. Pokud jsou průjmy obzvláště úporné nebo trvají déle než pár dní, je nutné lékařské vyšetření.

alergická reakce

• První pomoc při alergické reakci spočívá v odstranění alergenu z prostředí nemocného. Opět po domluvě s dospělým vedoucím lze podat léky proti alergii. Vystupňovaná alergická reakce může vyústit až v život ohrožující alergický záchvat. V takovém případě je nemocný ohrožen na životě otokem dýchacích cest a následným udušením. Pokud si nemocný s příznaky alergie stěžuje na zhoršené dýchání, je třeba ihned volat číslo 155 a pokud možno nemocného držet v klidu.

ODBORKA
Pokud zvládneš ošetřit tato poranění a onemocnění (alespoň teoreticky), splníš si bod C z kategorie **DOKAŽ TO.**