



30 PYTAŃ Z PIERWSZEJ POMOCY

1. Jaka jest pierwsza rzecz, którą powinieneś zrobić po przybyciu na miejsce wypadku?

- ☐ Wezwij służby ratunkowe
- ☐ Sprawdź, czy miejsce jest bezpieczne
- ☐ Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO)
- ☐ Przenieś poszkodowanego



2. Co powinieneś zrobić najpierw, jeśli widzisz, że ktoś się przewraca?

- ☐ Uciekaj
- ☐ Sprawdź, czy oddycha i wezwij pomoc
- ☐ Podaj mu wodę
- ☐ Ułóż go w pozycji bezpiecznej

3. Znalazłeś osobę nieprzytomną, ale oddychającą. Co powinieneś zrobić?

- ☐ Ułóż ją w pozycji bocznej bezpiecznej
- ☐ Rozpocznij uciski klatki piersiowej
- ☐ Wykonaj oddechy ratownicze
- ☐ Zostaw ją, niech odpoczywa



4. Jeśli osoba nie oddycha, co powinieneś zrobić?

- ☐ Przykryj ją kocem
- ☐ Zostaw ją samą
- ☐ Polej ją wodą
- ☐ Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO)

5. Co powinienes zrobić, gdy ktoś się dławi?

- ☐ Podaj mu coś do picia
- ☐ Uderzaj w plecy i wykonaj uciski nadbrzusza
- ☐ Każ mu się położyć
- ☐ Obserwuj i czekaj



6. Ktoś się dławi, ale nadal może głośno kaszleć. Co powinienes zrobić?

- ☐ Mocno uderzaj w plecy
- ☐ Zachęcaj do dalszego kaszlu
- ☐ Natychmiast wykonaj uciski nadbrzusza
- ☐ Podaj mu wodę do picia

7. Zauważasz silne krwawienie z rany na nodze. Co powinienes zrobić?

- ☐ Przykryj ranę bez ucisku
- ☐ Natychmiast załóż opaskę uciskową
- ☐ Dokładnie umyj ranę wodą
- ☐ Unieś nogę i uciskaj bezpośrednio ranę



8. Co powinienes zrobić, jeśli ktoś ma atak padaczki?

- ☐ Przytrzymaj go
- ☐ Usuń niebezpieczne przedmioty i pozwól na bezpieczny przebieg napadu
- ☐ Włóż coś do ust
- ☐ Podaj wodę

9. Co powinienes zrobić, jeśli ktoś ma złamaną kość?

- ☐ Nastaw kość na miejsce
- ☐ Uciskaj bezpośrednio
- ☐ Unieruchom kończynę i wezwij pomoc
- ☐ Masuj miejsce urazu



10. Co zrobić, jeśli ktoś ma krwotok z nosa?

- ☐ Odchyl głowę do tyłu
- ☐ Podaj wodę
- ☐ Pochyl głowę do przodu i uciśnij nos
- ☐ Połóż osobę

11. Jak należy postępować z drobnym oparzeniem?

- ☐ Przyłóż lód bezpośrednio na oparzenie
- ☐ Schładzaj oparzenie pod bieżącą zimną wodą przez 10 minut
- ☐ Posmaruj masłem lub olejem
- ☐ Przebij powstałe pęcherze



12. Jak postępować z osobą z objawami przegrzania?

- ☐ Umieść ją w gorącym pomieszczeniu
- ☐ Przenieś ją w chłodne miejsce i podaj wodę
- ☐ Owiń ją kocami
- ☐ Pozostaw ją w pozycji stojącej

13. Jak postępować z osobą, która zemdlała?

- ☐ Mocno potrząśnij
- ☐ Unieś jej nogi i pozwól odpocząć
- ☐ Szybko podaj jedzenie
- ☐ Polej wodą



14. Jak postępować z ciałem obcym w oku?

- ☐ Spróbuj usunąć pęsetą
- ☐ Użyj chusteczki
- ☐ Przeplucz czystą wodą i zgłoś się po pomoc
- ☐ Pocieraj oko, aby usunąć ciało obce

