

A biztonság megőrzése

Mire emlékszel?

Volt-e már baleseted? Milyen súlyos volt? Mi volt a baleset oka? Milyen tanulságot szűrtél le belőle?

Leggyakoribb gyermekbalesetek és megelőzésük. Segítség a bajban

Statisztikák ijesztő számadatai hívják fel a felnőttek figyelmét a gyakori **gyermekbalesetekre**. Nagyon sok baleset elkerülhető lenne, ha jobban vigyáznánk saját és társaink testi épségére.

Nagyon sok veszély leselkedik ránk. A balesetek nagy része azonban megelőzhető lenne, ha óvatosabban közlekednénk, figyelmesebben dolgoznánk, a tevékenységek előtt felmérnénk a veszély, a baleset lehetőségét. **Nagyon fontos a megfelelő, biztonságos eszközök, szerszámok használata.** Balesetveszélyes tevékenységeknél a védőöltözet, akár egy egyszerű védőkesztyű is nagyon fontos lehet. A **kapkodás** sokszor figyelmetlenné teszi az embert, amely könnyen baleset forrása lehet. A munkahelyeken, otthon, az iskolában vannak **balesetvédelmi** előírások, melyeket szakemberek állítottak össze, és kötelességünk saját és mások testi épsége érdekében betartani.

Osztályfőnököttel beszéljétek meg iskolátok munkavédelmi és balesetvédelmi szabályzatát!

A gyermekbalesetek leggyakoribb oka a **tapasztalatlanság, figyelmetlenség, kapkodás, vagánykodás, szófogadatlanság**, kellő ismeretek hiánya.

Talán nincs szörnyűbb dolog a világon, amikor fiatal élet válik értelmetlenül valamely baleset miatt a halál áldozatává, pedig az megelőzhető lett volna.

Mondj példát a fenti okok miatt bekövetkezett balesetekre! Hogyan lehetett volna ezeket a baleseteket elkerülni?

Elemezd a képet!

Mire kell akkor is ügyelned, ha már nagyon sokszor gyakoroltad a játékot?

Mit tennél, ha rábeszelnének társaid, hogy te is próbáld meg?

Hogyan magyaráznád meg, ha nem mered megtenni? Helyes-e, ha társaid ezért kinevetnek? Hogyan tudnád te ügyességedet bizonyítani?



A rangsorban első helyen szerepelnek a **közúti balesetek**, majd a **háztartási balesetek**, az **elektromos áram** okozta sérülések, a **mérgezések**, az **égési sérülések**, a **fulladás**.

Legfontosabb a balesetek megelőzésében, **ha felismerjük a veszélyforrásokat**.

Milyen veszélyekre hívnak fel a következő veszélyt jelző táblák? Fejtsd meg! Beszéljétek meg a balesetforrásokat! Hogyan előzheted meg a baleseteket?



- Rajzfilmekben, filmekben jókat derülünk, ha valaki megbotlik, hasra esik, vagy hanyatt vágódik. Felkel, mintha mi sem történt volna. A valóságban az esetek többségében komolyabb következményei lehetnek: **végtagtörés, agyrázkódás, fejsérülés**.

Megelőzés: Csak ott szaladgálj, ahol megfelelő hely áll rendelkezésedre. Szőnyegen, csúszós padlón, lépcsőn lassan közlekedj!



- Létrára, fára, magasabb állványra, falra, sziklára szívesen mászol. A **zuhanás** töréssel, agyrázkódással, eszméletvesztéssel, súlyos sérülésekkel járhat.

Jól rögzített tárgyba kapaszkodj! Ahol nem tudsz kapaszkodni, például ablakban, kőfalon, oda ne mász fel!



- Az **égési sérülések** gyakori balesetek. Égési sérülés forrázással, nyílt láng használatával, gyúlékony anyag jelenlétében jöhet létre. A ruhád, főleg, ha műszálas, könnyen lángot fog, összezsugorodik és rátapad a bőrre. Az égési sérülés nagyon fájdalmas, gyógyulása lassú, és a legtöbb esetben maradandó nyomot hagy a bőrfelületen.

Óvatosan bánj a gyufával, és csak felnőtt jelenlétében használd! A **tűzveszélyes** anyagokat felirat jelzi, ezek használatakor nyílt láng használata tilos!



