

## Podstawy pierwszej pomocy – test

### 1. Zaznacz trzy prawidłowe odpowiedzi.

W ramach udzielania pomocy poszkodowanym wyróżnia się:

- a) pierwszą pomoc
- b) natychmiastową pomoc
- c) kwalifikowaną pierwszą pomoc
- d) medyczne czynności ratunkowe
- e) transport poszkodowanego.

### 2. Wymień trzy rodzaje środków ochrony osobistej, które podczas udzielania pierwszej pomocy, ograniczą kontakt z wydzielinami poszkodowanego.

.....  
.....  
.....

### 3. Ocena stanu poszkodowanego wg schematu ABC polega na sprawdzeniu:

A - .....  
B - .....  
C - .....

### 4. Wyjaśnij znaczenie skrótów:

NZK - .....  
RKO - .....  
AED - .....

### 5. W co powinna być wyposażona każda apteczka pierwszej pomocy? Wymień trzy rodzaje środków.

.....  
.....  
.....

### 6. Zauważyłeś/łaś, że koleżance leci krew z nosa. Wymień trzy czynności, które wykonujesz udzielając jej pierwszej pomocy.

.....  
.....  
.....

### 7. Wskaż zdanie prawdziwe.

- a) Złamaną kość należy unieruchomić wraz ze stawem poniżej złamania za pomocą szyny.
- b) Złamaną kość należy ciasno zawinąć bandażem.
- c) Złamaną kość należy unieruchomić wraz ze stawem powyżej i poniżej złamania za pomocą szyny.

### 8. Wychłodzenie to obniżenie temperatury ciała poniżej

- a) 30 °C
- b) 36 °C
- c) 35 °C

### 9. Skreśl nieprawidłowe dokończenie zdania

Osobę z udarem słonecznym lub ciepłym

- a) należy przetransportować do domu / należy przetransportować w chłodne miejsce,
- b) w zacienione miejsce / w nasłonecznione miejsce
- c) ochładzać zimnymi okładami i napojami / nacierać lodem

### 10. Wyjaśnij pojęcie „zadławienie”.

.....