

**Beküldési határidő 2019. május 2.**

### **19.3.0. Felkészítői kérdőív**

Kérjük töltsse ki a linken található kérdőívet! (ld. online felület)

#### **19.3.1. Kirándulás**

*A rendszeres testmozgás jelentősen csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát, előnyös hatással van a légző- és a mozgási szervrendszerre is.*

19.3.1.1. Melyek tartozhatnak egy kirándulás előkészületei közé?

- a) Megfelelő lábbeli és zokni kiválasztása.
- b) Réteges, többféle időjárási körülményhez alkalmazkodó ruházat előkészítése.
- c) Útvonalterv elkészítése.
- d) Fejenként legalább 1500 gramm édesség és burgonyachips becsomagolása.
- e) Kellő mennyiségű folyadék biztosítása.
- f) A fizikai teljesítőképességhez igazodó nehézségű túra kiválasztása.

19.3.1.2. Melyek lehetnek a túrázó elsősegély-felszerelésének alkotói?

- a) Sebtapasz a vízhólyagok ellátására.
- b) Sebfedő és kötésrögzítő a horzsolások fedéséhez.
- c) Csipesz az esetleges szálkák, fullánkok eltávolításához.
- d) Hűtőtasak az ízületi sérülések, duzzanatok kezeléséhez.
- e) Kalcium pezsgőtabletta rovarcsípés kezelésére.

19.3.1.3. Milyen tünetekre számíthatok?

*Kirándulás során társatok kézfejét megcsípi egy (feltehetően) házi méh.*

- a) Végtagremegés
- b) Fájdalom.
- c) Bőrpír és duzzanat.
- d) Heves köhögés

19.3.1.4. Milyen módszerrel távolítható el a sebben lévő fullánk és az azon látható méregmirigy?

- a) Két körmünkkel megfogva.
- b) Ujjbegyeinkkel határozottan megragadva.
- c) Megfelelő csipesszel.
- d) Szikével vagy pengével a bőr mentén levágva.

19.3.1.5. Mely kérdések lehetnek indokoltak az ellátás szempontjából?

- a) Lefényképezzük?
- b) Máshol nem csípett meg?
- c) Korábban csípett már meg házi méh?
- d) Van ismert allergiád?

**Beküldési határidő 2019. május 2.**

19.3.1.6. Indokolt lehet-e – saját testi épségünk veszélyeztetése nélkül- az állat begyűjtése?

- a) Nem, ez minden esetben veszélyes.
- b) Igen, hogy másban ne okozhasson kárt.
- c) Nem, az erdőben semmi sem gyűjthető be.
- d) Igen, bizonyos szövődmények esetén fontos lehet a csípést okozó faj pontos meghatározása.

19.3.1.7. Melyek tartozhatnak az ellátás lépéseikhez?

- a) Az ujjain lévő gyűrű eltávolítása.
- b) A csípés hideg vizes hűtése.
- c) Hűtőtasak alkalmazása a csípés helyén.
- d) Fertőtlenítés.
- e) Kalcium pezsgőtabletta alkalmazása.

19.3.1.8. Milyen – aggasztó - tünetek jelentkezhetnek?

- a) Heves köhögés.
- b) Ajkak, nyelv duzzadása.
- c) Nehezített nyelés.
- d) Rekedt hang.
- e) Hasi fájdalom.

19.3.1.9. Kialakulhat-e súlyos allergiás reakció?

*A bajbajutottat egyszer már csípte meg méh.*

- a) Szerencsére nem.
- b) Igen.

19.3.1.10. Mely kérdések/tanácsok lehetnek indokoltak?

*A kirándulást folytatva dombos-területen haladtok, kifejezetten nehéz terepviszonyok mellett. Egy emelkedőt követően egyik társatok légszomjra, fulladásérzésre panaszodik. Leülést követően köhög, légzése sípoló.*

- a) Próbálj meg nyugodtan, lassan lélegezni!
- b) Feküdj hasra.
- c) Végy egy nyugodt légvételt, számolj el ötig, csak azt követően fújd ki lassan a levegőt.
- d) Van ismert betegséged? Asztmás vagy?
- e) Van ismert allergiád?