15. Jak postępować z drobnym skaleczeniem?

- ☐ Przykryj czystą tkaniną
- ☐ Umyj czystą wodą i zaklej plastrem
- ☐ Posmaruj kremem
- ☐ Nie rób nic



16. Jak postępować z osobą, która została porażona prądem, ale jest przytomna?

- ☐ Sprawdź, czy są oparzenia i wezwij pomoc
- ☐ Podaj natychmiast wodę
- ☐ Polej wodą
- ☐ Poproś, by chodziła

17. Jak postępować ze skręconą kostką?

- ☐ Poruszaj nią
- ☐ Przyłóż ciepło
- ☐ Przyłóż lód i unieruchom kostkę
- ☐ Masuj



18. Jak postępować z osobą, która bardzo zmarzła i drży?

- ☐ Włóż ją do gorącej kąpieli
- ☐ Owiń kilkoma kocami
- ☐ Masuj skórę
- ☐ Ogrzewaj powoli i podaj ciepły napój, jeśli jest przytomna

19. Jak postępować po uderzeniu w głowę bez rany otwartej?

- ☐ Przyłóż lód i obserwuj objawy wstrząśnienia mózgu
- ☐ Mocno owiń głowę
- ☐ Potrząśnij, by nie zasnął
- ☐ Połóż i pozwól spać



20. Jak postępować z osobą chorą na cukrzycę, która czuje się słabo i drży?

- ☐ Podaj wodę
- ☐ Podaj słone jedzenie
- ☐ Podaj cukier lub sok owocowy
- ☐ Poczekaj, aż poczuje się lepiej

21. Jakie to objawy: swędząca skóra, obrzęk, trudności z oddychaniem?

- ☐ Wstrząs
- ☐ Udar cieplny
- ☐ Infekcja
- ☐ Reakcja alergiczna



22. Jaki stan sugerują objawy takie jak trudności z oddychaniem, świszczący oddech i ucisk w klatce piersiowej?

- ☐ Atak astmy
- ☐ Zawał serca
- ☐ Oparzenie
- ☐ Udar cieplny

23. Który objaw wskazuje na możliwy udar?

- ☐ Lekka gorączka i dreszcze
- ☐ Przemijające skurcze mięśni
- ☐ Stopniowy ból głowy przez kilka dni
- ☐ Nagła słabość jednej strony ciała



24. Jakie to objawy: szybki oddech, poty, zawroty głowy po urazie?

- ☐ Infekcja
- ☐ Wstrząs
- ☐ Oparzenie
- ☐ Udar

25. Ktoś nagle drży, upada i przestaje reagować. Co to może oznaczać?

- ☐ Omdlenie
- ☐ Zawał serca
- ☐ Atak padaczki
- ☐ Udar



26. Jakie to objawy: ból w klatce piersiowej, duszność, poty?

- ☐ Udar
- ☐ Reakcja alergiczna
- ☐ Infekcja
- ☐ Zawał serca

27. Jaki stan jest prawdopodobny, jeśli ktoś ma bełkotliwą mowę, zawroty głowy i niewyraźne widzenie po przegrzaniu?

- ☐ Reakcja alergiczna
- ☐ Hipotermia
- ☐ Wstrząs cukrzycowy
- ☐ Udar cieplny



28. Ktoś jest bardzo spragniony, ma zawroty głowy, suchą skórę i nie oddawał moczu od wielu godzin. Co to może być?

- ☐ Udar cieplny
- ☐ Infekcja
- ☐ Odwodnienie
- ☐ Niski poziom cukru

29. Osoba wymiotuje, ma ból brzucha i biegunkę po jedzeniu. Co może być przyczyną?

- ☐ Zatrucie pokarmowe
- ☐ Reakcja alergiczna
- ☐ Atak astmy
- ☐ Atak paniki



30. Osoba kaszle, ma opuchniętą twarz i trudności z oddychaniem po jedzeniu. Co to może być?

- ☐ Zadławienie
- ☐ Zawał serca
- ☐ Reakcja alergiczna (anafilaksja)
- ☐ Atak astmy