



Jarabín Kinga - Kerekes-Nagy Éva

Elég nagy vagy ahhoz, hogy segíts!

Jarabín Kínga – Kerekes-Nagy Éva

Elég nagy vagy ahhoz, hogyan segíts!

Mesés elsősegélynyújtásra felkészítő foglalkoztató füzet

*Illusztráció:
Jarabín Kínga*

A **“Ne féj, készülj fel!”** napon az Óperenciás-tengeren is túl, a nagy sűrű erdő közepén, az erdei állatok Rókától megtanulták, milyen veszélyhelyzetek vesznek minket körül, melyikre **hogyan lehet felkészülni**, hogyan tudják azokat **elkerülni**, hogyan kell **cselekedni** a különböző vészhelyzetekben, valamint azt, **hogyan kell segítséget hívni tűz esetén**. Már tudták, mit kell mondani a tűzoltóknak, mire kell nagyon odafigyelni, és hogy össze kell fogni, mert együtt sikerülni fog elhárítani a bajt, valamint, hogy **segítséget hívni még a legkisebbek is tudnak**.

Azt azonban még nem tudták az erdei állatok, hogy **mihez is kezdjenek akkor, amikor valaki rosszul lesz, vagy megsérül**. Bagoly doktor és Tündér nagyon fontosnak tartották, hogy az erdei állatok ezt is megtanulják, ezért még a nyáron megszervezték a kis Lencsilány és az anyukája segítségével az

“Elég nagy vagy ahhoz, hogyan segíts!”

napot.

Nagy volt a sürgés-forgás Bagoly doktor kórháza körül szombat reggel. Már Rókától is annyi hasznos és fontos dolgot tanultak az elmúlt nyáron, hogy most még izgatottabban várták az erdei állatok Bagoly doktor **elsősegélynyújtó** tanfolyamát.

Az első állomáson Bagoly doktor a **VESZÉLYFORRÁSOKRÓL** beszélt.

- A veszélyforrás olyan helyzet, vagy környezeti tényező, amelyre **ha nem figyelünk, könnyen baj lehet** a vége - szólt az erdei állatokhoz Bagoly doktor. - Ilyen a konyhaasztal szélén felejtett kés, amit a kisgyerekek könnyen magukra ránthatnak, mert nem látnak fel az asztalra, de még apa is



lesodorhatja, elvághatja a kezét, vagy rosszabb esetben bele is állhat a lábába. **Óvintézkedésekkel** a baj megelőzhető. Ki mit tesz meg otthon azért, hogy biztonságosabb legyen az otthona? - kérdezte Bagoly doktor az erdei állatokat.

- Amikor a kistestvérem megszületett, apukám az összes konnektorba dugót tett - jelentkezett a kis nyuszi.
- Az én anyukám a fürdőszobában egy **szekrénybe elzárva tartja a gyógyszereket** - mondta a kis borz - azt mondta, hogy a gyógyszer, ha sokat veszünk be belőle mérgező és a kistestvérem még nem tudja, hogy azt nem szabad megenni. Azt hiheti, hogy cukorka.
- Az én anyukám a **tisztítószereseket is elzárva tartja**, mert az is mérgező és kimarhatja a bőrünket, hogyha hozzáérünk. - folytatta a sort jelentősegteljesen a kis mókus.

Bagoly doktor nagyon büszke volt az erdei állatokra, hogy ilyen gondosak és odafigyelőek.

- Nagyon ügyesek vagytok gyerekek és a szüleitek is, hogy ilyen elővigyázatosak! *Az óvintézkedésekkel a szüleitek a ti egészségetekre vigyáznak. Fontos, hogy mindig szót kell nekik fogadni!*

Amikor anya felmos otthon, és megkér, hogy ülj le, azt azért teszi, mert a padló csúszós lesz a víztől. Amikor hirtelen, váratlanul megcsúszik valaki, sokszor rosszul esik. Eltörhet a keze, beverheti a fejét és még agyrázkódást is kaphat, amivel azonnal kórházba kell szállítani. De nem csak a mérgező anyagok szem előtt hagyása és a csúszós padló jelent veszélyt a lakásban. A forró tűzhely, a tűzhelyen fortyogó víz, az asztal szélén felejtett forró kávé vagy tea könnyen okozhat égési sérülést, ha nem figyelünk és ránk borul vagy hozzá érünk. Ezért **legyetek gyerekek ti is nagyon óvatosak** a konyhában, és hagyjátok anyát, apát nyugodtan

főzni. A lakáson kívül milyen veszélyek leselkedhetnek ránk? Mire kell odafigyelnünk? - kérdezte Bagoly doktor.

