

Допоможи собі сам!

Правила надання першої медичної допомоги для дітей старшого дошкільного віку

Дорослі створюють сприятливі умови для свідомого сприйняття дітьми правил безпечної поведінки:

- вдома (поводження з незнайомими предметами та речовинами, вогнем, електроприладами тощо);
- на вулиці (дотримання правил дорожнього руху, зустріч з незнайомими людьми, тваринами);
- під час відпочинку на водоймі, в лісі;
- в екстремальних умовах (пожежа, повінь тощо).

Батьки і педагоги ознайомлюють старших дошкільників з правилами користування телефоном, повідомляють номери телефонів основних служб допомоги «101», «102», «103», «104», привчають користуватися ними в разі потреби. Дорослі вправляють дітей у знання своєї адреси, навчають звертатися по допомогу до працівників поліції в разі, якщо вони відстали або загубилися. В сім'ї та в ЗДО старших дошкільників навчають надавати першу допомогу при носових кровотечах, нескладних травмах, опіках, тепловому та сонячному перегріванні тощо.

Рана

Ти впав та забив ногу чи руку в кров? Підводься і допоможи собі загоїти рану:

- 1) Вимий руку.
- 2) Промий рану під струменем прохолодної води.
- 3) Промий рану розчином перекису водню.
- 4) Оброби місце навколо рани розчином йоду чи саму рану зеленкою.
- 5) Оброби подряпину розчином йоду чи зеленки.
- 6) Заклей рану пластиром чи закрий бинтом.

Опік

Ти торкнувся гарячої сковорідки чи облив руку окропом? Годі плакати! Негайно допоможи собі сам.

- 1) Підстав опечене місце під кран з холодною водою.
- 2) Змочи ватний тампон чи марлевий клаптик перекисом водню та приклади на опечене місце.
- 3) Якщо з'явилися пухирі - у жодному разі не проколюй їх. Після води та перекису водню забинтуй опечене місце та звернись по допомогу до батьків, вчителя чи вихователя.
- 4) Якщо опік великий та дуже болить, а поряд нікого немає - набери по телефону номер «103», назви адресу, розкажи, що сталося та чекай лікарів.

Порошинка в оці, опік склери

Тобі вітерець запорошив очі чи власна вія потрапила в око? Тобі неприємно та боляче? Не три очі! А ось поплакати можна - сльози вимиють смітинку та промиють твої оченята. Не вимили? Тоді допоможи собі сам.

- 1) Часто-часто покліпай очима.
- 2) Не три очі брудними руками.
- 3) Промий свої очі під краном прохолодною водою.
- 4) Подивись у дзеркало. Бачиш смітинку - постарайся легенько носовичком підштовхнути її у куточок ока, а тоді витягай. Незручно це робити самому - попроси дорослого.
- 5) Після видалення порошинки промий очі розчином несолодкого чаю. Намагайся діяти так, щоб чай потрапив у середину ока - не мружся.
- 6) Якщо око дуже болить та пече - негайно звернись по допомогу до дорослих.
- 7) Якщо до ока потрапила якась стороння рідина, воно пече і болить, а вдома нікого немає - промий око під краном дуже великою кількістю прохолодної води та виклич швидку допомогу.

Тепловий (сонячний) удар

Тобі недобре від спеки? Важко дихати та темніє в очах? Не лякайся - допоможи собі сам.

- 1) Розстебни комірці сорочки чи кофтини.
- 2) Зніми теплий одяг.
- 3) Умийся прохолодною водою.
- 4) Полежи чи посидь в затінку.
- 5) Зроби з будь-чого собі віяло та обмахуйся ним.
- 6) Зовсім млосно - сідай або лягай на підлогу чи землю та мерщій клич на допомогу.

Обмороження

Тобі так було весело грати на морозі, що ти не помітив, як перестав відчувати свої вушка, щічки чи ніжки? Злякався? Не треба боятися! Зосередься, згадай свої знання та допоможи собі сам.

- 1) Легенько потри свої вушка чи щічки хусточкою або м'якеньким шарфиком.
- 2) Якщо хтось пропонує тобі потерти побілілі місця снігом - не погоджуйся: шкіра й так травмована морозом, а снігом ти ризикуєш її зідрати.
- 3) Вдома змерзлі ніжки чи ручки занур у прохолодну воду, бо при зануренні в гарячу буде боляче.
- 4) Випий теплого чаю, лягай та накрійся ковдрою, щоб добре зігрітися.

5) Пальці не гнуться, щоки чи вуха білі, а ти вдома сам - звернись по допомогу до найближчих сусідів, зателефонуй батькам або виклич швидку допомогу.

