

Delovni list z ukrepi: opekline

Ta delovni list je namenjen učiteljem ali vzgojiteljem za dejavnosti prve pomoči v šolah. Uporabljajo ga lahko z otroki in mladostniki (več informacij najdete v [izobraževalni poti](#) za otroke). V tem delovnem listu so na voljo informacije o ozadju, tehnično vsebino pa lahko pregledate s pomočjo Mednarodnih smernic za prvo pomoč, oživljanje in izobraževanje Svetovnega referenčnega centra za prvo pomoč, ki so na voljo na spletu [tukaj](#), ali [Osnovnega priročnika za prvo pomoč za Afriko](#), ki ga je izdal Rdeči križ Belgije v Flandriji.

Razprava za razmislek (izmenjava izkušenj)

Cilji:	Učenci <ul style="list-style-type: none"> • prepoznajo opekline; • prepoznajo situacije, v katerih se lahko ljudje in oni sami opečejo.
Čas za pripravo:	Brez
Čas za to metodo:	10 minut
Uporabljeni pripomočki:	<ul style="list-style-type: none"> • Fotografija površinske opekline (glejte spodaj); • fotografija srednjegloboke opekline (glejte spodaj); • fotografija globoke opekline (glejte spodaj).

Postopek:

Veliko ljudi se je že kdaj opeklo. Nekateri učenci so morda videli, da se je nekdo drug opeknel. Mladi imajo morda že nekaj predhodnega znanja o tej temi, zato za izhodišče raje uporabite njihove izkušnje. Za vodenje razprave lahko uporabite naslednja vprašanja:

- Ste se že kdaj opekli?
- Kakšna je bila videti opeklina?
- *Pokažite fotografije različnih opeklin (uporabite slike v nadaljevanju). Namen je, da učenci vidijo, kakšne so lahko opekline. Ni vam treba poimenovati posameznih vrst opeklin.*
- Kaj ste storili v tem primeru?
- *Vprašajte, kako je prišlo do opekline.*
- Kateri predmeti/viri lahko povzročijo opekline? *Ne le vročina, opekline lahko povzročijo tudi kemični izdelki, elektrika in sonce.*
- *Poudarite varnost in preprečevanje:* V katerih situacijah morate biti previdni? Kako lahko preprečite nastanek opeklin?



Ozadje – preprečevanje opeklin

- Otroke poučite o gospodinjskih predmetih, ki lahko povzročijo opekline, in jih opozorite na nevarnost požara.
- Otrok nikoli ne puščajte samih v bližini virov toplote, vroče vode in odprtega ognja.
- Okrog odprtih ognjišč in električnih, plinskih grelnikov ali grelnikov na premog namestite varovala, ki otrokom preprečujejo, da bi stali preblizu.
- Nikoli ne puščajte vroče hrane na štedilniku brez nadzora.
- Ročaje loncev in ponev obrnite proti zadnjemu delu štedilnika, da jih otroci ne bi mogli nehote prevrniti. Med kuhanjem ne puščajte žlic ali drugega pribora v loncih.



- Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko vžgala, in poskrbite, da na območju za kuhanje ne bo vnetljivih predmetov.
- Vročice pijače ne smejo biti shranjene na doseg majhnih otrok.
- Pri kopanju ne uporabljajte prevroče vode. Temperaturo preverite s komolcem.
- Vse vžigalice, vžigalnike in vnetljive snovi, kot je petrolej (parafin), hranite na varnem in nedosegljivo otrokom (po možnosti zunaj doma ali bivalnih prostorov).
- Bodite previdni pri ravnanju s kemičnimi izdelki, saj lahko ob stiku z njimi pride do opeklin. Vedno preberite navodila in nosite zaščitna oblačila, kot so rokavice in zaščitna očala.







Pripovedovanje zgodb

Cilj:	Učenci <ul style="list-style-type: none">• prepoznajo opekline;• vedo, kaj storiti, ko se nekdo opeče.
Čas za pripravo:	Brez
Čas za to metodo:	10 minut
Uporabljeni pripomočki:	Brez

Postopek:

- Preberite spodnjo zgodbo. Imena otrok lahko spremenite, da bodo ustrezala vašemu specifičnemu kontekstu.

Šolskega dneva je konec. Sestri Jana in Suzana sta se skupaj odpravili domov. Mame in očeta še ni doma, saj sta še vedno v službi. Jana in Suzana sta sami doma. Njuna starša se bosta kmalu vrnila domov. Ko bosta prišla, bo mama pripravila večerjo. "Na srečo," pravi Jana, "ker sem že zelo lačna." "Oh, ampak to res ni problem," odgovori starejša sestra Suzana. "Že zdaj lahko pripraviva kaj za jesti. Mislim, da je v kuhinji ostalo še nekaj juhe od včeraj. Morda bi jo lahko že pojedli?" "Odlična ideja!" pravi Jana, "zdaj sem še bolj lačna!"