**Beküldési határidő 2019. május 2.**

19.3.1.11. Mely állítás igaz?

*Elmondása alapján a tüneteket kiváltó ok beazonosítható. Annak kezelésére van megfelelő eszköz a testvérénél, aki kb. tízpercnyi távolságra van.*

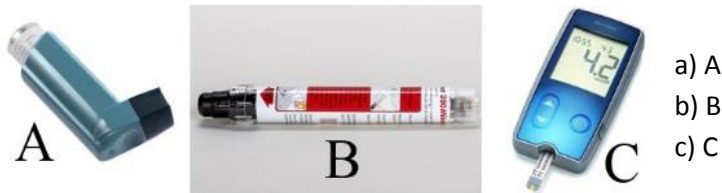
- a) Egyik társunk gyorsan a testvérhez fut, majd visszaszalad az alkalmazandó eszközzel.
- b) Előfordulhat, hogy a bajbajutott elájul vagy eszméletét veszti.
- c) Induljunk el a bajbajutottal a testvér irányába.
- d) Kezdjük el a bajbajutott mellkasának hűtését.

19.3.1.12. Melyik állítás igaz?

*Szerencsére állapota nem romlik, kismértékben javul és a szükséges eszköz is megérkezett.*

- a) Az eszközt lehetőség szerint a bajbajutott alkalmazza.
- b) Egy gyakorlott segélynyújtó végezze el az eszköz használatát.

19.3.1.13. Melyik eszköz használata indokolt?



19.3.1.14. Mely kérdések lehetnek indokoltak?

*Szerencsére mindkét társatok állapota rendeződött, de persze a „kalandok” még nem értek véget. A kirándulás során egy másik túrázó csoporttal találkoztok, akik segítséget kérnek. Egyik társuk fejfájásra, szédülésre, rossz közérzetre, hányingerre panaszkodik. Arca sápadt, verejtékes.*

- a) Korábban (akár az elmúlt napokban) voltak hasonló tüneteid?
- b) Van ismert betegséged?
- c) Nem ütötte meg a hasadat?
- d) Kellő mennyiségű folyadékot ittál?

19.3.1.15. Melyek tartozhatnak az ellátás lépései közé, ha az eset a nyári napsütésben történt?

- a) Kezdjük el jegelni a bajbajutott mellkasát.
- b) Vigyük a beteget hűvös, árnyékos helyre.
- c) Gondoskodjunk a folyadékpótlásról.
- d) Helyezzük sokkfektetésbe.
- e) Ha tünetei nem múlnak, vagy állapota romlik, hívjunk segítséget.
- f) Itassunk vele forró teát.
- g) Helyezzük nyugalomba (pl.: fektetés).

### 19.3.2. Otthoni balesetek / rosszullétek

19.3.2.1. Melyek lehetnek a biztonság megteremtésének lépései?

*Vendégségben egyik társatok sikolyzerűen felkiált, majd a földre vágódik, egész teste rángatózni kezd. Semeit becsukja, teste a talajhoz csapódik.*

- a) A mellette lévő szék félrehúzósa, hogy ne okozzon sérülést.
- b) A földre esett poharak begyűjtése.
- c) A helyiség teljes kiürítése.
- d) Az alatta lévő szőnyeg eltávolítása.

19.3.2.2. Mit tehetünk a további sérülések elkerülése érdekében?

- a) A bajbajutott talajnak csapódó feje alá helyezzünk pulóvert vagy más ruhadarabot.
- b) Fogjuk le a beteg végtagjait, hogy elkerüljük a jelentős ütődést.
- c) Kezeinkkel fogjuk meg fejét, így óvva az ütődéstől.
- d) Fogai közé tegyünk puha gézdarabot, megelőzve a fogak okozta sérüléseket.

19.3.2.3. Mely – akár rémisztő - tünetekre számíthatnak?

- a) Nyáltól habzó száj.
- b) Vérző ajkak.
- c) Tágra nyílt szemek.
- d) Hörgő, horkoló hang.
- e) A végtagok erőteljes földhöz csapása.