- A játszótéren a mászókánál és a hintánál kell figyelni leginkább a gyerekekre, le ne essenek vagy el ne sodorják egymást. - felelt Borzné.
- Igen, egyszer a bátyám elé szaladtam és nekem jött a hintával. Már nem tudott megállni, én meg repültem a levegőben. Pont, olyan volt, mint a filmekben. Csak nekem fájt a földetérés. Azóta nagyon odafigyelek! - mesélte még most is a könyökét fogva az egyik kis nyuszi.
- Mi a tó mellett lakunk - szólalt meg a kis mókus - és anya és apa is mindig elmondja, hogy **nem szabad a vízbe menni, amikor egyedül vagyunk**, nehogy belefulladjunk.
- Az utcán is nagyon kell figyelni! - okoskodott a kis borz - **A zebrán mindig körül kell nézni, biciklizéshez fel kell venni a sisakot és BE KELL TARTANI A KÖZLEKEDÉSI**

RENDSZABÁLYOKAT, hogy elkerüljük a baleseteket!

Az erdei állatok bár már sok veszélyforrást ismertek, egy részük valahogy mégsem vette ezeket annyira komolyan. Nem figyeltek oda rá a hétköznapiakban, de most elhatározták, hogy **sokkal tudatosabbak lesznek** és hazatérve az “Elég nagy vagy ahhoz, hogy segíts!” napról **biztonságosabbá teszik az otthonukat** és oda fognak a veszélyforrásokra figyelni. Medve például eddig a fürdőszobában az alsó polcon tartotta a tisztítószeret. Neki nem voltak kis bocsai, de nővére gyerekei sokszor meglátogatják, így nagyon elgondolkodott a hallottakon.



A **második állomáson** Sün és Csigá várták az erdei állatokat. Sün előtt az asztalon kötszerek, ragtapasz, olló, és fertőtlenítőszer (Betadine) volt lerakva.

- Kitaláltatok már az eszközöket látva, hogy nálunk miről lesz szó? - kérdezte Csigá az oda érkezőket.
- Ezeket akkor használjuk, amikor valaki balesetet szenvedett, **vérzik és el kell látni a sérüléseit.** - felelte Nyúlné.
- Igen, a vérzésekről fogunk beszélni. Sokféle fajtája van a vérzésnek. Elsősegélynyújtás és segélyhívás szempontjából kettő van, amit mindenkinek tudnia kell felismerni és megkülönböztetni. **Van gyenge és van erős vérzés.** Akinek van kicsi kölyke már biztosan látott gyenge vérzést. - vetette fel Csigá.
- A horzsolás és a kisebb vágás és szúrás nem okoz erős vérzést. - gondolkodott hangosan Mókusné.

