

Natalia Gryczan

Pierwsza pomoc przy drobnych urazach

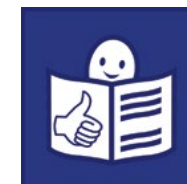
Co robić kiedy się zranisz



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2025

ISBN 978-83-68183-14-6

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Katarzyna Krawczyk, Maria Roguska
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800

Natalia Gryczan

Pierwsza pomoc przy drobnych urazach

Co robić kiedy się zranisz

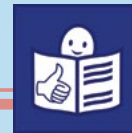


Warszawa 2025



Spis treści

Co to są drobne urazy	3
Co to jest oparzenie	4
Co robić jak się oparzysz	5
Co to jest skaleczenie	6
Co robić jak się skaleczysz	7
Co to jest stłuczenie	8
Co robić jak masz stłuczenie	9
Co to jest krwotok z nosa	11
Co robić jak masz krwotok z nosa	11
Ugryzienie owada	12
Co robić jak ugryzie Cię owad	13
Numer 112	14
Apteczka	16
Pomoc innym	19



Co to są drobne urazy

Drobne urazy to małe rany na ciele.

Powstają kiedy na przykład:

- oparzysz się
- skaleczysz się
- stłuczysz rękę albo nogę.

Drobne urazy często bołą.

Drobne urazy mogą zdarzyć się każdemu.

To normalne.

To nie jest powód do wstydu.

Jeżeli się zranisz, to nie panikuj i działaj spokojnie.

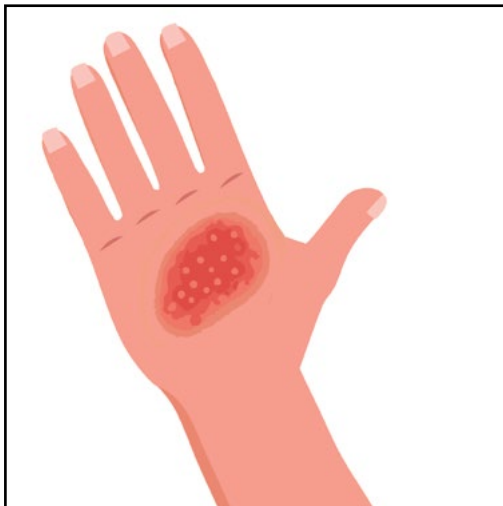




Co to jest oparzenie

Oparzenie to rana na skórze.

Oparzysz się jak dotkniesz czegoś bardzo gorącego.
Na przykład gorącego garnka lub piekarnika.

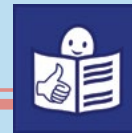


Skóra w miejscu oparzenia robi się czerwona.

Oparzenie bardzo boli.

Możesz mieć na skórze **pęcherze**.

Pęcherze to małe bąbelki na skórze.



Co robić jak się oparzysz

Polewaj oparzone miejsce zimną wodą.

Rób to przez 15 minut. Albo dłużej.

Wtedy mniej boli.

Nie dotykaj pęcherzy!

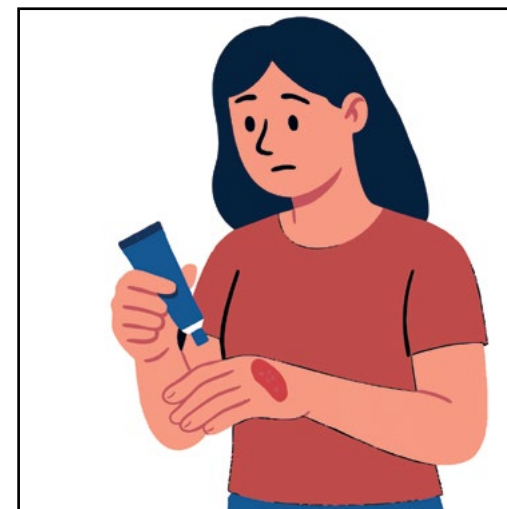


W aptece możesz kupić specjalny **żel** na oparzenia.

Żel to taka zimna maść.

Możesz nałożyć żel na oparzoną skórę.

1. Najpierw polewaj oparzenie zimną wodą.
2. Wysusz skórę papierowym ręcznikiem lub chusteczką.
3. Nałóż żel.





Idź do lekarza jeżeli:

- oparzenie jest duże
- masz dużo pęcherzy na skórze
- boli Cię przez kilka dni.