- „Kés, villa, olló gyerek kezébe nem való” szokták mondani a felnőttek. Az ártalmatlannak tűnő eszközök balesetveszélyessé válhatnak. Hegyes eszközzel ne szaladgálj, ne hadonássz, mert megszúrhatod társadat, önmagadat! A szúrt seb ellátása nehezebb, mint a horzsolásos.

Éles késsel vagy más vágóeszközzel **óvatosan dolgozz!**

A törött üvegdarabokat alaposan el kell takarítani, mert elvágthatják kezedet, lábadat. Repedt üvegpoharat ne használj, mert a kezvedben könnyen eltörhet.

- A háztartásban sokféle **vegyszert, gyógyszert** használunk, mely **mérgező**. Leggyakrabban a klórtartalmú fehérítőszer, a háztartási sósav, növényvédő szerek, gyógyszerek okoznak mérgezést. A vegyszerek súlyos károsodást okoznak a bőrön, a nyelőcsőben és a gyomorban. Szembe kerülve akár vakságot is okozhatnak. A baleset sokszor halállal végződik. Néhány növény mutatós, csalogató termése is mérgező lehet.



A vegyszereket gyermekek előtt gondosan el kell zárni. A csomagoláson jelzik a veszélyességi fokát, és szüleidnek is tudni kell, hogy csak a bolti csomagolásban szabad vegyszereket tárolni.

- A fulladásos **gyermekbalesetek** a második helyen állnak a gyermekbalesetek statisztikájában. A fulladás leggyakoribb oka a „félrenyelés”, vagyis azt mondjuk, „cigányútra” ment a falat. A lenyelt ételdarab, tárgy, cukorka, rágógumi a nyelőcső helyett a garat hátsó falára tapad, és elzárja a levegő útját.



Evés közben ne beszélj! Ha futkározol, mozogsz, beszélsz, ne végy semmit a szádba!

- Elektromos készülékek kezelését hamar megtanulod. Mégse használd felügyelet nélkül! Sérült, szigetelés nélküli vezeték könnyen okoz **áramütést**. Zárlatos készülékhez ne nyúlj, mert az áramütés halálos lehet! Sohase szerelj elektromos készüléket, vezetéket!



Nedves, nyirkos helyiségben, például fürdőszobában sose használj hajszárítót, hősugárzót! A vízbe esett működő hajszárító áramütést okozhat!

- Az **állatok harapása** az ijedtségen kívül fájdalmas lehet. Ha az állat veszettség ellen nincs beoltva, a seb ellátásán kívül megfelelő védőoltásban is kell részesíteni a sérültet. A kullancs veszélyes betegséget terjeszthet.



Kiránduláson végy inkább hosszúnadrágot, zártabb felsőrészt. Így kisebb a veszélye, hogy kullancs kerül a testedre. Használj kullancsellenes kenőcsöt, sprayt!

A kutyát ne bosszantsd! Tanuld meg, hogyan kell az állatokkal bánni, vagy ne közeledj hozzájuk, ha nem ismered!



- A **közlekedési balesetek** legtöbbször akkor történnek, ha a KRESZ szabályait nem tartod be. A sérülések többfélék lehetnek, és gyakoriak a belső szervek sérülései is, amelyek súlyosbítják a sérült állapotát. A szabálytalan kerékpározás, a figyelmetlen haladás okozza leggyakrabban a gyermekbalesetet.

Tanuld meg a gyalogosokra és a kerékpárosokra vonatkozó KRESZ-t! Tartsd be a közlekedési szabályokat!

Veszélyes foglalkozások: Minden munkahelyen történhet baleset. Vannak azonban olyanok, amelyeken az ember fokozottabb balesetveszélynek van kitéve.

Tudnál-e ilyen foglalkozásokat felsorolni? Szüleidnek a munkahelye mennyire balesetveszélyes?

Hogyan segíthetsz a bajban?

A legfontosabb teendők sorrendben a következők:

- Ha társadat baleset érte, próbáld megőrizni nyugalmadat, és a bajba jutott érdekében minél gyorsabban cselekedni! Nyugtasd meg társaidat!
- Próbáld felmérni, milyen veszély fenyegethet téged és bajba jutott társadat!
- Ne kockáztasd saját testi épségedet!
- Óvd a sérültet a további veszélyektől, anélkül, hogy saját testi épségedet veszélyeztetnéd!
- Hívj segítséget! Ha lehetőség van, azonnal orvost vagy a mentőket, de legalább egy felnőttet!
- Ha többen vagytok, valaki maradjon a sérülttel!

