



## Quiz z Pierwszej Pomocy

1. Który z poniższych jest powszechnym objawem zawału serca?
  - Silny ból głowy
  - Ból lub dyskomfort w klatce piersiowej
  - Utrzymujący się kaszel
  - Nagła utrata wzroku
  
2. Co powinieneś zrobić najpierw, gdy spotkasz dorosłego, który się dławi?
  - Wykonaj uderzenia w plecy
  - Wykonaj uciski brzucha
  - Wykonaj uciski klatki piersiowej
  - Zachęć ich do kaszlu
  
3. Jakie działanie jest odpowiednie, gdy ktoś ma udar ciepły?
  - Podaj gorące płyny
  - Przenieś do chłodnego miejsca
  - Weź zimny prysznic
  - Przyłóż lód do skóry
  
4. Co powinieneś zrobić, jeśli podejrzewasz, że ktoś ma skręconą kostkę?
  - Masuj zranione miejsce
  - Zastosuj ciepło na zranione miejsce
  - Unieś nogę i przyłóż zimny okład
  - Owiń kostkę bandażem

5. Jaka jest prawidłowa technika kontrolowania krwawienia z poważnej rany zewnętrznej?
- Zastosuj sterylny bandaż lub plaster
  - Polej ranę nadtlenkiem wodoru
  - Zastosuj bezpośredni nacisk za pomocą sterylnego opatrunku lub tkaniny
  - Unieś ranę powyżej serca, jeśli to możliwe
6. Jaka jest zalecana pierwsza pomoc w przypadku krwotoku z nosa?
- Zastosuj zimny okład na szyję
  - Pochyl się do przodu i ściśnij nos
  - Zastosuj nacisk na czoło
  - Odchyl głowę do tyłu
7. Jaka jest zalecana pierwsza pomoc w przypadku podejrzenia złamania?
- Zastosuj poduszkę grzewczą, aby zmniejszyć ból
  - Masuj zranione miejsce, aby poprawić krążenie krwi
  - Zachęć osobę do ruchu, aby zapobiec sztywności
  - Unieruchom zranione miejsce za pomocą szyny lub prowizorycznego wsparcia
8. Jaka jest zalecana metoda usuwania małego wbitego przedmiotu, takiego jak drzazga?
- Wyciągnij go pęsetą
  - Zastosuj gorący kompres
  - Wytnij go skalpelem
  - Ignoruj przedmiot, chyba że powoduje silny ból
9. Kiedy NIE należy rozpocząć resuscytacji krążeniowo-oddechowej (CPR)?
- Gdy osoba szybko oddycha
  - Gdy osoba nie oddycha
  - Gdy nie możesz wyczuć pulsu
  - Gdy osoba łąpie powietrze

10. Jaki jest zalecany stosunek uciśnień do wentylacji podczas CPR dla dorosłych?

- 5:1
- 15:2
- 30:2
- 50:2