

## Veľké vonkajšie krvácanie

### 1. Dokonči vety.

Ako postupujeme pri ošetrovaní krvácania z ruky?

1. Ranu prekryjeme \_\_\_\_\_
2. Ranu stlačíme priamo \_\_\_\_\_
3. Končatinu zdvihujeme nad \_\_\_\_\_
4. Ranu obviažeme \_\_\_\_\_
5. Ak obväz presakuje, \_\_\_\_\_

## Krvácanie z nosa

### 2. Označ krížikmi všetky správne možnosti.

Čo môže byť príčinou krvácania z nosa?

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> silný úder do hlavy | <input type="checkbox"/> prechladnutie, nádcha       | <input type="checkbox"/> zlomenina ruky |
| <input type="checkbox"/> bolesť zuba         | <input type="checkbox"/> vdýchnutie škodlivých látok | <input type="checkbox"/> úder do nosa   |

iné: \_\_\_\_\_

### 3. V akej polohe by mala byť hlava pri krvácaní z nosa? Prečo?

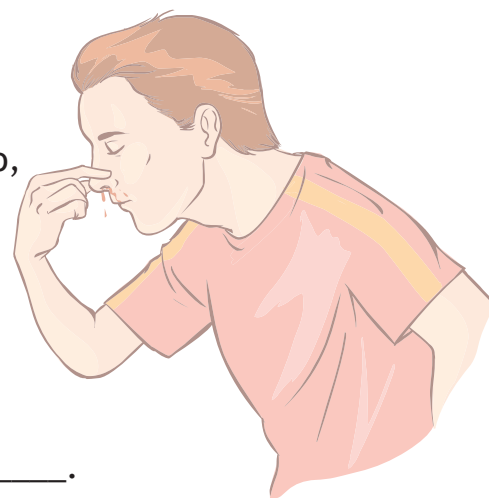
---

---

### 4. Doplň vhodné slová do viet.

Ako poskytujeme prvú pomoc pri zastavení krvácania z nosa?

1. Postihnutého upokojíme a \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_ mu hlavu, aby mohla \_\_\_\_\_ vytekať.
3. Stlačíme nosové krídla (asi na \_\_\_\_\_ minút) a požiadame ho, aby dýchal \_\_\_\_\_.
4. Odporúča sa nekašľať a nesmrkať, aby sa nenarušila tvoriaca sa \_\_\_\_\_.
5. Po \_\_\_\_\_ minútach uvoľníme tlak.
6. Ak krvácanie neustáva alebo sa opakuje, \_\_\_\_\_.



### 5. Tréning prvej pomoci pri krvácaní z nosa - modelová situácia.

Rozdelte sa do skupín a trénujte poskytnutie prvej pomoci kamarátovi, ktorému tečie z nosa krv.

**Modelová situácia:** Máte prázdniny a s kamarátmi sa vyberiete na ihrisko hrať basketbal. V zápale hry hodíte prudkú prihrávkou spoluhráčovi, ktorá ho trafí do nosa a začne mu tiecť krv. Ako kamarátovi pomôžete?