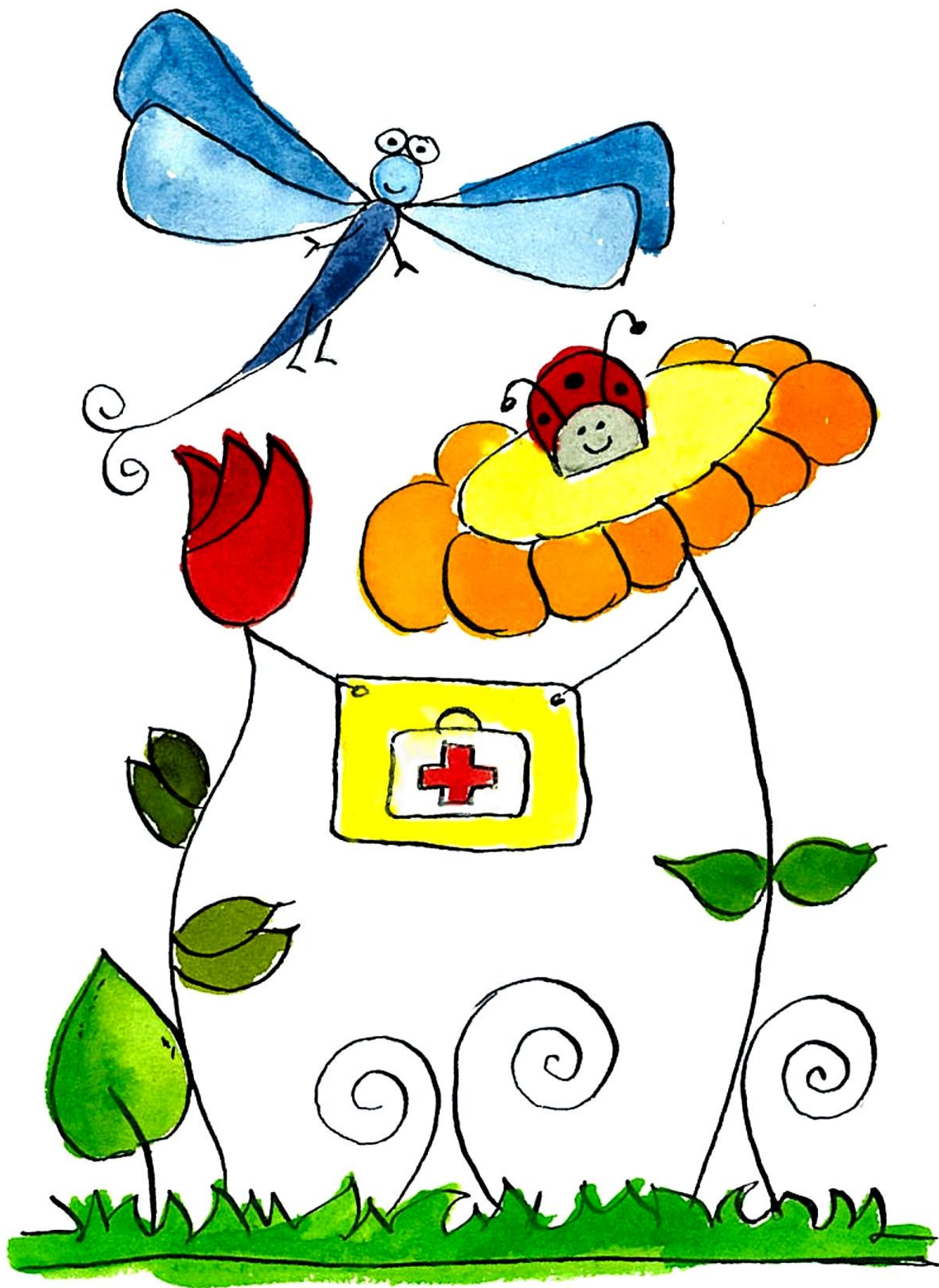
- Így van. **Amikor csekély intenzitású a vérzés**, mint például egy fára mászás közben szerzett horzsolásnál, **akkor gyenge vérzésről beszélünk**. - helyeselt Sün.
- Vérzés esetén - vette át a szót Csiga - meg kell akadályozni a kórokozók bejutását a sebbe. **TISZTÍTUK MEG A SEB KÖRNYÉKÉT**. Kisebb sérülések esetén vízzel is le lehet öblíteni a seb környékét, de utána mindenképp fertőtlenítsük és steril kötéssel fedjük be.
- **Erős vérzésnél látványos vértócsa van a sérült körül**. - folytatta az oktatást Sün - Előfordulhat rosszullét vagy eszméletvesztés is. A sérült bőre sápadt, verejtékes is lehet. Ilyenkor **mielőbb meg kell kezdeni a vérzéscsillapítást**. Helyezzük nyugalomba a sérültet, fektessük le, ha van rá lehetőség, fertőtlenítsük a seb környékét, nagy erős vérzésnél azonban sokkal fontosabb, hogy egy steril anyaggal, gézlapokkal, gézpólyával,

nyomókötetést készítsünk és ***hívjunk azonnal mentőt!***

- Baleset során előfordulhat, hogy **csonttörést** szenved a sérült. Ha valaki magasból esik le, mindig gyanakodjunk arra, hogy **eltört a gerince**, főleg ha hátfájásra panaszkodik. Fontos, hogy ilyen esetben tilos mozgatni a sérültet! ***Hívjunk azonnal mentőt!*** – vette át a szót Süntől Csiga.
- És mit kell tenni, ha valaki a kezét vagy a lábát fájlalja? – kérdezte Mókusné, akinek a nagyon eleven kis mókuskái sokat ugrálnak a fákon egyik ágról a másikra, és Mókusné mindig nagyon aggódik nehogy valamelyik kis mókus leessen.
- **Lábtörés esetén** is nyugalomba kell helyezni a sérültet. Mozgatás helyett rögzítsük a talált helyzetben a lábát, például pokróccal, pulóverrel, olyan ruhával, mit épp fel tudunk használni, pányvázzuk körbe, majd hívjunk segítséget. ***Kartörésnél*** kössük fel egy háromszögletű

