

2.7. Esma-abi – vigastused



Vaata ja loe!



Kuula ka digi-õpikust!



Eile käisin pärast kooli Liisal külas. Tahtsime hakata koos filmi vaatama. Liisa tegi meile pitsat.



Liisa teeb tihti ise kodus süüa. Ma olen kuulnud, et tal tuleb see hästi välja.



Jah, Liisa oskab süüa valmistada. Aga õnnetusi võib ka oskajatel juhtuda. Ta lõi endale noaga sõrme. Verd tuli kohe päris palju. Õnneks Liisa juba teadis, mida teha. Ta hoidis sõrme külma vee all. Liisal on köögis väike esma-abi-kapp. Võtsime sealt sideme ja sidusime sellega haava kinni.



Paha lugu! Aga öeldakse ju ikka: „Õnnetus ei hüüa tules!“

Mida ütleb Peeter õnnetuste kohta?

Esma-abi



Loe!

Õnnetused võivad juhtuda igal pool, kus me viibime.

Õnnetused juhtuvad tavaliselt ootamatult. Esma-abi on esimene abi, mida antakse vigastatud inimesele.

Kui sa näed abi-vajajat, siis aita alati! Kui sa ise aidata ei saa, kutsu täis-kasvanu. Koolis saad kutsuda õpetaja või kooli-arsti.

Mis on esma-abi?

Märgi lause.

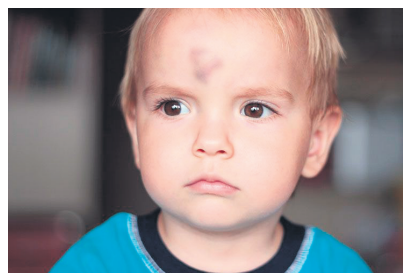


Kas ma tean?

1. Mis vigastused on piltidel?

Kirjuta pildi alla õige sõna.

marrastus, nina-vere-jooks, luu-murd, muhk, haav, põletus



2. Vaata pilte. Mis juhtus Peetriga? Märgi õiged vastused.



- Peeter jooksis trepil. Ta kukkus.
- Peeter valas keevat vett kruusi.
Ta kõrvetas oma kätt.
- Peeter valmistas või-leiba.
Ta lõikas noaga sõrme.



- Peeter jooksis trepil. Ta kukkus.
- Peeter valas keevat vett kruusi.
Ta kõrvetas oma kätt.
- Peeter valmistas või-leiba.
Ta lõikas noaga sõrme.



- Peeter jooksis trepil. Ta kukkus.
- Peeter valas keevat vett kruusi.
Ta kõrvetas oma kätt.
- Peeter valmistas või-leiba.
Ta lõikas noaga sõrme.

Esma-abi-kapp



Loe!

Igas koolis on esma-abi-kapp. Sellest kapist saab esma-abi andmiseks vajalikud vahendid.

Esma-abi-kapp asub tavaliselt arsti kabinetis.

Esma-abi-kappi kuuluvad:

- plaastrid



- haava-side
- marli



- käärid



- kaitse-kindad



- külma-kompress



3. Vasta küsimustele.

Kus asub teie koolis arsti kabinet?

.....
.....

Kus asub teie koolis esma-abi-kapp?

.....
.....

Mis vahendid on teie esma-abi-kapis?

.....
.....



Mõtle ja vasta küsimustele

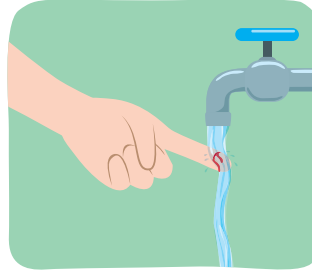
- Kas sa oled näinud õnnetust koolis? Millist?
- Kas oled ise koolis õnnetusse sattunud? Millisesse?

4. Praktiline töö.

Loe. Harjuta esma-abi andmist.

• Noa-haav sõrmes.

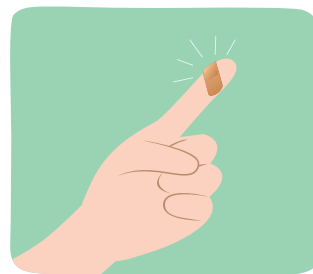
1. Pane haav külma vee alla.



2. Puhasta haav vahendiga.



3. Pane haavale plaaster.



• Marrastus küünarnukil.

1. Pese marrastus külma vee all.
2. Puhasta marrastus vahendiga.
3. Aseta marrastusele külma-kott.
4. Seo marrastus sidemega kinni.



Nüüd ma tean!

- Õnnetused juhtuvad tavaliselt ootamatult.
- Esma-abi on esimene abi, mida antakse vigastatud inimesele.
- Kui sa näed abi-vajajat, siis aita alati!