19.3.2.4. Mely állítások IGAZak?

- a) A görcsroham többnyire csak néhány másodpercig tart.
- b) A láz is okozhat görcsrohamot.
- c) A roham végén a bajbajutott sokszor zavart.
- d) A hosszabb roham után a bajbajutott tudata néhány perc elteltével mindig rendeződik.

19.3.2.5. Rendezzék sorrendbe a feltisztulás fázisait!

A beteg ingerekre nem reagál.

A bajbajutott semeit kinyitja, kérdésekre nem válaszol.

A bajban lévő kérdésekre adott válaszai nem érhetők.

A kérdésekre zavartan, valótlan válaszokat ad.

Térben és időben orientált.

### **Gázmérgezés**

19.3.2.6. Melyik gázzal lehet szó?

*A fűtési szezonban alattomos, akár halált okozó gáz.*

- a) szén-monoxid
- b) klór
- c) szén-dioxid
- d) ózon

19.3.2.7. Mely állítások IGAZak az előző gázzal kapcsolatban?

- a) A bajbajutott tünetei alapján felismerése nehéz lehet, fontos a helyszíni körülmények elemzése.
- b) Fűtési időszakban általános tünetek esetén is gondolni kell az adott gáz jelenlétére.
- c) A segélynyújtó is bajba kerülhet akár néhány perc leforgása alatt.
- d) Csak tüzelőberendezésekből kerülhet a levegőbe.

19.3.2.8. Mely állítás HAMIS?

- a) A veszélyforrás felismerésekor felmerül a helyiség azonnali elhagyása.
- b) Segélyhíváskor jelezni kell a műszaki mentés szükségességét.
- c) Hatékony megelőzést jelenthet a gáz jelenlétét jelző riasztó.
- d) A bajbajutott kimentése a segélynyújtók veszélyeztetése mellett is indokolt.

19.3.2.9. Nevezzétek meg az említett mérgezés három tünetét!

*szöveges*

### **Mellkasi szorítás**

19.3.2.10. Írjatok három olyan kérdést, amit célszerű feltenni!

*szöveges*

*Vendégségben a házigazda erős mellkasi panaszokat jelez, arca sápadt, homloka verejtékes.*

19.3.2.11. Melyik állítás HAMIS?

*A bajbajutott elmondása szerint szívbeteg, panaszaira rendszeresen szed gyógyszert.*

- a) Kerítsük elő a gyógyszert és tegyük a beteg szájába.
- b) A gyógyszer bevitelét követően is figyelemmel kell kísérni a beteg állapotát.
- c) Lehetőleg a beteg maga alkalmazza gyógyszerét.
- d) Kerülendő a beteg fizikai és pszichés terhelése.

**Beküldési határidő 2019. május 2.**

19.3.2.12. Melyik állítás HAMIS?

*A beteg tünetei a gyógyszer hatására a szokott időn belül nem enyhülnek.*

- a) Minden esetben meg kell ismételni az adagolást.
- b) Felmerül állapotának súlyosbodása.
- c) Indokolt lehet a mentőhívás.
- d) Szükséges a fizikai és lelki nyugalom biztosítása.

19.3.2.13. Mely ellátási lépések lehetnek még indokoltak?

- a) Felső ruházat meglazítása.
- b) Friss levegő biztosítása.
- c) Sokkfektetés alkalmazása.
- d) Nyugodt légzésre biztatás.
- e) Bő folyadékbevitel biztosítása.

19.3.2.14. Mely tünetek/állapotok megjelenésére lehet még számítani?

- a) Hányinger, hányás.
- b) Eszméletvesztés.
- c) Keringésmegállás.
- d) Nehézlégzés.

19.3.2.15. Mi a teendő, ha a beteg tudatát veszti és ledől a székről?

- a) Fej-nyak mielőbbi rögzítése.
- b) Azonnali segélyhívás.
- c) Segítségért kell kiáltani.
- d) Légzésvizsgálat.
- e) Mellkasi kompressziók kezdése.
- f) Befújásos lélegeztetés alkalmazása.