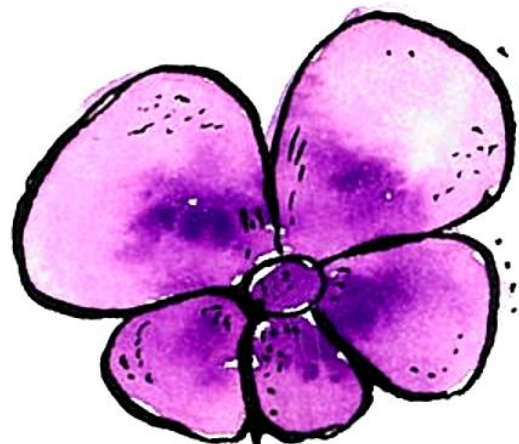
kendővel vagy épp egy ruhadarabbal a törött kart és vigyük orvoshoz a sérültet.

Az elméleti oktatás után Csiga és Sün kötszereket adott az erdei állatoknak és kisebb csoportokban gyakorolták a törések rögzítését és a sebkötözést. Eleinte bizonytalanul, szinte félve, nehogy fájdalmat okozzanak egymásnak, de Sün és Csiga elmondta, hogy erős vérzésnél mindig az a **fontos, hogy a vérzést elállítsuk!** Gyorsan kell cselekedni és határozottan.



A **harmadik állomáson** Katica és Szitakötő **elsősegélycsomagot** állított össze az erdei állatokkal, mert elsősegélycsomag jó, ha van az autó csomagtartójában, a motor dobozában, és természetesen otthon is. **Fontos, hogy az elsősegélycsomagban legyen steril kötszer, vagyis gézpólya és gézlap, valamint ragtapasz, fertőtlenítőszer, gumikesztyű és arcmaszk.**

- A gumikesztyű és az arcmaszk az elsősegélynyújtónak kell. A vérben lehetnek kórokozók, melyek betegséget okozhatnak - világosította fel az erdei állatokat Katica. - Ezért fontos, hogy mielőtt megkezdjük az elsősegélynyújtást, mindig ***gondoskodjunk a saját egészségünk védelméről.*** Arcunkat takarjuk el orvosi maszkkal és kezünkre húzzunk gumikesztyűt!



Amikor az erdei állatok megérkeztek Pillangóhoz és a Méhecskéhez a **negyedik állomásra**, ijedten vették észre, hogy Pillangó a földön fekszik mozdulatlanul.

- Mi történt Pillangóval? - kérdezték egymás szavába vágva.
- Mindenki nyugodjon meg, Pillangó jól van. Csak eljártssza, hogy **elájult**, vagyis elvesztette az eszméletét. Az ájulás az egy rövid agyi vérellátási zavar következménye. Az állapot általában percekben belül rendeződik. Könnyen elájulhatunk, ha például nagy hőségben sokáig ácsorgunk a tűző napon, kevés folyadékot fogyasztunk, vagy erős fájdalom éri a testünket. - kezdte az oktatást Méhecske - Mit kell tenni, amikor eszméletlenül találunk valakit? - kérdezte.
- Ha valaki elájul, akkor **vízszintes helyzetbe** kell tenni, le kell fektetni a földre - válaszolt nagy hozzáértéssel Mókus papa. Mókus mama kismama

korában sokszor elájult, így Mókus papa már tudta, hogy mi is ilyenkor a teendő. - A lábakat pedig meg kell emelni. Alá kell tenni egy párnát, vagy a kabátunkat, pulóverünket, táskánkat, ha épp az utcán ájult el valaki. - folytatta Mókus papa, akit Méhecske nagyon megdicsért az okos gondolatokért és a helyes válaszáért. Mókus mama nagyon büszke is volt Mókus papára.

- Eszméletlennek azt az embert vagy erdei állatot tekintjük, aki **NEM REAGÁL** hiába szólunk hozzá vagy mozgatjuk, rázzuk meg finoman. Amikor eszméletlen embert találunk, először szólítsuk, és óvatosan rázzuk meg. Ha válaszol, kérdezzük meg, hogy mi történt, van-e valami panasza?
- És mit csináljunk, ha nem válaszol, nem mozdul meg, hiába próbálkozunk? - kérdezte elgondolkodva Medve.
- Ez esetben **nézzük meg, hogy lélegzik-e?** Fejünket az orra elé téve nézzük meg a **mellkas mozgását**, miközben fülünkkel figyeljük,

hallgassuk, hogy szuszog-e, arcunkon pedig érezhetjük a **kilélegzett levegő áramlását**.