Hogyan kell orvost vagy mentőt hívni?

- A mentők, tűzoltók, rendőrség hívása ingyenes.
A mentők hívószáma: 104
A tűzoltók hívószáma: 105
A rendőrség hívószáma: 107
- A telefonba be kell mondanod a telefonszámod és a neved,
 - a baleset helyszínének pontos meghatározását,
 - a baleset fajtáját: közlekedési, háztartási stb.,
 - a sérültek számát, nemét, becsült életkorát, a sérültek állapotát.
- Tájékoztatás egyéb veszélyekről (pl. veszélyes anyagok, gázömlés, egyéb akadályozó tényezők).
- Várj, amíg a hívott (az ügyeletes) megismétli bejelentésedet és megszakítja a vonalat.
- Menj vissza a baleset színhelyére és tájékoztasd a segítőket, hogy sikerült-e a hívás!

Jegyezd meg!

A leggyakoribb gyermekbalesetek a következők:

Csonttörés → esés, zuhanás, közlekedési baleset, mászás

Vérzés → szúrt seb, vágás, zúzódás

Mérgezés → vegyszerek, gyógyszerek, termékek

Égés → forrázás, gyúlékony anyag

Fulladás, fuldoklás → légutakba került tárgy

Áramütés → hibás elektromos készülékek

Állatok harapása → kutyaharapás

Közlekedési baleset → KRESZ-szabályok

Kérdések

Sorold fel a leggyakoribb veszélyforrásokat és a balesetek fajtáját, amit a tananyagban tanultál! Sorold fel, hogyan előzhető meg a balesetek! Mik a legfontosabb teendők általában egy balesetnél? Hogyan hívjuk az orvost vagy a mentőt?

Leggyakoribb gyermekbetegségek és megelőzésük

Biztosan ismerős számotokra ez a régi közmondás: „A legnagyobb kincs az egészség.” Valójában csak az tudja igazán az egészségét értékelni, megbecsülni, aki már többször esett át súlyos betegségen.

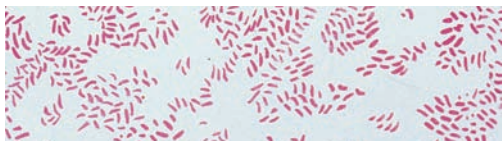
A betegségek egy részét **kórokozók** idézik elő. Ezek a kórokozók szabad szemmel nem látható, csak mikroszkóp segítségével vizsgálható **parányi élőlények**, a vírusok és a baktériumok.

Szinte mindenütt megtalálhatóak környezetünkben: levegőben, vízben, ételekben, utca porában, gyümölcsökön, tárgyakon. Legyek, egerek, más élőlények lehetnek hordozóik.

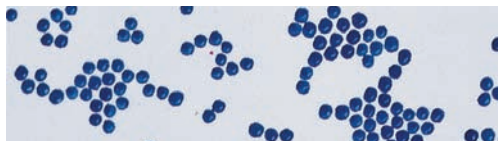
Ha szervezetünkbe kerülnek, gyorsan elszaporodnak. Ezt nevezzük **fertőzésnek**.

A betegség lappangó szakaszában még nem észleljük a betegség tüneteit. Szervezetünk azonnal védekezni próbál a behatoló kórokozókkal szemben.

A gyermekek szervezete nem mindig olyan erős, hogy legyőzze a súlyos fertőzéseket. A betegség súlyos szövődményekkel is járhat, mely maradandó károsodást okozhat.



Szamárköhögés vírusa



Gennykeltő baktériumok

Ezért kapjátok a védőoltásokat. A **védőoltások védeltségét** biztosítanak a fertőző betegségekkel szemben.

Nézd meg egészségügyi kiskönyvedben, kérdezd meg szüleidet, a védő nénit, milyen védőoltásokat kaptál!

