

### 20.3.1. Magasból esett

20.3.1.1. Melyek lehetnek a helyszínbiztosítás lépései?

#### Tetőfedés

*Tetőfedő létrája a helytelen rögzítés miatt eldőlt, a dolgozó, közel négy méter magasságból, létrával együtt a földre zuhant.*

- a) Ellenőrizzük, hogy a tetőről nem zuhanhat-e valami a sérültre, illetve a segélynyújtókra.
- b) A talajon lévő létra akár veszélyforrás is lehet.
- c) A földön lévő szerszámok összegyűjtése, amennyiben veszélyeztetik az ellátást indokolt.
- d) A munkaruházat meglazítása.

20.3.1.2. Melyik lehet az ellátás első KÉT lépése (az alábbi öt lehetőség közül)?

*A bajbajutotton az alábbi sérülések láthatók: 1.) szemöldöke felett, kb. 3 cm hosszú, gyengén vérző, zúzott seb. 2.) A zúzott, nyílt seb felett néhány cm átmérőjű lilás dudor. 3.) Alsó ajkán vérző, harapott seb.*

- a) Direkt nyomás a szemöldök feletti vérző sebre.
- b) A sérült megnyugtatása és felszólítása, hogy lehetőleg ne mozogjon.
- c) A harapott seb fertőtlenítése.
- d) Gumikesztyű felvétele.
- e) Szólítsuk fel, hogy mozgassa meg az alsó végtagjait!

20.3.1.3. Mely célirányos kérdések lehetnek indokoltak?

*A megsérült dolgozó a kérdésekre válaszol.*

- a) Hol fáj?
- b) Emlékszik mi történt?
- c) Érez hányingert?
- d) Szédül?

20.3.1.4. Mire utalhatnak az alábbi tünetek?

*A sérültnek fáj a térd és a feje. Emlékszik arra, hogy mi történt, enyhe hányingere van, amelyhez szédülés társul.*

- a) Gerincsérülés.
- b) Agyrázkódás.
- c) Mellkas-sérülés.
- d) Végtagsérülés.

20.3.1.5. Indokolt jelen információk alapján a sérült megmozdítása?

- a) Nem.
- b) Igen.

20.3.1.6. Végezhető-e társ bevonásával teljes betegvizsgálat?

- a) Mivel felmerül a súlyos sérülés lehetősége ezért nem.
- b) A sérült tájékoztatásával együtt igen.
- c) A túlzott intimitás miatt kerülendő.
- d) Abban az esetben, ha biztosan feltételezünk további sérüléseket is.

20.3.1.7. Milyen TOVÁBBI tünetek utalhatnak arra a BIZONYOS sérülésre?

*A sérült további megfigyelése során egyik szeme körül kékes-lilás hematóma kezd kirajzolódni, ezzel azonos oldalon pedig hallójáratából vér szivárog.*

Az alábbi tünetek egy BIZONYOS sérülésre utalnak.

Az előzmények és az alábbi tünetek mellett milyen TOVÁBBI (eddig még nem említett) tünetek utalhatnak a feltételezett sérülésre?

- a) emlékezet kiesés
- b) hányinger
- c) aluszékonyság
- d) vérzés az ütés helyén
- e) dudor
- f) görcsroham
- g) vérzés az orrnyílásból

20.3.1.8. A fenti tünetek alapján indokolt-e a sérült mozgatása?

- a) Nem.
- b) Igen.

20.3.1.9. A fenti információk alapján milyen sérülései vannak a bajbajutottnak?

- a) Kültakaró.
- b) Lágyrész.
- c) Vázrendszeri.
- d) Törés.

20.3.1.10. Milyen TOVÁBBI, jelen információk alapján el nem dönthető sérüléstípus lehetősége merül még fel?

- a) Kisebb zúzódás.
- b) Rándulás.
- c) Törés.
- d) Vérzés.

20.3.1.11. Milyen eszközök lehetnek szükségesek a sérülések ellátásához.

- a) fertőtlenítőszer
- b) sebfedő
- c) kötésrögzítő
- d) mirelite zöldség vagy hűtőzsélé
- e) textília
- f) csőhálókötészer
- g) flexibilis rögzítő
- h) rugalmas pólya

20.3.1.12. Ez alapján indokolt-e a sérült mozgatása?

*A sérült egyre erősödő hányingerre panaszkodik.*

- a) Nem.
- b) Igen.