A vizsgálat addig tartson, amíg **LASSAN ELSZÁMOLUNK TÍZIG**. - mondta Méhecske,

miközben Pillangó fölé hajolt és bemutatta, hogy mit kell tenni. - A légzés vizsgálata előtt kicsit

hajtsuk hátra az eszméletlen ember vagy most

épp pillangó fejét. Ezzel **szabad légutakat**

tudunk biztosítani. - folytatta Méhecske, miközben

egyik kezét Pillangó homlokára a csápjai határára

helyezte, másikat pedig Pillangó állcsúcsára, majd

hátrabillentette Pillangó fejét.

- Ezt a gyerekek is meg tudják csinálni? - kérdezte kis Borz.
- Igen, a fejét már a gyerekek is hátra tudják billenteni a betegnek. Ha a **gyerekek eszméletlenül találják valakit**, akkor **szóljanak egy felnőttnek**.

Feltétlenül **hívjanak segítséget**! Ezt már kicsik

és nagyon egyaránt meg tudják tenni. - felelt

Méhecske. – Még egy dologról fontos beszélnünk,
– folytatta – a **darázscsípésről és az allergiás reakciókról**. Mi méhecskék elég békések vagyunk. Mi csak akkor csípünk, amikor valaki veszélyezteti a méhkaptárunk és meg kell védenünk. De a darazsak nagyon mérgesek tudnak lenni. Sokszor csak úgy ukmukpuff szurkálnak és nagyon erős a mérgük. Főleg a lódarazsaknak. A csípés helye van, hogy csak picit kipirosodik, de *ha valaki érzékeny a darázscsípésre, akkor nála súlyosabb tünet, allergiás roham vagy akár légzésleállás is beállhat.*

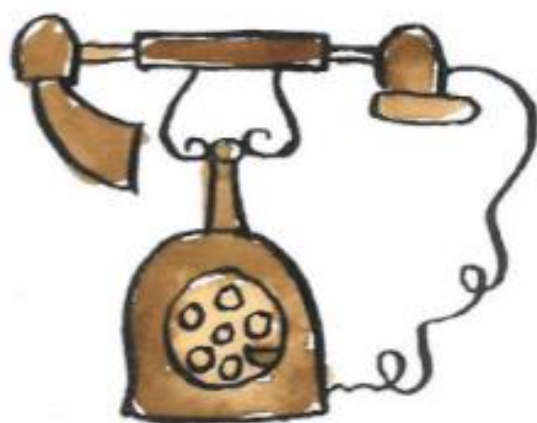
- A legfontosabb, hogy a beteget helyezzük nyugalomba – vette át a szót Pillangó Méhecskétől –, majd magát a csípés helyét nézzük meg. Ha azt látjuk, hogy még benne van a fullánk, akkor egy **csipesszel mielőbb vegyük ki**. Ha ismert allergiáról van szó, előfordulhat, hogy van a betegnél injekció, vagy gyógyszer. Ezt mielőbb adjuk be neki.

Amennyiben a beteg nehezen lélegzik, sípoló, erőlködő lesz a légzése, készüljünk fel arra, hogy a beteg állapota gyorsan romolhat, elveszítheti az eszméletét és leállhat a légzése. Ezért, ha a bőr nagyon és **nagy területen lesz piros, gyorsan dagad és ilyen sípoló, nehéz légzést tapasztalunk**, akkor **haladéktalanul hívjuk a mentőket!**

Pillangó és Méhecske még elgyakorolta a gyerekekkel a **mentőhívást**. Képzeletbeli telefonjukon tárcsázták a **112-ES KÖZPONTI SEGÉLYHÍVÓT**, bemutatkoztak, elmondták, hogy mi, és hol történt, mennyi, és milyen súlyos sérült van, látnak-e vérzést, történt-e eszméletvesztés, mert már nem csak érezték, hanem tudták, hogy **segítséget hívni még a legkisebbek is tudnak, mert már ők is elég nagyok ahhoz, hogy segítsenek!**

