

Notatka z lekcji.

1. O **zadławieniu** mówimy wtedy, gdy ciało obce dostaje się do naszych dróg oddechowych, powodując ich całkowite lub częściowe zamknięcie.
2. Osoba udzielająca pomocy zadławionemu powinna zachęcać ją do **intensywnego kaszlu**. Brak skuteczności kaszlu wymaga zastosowania następujących czynności:
 - stajemy z tyłu i nieco z boku osoby poszkodowanej
 - nachylamy poszkodowanego do przodu – tak , aby to co blokuje drogi oddechowe wydostało się na zewnątrz
 - a następnie wykonujemy 5 silnych uderzeń nadgarstkiem w plecy między łopatkami. Należy pamiętać, aby głowa była odchylona do góry, by zachować drożność dróg oddechowych.

Młodsze dzieci należy położyć na kolanach ratującego, twarzą do dołu i wykonywać czynności jak u dorosłych.

Niemowlęta natomiast należy obrócić na brzuch, położyć na przedramieniu, twarzą do dłoni i następnie

- przedramię dziecka położyć na udzie osoby ratującej
 - kciukiem z jednej strony żuchwy, a pozostałymi palcami z drugiej utrzymywać drożność dróg oddechowych
 - uderzać 5 razy w plecy między łopatkami
3. **Uciskanie nadbrzusza** (chwyt Heimlicha) – wykonujemy wówczas, gdy opisane wyżej czynności nie przyniosły efektu.
 - Stajemy za osobą zadławioną, obejmujemy ją oburącz powyżej pasa
 - zginamy ją do przodu, jednak z głową jak najwyżej uniesioną ku górze
 - rękę zaciskamy w pięść, umieszczamy na nadbrzuszu. Należy pamiętać, aby powierzchnia kciuka dotykała powierzchni nadbrzusza, a grzbiet dłoni skierowany był ku górze
 - drugą ręką mocno dociskamy pięść, wykonując ruch do wnętrza i do góry. To działanie wykonujemy 5 razy, jeśli nie ma efektu, ponownie przechodzimy do uderzania między łopatkami. Czynności wykonujemy przemiennie, tak długo jak osoba jest przytomna. **Ważne, rękoczyn uciśnięć nadbrzusza nie wykonujemy u kobiet w ciąży(może spowodować poronienie), u niemowląt (uszkodzenia narządów wewnętrznych) i u osób otyłych (brak skuteczności)**
 - Jeśli nasze działania nie przynoszą rezultatów i osoba poszkodowana traci przytomność , niezwłocznie wzywamy służby medyczne, a następnie przystępujemy do RKO

Drodzy uczniowie, proszę o wykonanie ćwiczeń 1,2,3,4,5 w zeszycie ćwiczeń,

str.66,67. Podczas zapisywania notatki , proponuję „zerknąć” do podręcznika na fotografie nr 80-83. Dziękuję, pozdrawiam.