Suzana vzame juho iz hladilnika in jo nalije v kozico. Zelenjavna juha, slastna! Vključi štedilnik in postavi kozico na ogenj.

Jana jemlje stvari iz šolske torbe in že sedi za mizo. "Haha," pravi Suzana, "zelo se ti mudi."

Medtem ko Jana sedi za mizo, gre Suzana v svojo sobo. Želi se preobleči, da se njena šolska oblačila ne bi umazala. Jana postaja nestrpna. "Še nikoli nisem bila tako lačna," razmišlja. Zdi se ji, da Suzane že predolgo ni. "Bi pogledala na štedilnik?" Jana vstane in gre do štedilnika. Kuhinjskih opravil še ne obvlada, ker je malce premajhna. Nežno skuša prijeti za ročaj kozice. Toda ne! Kozica se prevrne in polije se z vročo juho. "Av, av, av," zajoka!

Suzana sliši, da jo kliče mlajša sestra. Pohiti v kuhinjo in zagleda Jano, ki sedi na tleh. Jana joka. Boli jo. Na roki ima veliko rdečo liso ...

Kaj naj naredi Suzana?

- Kaj se je zgodilo?
- Kakšna je videti poškodba ali rana?
- Kako lahko pomagaš? Kaj moraš narediti najprej? *Najpomembneje je, da opekline 15-20 minut hladite s (čisto) vodo ali dokler ne preneha boleti.*
- Kateri materiali so primerni za oskrbo opekline?



Prikaz in vaja

Cilji:	Učenci <ul style="list-style-type: none">znajo ustrezno oskrbeti opeklino.
Čas za pripravo:	Brez
Čas za to metodo:	10 minut
Uporabljeni pripomočki:	<ul style="list-style-type: none">Tekoča voda (ali kakršna koli voda)Material za prvo pomoč (rokavice za enkratno uporabo ali plastične vrečke, čista krpa, obliži itd.)

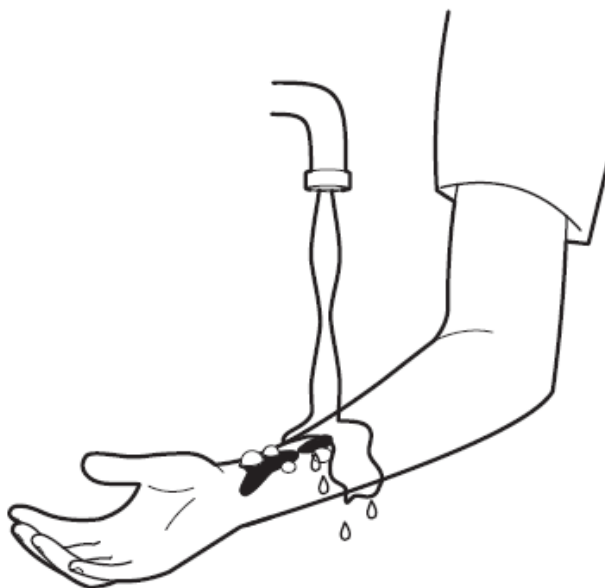
Postopek:

- Pokažite, kako oskrbimo opeklino.
- Če želite, lahko učence spodbudite, da vadijo tehniko.



Kaj morate storiti?

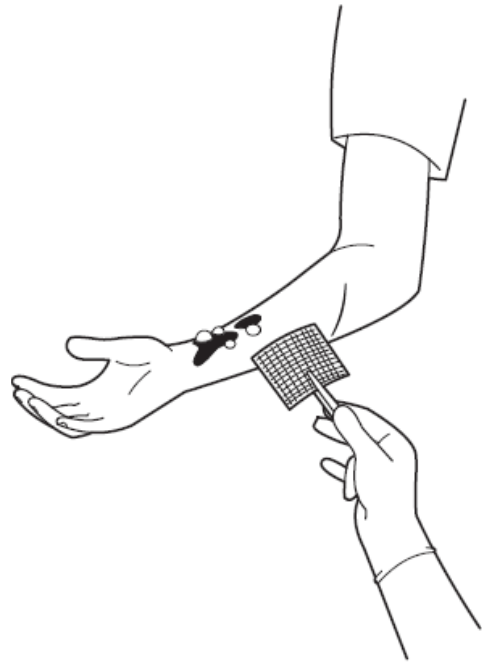
- Poiščite pomoč.
- Če je mogoče, opeklino ohladite s čisto vodo, sicer uporabite katero koli vodo. Opeklino zalivajte s hladno vodo 15–20 minut ali dokler ne preneha boleti. Tudi če po določenem času boli manj, hladite skupaj vsaj 10 minut. Poleg tega, da hlajenje zmanjšuje bolečino, preprečuje, da bi se opeklina poglobila, saj odvaja toploto s kože.