MENTŐHÍVÁS

104, 112

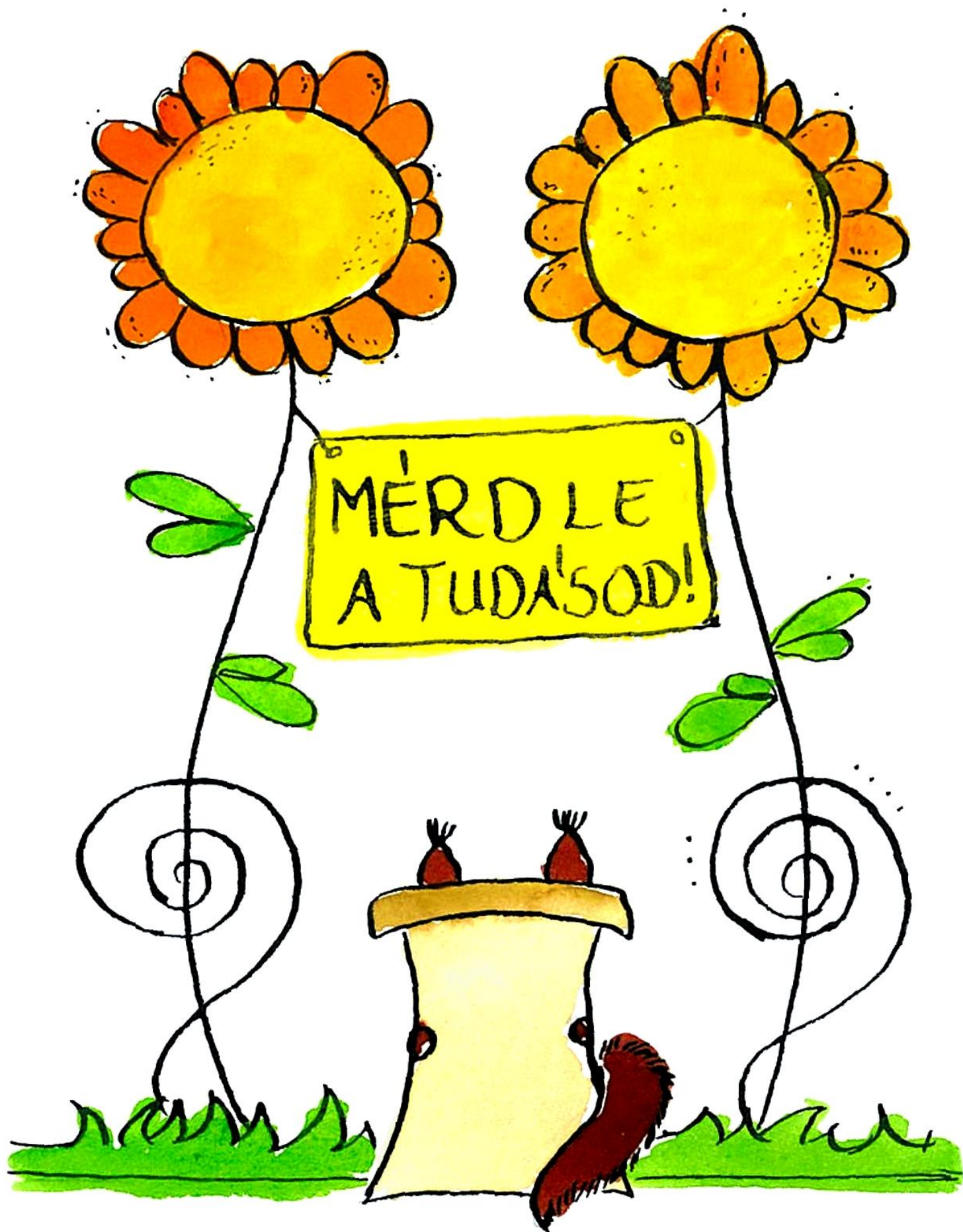


- KI VAGYOK?
MI TÖRTÉNT?
HOL TÖRTÉNT?
MENNYI ÉS MILYEN SÚLYOS
SÉRÜLT VAN?
- LÁTOK VÉRZÉST?
- TÖRTÉNT ESZMÉLETVESZTÉS?
KELL MŰSZAKI MENTÉS?
- LEZUHANT VALAKI?
- BESZORULT VALAKI?**