Подряпина, невеликий поріз

У перегонах з товаришем ти впав та зідрав коліна? Дуже болить? Але ж ти вже великий, а отже, можеш терпіти, авжеж? Та з обідраним коліном бігати незручно, отже допоможи собі сам.

1) Промий ранку чистою водою чи шматочком вологої тканини.

2) Тоненьким струменем лий перекис водню на ранку. Не бійся, якщо побачиш, як рідина спінилась - це гинуть мікроби та бруд.

3) Візьми маленький шматочок ватки та намотай його на паличку - ти отримав ватний тампон. Тепер занур його в зеленку і змасти цим тампоном ранку.

4) Якщо під рукою не зеленка, а розчин йоду - змасти тільки краєчки рани; буде трішки боляче, але швидко біль згасне.

5) Щоб до рани не потрапив бруд, закрій її пов'язкою чи заклей пластирем.

6) Якщо нема бактерицидного пластиря, зроби маленьку подушечку з бинта і заклей навхрест звичайним лейкопластирем.

Синець, гуля

Ти впав та забився? На лобі вискочила гуля? Чи ти шкутильгаєш зі свіжим синцем на литці? І боляче, і плакати соромно. А так хочеться, щоб тебе пожаліли... То пожалій себе і допоможи собі сам.

1) До синця відразу приклади щось холодне - хоча б вологу серветку.

2) До гулі можеш прикласти монетку і натиснути; але тисни так, щоб не було боляче.

3) Візьми мамину косметичну паличку, вмокни в йод та намалюй на синці сіточку у вигляді соняшника.

4) Набив гулю і при цьому паморочиться голова та нудить - лягай в ліжко чи на лаву та попроси друзів покликати дорослих на допомогу.

Носова кровотеча

Малий, чого плачеш? Кажеш, ударився - і з носа кров потекла? Та пусте! Не переймайся, з усіма буває і швидко проходить. Отже витри сльози і допоможи собі сам.

1) Нашкрывай снігу в холодильнику або загорни шматочок льоду в хустинку, і поклади на перенісся, а сам влаштуйся зручно в крісло, закинь голову та почекай.

2) Дихай лише ротом.

3) Розстебни сорочку чи плаття, щоб легше було дихати.

4) Не плач, бо сльози будуть потрапляти до носової порожнини і заважатимуть крові згорнутися.

5) Скрути тампони з вати, зволож їх перекисом водню та встав їх у ніздрі - це затримає кров і прискорить загоєння.

6) Якщо кровотеча не зупиняється, поклич на допомогу дорослих.

Укус комах

Ти, звичайно, не дуже хоробра дитина, але боїшся бджіл, ос і джмелів. А ще, мабуть, чув про павуків та скорпіонів. Знаєш, дорослі їх бояться! Але можна боятися з розумом. Як це? Дуже просто - більшість тварин і комах кусаються, тільки захищаючись. Тому в першу чергу пам'ятай просте правило: не чіпай осиних гнізд, не турбуй бджіл у вулику, не намагайся спіймати джмеля на квітці - вони будуть захищати своє життя найпростішим способом - жалити! У бджоли жало з гачечком на кінці, тому воно залишається у місці укусу, але бджола при цьому гине. Пожалій бджолу - не дратуй її! Але якщо тебе все ж таки вкусила якась комаха, то - допоможи собі сам.

1) Не розчісуй місце укусу комара, протри його ваткою з оцтом чи одеколоном.

2) Якщо тебе вкусила бджола, витягни жало пінцетом чи кінчиками пальців.

3) Приклади до місця укусу комара, бджоли, мурахи, осі, джмеля серветку, змочену оцтом.

4) Якщо місце укусу комахі почервоніло і дуже опухло, звернись по допомогу до дорослих.

Укус тварини (собаки, кішки)

Напевне, у тебе вдома живе собака або кішка. Це добре. Ти ж, мабуть, любиш із ними гратися? А ось скажи, чи буває у твого улюбленця поганий настрій? Ти знаєш, чому не можна торкатися безпритульних тварин? Як ти гадаєш, чому гарчить мама-собака, якщо хтось бере до рук її цуценя? А чи трапляється таке, щоб тебе подряпала власна ж кішка, якщо ти її дуже міцно до себе притиснув? Добре, що ти знаєш відповіді на всі запитання. А тепер уяви собі ситуацію, коли тебе вкусила чужа (безпритульна) тварина. Уявив? Якщо сталася така неприємність, то в першу чергу - допоможи собі сам.

1) Промий місце укусу великою кількістю проточної води.

2) Змасти йодом навколо рани (саме навколо, а не саму рану).

3) Наклади пов'язку на уражене місце. 4) Звернись по допомогу до батьків, вихователя чи лікарів.