

Požar

Požar je nenadzorovano širjenje ognja, ki povzroči materialno škodo in ogroža življenja ljudi in živali.

Za **ogenj** potrebujemo kisik, toploto in gorljivo snov. Ko ogenj ni več pod nadzorom se razvije v požar.



Požare delimo glede na **gorljivo snov** na štiri razrede:

Razred A	Razred B	Razred C	Razred D	Razred F
trdne snovi (les, papir, slama)	tekoče snovi (nafta, bencin, olja, acetoni, laki)	plini (metan, vodik)	lahke kovine (magnezijevi ali aluminijasti opilki)	olja in maščobe

Če želimo ogenj **pogasiti**, moramo **prekiniti »trikotnik gorenja«**. Odvzeti moramo toploto ali kisik ali gorljivo snov.

VODA je najcenejšem in najpogostejše sredstvo za gašenje. Deluje tako, da hladi. Torej prekine trikotnik gorenja tako, da odvzame **toploto**.

PRAH (v gasilnih aparatih, ki imajo oznako S) ima dušilni učinek. To pomeni, da trikotnik gorenja prekine tako, da odvzame **kisik**.

OGLEJKOV DIOKSID (v gasilnih aparatih z oznako CO₂) ima hladilni in dušilni učinek. Ogljikov dioksid v gasilnem aparatu ima -78°C.

Primer, ko odvezam **gorljivo snov**: odmik posode z oljem z ognja.

Kako ravnati ob požaru?

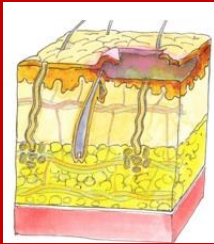
1. Ostanemo mirni.
2. Ne zadržujemo se na stopniščih, saj obstaja nevarnost, da se podrejo.
3. Če je požar majhen ga poskušamo pogasiti (z vodo, gasilnim aparatom, zemljo).
4. Če je požar prevelik, da bi ga pogasili sami, pokličemo 112.
5. V primeru redkega dima si damo čez usta mokro krpo in **odidemo iz stanovanja**.
6. V primeru gostega dima ostanemo v stanovanju in vrata sobe spodaj zatesnimo s kakšnim oblačilom.

Opekline

Opekline lahko povzroči **toplota** (sonce, vroča posoda), **kemične snovi** (močna čistila) ali **elektrika**.

Opekline delimo na 4 skupine, glede na moč poškodbe.

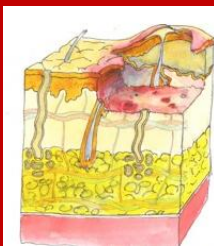
Opekline 1. stopnje



V to skupino spada večina sončnih opeklin, pri katerih si lahko pomagamo sami. Koža je rdeče barve na dotik poblede.

Opekline se običajno zaceli v enem tednu.

Opekline 2. stopnje



Koža je pordela in pojavijo se mehurji. Mehurjev, ki so nastali zaradi opeklin, nikoli ne prediramo. Velikokrat so to opekline, ki nastanejo zaradi prijemanja vročih predmetov. Koža na dotik poblede.

Opekline se zacelijo v roku treh tednov.

Opekline 3. stopnje



Koža je opečnate barve. Na dotik koža ne spremeni barve (ne poblede).

Opekline se običajno ne zacelijo same, potrebna je pomoč zdravnikov. V primeru, da se opekline zaceli sama, je potrebno šest tednov.

Opekline 4. stopnje



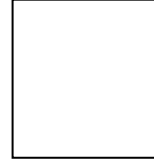
Koža je sivkaste barve. Prizadeti so vsi sloji kože. Dotika ne občutimo in koža ob dotiku ne poblede.

Opekline 4. stopnje vedno zahtevajo zdravniško pomoč.

Kako ocenimo koliko odstotkov kože je opečene?

Ena dlan predstavlja 1% opečene
kože.

Kolikšen odstotek kože bi imel
opečene, če bi si opeknel glavo?



Kolikšen odstotek kože bi imel
opečene, če bi si opeknel roko?

Kolikšen odstotek kože bi imel
opečene, če bi si opeknel hrbet?



Prva pomoč pri opeklinah

1. Poskrbimo za lastno varnost (če pomagamo nekemu drugemu).
2. Pri hujših opeklinah (3. in 4. stopnje) pokličemo reševalce na številko 112.
3. Pri lažjih opeklinah (1. in 2. stopnje) opeklino hladimo.