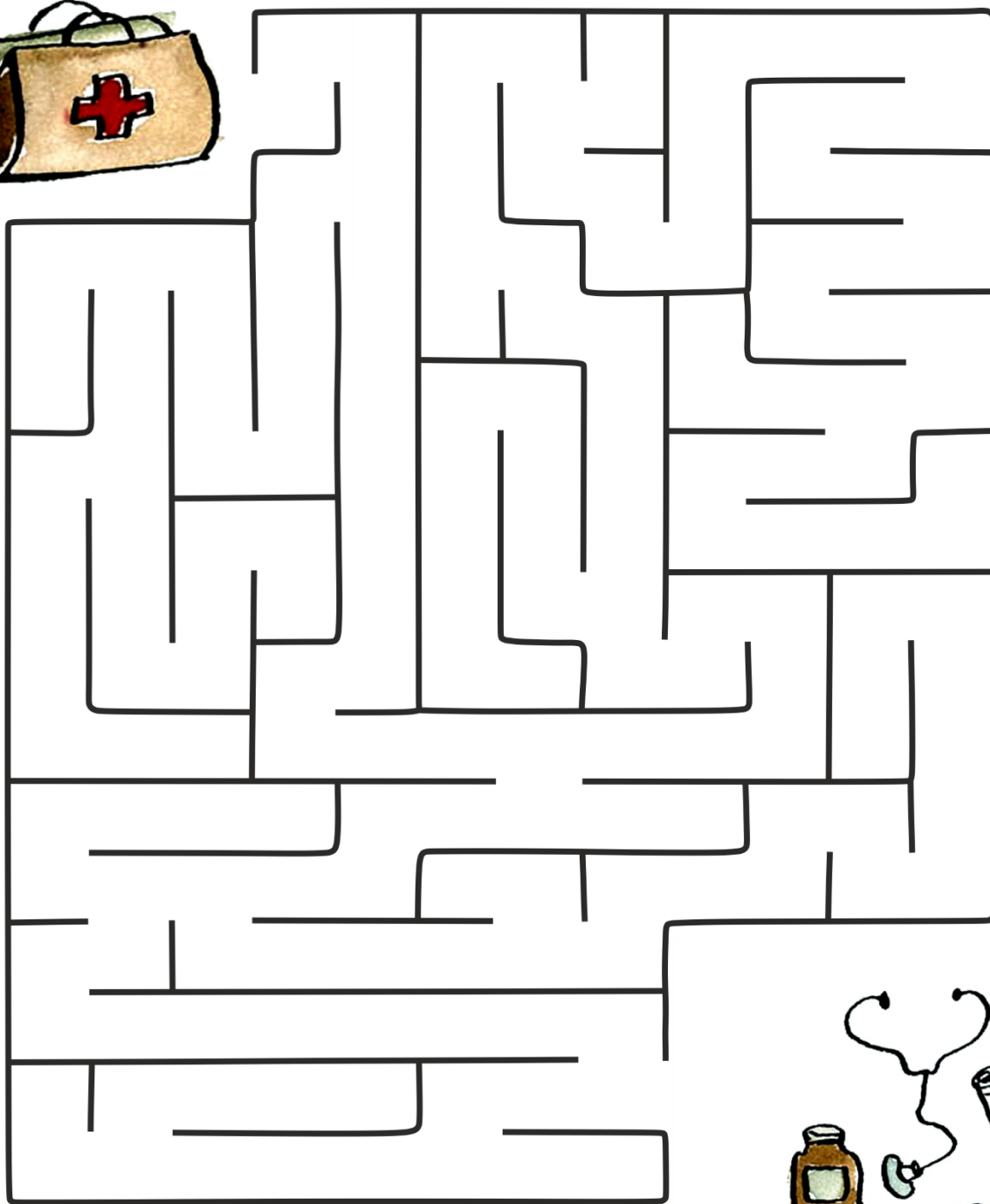
**TELEFONSZÁM, AMIN ELÉRNEK
HELYSZÍN, PONTOS CÍM**



**Mindig a
mentők teszik
le a telefont!**



Segítségbe segíts bepakolni Bagoly doktor orvosi táskájába!