A kórokozók másik csoportjába az **élősködő** férgek tartoznak, melyeket kedvenc állataink **terjesztenek**: a kutyák, a macskák, a papagáj, a tengeri malac, az aranyhőrcsög. A férgek petéi az állatok szőrén tapadnak, nyálukban vannak. A **férgek** az ember belében élősködnek, és sokféle kellemetlen következménnyel járhatnak. Bármennyire szeretjük az állatokat, ne csókolgassuk, a játék, cirógatás után mindig mossunk meleg, szappanos vízzel kezét.

Mely állatok terjesztenek még a környezetünkben betegséget? Sorolj fel néhányat, amelyekről már tanultál!

Bizonyos betegségek többször, időszakonként felbukkannak, rövidebb-hosszabb ideig kellemetlenséget okoznak.

A légzőszervek betegségei a **megfázás, az influenza.**

Leggyakoribb oka a megfázásnak, ha nem az évszaknak, hőmérsékletnek megfelelően öltözködsz, mert könnyen megizzadhatsz vagy megfázol. Meghűlést okozhat, ha mozgástól kimelegedve hideg vizet iszol, fagyaltot eszel, ruhád átázik, nem cseréled le. Téli hidegben a szádon keresztül veszel lélegzetet, vagy hideg a lábad. Mindez oka lehet a megfázásnak.

A megfázás köhögéssel, mandulagyulladásal, náthával, lázzal jár, melyben kórokozók is szerepet játszhatnak.

A megfázást elkerülheted, ha **rétegesen**, az évszaknak megfelelően **öltözködsz**. A réteges öltözködés azt jelenti, hogy több, lehetőleg pamutból, gyapjúból, vászonból készült ruhadarabot veszel fel egyszerre.

Ha nagyon fáztál, a meleg fürdő, forró, citromos tea enyhíthet a következményeken.

Ha náthás vagy, használj inkább papír zsebkendőt! Ha csak hőemelkedésed van, ne végy be lázcsillapítót! A láz a szervezet természetes védelmi reakciója.

Az **influenzát** különböző típusú **influenzavírusok** okozzák.

Az influenza vírusa főleg télen és tavasz elején támad. Ilyenkor a szervezet vitamintartalékai kifogytak, fogékonyabb vagy a fertőzéssel szemben.

Ha sokat mozogsz a szabad levegőn, vitamindús táplálékot fogyasztasz, szervezeted ellenállóbb a vírussal szemben. Főleg a C-vitamin fontos a szervezet számára. Almában, citromban, savanyú káposztában, petrezselyem zöldjében, csipkebogyóteaiban gazdag C-vitamin-forrásra találsz. Influenzajárvány idején ne látogasd beteg osztálytársadat!

Zsebkendőbe köhögj, tüsszents, mert az influenza is cseppfertőzéssel terjed!

Az emésztő szervrendszerünk gyakori betegségei a **fogszuvasodás, gyomorrontás, hasmenés, székrekedés.**

A fogszuvasodás egyik oka a helytelen táplálkozás. Aki sok édességet fogyaszt, cukortartalmú üdítőitalokat iszik, állandóan kekszet, ropit, száraz süteményeket rágcsál, legjobb táplálajt biztosít a fogszuvasodást elősegítő baktériumoknak.

Naponta legalább reggel és este, lefekvés előtt moss fogat, de a legjobb lenne minden étkezés után! Egyél sok gyümölcsöt, épp elég cukrot tartalmaznak, melyet a szervezetünk könnyebben hasznosít. Az alma rágása erősíti a fogakat, savtartalma pedig gátolja a fogszuvasodást. A rágás, a nyers gyümölcsök, zöldségek fogyasztása erősíti a fogakat.

Gyomorrontást helytelenül tárolt, romlott étellettől kaphatsz. A gyomor igyekszik megszabadulni tartalmától, amely legtöbbször **hányással** jár. A romlott étel a bélrendszerbe kerülve **hasmenést** okoz. Hányás lehet a következménye a túl mohó, gyors evésnek is. A túl nagy falatokkal a gyomor nem tud megbirkózni. Gyomorrontás után diétáznod kell. Legjobb ilyenkor a tea, a limonádé, a sós vízben főtt burgonya, rizs, a sárgarépa, a reszelt alma.

