*Temat: Oparzenia termiczne i chemiczne.*

1 Oparzenie- uszkodzenie tkanek na wskutek działania wysokiej temperatury np. wody, tłuszczu, płomieni, a także prądu elektrycznego i związków chemicznych.

Bardzo wysoka temperatura może spowodować trwałe uszkodzenie tkanek, natomiast już 5% uszkodzenia powierzchni ciała może być niebezpieczne dla organizmu.

Pierwsza pomoc przy oparzeniach  
-jak najszybsze schłodzenie miejsca oparzenia zimną wodą przez około 1 min.   
-nałożyć jałowy opatrunek lub opatrunek żelowy   
-wezwij osobę dorosłą i wspólnie zadecydujcie o transporcie do szpitala lub wezwania karetki

2 Oparzenie środkiem chemicznym- oprócz typowych objawów dla oparzeń, wywołuje rożne reakcje specyficzne np. zaczerwienienie, swędzenie, strupy

Pierwsza pomoc przy oparzeniu chemicznym   
-odsłonić poparzone ciało, ściągnąć skażone ubranie i ozdoby   
-obficie spłukać dużą ilością wody przez około 15 min  
-wezwać pomoc lub skonsultować się z lekarzem  
-używać gumowych rękawiczek   
-przykryć ranę czystym opatrunkiem

Pierwsza pomoc przy poparzeniu przełyku   
-przepłukać usta zimną wodą   
-podać do picia dużą ilość wody   
-szybki transport poszkodowanego do szpitala

Pierwsza pomoc przy poparzeniach oczu   
-natychmiast obficie przepłukać oczy letnią wodą przez około 10-20 min.  
-podczas płukania ruszać gałkami ocznymi   
-skonsultować się z lekarzem

3 Przegrzanie organizmu może spowodować udar słoneczny i udar cieplny

Udar słoneczny jest to nadmierny kontakt z promieniowaniem słonecznym. Dochodzi do niego w czasie upałów.

Objawy udaru słonecznego:  
-ogólne osłabienie i apatia   
-duże pragnienie   
-szybki wzrost temperatury ciała   
-poparzenie skóry, pojawiają się zaczerwienienia i pęcherze.

Udar cieplny- przegrzanie organizmu na wskutek dużej aktywności fizycznej w wysokiej temperaturze w zbyt ciepłym i nieprzewiewnym ubraniu.

Pierwsza pomoc przy udarach   
-przenieść poszkodowanego do zacienionego miejsca   
-podać chłodne napoje   
-zastosować zimne okłady   
-spryskiwać zimną wodą   
-kontrolować funkcje życiowe   
-zapewnić pomoc lekarską

4 Jak postępować w upalne dni:  
- długo przebywać w pomieszczeniach   
-spożywać lekkie posiłki   
-spożywać dużą ilość świeżych owoców   
-pić dużą ilość wody   
-nosić lekką odzież w jasnych kolorach   
-nosić nakrycie głowy, okulary słoneczne i stosować kremy z filtrem UV   
-zrezygnować z ciężkich prac i częściej odpoczywać

Lekcje proszę przepisać lub wydrukować i wkleić do zeszytu.   
Ten temat obejmuje dwie godziny lekcyjne