SZÓKERESŐ

S	É	R	Ü	L	É	S	A	R	T	G	C	S	O	N	T	T	Ö	R	É	S
D	C	R	K	H	C	Ü	K	R	W	Q	Y	B	K	É	Ö	M	L	U	K	É
F	R	S	F	V	N	U	R	E	Q	E	S	R	L	Ú	C	G	I	F	D	D
T	F	I	Z	T	N	M	L	F	T	L	W	J	K	É	Á	F	M	G	S	Ü
H	H	W	É	Ű	J	G	B	C	E	S	Í	D	V	Z	K	E	J	J	L	U
O	J	Z	F	S	T	V	N	D	T	Ő	Q	C	Ü	Ú	F	Y	F	L	É	R
K	K	H	I	A	F	V	H	S	D	S	G	Z	Ö	W	Y	B	X	R	N	H
O	B	J	C	T	O	Q	D	W	E	E	R	T	B	A	L	E	S	E	T	C
P	N	E	A	O	B	É	Q	É	T	G	V	Z	C	Y	B	Z	F	S	S	J
S	E	D	M	Á	P	O	Ü	Ű	R	É	R	E	W	X	Z	Ú	V	U	D	P
F	W	L	L	É	Á	Ű	W	Ú	R	L	D	S	Q	F	E	J	B	R	B	Á
C	A	Ű	G	H	C	B	T	P	B	Y	S	A	B	H	Q	R	Ő	E	E	S
W	O	R	H	K	P	T	Í	T	N	N	N	Y	H	L	B	A	Á	G	T	E
Q	P	E	T	E	Z	K	P	V	O	Y	K	X	Ő	Á	P	É	P	S	U	B
N	Ö	S	E	W	H	G	P	A	P	Ú	L	J	L	R	Ö	L	I	Ő	Ü	K
O	R	Á	N	D	U	L	Á	S	U	J	Ő	K	R	D	Á	E	Q	É	Q	Ö
P	R	Í	A	Q	D	H	K	Á	Á	T	É	Á	S	S	N	S	W	H	R	T
J	D	S	E	T	G	V	B	M	K	Á	D	T	W	N	Z	Z	S	T	T	Ö
H	E	R	W	V	T	Z	O	P	Ő	S	F	F	Q	K	G	T	R	R	C	Z
T	R	É	L	E	W	P	B	F	T	A	X	H	O	L	H	É	D	E	G	É
É	S	R	M	E	N	T	Ő	H	Í	V	Á	S	T	Z	W	S	S	V	C	S

Az alábbi szavakat rejtettük el a táblázatban vízszintesen és függőlegesen:

sérülés, ficam, sebkötözés, csonttörés, elsősegélynyújtás, baleset, rándulás, mentőhívás, újraélesztés

Színezd ki Bagoly doktor kórházát!



Keresd meg a veszélyforrásokat a képen!



ELSŐSEGÉLY TESZT

1. Kösd össze a szervezeteket a hozzájuk tartozó telefonszámmal!

mentők	107
tűzoltóság	104
rendőrség	112
központi segélyhívó	105

2. Földön fekvő mozdulatlan sérültet láatsz. Mit teszel elsőként?

- a) mesterséges lélegeztetést alkalmazol
- b) megnézed, hogy biztonságos-e a helyszín
- c) stabil oldalfektetésbe teszed
- d) elsétálsz

3. Hány éves kortól lehet valaki elsősegélynyújtó?

- a) 12
- b) 14
- c) 18
- d) nincs korhoz kötve

4. Ki hívhat mentőt?

- a) csak orvos
- b) csak felnőtt
- c) csak közeli hozzátartozó
- d) bárki

5. Melyik információ NEM fontos mentőhíváskor?

- a) a sérültek száma
- b) a levegő hőmérséklete
- c) a bejelentő telefonszáma
- d) a pontos cím

6. Milyen testhelyzetet kell alkalmazni ájulás esetén?

- a) félülő helyzet
- b) hason fekvő helyzet
- c) háton fekvő helyzet, megemelt alsó végtagokkal
- d) fel kell ültetni, és megtámasztani

7. Mi az első teendő égési sérülés esetén?

- a) fertőtlenítés
- b) hűtés
- c) kötés
- d) rögzítés

8. Az alábbiak közül melyiket használnád sebfertőtlenítésére?

- a) csapvíz
- b) Betadine
- c) sebhintőpor
- d) pálinka

9. Kösd össze a vérzésfajtákat a megfelelő jellemzőkkel!

artériás vérzés	gyenge, gyöngyöző
hajszáleres vérzés	sötétvörös, folyik a sebből
vénás vérzés	élénkpiros, lüktetve ürül

10. Melyik NEM tartozik az erős vérzések ellátásának lépései közé?

- a) sérült nyugalomba helyezése, leültetése, vagy lefektetése
- b) stabil oldalfektetés
- c) nyomókötés felhelyezése
- d) mentőhívás

+1. Mikor ünnepeljük Magyarországon a mentők napját?

- a) április 24.
- b) május 4.
- c) május 10.

