

1. Opíš nebo vytiskni a nalep do sešitu následující zápis do sešitu.

Zdraví a bezpečnost v domácnosti

Zdraví a bezpečnost by měly být v domácnosti na prvním místě, zejména když jsou v rodině děti, starší lidé nebo tělesně postižení. Tyto skupiny potřebují doma zvláštní bezpečnostní opatření: vhodné vybavení dětských pokojů, zábradlí, dostatek prostoru pro lékařskou péči, bezbariérový přístup atd.

Domácí lékárnička

Domácí lékárnička by měla obsahovat především ty léky, které se užívají při nejčastějších obtížích, dále prostředky pro první pomoc při úrazech a rovněž léky dle osobních potřeb jednotlivých členů domácnosti.

Léky z domácí lékárničky obvykle zmírní příznaky onemocnění a často umožní vyhnout se návštěvě u lékaře.

Doporučený obsah domácí lékárničky:

- praktické pomůcky, které využijeme při poskytování první pomoci. Jsou to především pinzeta, nůžky, spínací špendlík, vata a vatové tampony na špejli, lupa (na klíšťata, třísky atd.) a rouška vhodná pro dýchání z plic do plic.
- obvazový materiál: náplasti s polštářkem i bez polštářku, sterilní gáza, elastické obinadlo, škrtidlo, trojicípy šatek, rychloobvaz
- teploměr
- přípravky pro první pomoc při úrazech a poranění (např. dezinfekční roztok peroxidu vodíku 3 %)
- přípravky na popáleniny - nejedná-li se o skutečně vážné poranění, stačí popálené místo zchladit studenou vodou a následně přikládat obklady ze studeného černého čaje.
- léky proti teplotě a bolesti - např. Panadol
- kombinované léky proti nachlazení
- léky na tlumení kašle, které se podávají při dráždivém suchém kašli, a také léky na odkašlávání
- léky proti průjmům
- léky proti zácpě
- léky na opary
- léky na alergické reakce (Dithiaden)

Jak volat pohotovost

Sepište si seznam nejdůležitějších telefonních čísel. Originál si vložte do deníku domácích prací a kopie uložte k telefonním přístrojům. Můžete si je také nalepit například na vnitřní stranu dveří kuchyňské skříňky. Připište do seznamu instrukce pro případ, že volající propadne panice.

Váš seznam by měl obsahovat čísla následujících institucí a osob:

Tísňová čísla pro tísňová volání v České republice:

- 155 Zdravotnická záchranná služba
- 150 Hasiči
- 158 Policie ČR
- 156 Městská policie
- 112 Jednotné evropské číslo tísňového volání

Pracovní činnosti

7. ročník

15.2.-19.2.2021

Lékař a zubař (včetně jejich ordinačních hodin).
Nejbližší nemocnice s pohotovostí.
Nejbližší rodinní příslušníci (včetně čísel do práce).
Lékárna s nepřetržitou službou.
Poruchy (elektřina, plyn a voda).
Taxislužba.
Veterinář.

Jak telefonovat:

Podstatné informace - při tísňovém volání musíme udat své telefonní číslo, adresu (popř. polohu), popsat vážnost situace, věk, pohlaví a stav postiženého a případné riziko, např. unikání plynu.

Poučení dětí - naučte své děti základům tísňového volání, aby si věděly rady, když jste sami zraněni.

Požár - pokud ve vašem bytě nebo domě začne hořet, volejte hasiče telefonem od sousedů nebo z veřejného telefonního automatu.

Neztrácejte hlavu - v každé tísňové situaci je důležité zůstat klidný, mít jasnou hlavu. Při volání pohotovosti odpovídejte co nejpřesněji na otázky a uveďte podrobnosti. Nepokládejte sluchátko, dokud nezavěsí dispečer.

Nezneužívejte linky tísňových volání – uvědomte si, že jsou zřízeny pro stav nouze. Vaší nezodpovědnosti se může oddálit pomoc lidem, kteří ji v dané chvíli nutně potřebují.

- 2. Najdi na internetu obrázky věcí, které by měla obsahovat domácí lékárnička. Tyto obrázky stáhni a vlož do dokumentu word. Tento dokument nazvi svým příjmením a pošli mi ho na email: maresjan@email.cz do pátku 19.2.2021.**