19.3.2.16. Indokolt lehet-e félautomata defibrillátor alkalmazása?

- a) Igen.
- b) Nem.

### 19.3.3. Alapszintű újraélesztés

19.3.3.1. Mely esetben indokolt az újraélesztés megkezdése?

- a) A beteg pulzusszáma 40/perc alatti.
- b) A bajbajutott ingerekre nem reagál.
- c) A segítségre szorulóánál nem tapasztalható légzés.
- d) Amennyiben 18 év feletti utasítást ad rá.

19.3.3.2. Mely állítás igaz?

*A vizsgálat során megállapítható, hogy újraélesztés indokolt.*

- a) Társunknak jelezzük, hogy hívjon mentőt, miközben, mielőbb elkezdjük a mellkaskompressziót.
- b) Amennyiben egyedül vagyunk a helyszínen, lélegeztetéssel kezdünk, majd segítséget hívunk.
- c) A segélyhívás nem bízható másra, a segélynyújtó hív minden esetben mentőt, majd elkezd az újraélesztést.
- d) A 30 mellkaskompressziót 2 befújás követ, minden 3. ciklust követően ellenőrizzük a bajbajutott légzését.

19.3.3.3. Jelöljétek az IGAZ állításokat!

- a) A mellkaskompressziót mindig csupasz mellkason végezzük.
- b) A mellkaskompressziópontos helye, a 2015-ös iránymutatás alapján a férfi mellbimbók vonalában van.
- c) A mellkas lenyomásának mélysége felnőtt esetén 5, legfeljebb 6 cm.
- d) A kompresszió során törekedjünk arra, hogy karjaink közel merőlegesek legyenek a talajra.

19.3.3.4. Jelöljétek a hamis állításokat!

- a) Amennyiben az egyik befújás sikertelen ismételjük meg azt.
- b) A befújás során lélegeztető maszk vagy kendő alkalmazható.
- c) A 2015-ös iránymutatás szájból orrba lélegeztetést javasol.
- d) Egy-egy befújás kb. 2-3 másodpercig tartson.

19.3.3.5. Mely esetekben fejezhető be az alapszintű újraélesztés?

- a) Ha elfáradtunk (kimerültünk).
- b) Ha a beteg keringése és légzése rendeződött.
- c) Ha megérkezett a mentőegység.
- d) Ha több, mint 10 perce végezzük.

**Beküldési határidő 2019. május 2.**

19.3.3.6. Készítsetek egy fényképet a szabályos légzésvizsgálatról!

*Értékelés szempontok: 1. a bajbajutott fejének pozíciója, 2. a segélynyújtó fejének pozíciója.  
CSAK a hibátlan kép ér pontot!*

#### **19.3.4. Szituációk**

19.3.4.1. Mely állítások IGAZak?

##### **Akna**

*Két szerelő alatt beszakadt a vízakna fedele, kb. 2,5 métert zuhantak. A 200x100 cm alapterületű akna alján egyikőjük (1.) a hasán fekszik mozdulatlanul, míg a másik sérült (2.) ülő helyzetben van.*

- a) Az aknába nem „ereszkedünk” le, mert túl kicsi.
- b) Megpróbálkozunk a leereszkedéssel, ha bizonyosak vagyunk, hogy egyéb veszélyt jelentő tényező nincs.
- c) Mindent meg kell tenni, hogy más(ok) ne essen(nek) az aknába.
- d) A sérülteket azonnal ki kell emelni az aknából.

19.3.4.2. Mely állítások IGAZak az 1. sérülthez?

*Az egyik segélynyújtó az aknába ereszkedés mellett dönt, ereszkedését az akna falához rögzített létra segíti. A hason fekvő sérült (2.) légzése megfelelő, az ülő helyzetben lévő beteg szemei nyitva van, légzése megfelelő, beszélni nem tud, állát kezével tartja.*

- a) Mielőbb ki kell emelni az aknából.
- b) Indokolt a lehülés elleni védelem.
- c) Légútbiztosítás céljából farönk technikát kell alkalmazni.
- d) Stabil oldalfektetés is alkalmazható.
- e) Mozgatása ebben a pozícióban, ennyi információ birtokában nem indokolt.
- f) Légzésének ellenőrzése percenként indokolt.