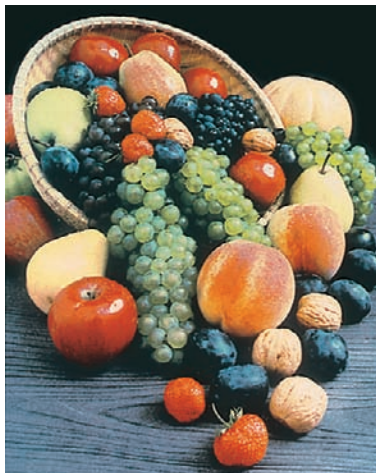
Evés előtt mindig moss kezet! Az evésre hagyd mindig elegendő időt! Terítsd meg szépen az asztalt, akkor jobb étvágygal eszel. Az ételt alaposan rágd meg! A legtöbb étel romlandó, ezért hűtőszekrényben, jól záródó edényben tároljuk. A gyümölcsöt, zöldséget fogyasztás előtt folyó vízben mossuk alaposan meg!

A **székrekedés**, a rendszertelen széklet is komoly következményekkel járhat. Egyél sok rosttartalmú ételt! Ilyen a legtöbb főzeléknövény, a kelkáposzta, a káposzta, a gyümölcsök, a magvas kenyér, a rozskenyér, a müzli. Mozogj sokat!

A mozgásszervek gyakori, gyermekkorban kialakuló betegsége a **gerincferdülés**. Ágyad ne legyen túl puha! A párnádban kevés toll legyen!

Tanulásnál, a padban ülj egyenesen, széked, padod ne legyen túl magas, mert a gerinc elfárad. Nem mindegy, hogy a szék támlája hol támasztja gerincoszlopodat. Ha rendszeresen úszol, tornázol, megelőzheted a betegséget.

Betegség esetén gyógyszereket csak az orvos utasításai alapján szedj!



Édesség helyett egészségesebb a gyümölcsfogyasztás



A nyers zöldségek sok vitamint tartalmaznak

Jegyezd meg!

A fertőző betegségek okozói: vírusok, baktériumok.

A fertőző betegségek ellen védőoltással védekezünk.

A védőoltások nagy részét gyermekkorban kapjuk.

A férgek leginkább az ember bélrendszerében élnek.

A légzőszervek betegségei: nátha, mandulagyulladás, köhögés, influenza.

Az emésztés szervrendszerének betegségei: fogszuvasodás, gyomorrontás, hányás, hasmenés, székrekedés.

Helytelen testtartás: gerincferdülés.

Kérdések

Mi a fertőzés? Sorold fel a kórokozókat! Hogyan előzzük meg a fertőző betegségeket? Mivel fertőzhetnek meg kedvenc háziállataink? Mi az influenza és a nátha? Hogyan előzhető meg? Melyek az emésztőszervek betegségei? Miért kell rendszeresen fogat mosni? Mely ételek segítik elő a fogszuvasodást?

Miért kapod a védőoltások legnagyobb részét gyermekkorban? Mit kell tenni gyomorrontás esetén? Melyek a mozgásszervek betegségei? Hogyan előzhetjük meg? Miért terjednek közösségben jobban a fertőzések?

A képeken sokféle gyümölcsöt és zöldséget láthatsz. Miért fontos, ha ételeid között nagy arányban szerepelnek ezek az élelmek?

Tudod-e a választ?

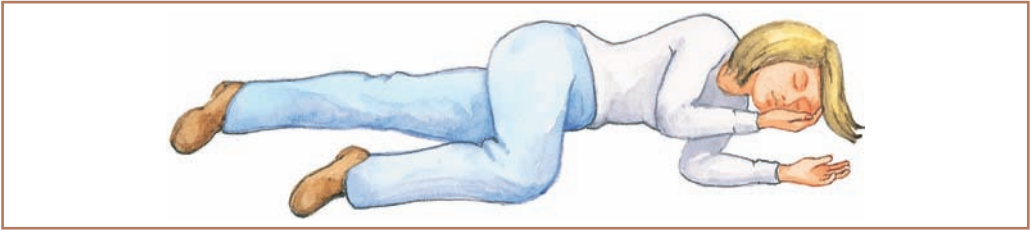
Sorolj fel néhány fertőző betegséget és védőoltásukat!

A baleseteknél leggyakrabban előforduló sérülések elsősegélynyújtása

Kiegészítő anyag

Mindenkinek emberi kötelessége, hogy legjobb tudása szerint segítsen bajba jutott embertársain. A jó szándék nem elég ahhoz, hogy szakszerűen segítsetek a bajban, a baleseteknél. A helytelenül, szakszerűtlenül végzett elsősegély ronthat a sérült állapotán!