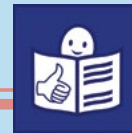
Co to jest skaleczenie

Skaleczenie to mała rana na skórze.

Skaleczysz się jak dotkniesz czegoś ostrego.

Na przykład noża albo kawałka szkła.

Ze skaleczenia leci krew.



Co robić jak się skaleczysz

1. Delikatnie umyj skaleczenie zimną wodą.
2. Lekko przyciśnij papierową chusteczkę do rany.
3. Nałóż plaster na skaleczenie.

Plaster chroni skaleczenie przed brudem.



W aptece możesz kupić specjalny sprej do **dezynfekcji rany**.

Dezynfekcja rany to oczyszczenie rany.

Poprskaj ranę sprejem na skaleczenia.

Wtedy skaleczenie będzie czyste.

Jeżeli rana jest głęboka, to idź do lekarza.





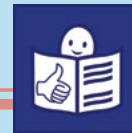
Co to jest stłuczenie

Stłuczenie powstaje kiedy uderzysz w coś twardego. Na przykład kiedy uderzysz ręką w ścianę. Albo kiedy przewrócisz się na kolano. Stłuczona część ciała boli.



Czasami stłuczona część ciała robi się większa niż zwykle. To się nazywa **obrzęk** albo **spuchnięcie**. Czasami po stłuczeniu może zrobić się **siniak**.

Siniak to ciemna plama na skórze. Siniak boli jak naciśniesz go palcem.



Co robić jak masz stłuczenie

Przyłóż zimny okład na stłuczoną część ciała.
Na przykład kostki lodu w woreczku, zawinięte w ręcznik.
Trzymaj jak najdłużej. Aż lód się rozpuści.



Uważaj na stłuczoną część ciała.
Postaraj się mało używać stłuczoną część ciała.
Na przykład:

- nie biegaj przez kilka dni, jak stłukłeś kolano
- nie noś ciężkich rzeczy, jak stłukłeś rękę.



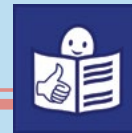


W aptece możesz kupić specjalną **maść na stłuczenia**.
Nałóż maść na stłuczoną część ciała.
Maść nakładaj codziennie przez kilka dni.
Wtedy stłuczenie mniej boli i szybciej znika.



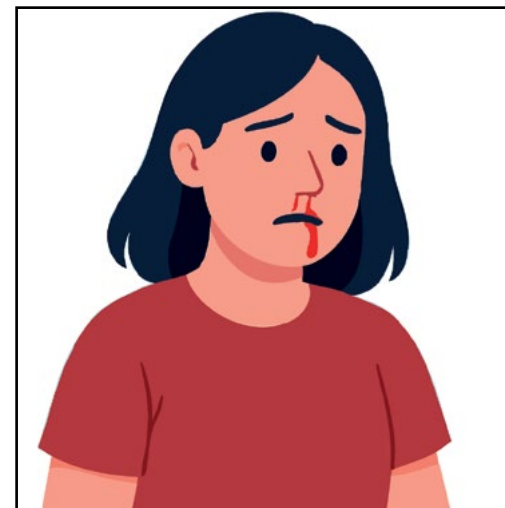
Idź do lekarza jeżeli:

- obrzęk jest bardzo duży
- nie możesz ruszać stłuczoną częścią ciała
- boli Cię przez kilka dni.