Pravilo 15-15 minut hladimo z vodo, ki ima 15°C

4. Opeklino po hlajenju zavijemo v sterilno gazo.
5. **Napake** pri opeklinah:

**Mazanje opeklinskih ran z različnimi mazili.
Hlajenje z ledom in hladilnimi vložki - ozeblina
Podhladitev zaradi predolgega hlajenja.**

Bruhanje in driska

Driska se najpogosteje pojavi ob okužbi črevesja z virusi, bakterijami ali paraziti (gliste). Nastane lahko tudi kot posledica jemanja določenih zdravil (antibiotikov).

Kako lahko pripomorem pri preprečevanju driske?

1. Skrb za zdravo prehrano.
2. Umivanje rok pred obroki.
3. Umivanje rok po uriniranju in izločanju blata.

Kdaj je potrebno obiskati zdravnika?

1. Kadar v blatu opazimo kri.
2. Kadar imamo hude krče ali bolečine.
3. Kadar driska traja več kot 48 ur.

Kako si lahko ob driski pomagamo sami?

1. Pitje večje količine vode ali nesladkanih čajev, da nadomestimo izgubo vode.
2. Jejte lahko hrano (prepečenec, korenčkovo juho, porjavela jabolka)
3. Počivajte.

Občutku slabosti velikokrat sledi **bruhanje**, ki se lahko pojavi zaradi različnih vzrokov:

- zastrupitev s hrano,
- občutljivost na določen okus ali vonj,
- poškodba glave,
- močno čustvo (strah),
- izčrpanost ali
- kot posledica jemanja določenih zdravil.

Bruhanje povzročajo krči v želodcu, ki hrano potiskajo nazaj proti ustni votlini.

Kako si ob bruhanju lahko pomagamo sami?

1. Pitje tekočine (čaj ali voda), ki ima temperaturo telesa (37°C).
2. Pijemo večkrat po malo.
3. Jejte lahko hrano (prepečenec, bobi palčke, korenčkovo juho).

Kdaj je potrebno obiskati zdravnika?

1. Kadar bruhanje traja več kot 24h.
2. Kadar imamo poleg bruhanja hude bolečine in krče v želodcu.
3. Kadar je bruhanje posledica poškodbe.

KRVAVITVE IZ NOSU

Krvavitve iz nosu so pogostejše pri otrocih. Največkrat je krvavitev manjša in nenevarna.

Kako pravilno ravnamo?

- Prizadeti naj glavo rahlo skloni naprej; če je treba, mu jo podpremo.
- Na vrat mu položimo mrzle obkladke, vrečko z ledom ali ledeni gel. Hlajenje prek živčnih poti povzroči, da se žile zožijo, s tem pa zaustavi krvavitev.
- Nikakor ne tlačimo v nos vate, gaze ali podobnega. Primerneje je, da kri odteka navzven. Brez skrbi: največkrat izgubimo le malo krvi.
- Pri močnih trajnih ali pogostih krvavitvah iz nosu je potrebna zdravniška pomoč (klic v sili na številko 112).
- Nato prizadetega obrnemo na trebuh.

PRAVILEN POLOŽAJ TELESA PRI POŠKODBAH OBRAZA

Pri krvavitvah na obrazu, v ustih ali žrelu, mora poškodovanec ležati na trebuhu, z obrazom na spredaj prekrizanih rokah.

RAVNANJE PRI KRVAVITVAH IZ NOSU

1. Pri krvavitvah iz nosu je treba glavo rahlo skloniti naprej, nikakor pa je **ne obračati nazaj**.
2. Mrzli obkladki na tilnik pomagajo ustaviti krvavitev.

ODRGNINE IN UREZNINE

Vsako nasilno prekinitev celotnosti kože in sluznic oz. telesne površine, ki lahko zajema povrhnja in tudi globoka telesna tkiva, imenujemo rane. Vsak ostri ali topi predmet glede na obliko, velikost, silo, kot delovanja in druge okoliščine povzroči rano, zato posamezne rane lahko razvrstimo v naslednje skupine: praske in **odrgnine**, vbodnine, **ureznine** in vsekanine, razpočne rane, raztrganine, zmečkanine, strelne rane in amputacije.

Odrgnine nastanejo zaradi trenja ali strganja, pri čemer pride do poškodb povrhnjice in usnjice kože. Odrgnine so **bolj površinske** kot ureznine, vendar moramo biti pri njihovi oskrbi pozorni tudi na morebitne ureznine.

Največkrat je ureznina posledica **stika kože z ostrim predmetom**, na primer nožem, koščkom stekla itd. Za razliko od odrgnin, kjer je poškodovana vrhnja plast kože, so pri urezninah poškodbe globlje.