20.3.1.13. Mely állítások igazak a vérző sérülésekkel kapcsolatban?

- a) Fertőtlenítésük indokolt.
- b) A fejen lévő vérzés csak szabályos sapkakötéssel fedhető.
- c) Az ajak vérzése csillapítható direkt nyomással.
- d) A súlyos sérülés lehetősége miatt a kisebb, vérző sebek fedése biztosan nem indokolt.

20.3.1.14. Mely állítások IGAZak?

*A betegvizsgálat során a sérült által elmondott tüneteken kívül további sérülést nem találtak.*

- a) A gerincsérülés lehetősége ez esetben kizárt.
- b) Ez esetben a bajbajutott könnyű sérültnek tekinthető.
- c) További állapotromlás elképzelhető.
- d) Elképzelhető, hogy állapota javul, tünetei enyhülnek.
- e) Indokolt az átpozicionálása.
- f) Fennállhat a lehülés esélye.

20.3.1.15. Mely kérdések segíthetnek egy esetleges gerincsérülés felderítésében?

- a) Alsó végtagjait tudja mozgatni?
- b) Fáj a háta?
- c) Fázik?
- d) Alsó végtagjaiban van rendellenes érzése (zsibbadás, szúrás)?
- e) Fáradt?
- f) Fáj a nyaka?

20.3.1.16. Mely kérdések segíthetnek egy esetleges medencesérülés felderítésében?

- a) Alsó végtagjait tudja mozgatni?
- b) Szomjas? Száraz az ajka és/vagy a nyelve?
- c) Érez fájdalmat a csípőjénél?
- d) Van vizelési ingere?

20.3.1.17. Indokolt-e a medence tapintásos vizsgálata?

- a) Laikusok számára nem.
- b) Igen, a két csípőcsontra tenyerelve, majd megmozgatva azokat.

20.3.1.18. Mely ellátási lépés indokolt medencesérülés gyanúja esetén?

- a) Az alsó végtagok körkörös összekötése rugalmas pólyával.
- b) A csípőtájék összekötése textíliával.
- c) Az alsó végtag és a medence megtámasztása oldalról.
- d) Kivérzéses sokk gyanúja esetén sokkfektetés.

20.3.1.19. Milyen módjai lehetnek a lehűlés elleni védelemnek?

- a) Takaró használata.
- b) Alkoholal itatni.
- c) Ruhaneműkkel fedni.
- d) Izolációs fóliát (mentőtakaró) alkalmazni.

20.3.1.20. Milyen állapotromlásokra lehet számítani?

- a) Keringési és légzési zavar.
- b) Lehűlés.
- c) Eszméletvesztés.
- d) Hányás

## 20.3.2. Amputáció

### **Amputáció**

*Egy férfi a garázsban körfűrészszel faléceket vágott, mikor az hirtelen megcsúszott és amputálta 3 ujját. A fűrészszel leejtette ezzel sebzést okozva a lábszárán, melyből élénkpiros vér távozik, lüktetve.*

20.3.2.1. Hogyan teremthető meg a segélynyújtó biztonsága?

- a) Áramtalanítással
- b) Gumikesztyű felvételével.
- c) Ebben a helyzetben nem szükséges.
- d) A helyiség átszellőztetésével.

20.3.2.2. Mi a legfontosabb teendő a biztonság megteremtése után?

- a) Megkérdezni, hogy történt a baleset.
- b) Betegvizsgálat.
- c) Direkt nyomás.
- d) Nyomókötés.

20.3.2.3. Indokolt-e vérzéscsillapítás mindkét sérülés helyén?

- a) Nem, csak a lábszár esetén indokolt.
- b) Igen, indokolt mindkét esetben.
- c) Nem, csak az amputáció helyén.
- d) Igen, ha két segélynyújtó van a helyszínen.

20.3.2.4. Az erős vérzések ellátásakor szükséges-e a fertőtlenítés?

- a) Igen, minden esetben.
- b) Nem.
- c) Amennyiben van rá lehetőség.
- d) Soha nem szükséges fertőtleníteni.

