

Wstępna pierwsza pomoc – Egzamin końcowy

Imię i nazwisko _____ Data _____

Miejsce _____

Instruktor _____

1. Na kursach *Pomocy w nagłych wypadkach* uczysz się jak udzielać pomocy opartej na tych samych priorytetach co profesjonalne medyczne służby ratownicze aby pomóc w chorobie lub urazach. *(Zaznacz właściwą odpowiedź.)*
 - a. Prawda
 - b. Fałsz
2. Kiedy ktoś wymaga opieki, czas jest krytyczny, ponieważ:
 - a. Kiedy osoba nie ma akcji serca i nie oddycha, nieodwracalne zmiany w mózgu następują w ciągu kilku minut.
 - b. Udzielenie pierwszej pomocy staje się coraz trudniejsze.
 - c. Pogotowie jest zwykle daleko.
3. Wymień jeden powód, dla którego mógłbyś się wahać udzielić pierwszej pomocy.

4. Ogólnie, aby być chronionym przez Prawo Dobrego Samarytanina, powinienes: *(Zaznacz wszystkie poprawne.)*
 - a. Działać w dobrej wierze.
 - b. Nigdy nie stosować bandażu w przypadku osoby z krwotokiem.
 - c. Pomagać osobie w potrzebie nawet jeśli ta osoba nie życzy sobie twojej pomocy.
 - d. Postępować rozważnie.
 - e. Udzielać pomocy tylko w zakresie swojego przeszkolenia.
 - f. Nigdy nie być lekkomyślnym lub lekceważącym.
5. Wymień jeden powód, dla którego powinienes pomagać osobie która wymaga pomocy.

6. Ustaw w odpowiedniej kolejności elementy Łańcucha Przeżycia.
 - a. Szybkie wezwanie profesjonalnych medycznych służb ratowniczych
 - b. Rehabilitacja
 - c. Profesjonalne medyczne służby ratownicze udziela zaawansowanej pomocy
 - d. Rozpoznanie
 - e. Opieka szpitalna
 - f. Rekonwalescencja
 - g. Wstępna pierwsza pomoc ratownika (resuscytacja i wczesna defibrylacja)
7. *Najpierw Zadzwoń* oznacza, że jak tylko _____, natychmiast dzwonicz po pogotowie.
 - a. ustalisz, że poszkodowany ma wstrząs
 - b. ustalisz że dorosły poszkodowany nie reaguje
 - c. ustalisz temperaturę ciała poszkodowanego
8. Za każdym razem kiedy wykonujesz resuscytację, serce poszkodowanego powinno rozpocząć samodzielną pracę i przywrócisz poszkodowanego do życia. *(Zaznacz odpowiedź.)*
9. Spośród poniższych wypowiedzi, którą wybierzesz aby zapytać poszkodowanego o zgodę na udzielenie pomocy?
 - a. Halo? Nazywam się _____ Jestem ratownikiem. Czy mogę ci pomóc?
 - b. Jestem lekarzem. Czy mogę ci pomóc.

- c. Czy jesteś ranny? Gdzie?
10. Nie powinieneś nigdy obawiać się zranienia poszkodowanego podczas wykonywania resuscytacji w przypadku osoby z zatrzymaną akcją serca ponieważ nie możesz pogorszyć stanu poszkodowanego.
- Prawda
 - Fałsz
11. Jako ratownik jaka generalna zasada może pomóc ci w uniknięciu zakażenia chorobami przenoszonymi przez kontakt z krwią?
- Zawsze stosuj wyposażenie chroniące cię przed bezpośrednim kontaktem z płynami ustrojowymi poszkodowanego.
 - Poproś poszkodowanego aby nie kasłał kiedy udzielasz mu pomocy.
 - Niech poszkodowany sam bandażuje swoje rany kiedy to tylko możliwe.
12. Wypunktuj wszystkie czynności wykonywane podczas kontrolowania czynności życiowych poszkodowanego (ABCD'S):
- A** = _____
- B** = _____
- C** = _____
- D** = _____
- S** = _____
13. Na jakie dwa sposoby możesz rozpoznać nagłe zatrzymanie krążenia u poszkodowanego? (Zaznacz dwie odpowiedzi.)
- Poszkodowany nie odpowiada kiedy do niego mówisz lub go dotykasz.
 - Paraliż ręki.
 - Krwawienie z nosa i ust.
 - Poszkodowany nie ma oznak krążenia – brak ruchu, oddechu, kaszlu.
14. Jak wezwiesz profesjonalne medyczne służby ratownicze w twojej okolicy?
Numer telefonu: _____
15. Objawy i symptomy udaru mózgu zawierają (Zaznacz wszystkie prawidłowe.):
- Utrata przytomności
 - Zdrętwienie, paraliż lub niedowład mięśni twarzy, ręki i/lub nogi
 - Opadnięcie mięśni twarzy
 - Pocenie się
 - Silny ból głowy bez znanej przyczyny
 - Zaburzenia widzenia w jednym lub w obu oczach
16. Powszechnym objawem zadławienia się jest:
- _____
17. Podstawową funkcją resuscytacji jest: (Zaznacz odpowiedź.)
- Zwiększa szansę na ożywienie poszkodowanego przez dostarczanie krwi bogatej w tlen od serca do istotnych organów.
 - Przywrócenie oddechu poszkodowanemu.
 - Defibrylacja serca poszkodowanego.
18. Dlaczego defibrylacja jest tak istotna w przypadku poszkodowanego z zatrzymaną akcją serca? (Zaznacz odpowiedź.)
- Defibrylacja przerywa nienaturalną, nieskoordynowaną pracę serca przywracając normalny rytm serca.
 - Defibrylacja powoduje, że serce bije wadliwie.
 - Powoduje, że poszkodowany nie musi iść do szpitala po zastosowaniu resuscytacji.
19. Sztuczne oddychanie może dostarczyć mnóstwo tlenu poszkodowanemu, wystarczająco dużo aby wesprzeć nieoddychającego poszkodowanego. (Zaznacz odpowiedź.)