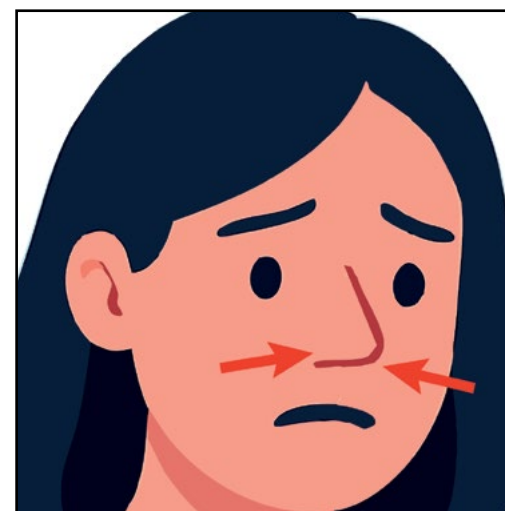
Co to jest krwotok z nosa

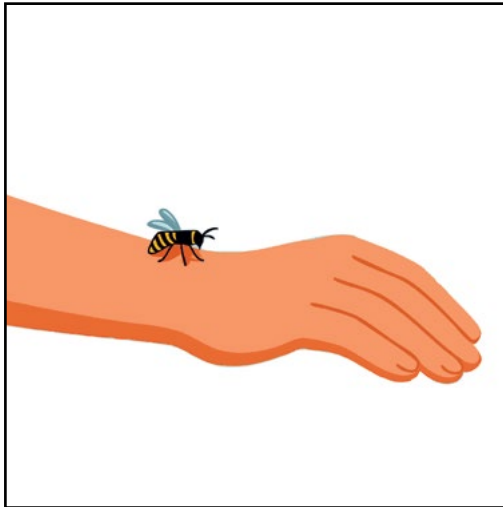
Krwotok z nosa to krew, która leci z nosa.
Krew z nosa leci na przykład jak uderzysz się w nos.
Czasem krew sama leci z nosa.
Nawet jak się nie uderzysz.



Co robić jak masz krwotok z nosa

1. Usiądź i pochyl głowę do przodu.
 2. Nie odchylaj głowy do tyłu.
 3. Ściśnij **skrzydełka nosa** i trzymaj przez 15 minut.
- Na rysunku widzisz gdzie są **skrzydełka nosa**.





Ugryzienie owada

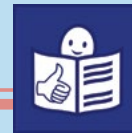
Niektóre owady mogą Cię ugryźć.
Takie owady to na przykład:

- komar
- osa
- pszczoła.



Jeżeli ugryzie Cię owad:

- możesz mieć czerwony ślad na skórze
- może Cię boleć
- może Cię swędzieć
- możesz mieć obrzęk.



Co robić jak ugryzie Cię owad

1. Umyj miejsce ugryzienia wodą z mydłem.
2. Nie drap miejsca ugryzienia.
3. Przyłóż zimny okład na miejsce ugryzienia.

Zimny okład to na przykład kostki lodu zawinięte w ręcznik.
Trzymaj okład jak najdłużej. Aż lód się rozpuści.

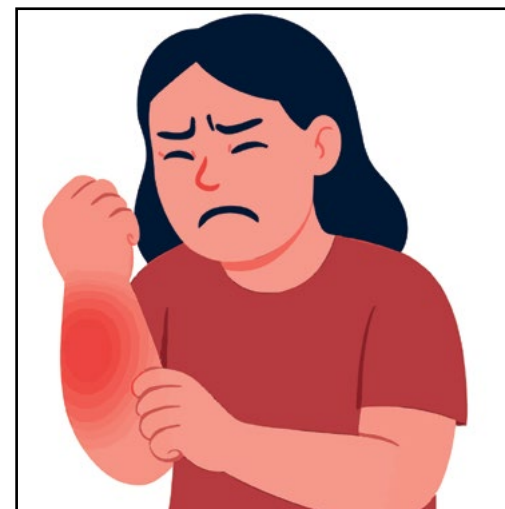


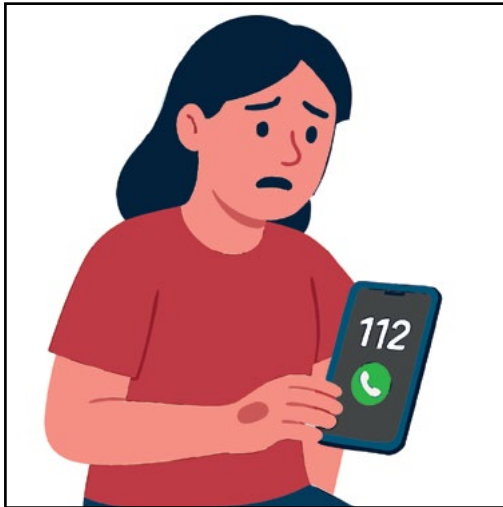
Niektórzy ludzie mają **uczulenie na ugryzienia owadów**.

To znaczy, że ich ciało źle reaguje na ugryzienie owada.

Taka osoba po ugryzieniu:

- źle się czuje i chce wymiotować
- ma duży obrzęk
- nie może normalnie oddychać.





Pamiętaj!

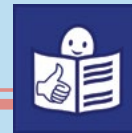
Jeżeli jesteś uczulony i ugryzie Cię owad, to wezwij pomoc!
Zrób to szybko.
Zawołaj kogoś albo zadzwoń na **numer 112**.