20.3.2.5. Hogyan kellene pozícionálni a sérültet?

*Szédülésre, émelygésre panaszkodik, és kicsit sápadt is.*

- a) Enyhén emelt felsőtest.
- b) Félülő testhelyzet.
- c) Ültetés.
- d) Sokkfeketés.

20.3.2.6. Szükséges-e betegvizsgálatot végezni?

- a) Nem.
- b) Igen, de a végtagjait nem kell vizsgálni, mert azok biztos, hogy sérültek.
- c) Igen, mert lehetnek nem látható sérülései is.
- d) Ha van még egy 4. segélynyújtó is.

20.3.2.7. Mely lépések szükségesek az amputátum ellátásához?

- a) Amputátumok fertőtlenítése.
- b) Amputátumos zacskó, jéggel teli másik zacskóba helyezése.
- c) A levágott ujjak közvetlenül jéggel teli zacskóba helyezése.
- d) Amputátumok fedése steril kötszerrel.
- e) Amputátumok befedve, zacskóba helyezése.

20.3.2.8. Melyik állítás igaz?

- a) Az amputált ujjakat egyetlen kötésbe kell helyezni.
- b) Az amputált ujjak vízzel bőségesen leöblíthetők.
- c) Az amputált ujjak fertőtlenítése nem indokolt.
- d) Az amputált ujjakat lehetőleg külön-külön fedjük.

20.3.2.9. Mire (mikre) van szükség egy nyomókötés elkészítéséhez?

- a) Sebtapasz.
- b) Nyomópárna (mull-pólya).
- c) Kötésrögzítő (mull-pólya).
- d) Sebfedő (mull-lap).

20.3.2.10. Szükséges-e mentőt hívni?

- a) Igen, az erős vérzés miatt.
- b) Igen, az amputáció miatt.
- c) Csak az erős vérzés miatt.
- d) Csak az amputáció miatt.
- e) Mindkét sérülés mentőhívást igényel.

### 20.3.3. Légúti idegentest

20.3.3.1. Mely tünetek utalhatnak légúti elzáródásra?

*A légútba került idegen test megfelelő beavatkozás nélkül akár fulladást is okozhat.*

Javasolt irodalom: [elsosegely.elsosegely.hu](http://elsosegely.elsosegely.hu)

- a) köhögés
- b) kiabálás
- c) eltorzult arc
- d) bajbajutott a torkához kap
- e) hőemelkedés
- f) sípoló hang légvételkor
- g) kékes, szürkéslila arc

20.3.3.2. Mi az ellátás helyes sorrendje egy felnőtt beteg légúti idegentest okozta rosszullét esetén?

A lapocka közti ütések max. 5 alkalommal.

Alkalmazzon hasi lökéseket!

Bíztassa köhögésre!

Biztonság

Tenyérével alkalmazzon lapocka közti ütéseket!

20.3.3.3. Hányszor ismételhető a hasi lökés?

- a) 1
- b) 3
- c) 5
- d) 7

20.3.3.4. Melyik lépéssel tökéletesítenétek a képen látható beavatkozást?



- a) Az ütést végző kezét érdemes ökölbe szorítani.
- b) A ruházatot érdemes levenni.
- c) A segélynyújtó másik kezével célszerű, a bajbajutott mellkasát előlről megtámasztani.
- d) Célszerű, ha a bajbajutott fejét oldalra fordítja.

20.3.3.5. Mi a KÉT legfontosabb teendő, ha légútelzáródásban szenvedő bajbajutott eszméletét veszítette?

- a) Újraélesztést kell kezdeni befújásos lélegeztetéssel.
- b) A hátára fektetjük és tenyerünkkel hasi lökéseket alkalmazunk fekvé.
- c) Újraélesztés indokolt, befújás nélkül.
- d) Mentőhívás indokolt.

20.3.3.6. Milyen tünetei lehetnek a légútelzáródásnak eszméletlen bajbajutott esetén?

- a) hörgő légzés
- b) horkolás-szerű hang
- c) szájából nyál vagy egyéb váladék távozik
- d) görcsroham

20.3.3.7. Melyik életkorban okoz leggyakrabban halált a légútelzáródás?

- a) Újszülött.
- b) Kisgyermek.
- c) Serdülő.
- d) Középkorú.