- a. Prawda
 - b. Fałsz
20. Dopasuj typy krwotoków wypisane poniżej do sposobu w jaki można dany krwotok zidentyfikować:
- A** krwotok tętniczy _____ Ciemno-czerwona krew, wypływająca równomiernym strumieniem, niezynchronizowanym z rytmem serca.
- B** krwotok żylny _____ Krew powoli sącząca się z rany.
- C** krwotok włosowaty _____ Jasno-czerwona krew, która tryska z rany zgodnie z rytmem serca.
21. Jakie są objawy wstrząsu? (*Zaznacz wszystkie prawidłowe.*)
- a. Bładość lub zsinienie skóry.
 - b. Zmiany w świadomości.
 - c. Oszołomiony wzrok, nieobecne spojrzenie.
 - d. Pragnienie.
 - e. Szybkie, słabe tętno.
 - f. Ból łokcia.
 - g. Zaniepokojenie, lęk, obawy i poirytowanie poszkodowanego.
 - h. Nudności i możliwe wymioty.
 - i. Wilgotna, lepka skóra, możliwe dreszcze.
 - j. Płytki, ale gwałtowny, ciężki oddech.
 - k. Ból ucha.
22. Co może wskazywać, że poszkodowany doznał urazu kręgosłupa? (*Zaznacz wszystkie prawidłowe.*)
- a. Pocenie się.
 - b. Szybkie tętno.
 - c. Zaburzenia widzenia.
 - d. Bóle głowy.
 - e. Nudności/wymioty.
 - f. Poproszony, nie może ruszyć częścią ciała.
 - g. Utrata równowagi podczas chodzenia lub siedzenia.
 - h. Trudności w oddychaniu.
23. Jak określisz, że poszkodowany nie oddycha, podczas oceny wstępnej?
-
24. Jak możesz ćwiczyć i odświeżać swoje umiejętności udzielania pomocy w nagłych wypadkach? Podaj dwa przykłady.
-
25. W jakich okolicznościach powinieneś *zawsze* podejrzewać uraz kręgosłupa? (*Zaznacz wszystkie prawidłowe.*)
- a. Uderzenie pioruna.
 - b. Poważne uderzenie.
 - c. Upadek z wysokości większej niż wzrost poszkodowanego.
 - d. Wypadek samochodowy.
 - e. Wyrzucenie z poruszającego się pojazdu.
 - f. Wypadek podczas skoku na główkę do wody.
26. Udrożnienie dróg oddechowych metodą odchylenie głowy – uniesienie podbródka stosuje się kiedy podejrzewa się poszkodowanego o uraz kręgosłupa. (*Zaznacz prawidłową odpowiedź.*)
- a. Prawda
 - b. Fałsz