Numer 112

Numer telefonu 112 to **numer alarmowy**.
Na numer alarmowy dzwonisz kiedy potrzebujesz pomocy.
Na przykład kiedy chcesz wezwać:

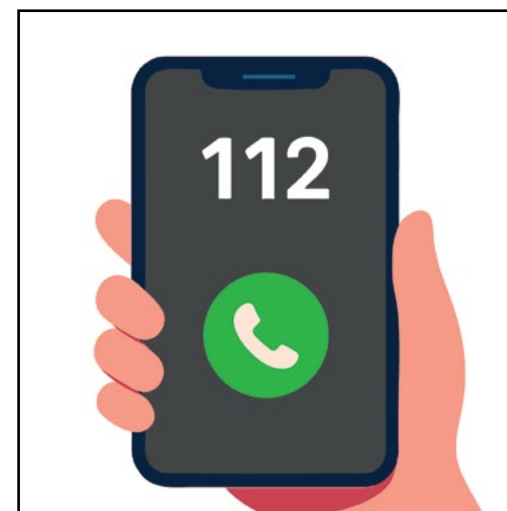
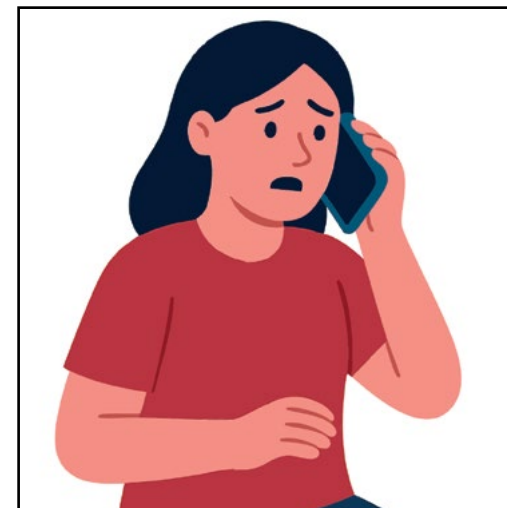
- pogotowie ratunkowe
- straż pożarną
- policję.



Kiedy zadzwonisz na 112 to powiedz:

- jak się nazywasz
- co się stało
- podaj adres gdzie jesteś.

Osoba która odbierze telefon, powie Ci co masz robić.



Numer 112 jest darmowy.

To znaczy że **nic nie płacisz**, jak zadzwonisz na 112.

Na 112 możesz zadzwonić z każdego telefonu.

Pamiętaj! Dzwonź tylko w ważnych sprawach.

Nie dzwoń dla zabawy!



Apteczka

Apteczka to torba lub pudełko z rzeczami do pierwszej pomocy.

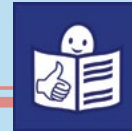
Apteczki użyjesz kiedy:

- skaleczyłeś się
- oparzyłeś się
- stłukłeś jakąś część ciała.



Do apteczki włóż:

- plastry
- sprej do dezynfekcji
- żel na oparzenia
- maść na stłuczenia.



W apteczce trzymaj bandaże i gaziki.
Bandaże i gaziki to kawałki specjalnego materiału.
Gaziki są **jałowe**. To znaczy są bardzo czyste, nie mają bakterii.
Gaziki przykładasz na rany.
Bandażem owijasz większe rany.



Do apteczki włóż nożyczki do cięcia plastrów i bandaży.
W apteczce możesz trzymać termometr i leki.
Na przykład tabletki przeciwbólowe.
Możesz sam zrobić apteczkę.
Wszystkie rzeczy do apteczki kupisz w aptece.
Możesz też kupić gotową apteczkę.





Apteczka powinna być w każdym:

- domu
- samochodzie
- miejscu pracy
- szkole.



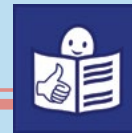
Trzymaj apteczkę w czystym i suchym miejscu.

Na przykład w szafce w kuchni.

Pamiętaj gdzie masz swoją apteczkę.

Jeżeli użyłeś rzeczy z apteczki, to kup nowe.

Wtedy zawsze będziesz gotowy na małe urazy.



Pomoc innym

Czasem zrani się ktoś inny.
Wtedy Ty możesz pomóc.
Zachowaj spokój.
Przynieś apteczkę i zapytaj czy możesz pomóc.



Mów spokojnie do osoby, która się zraniła.
Użyj rzeczy z apteczki.
Nie bój się pomagać!
Dzięki Tobie ktoś może poczuć się lepiej.
Jeżeli potrzebna jest pomoc lekarza, zadzwoń na numer 112.