20.3.3.8. Mely esetek járulnak hozzá leggyakrabban a csecsemő/kisgyermekkorú légúti elzáródáshoz?

- a) Játék közbeni evés.
- b) Gyakran vesznek valamilyen tárgyat a szájukba.
- c) Hangos nevetés.
- d) Hirtelen ijedtség.

20.3.3.9. Mi a teendő, ha a csecsemő heves köhögésbe kezd. vélhetően légúti idegentest miatt?

- a) A lapockái közé kell ütni.
- b) A lábánál meg kell fogni és fejfelé lógatni.
- c) A tenyerünkre helyezni, arccal lefelé.
- d) Nincs teendő (csak megfigyeljük/köhögésre bízgatjuk).

20.3.3.10. Készítsetek egy tablót a légúti idegentest eltávolításáról, megfelelő magyarázattal!

fájlfeltöltős

A feladat 6 pontot ér. A fényképek elkészítésekor vegyétek figyelembe a 20.3.3.4. feladat pontosítását.

Az értékelésnél az alábbi szempontokat vesszük figyelembe:

- a tabló 2 oldalas, az elülső oldal címe: Légúti idegentest eltávolítása, itt találhatóak a képek és a leírás
- hátulsó oldalon a 1) csapat neve, 2) a csapattagok neve, 3) az iskola neve
- a képek saját készítésűek (nem fogadható el, ha két csapat ugyanazon képeket küldi be)
- a tabló minimum 4 fényképből áll, azok szakmailag hitelesek
- mindegyik képhez tartozik leírás, azok szakmailag hitelesek és nem egy az egyben átmásolt (plagizált)
- a tabló pdf formátumban került feltöltésre

## 20.3.4. Belgyógyászati esetek

20.3.4.1. Melyek NEM tipikus tünetei az asztmának?

**Asztma**

Javasolt irodalom: [elsosegely.elsosegely.hu](http://elsosegely.elsosegely.hu)

- a) Fulladásérzés.
- b) Hőemelkedés.
- c) Réműlet, szorongás.
- d) Tüsszentés.
- e) Nehéz légvétel.
- f) Ziháló, sípoló légzés.

20.3.4.2. Melyek a HAMIS állítások?

*Az asztmás roham ellátásával kapcsolatban.*

- a) Bízassa köhögésre!
- b) A vizsgálatok szerint a legtöbb esetben az enyhén előre hajló felsőtest enyhíti a fulladásérzést.
- c) Segítsük a legkényelmesebb testhelyzet kialakítását!
- d) Segíthet a hosszú, felületes légzésre bízgatás.
- e) A rohamoldó gyógyszert minden esetben a segélynyújtó alkalmazza.



20.3.4.3. Milyen tényezők válhatnak ki görcsrohamot?

**Görcsroham**

- a) Oxigénhiány.
- b) Magas láz.
- c) Fejet ért ütés.
- d) Mérgezés.
- e) Emelkedett vércukorszint.
- f) Agyhártyagyulladás.

20.3.4.4. Melyek lehetnek a görcsroham tünetei?

- a) Láz.
- b) Köhögés.
- c) Száraz ajkak és nyelv.
- d) Tágra nyílt szemek.
- e) Zavart, szabálytalan légzés.
- f) Habzó száj.

20.3.4.5. Állítsátok sorrendbe az ellátás lépéseit!

Saját nyugal munk megőrzése.

A betegre veszélyt jelentő tárgyak eltávolítása.

A bajbajutott fejének óvása az ütődéstől.

Állapotfelmérés, reakciókészség, betegvizsgálat.

Szükség esetén mentőhívás-

20.3.4.6. Melyik kórkép járhat görcsrohammal?

- a) láz
- b) epilepszia
- c) fejsérülés
- d) alacsony vércukorszint

20.3.4.7. Mikor beszélünk lázról?

**Lázcsillapítás**

- a) Hónaljban mért 38 C-fok feletti testhőmérséklet.
- b) Végbélben mért 37 C-fok feletti testhőmérséklet.
- c) Homlokon mért 39,5 C-fok feletti testhőmérséklet.
- d) Szájüregben mért 37,5 C-fok feletti testhőmérséklet.