- Az **eszméletvesztés** legjellemzőbb jelei, hogy a sérült a külső ingerekre, mint például megszólításra, érintésre nem válaszol, de a légzése megfelelő. A hanyatt fekvő sérültet a képen látható módon oldalára kell fektetni. A behajlított végtag biztonságosan támasztja a testet, a fej alá helyezett kéz jól hátrahajlítja a fejet. Ezáltal a légutak szabaddá, jól átjárhatóvá válnak. Ez a testhelyzet megakadályozza, hogy a nyelv elzárja a légutat. Vérzés vagy hányás esetén a gyomortartalom belégzésének veszélyét csökkenti.



- Az **ájulás** hirtelen bekövetkező, aránylag rövid ideig tartó eszméletvesztés. Hosszas álldogálásnál fordul gyakran elő. Az ájultat friss levegőre kell vinni és vízszintesen lefektetni. Az alsó végtagokat kissé megemelve polcoljuk fel. Arcát friss vízzel locsoljuk.

- **Mesterséges légzést** akkor kell alkalmazni, ha a szív működés, vagyis a pulzus kitapintható, de a sérült nem lélegzik. A sérültet hanyatt kell fektetni, fejét hátrahajtani. A légzést akadályozó tényezőket (pl. törött fogat) a szájból eltávolítani.

A lélegeztetést szájtól szájig, zsebkendőn keresztül kell végrehajtani, ügyelve arra, hogy a levegő ne szökjön másfelé. Közben a sérült orrát be kell fogni. Percenként tíz belégzést alkalmazunk.



- **A vérző sebek ellátásánál** nagyon fontos, hogy a sebbe szennyeződés ne kerüljön. Vérző sebet vízzel lemosni, kimosni nem szabad, mert késleltetjük a vér alvadását. Hintőport, vattát (még sterilít se) vagy kenőcsöt sebre rakni tilos! A sebbe került idegen test eltávolítását is bízunk orvosra, szakemberre, mert fokozhatjuk a vérzést, vagy további sérülést okozhatunk.

A sebet steril kötszerrel kössük be. A kötszer mindig szélesebb legyen, mint a seb. A sebet fedő géznek sebbel érintkező felületét ne fogjuk meg. Ügyeljünk arra, hogy a géz ne csúszkáljon a seben. Ha a vérzés erős, tegyünk a gézlap vagy a géz fölé steril vattát. A túl szoros kötés akadályozza a vérkeringést. Nyomókötetést csak szakember végezzen!



Kis sebeknél az öntapadó sebtapaszk alkalmazása a legcélszerűbb.

Az elsősegélynyújtót is fenyegeti fertőzésveszély! Az elsősegélydobozban legyen mindig eldobható műanyag kesztyű, amelyet a sérült ellátása előtt fel kell venni!

- **Az égési sérülések** leggyakrabban forrázás útján, égő ruhadarabok vagy valamilyen izzó tárgy által keletkeznek.

Az égő ruhadarabokat legelőször el kell oltani, az izzó tárgyat eltávolítani.

A bőrre ragadt anyaghoz nem szabad nyúlni, bízzuk ezt az orvosra! Az égett felületet azonnal tiszta hideg víz alá kell tartani, s legalább 10-15 percig hűteni kell. Így megakadályozzuk az égett bőrfelület elhalását.

Steril gézzel nagyon laza kötést helyezünk a bőrfelületre, és a további ellátást bízzuk az orvosra.

Olaj, kenőcs és más egyéb anyagok alkalmazása tilos!



- A **csonttörésnél** a sérültet ne mozgassuk, amíg a sérült részt nyugalomba nem helyeztük. Leggyakrabban az alsó és felső végtag sérüléseinél tudjuk a sérültet elsősegélyben részesíteni. Gerincsérülés gyanúja esetén a sérültet mozgatni nem szabad!

A sérült végtagot az ép testrészhez rögzítjük. Ne kísérletezzünk ideiglenes rögzítő eszközzel!

A törött lábat a talált helyzetben támasszuk körül pokróccal, kabáttal, fürdőlepedővel, hogy a végtag elmozdulását megakadályozzuk. Az orvos a sérültet majd megfelelő fájdalomcsillapítás mellett látja el.