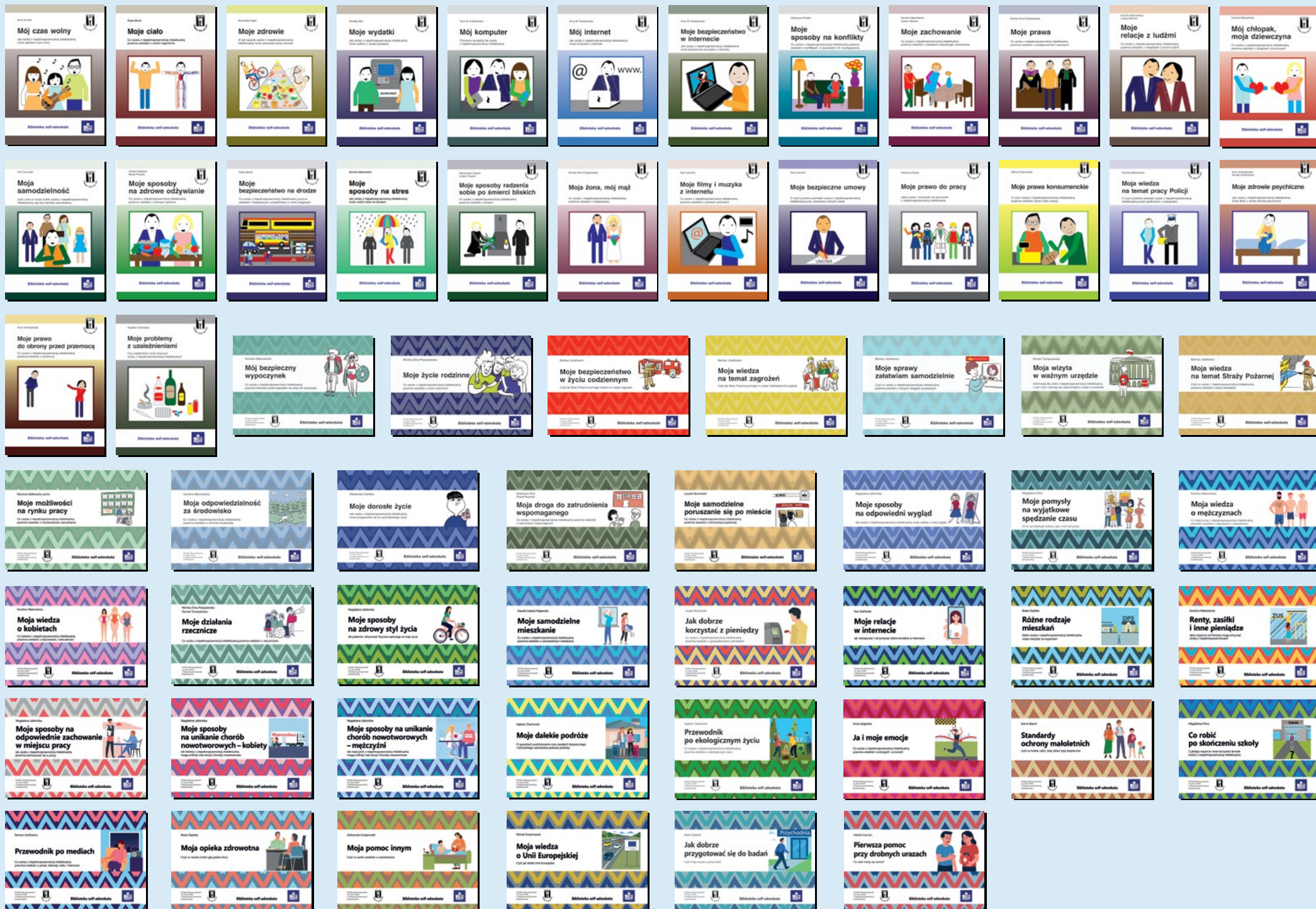


Uważaj na siebie każdego dnia.
Dbaj o swoje bezpieczeństwo.
Patrz gdzie idziesz i co robisz.
Nie dotykaj gorących rzeczy i ostrych przedmiotów.
Wtedy rzadko będziesz miał uraz.



Jak będziesz miał uraz, to zadbaj o siebie.
Zrób to co potrafisz.
Jak nie wiesz co robić, to poproś o pomoc.
Nie wstydź się.
Prosić o pomoc to nic złego.

W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 117 Kół terenowych,
- 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.