27. W przypadku nieprzytomnego, oddychającego poszkodowanego, u którego nie ma podejrzenia urazu kręgosłupa, należy: *(Zaznacz odpowiedź.)*
- Natychmiast przeprowadzić resuscytację.
 - Natychmiast zawieźć poszkodowanego do szpitala.
 - Ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.
28. W przypadku dorosłego poszkodowanego, najlepszym sposobem sprawdzenia oznak krążenia (akcji serca) jest: *(Zaznacz odpowiedź.)*
- Szukanie oznak oddychania (patrz, wysłuchuj i wyczuwaj), kaszlenia i ruchu.
 - Sprawdzenie pulsu.
 - Przeprowadzenie oceny chorego.
29. W przypadku jednego ratownika, podczas resuscytacji dorosłego stosunek uciśnień klatki piersiowej do oddechów ratowniczych wynosi: *(Zaznacz odpowiedź.)*
- 10 uciśnień na 1 oddech
 - 15 uciśnień na 3 oddech
 - 15 uciśnień na 2 oddechy
30. W przypadku jednego ratownika, podczas resuscytacji dorosłego poszkodowanego częstość uciśnień klatki piersiowej w ciągu minuty wynosi: *(Zaznacz odpowiedź.)*
- 200
 - 50
 - 100
31. Po około jednej minucie reanimowania poszkodowanego powinieneś: *(Zaznacz odpowiedź.)*
- Sprawdzić oznaki krążenia.
 - Wykonać dwa wdechy do ust poszkodowanego.
 - Wezwać profesjonalne medyczne służby ratownicze.
32. Pierwszą i najbardziej efektywną metoda postępowania w przypadku krwotoków jest: *(Zaznacz odpowiedź.)*
- Zastosowanie ucisku punktowego.
 - Ucisk bezpośredni.
 - Uniesienie zranionego obszaru.
33. Podczas postępowania w przypadku poważnego krwotoku, jeśli opaska uciskowa lub opatrunek przesiąka krwią, usuń go i zmień na nowy. *(Zaznacz prawidłową odpowiedź.)*
- Prawda
 - Fałsz
34. Postępowanie w przypadku wstrząsu często obejmuje uniesienie nóg poszkodowanego 15–30 centymetrów i _____. *(Zaznacz odpowiedź.)*
- Wykonanie sprawdzenia tetna.
 - Dostarczenie wody do picia.
 - Ochronę przed słońcem lub przykrycie poszkodowanego aby utrzymać odpowiednią temperaturę ciała.
35. _____ pozwala na obrócenie poszkodowanego na plecy ostrożnie kiedy podejrzewany jest uraz rdzenia kręgowego. *(Zaznacz odpowiedź.)*
- technika przekładania
 - unoszenie strażackie
 - unoszenie ręczne

Drugorzędna pierwsza pomoc – Egzamin końcowy

Imię i nazwisko _____ Data _____

Miejsce _____

Instruktor _____

1. Jeśli profesjonalne medyczne służby ratownicze są niedostępne lub ich przybycie się opóźnia, możesz udzielić poszkodowanemu dalszej pomocy (pierwszej pomocy przedmedycznej.) *(Zaznacz odpowiedź.)*
 - a. Prawda
 - b. Fałsz
2. Drugorzędna ocena jest twoim powtórny oszacowaniem _____.*(Zaznacz odpowiedź.)*
 - a. rannej lub chorej osoby
 - b. pierwszej pomocy przedmedycznej
 - c. krwotoku
3. Przykładami obrażeń są: *(Zaznacz wszystkie prawidłowe odpowiedzi.)*
 - a. Ból głowy
 - b. Zwichnięcia i złamania
 - c. Alergia
 - d. Porażenie prądem.
 - e. Stłuczenia
 - f. Uraz zębów
 - g. Zatrucia.
4. _____ jest stanem braku zdrowia ciała. *(Zaznacz odpowiedź.)*
 - a. Choroba
 - b. Symptom
 - c. Objaw
5. Odnośnie do stanu poszkodowanego podczas oceny chorego lub obrażeń, objawem jest: *(Zaznacz odpowiedź.)*
 - a. Coś co poszkodowany mówi, że jest źle.
 - b. Coś co możesz zobaczyć, usłyszeć lub poczuć.
 - c. Coś co przechodzień mówi ci o wypadku.
6. Pierwsza pomoc przedmedyczna to leczenie stanów, które: *(Zaznacz odpowiedź.)*
 - a. nie zagrażają bezpośrednio życiu
 - b. zagrażają bezpośrednio życiu
 - c. wymagają zastosowania resuscytacji
7. Jeśli podczas oceny obrażeń poszkodowany skarża się na bóle głowy, karku lub pleców, powinieneś: *(Zaznacz odpowiedź.)*
 - a. usiłować określić skąd ból dokładnie pochodzi
 - b. wykonać ocenę chorego
 - c. przerwać ocenę i ustabilizować głowę i szyję – czekać na przybycie wykwalifikowanego personelu medycznego.
8. Podczas oceny chorego stosuje się mnemotechniczny skrót w celu zapamiętania kolejnych kroków „SALWOK”. SALWOK oznacza: *(Wpisz poprawne znaczenie każdej litery)*

S = _____

A = _____

L = _____

W = _____

O = _____

K = _____

9. Podczas bandażowania rany na ręce, ramieniu, nodze lub stopie, zaciśnij bandaż najmocniej jak to możliwe.
 - a. Prawda
 - b. Fałsz
10. Odnośnie usztywniania: *(Zaznacz wszystkie prawidłowe odpowiedzi.)*
 - a. Nawet jeśli profesjonalne szyny nie są dostępne, unikaj używania prowizorycznych szyn takich jak zrolowane gazety, koce i deski.
 - b. Usztywnij kończynę z urazem w pozycji w jakiej ją znalazłeś.
 - c. Zawsze wyprostuj zranioną kończynę przed usztywnieniem.
 - d. Kiedy możliwe, połóż usztywniający materiał po obu stronach zranionego miejsca.
 - e. Spróbuj zminimalizować ruch zranionej kończyny dopóki nie zakończysz unieruchamiania.
 - f. Usztywniaj tylko jeśli możesz to zrobić bez wywoływania większego dyskomfortu i bólu u poszkodowanego.