19.3.4.3. Mely állítások IGAZak az 2. sérülthez?

- a) Elképzelhető, hogy nem emlékszik arra, hogy mi történt.
- b) Lehet, hogy megsérült az állkapcsa.
- c) Célszerű rákérdezni milyen panaszai vannak.
- d) Indokolt lehet rákérdezni többek közt, az agyrázkódás és a medencesérülés tüneteire.
- e) Tájékoztatni kell a betegvizsgálat lépéseiről és sérüléseket kell keresni rajta.



**Beküldési határidő 2019. május 2.**

19.3.4.4. Mely állítások IGAZak az 1. sérülthez?

*Az első (1.) sérültnél néhány perc elteltével nem érzékelt lélegzést. Arca sápadt.*

- a) Indokolt a hátára fektetni és úgy, szabályos légzésvizsgálatot végezni.
- b) Amennyiben nem tapasztalunk lélegzést, újraélesztés lehet indokolt.
- c) Ha az aknában nincs elegendő hely kiemelhető az újraélesztés megkezdéséhez.
- d) Sokkfektetés indokolt.

19.3.4.5. Hogyan rögzítenétek? Készítsetek fényképet!

*A második (2.) sérült állkapocs ízületénél jelentős hematóma észlelhető.  
képfeltöltős*

### **Motoros**

19.3.4.6. Mely állítások IGAZak?

*Bukósisakot viselő motorkerékpáros elesett. Az út szélén lévő erdős területre zuhant, az esést követően felállt, több métert sétált, a segélynyújtókat álló helyzetben fogadja, kezeivel mellkasának jobb oldalát szorítja.*

- a) Mérlegelni kell a pozicionálás lehetőségeit.
- b) Azonnal ültessük le ott, ahol áll.
- c) Szükség esetén néhány méterrel arrébb kísérhető.
- d) Rögzítsük fejét és nyakát álló helyzetben, majd ültessük le.

19.3.4.7. Indokolt lehet-e egyes ruhadarabok meglazítása vagy eltávolítása?

*Elmondása szerint mellkasába faág fúródott. Mellkasát szorító kezei véresek, ruházata mellkasán szintén.*

- a) Igen.
- b) Nem.

19.3.4.8. Mely tünetek lehetnek aggasztóak?

*A 2-3 cm széles szúrt seb enyhén vérzik.*

- a) Nehéz lélegzés, légszomj.
- b) Belégzésre fokozódó szűró, mellkasi fájdalom.
- c) Erős szédülés.
- d) Ajkak cianózisa.

ORSZÁGOS ELSŐSEGÉLY-ISMERETI VERSENY 2019. - 3.forduló – 5-6. osztály  
**FIGYELEM! A pdf és az online feladatsor között lehetnek eltérések, mindig az online feladatsor a végleges!**  
**Beküldési határidő 2019. május 2.**

19.3.4.9. Indokolt lehet-e a sisak eltávolítása, amennyiben a sisak előlapja felhajtható?  
*A sérült nehézlégzésre panaszkodik.*

- a) Igen, lehetőleg mindig távolítsuk el a sisakot.
- b) Nem, légút elzáródás nem észlelhető, arcán erősen vérző sérülés nem látható.

19.3.4.10. A fenti információk alapján milyen testhelyzet javasolt?

- a) A számára legkényelmesebb, feltehetően ülő.
- b) Vízszintesen fekvő, fej-nyak rögzítésével, sisak nélkül.
- c) A számára legkényelmesebb álló.
- d) Vízszintesen fekvő, fej-nyak rögzítésével, sisakban.

19.3.4.11. Mely eszközök szükségesek a seb ellátásához?

- a) fertőtlenítő
- b) sebfedő
- c) kötésrögzítő
- d) ragtapasz
- e) nejlon
- f) háromszögekendő