PRAVILA ZA OSKRBO RAN

Za **vse vrste poškodb** velja naslednje:

1. Prepreči, da bi se rana onesnaževala naprej.
2. Ustavi krvavitev.
3. Imobiliziraj predel z rano in s tem lajšaj bolečino. (Na primer: ob zlomu kosti v roki, roko položimo v ruto pestovalnico)

Rane se ne smemo z ničemer dotikati, da je ne okužimo. Ob prvi pomoči rane ne smemo izpirati ne z vodo ne s katero drugo tekočino, prav tako tudi ne z razkužilom, ali jo s čimerkoli izpirati ali mazati → **Izjeme** so ugriznine, umazane plitve rane ali zmazane odrgnine, ker se lahko okužimo.

Prav tako ne smemo odstranjevati ničesar iz rane. Prepustimo vse to zdravniku! Le-ta naj rano oskrbi v šestih urah!

Pri **manjših poškodbah** z le manjšimi krvavitvami največkrat zadostuje že obveza z obližem.

- Vzamemo ali odrežemo dovolj velik obliž, tako da je blazinica iz gaze večja od rane.
- Najprej z obliža odstranimo varnostno folijo. Pazimo, da se pri tem ne dotaknemo gaze.
- Obliž položimo na rano tako, da jo blazinica na obližu prekriva; pritrdimo ga z lepilno podlogo, ki naj se ne guba.

PIKI ŽUŽELK

Večina reakcij na pike žuželk ni nevarna. Pojavi se oteklina, bolečina in srbež, ki izginejo v nekaj dneh. Te reakcije povzročijo izbrizganje strupa v kožo. Kako močna bo reakcija je odvisno od vrste žuželke in od pacientove občutljivosti na strup. Piki čebel, os in sršenov so med najbolj bolečimi. Piki komarjev, klopov in bolh so običajno bolj mili.

Če je povzročilec pika prisoten (čebela pogosto želo pusti v rani), ga odstranimo, prizadeto območje umijemo in ohladimo. **Hlajenje** bo zmanjšalo bolečino in oteklino.

Piki žuželk v predelu ust in žrela so lahko zelo nevarni. Dihalne poti se zožijo in prizadeti se lahko zaduši.

Kako pravilno ravnamo?

- Klic v sili – obvestimo službo NMP na številko **112**.
- Življenje lahko reši **hlajenje z ledom**. Prizadeti naj liže sladoled ali kocke ledu, vrat pa mu hladimo z vrečkami ledu ali mrzlimi obkladki.

POMEMBNO!

Če grozi nevarnost **zadušitve**, moramo kar najhitreje poklicati službo NMP (nujna medicinska pomoč).

Pomanjkanje kisika, ki nastane ob zastoju dihanja, lahko zelo hitro povzroči smrt, saj telo nima zaloge kisika. Za pomanjkanje kisika so še zlasti občutljivi možgani. Že po nekaj minutah lahko nastanejo trajne okvare možganov.

Nevarnosti zaradi klopov

V številnih delih Evrope prežijo na nas klopi. Večinoma se zadržujejo v podrastih in travi. Med hojo jih poberejo z zelenja in tako pridejo na našo kožo. Klopovega vboda, s katerim se zarije v kožo, večinoma sploh ne zaznamo. Klop s posesano krvjo, ki jo shranjuje v mehurju na svojem hrbtu, za nekajkrat poveča svojo težo. Klop nato odpade.

Zaščita pred klopi

- Med hojo po gozdu nosimo svetla, zapeta oblačila, predvsem pa dolge hlače.
- Klopi lezejo po oblačilih in iščejo dostopna mehka področja kože. Zato je treba obleko po prihodu iz gozda močno stresti in nato natančno pregledati telo.
- Klopa odstranimo kar najhitreje, saj borelije (bakterije) ne prispejo v rano takoj po vbodu.

ZAPOMNIMO SI

V gozdu se izogibajmo visoke trave, grmovja in podrastih. Po sprehodu v gozdu natančno preglejmo svoje telo, da odkrijemo morebitne prisesane klope. Če klopa odstranimo v dveh urah po vbodu, nevarnosti borelioze navadno ni.

Anja Onuk, Agnes Pajsar
Naravoslovni dan: prva pomoč

Kako odstranimo klopa?

Če kljub vsem previdnostnim ukrepom dobimo klopa, ga moramo kolikor mogoče hitro odstraniti. Pri tem nikakor **ne uporabimo lepil in olja!** Klop bi v smrtnem boju izločil kar največ povzročiteljev, zato naredijo takšna sredstva več škode, kot koristi. Vzemimo raje pinceto ali kleščice za odstranjevanje klopov (dobimo jih v lekarni ali specializirani trgovini), klopa primemo čim bližje koži in ga enakomerno in po možnosti z zasukom potegnemo ven. V rani ne smemo pustiti ostankov.

Pojdimo raje k zdravniku, če klopa ne znamo odstraniti sami, zlasti, če opazimo pordečitev kože!