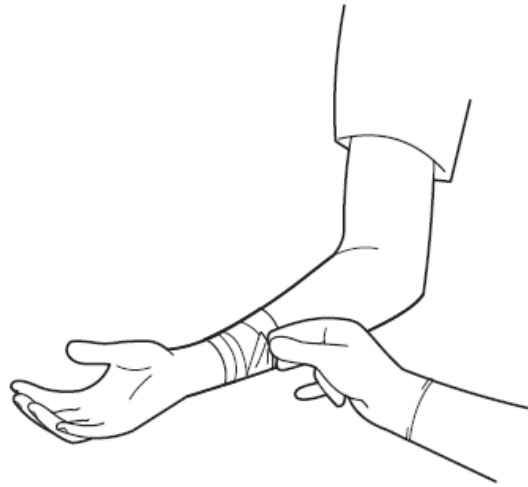
- Nadenite si rokavice (ali prekrijte dlani s čistimi plastičnimi vrečkami), da preprečite okužbo.
- Odstranite vsa oblačila in nakit, a le pod pogojem, da niso prilepljeni na kožo.



- Opeklino prekrijte s sterilno vlažno oblogo za rane. Pri tem uporabite sterilno ali čisto pinceto. Uporabite samo obloge, ki se ne bodo oprijele opekline.
- V okoljih z omejenimi viri lahko na opeklino nanesete hladen tekoč med ali aloe vero. To preprečuje okužbo in pomaga pri celjenju rane.



- Z obvezo pritrdite oblogo na rano.



- Po dajanju prve pomoči si umijte roke. Uporabite milo (ali namesto mila pepel).





- Prosite odraslo osebo, da presodi, ali naj poškodovanec poišče zdravniško pomoč.
- Poškodovanca zaščitite pred podhladitvijo:
 - med hlajenjem ne uporabljajte zelo mrzle vode;
 - zaščitite ga pred vetrom in ga zavijte v odeje.
- Na opekline ne nanašajte zobne paste, krem, olja, masla ali mila. Te snovi lahko zadržijo toploto v opeklini in jo še poslabšajo, poleg tega pa lahko povzročijo okužbe.
- Ne predirajte mehurjev (pri tem nastane odprta rana, ki se lahko okuži).
- Da ne bi prišlo do okužbe, preprečite dostop muh in drugih žuželk do rane.



Ozadje – kdaj morate poiskati zdravniško pomoč?

Manjše opekline je običajno mogoče varno oskrbeti doma. Vendar morate takoj poiskati zdravniško pomoč, če:

- je poškodovanec mlajši od pet ali starejši od 65 let;
- je opekline na obrazu, ušesih, dlaneh, stopalih, spolnih organih ali sklepih;
- opekline zajema celotno okončino (roko ali nogo), telo ali vrat;
- je opekline enaka ali večja od velikosti dlani poškodovane osebe;
- je opekline videti črna, bela, papirnata, trda in suha;
- poškodovanec v rani ne čuti ničesar;
- so opekline povzročili plameni, elektrika, kemikalije ali visokotlačna para;
- je poškodovanec vdihaval plamene ali vročino ali je vdihaval veliko dima;
- so se njegova oblačila ali nakit prilepili na opečeno kožo;
- je od zadnje injekcije proti tetanusu (verjetno) minilo več kot 10 let;
- v naslednjih dneh opekline neprijetno smrdijo, so prepojene z gnojem ali pa ima poškodovanec povišano telesno temperaturo.

O globalnem referenčnem centru za prvo pomoč

- Ustanovljen je bil leta 2012.
- Center odličnosti [Mednarodne federacije Rdečega križa in Rdečega polmeseca](#) (IFRC), ki ga gosti [Rdeči križ Francije](#).
- Sodeluje s 192 nacionalnimi društvi (Rdeči križ, Rdeči polmesec) ter znanstvenimi, institucionalnimi in zasebnimi partnerji.

Naši cilji so zmanjšati število smrtnih žrtev in resnost poškodb ter povečati odpornost ljudi in skupnosti z uporabo prve pomoči. Da bi to dosegli, tesno sodelujemo z nacionalnimi društvi ter si prizadevamo za olajšanje izmenjave znanja med njimi in spodbujanje izobraževanja o prvi pomoči na svetovni ravni. Ker želimo zagotoviti, da bodo tehnike prve pomoči primerne za vsako državo in vsako situacijo, sodelujemo v številnih študijah, ki jih izvajajo zdravniki, znanstveniki in raziskovalci.

Več informacij o centru najdete na naši [spletni strani](#).