- **Ficam** esetén az ízületi csontfelszínek eltávolodnak egymástól, és rendellenes helyzetben rögzülnek. Az ízület duzzadt, a sérült nem tudja mozgatni végtagját.

A kificamodott testrészt tilos „helyre tenni”! A sérültet a csonttöréshez hasonlóan kell elsősegélyben részesíteni.

- **Rándulásról** akkor beszélünk, ha az erőhatás után a csontok ízületi felszínei eredeti helyzetükbe visszatérnek.

A rándulás helye duzzadt, fájdalmas. A sérült testrészt hideg vizes borogatással rugalmas pólyával bekötjük és pihentetjük.

- Ha idegen test kerül a légútba, **fuladást** okozhat. Egy kisebb darab kízó köhögést válthat ki, egy nagyobb légúti elzáródást okozva, lehetetlenné teszi a légzést.

A legsürgősebb tennivalók:

Nyúljunk a fuldokló szájába, és kíséreljük meg a garat-gégebemenet tájékaról az idegen testet eltávolítani.



Ha sikertelen a beavatkozás, mérjünk egy erőteljes csapást a hátra, a lapockacsontok közötti területre. Eredményesebb mentési tevékenységünk, ha a fuldokló teste előrehajlik, feje alacsonyabban van mellkasánál.

- Ha **vegyszer** kerül a bőrre, szembe, szájba, legfontosabb teendő, hogy a sérült felületet bő vízzel lemoszuk. Ha már a vegyszer a gyomorban van, a beteget hánytatni kell. Maró vegyszer esetén itassunk a sérülttel hideg vizet vagy tejet.
- Darázs és méh csípésének fájdalmát ecetes borogatással enyhíthetjük.

Hasznos, részletes tudnivalókat tartalmaz *Az elsősegély kézikönyve* című kiadvány.

Betegápolás a családban

A család életét bizonyos mértékig megváltoztatja, ha **beteg van a családban**, ha a beteg rendszeres ápolásra szorul otthon. A beteget az orvos utasításai szerint kell ellátni, ápolni. **A betegápolás legfontosabb feladata, hogy a beteg a megszokott otthoni környezetében mielőbb felépüljön.** Nagyon fontos a nyugalom, a kedvesség, a megértő, tapintatos viselkedés, a türelem. A vidámság, a jó hangulat feledteti a beteggel a baját. Kerüljük azonban a zajt, a tömeges, hosszabb ideig tartó beteglátogatást.

Fekvő betegnél se hanyagoljuk el a testápolást, a fogmosást. A beteg testét vizes ruhával mossuk le, törülközővel szárítsuk meg! Ha izzadt a hálóruhája, cserélje le naponta többször. Jól mosható, fertőtleníthető, vasalható pizsamát, hálóinget vegyünk a betegnek!

A betegnek napjában többször mérjük a lázát! A nagyon magas lázat azonnal csillapítani kell. A láz csillapítása történhet hűtőfürdővel, gyógyszerrel, kúppal, injekcióval. A beteggel itassunk sok folyadékot, például citromos teát, limonádét. A beteg embernek nincs jó étvágya. Könnyű, vitamindús ételeket készítsünk. A beteg napjában többször, keveset étkezzon.

A betegnek gyógyszert csak az orvos utasítása szerint szabad adni!

Kérdések

Melyek a leggyakoribb balesetek? Mi az elsősegélynyújtás lényege? Mik a tünetei az eszméletvesztésnek? Mi a mesterséges légzés lényege? Hogyan látjuk el az égési sérülteket? Mi a ficam? Mi a rándulás?

Hogyan ápoljuk a beteget otthon? Milyen legyen a beteg szobája? Milyen ételeket adjunk a betegnek? Hogyan csillapítsuk a lázat? Melyek a beteglátogatás szabályai?

Milyen tényezők okozzák leggyakrabban a baleseteket? Hogyan hívjunk orvost vagy mentőt? Mi a teendő eszméletvesztés esetén? Mi a teendő vérző sebeknél? Mi a teendő csonttörésnél? Mi a teendő fulladásnál? Miért kell a legtöbb esetben orvost hívni? Nézz utána! Hogyan kell alkalmazni a hűtőfürdőt?