

Tereňáčik radí:

Prvá pomoc pri omrzlinách

Omrzliny rozdel'ujeme na tri stupne:

- 1. stupeň** - zblednutie, bodavá bolesť v oblasti postihnutia, úplne biela a necitlivá koža sa v nasledujúcich dňoch sfarbí dohned a môže napuchnúť, po vyliečení nie sú žiadne následky.
- 2. stupeň** - je už po znovuteplení viditeľný, prejavuje sa začervenaním, opuchom a tvorbou pľuzgierov.
- 3. stupeň** - najťažšia forma omrzlín, je pre ňu charakteristické odumretie tkaniva s čiernou vlhkou kožou a silným poškodením pokožky, prevláda necitlivosť aj po rozmrazení, rozsah poškodenia možno určiť až po niekoľkých dňoch až týždňoch.

Pozor! Pri omrzlinách sa vyvarujte

- **vtieraniu snehu, masírovaniu snehom** – vedie to k ešte väčším poškodeniam
- **ohrievaniu s pomocou dychu** – para z úst vedie k ďalším omrzlinám
- **fajčeniu** – fajčenie stenčuje krvné cievy, a tým zhoršuje prietok krvi
- **zohrievaniu zmrazených častí tela nad ohňom** – nakoľko sú necitlivé, a tak hrozí zvýšené riziko ťažkých popálenín!

**Vhodný je vlažný kúpeľ.
Pomôžu teplé nápoje.**



*Nech Ťa láska stále hreje,
nech Ti nikdy smutno nie je.
V novom roku nech Ti zdravie slúži,
nech máš vždy to, po čom túžiš.*

PRE DETI



TEREŇÁČIK

január/ 2011



Janka Zubáková, Rast'o Vojtko, Ivana
Pruknerová, Maja Demová

**Či je slnko a či dážď,
v novom šate sme tu pre Vás
zas.**



**Tu nás nájdete,
keď nie sme práve v teréne**



**Mestský úrad, oddelenie sociálnych vecí
číslo dverí 5
Zavolaj mi - Vičín mange :048/ 630 6242**

POZOR !!!

**Nezabudnite zapísať svoje
dieťa do ŠKOLY.
Zápis sa uskutoční dňa
16.1.2011.**



**Aj v mesiaci január sa tešíme
na Vás v komunitnom centre
Plamienok.**

- krúžok hip – hop s **Luciou**
- orientálne tance s **Ivkou**
- tvorivé dielne s **Jankou**
a **Majkou**
- prvá pomoc s **Ľubkou**
- pohybové hry s **Rast'om**
- predškolská príprava s **Jarkou**

Dňa 21.12.2010 zorganizovala
Apoštolská cirkev vianočné
stretnutie v spolupráci
s terénnymi pracovníkmi.
Deti sa potešili vianočnému
programu a darčekom.



Vianočný večierok v KC - Plamienok