20.3.4.8. Milyen korcsoportokat célszerű elkülöníteni a lázcsillapítás tekintetében?

- a) csecsemő
- b) középkorú nők
- c) 65 év felettek
- d) fiatalokú férfiak
- e) kisgyermek, gyermek
- f) felnőtt

20.3.4.9. Mely esetekben indokolt a lázcsillapítás?

- a) Minden esetben, ha azt betegség okozza.
- b) Ha a beteg közérzete javul tőle.
- c) Amennyiben a testhőmérséklet tartósan 39 C-fok feletti.
- d) Azon esetekben, ha a beteg folytatja munkavégzését.

20.3.4.10. Melyek a lázcsillapítás ajánlott módjai?

- a) Gyógyszeres.
- b) Hideg vizes hűtőfürdő.
- c) Bő folyadék bevitel.
- d) Hideg vizes borogatás.

## 20.3.5. Pontozólapok

20.3.5.1. Milyen értékelési szempont kerülhet az **A)** helyére?

*Az alábbiakban egy tornatermi szituáció értékelőlapját olvashatjátok.  
Az értékelő lap a letölthető pdf-ben tekinthető meg.*

### 1. Tornatermi baleset

*Forgatókönyv: kosárlabdázás közben két tanuló összefejelt.*

*Az egyik sérült csuklójára esett, azon duzzanat és hematóma. Homlokán szintén duzzanat és hematóma.*

*A másik sérülten sérülés nem látható, csak célirányos kérdésre mondja el, hogy szédül és hányingere van.*

*Értékelés:*

#### **Egyik sérült**

*Kommunikáció (A segélynyújtó...)*

...bemutatkozik.	
...elmondja, hogy elsősegélynyújtó.	
...empatikusan kikérdezi a beteget.	
...elmagyarázza mit csinál.	
...megnyugtatja a sérültet.	
...és a jelenlévőt	

Fogd meg a sérült karod a másikkal	
Sérült végtag rögzítése háromszögletű kendővel	
<b>A)</b>	
Teljes betegvizsgálat	
Rákérdezés az agyrázkódás tüneteire 1.	
Rákérdezés az agyrázkódás tüneteire 2.	
<b>Pozicionálás B)</b>	

Állapotromlás/javulás kérdés 1.	
Állapotromlás/javulás kérdés 2.	
<b>C)</b>	

**Másik sérült**

*Kommunikáció (A segélynyújtó...)*

...bemutatkozik. ...elmondja, hogy elsősegélynyújtó.	
...empatikusan kikérdezi a beteget. ...elmagyarázza mit csinál.	
...megnyugtatja a sérültet. ...és a jelenlévőt	

Pozicionálás ültetés/fektetés	
<b>A)</b>	
Teljes betegvizsgálat	
Rákérdezés az agyrázkódás tüneteire 1.	
Rákérdezés az agyrázkódás tüneteire 2.	
<b>Pozicionálás B)</b>	
Állapotromlás/javulás kérdés 1.	
Állapotromlás/javulás kérdés 2.	
<b>C)</b>	

- a) Lehülés elleni védelem.
- b) Tájékoztató a betegvizsgálat lépéseiről.
- c) Fej-nyak rögzítése.
- d) Célirányos kérdés a gerincsérülés tüneteire.

20.3.5.2. Mi kerülhet a B) helyére?

- a) Bizonyosan az ültetés.
- b) Feltehetően az enyhén emelt felsőtest.
- c) A sokkfejtetés.
- d) Legszerencsésebb a félülő testhelyzet.

20.3.5.3. Írjatok legalább kétféle lehetőséget, amely a C) helyére kerülhetne!

*Szöveg beírás*

20.3.5.4. Milyen kérdéseket (min.2) tennétek fel az állapotromlás/javulással kapcsolatban?

*Szöveg beírás*

20.3.5.5. Melyek tartozhatnak az A), B), C) értékelési szempontokhoz? (3 segélynyújtó van jelen)

*Az alábbiakban egy vegyszer marásos szituáció értékelőlapját olvashatjátok.*

*Az értékelő lap a letölthető pdf-ben tekinthető meg.*

- a) Savkesztyű felvétele.
- b) Földre ömlött marószer letakarása.
- c) A sérült biztonságos távolságra kísérése a vegyszerektől.
- d) A vegyszerek biztonságos helyre tétele.

## 2. Vegyszermarás - gázmérgezés

*Forgatókönyv: nagytakarítás közben a hypo az egyik dolgozó kézfejeére ömlött, azon marási sérülések. Véletlenül a szeméhez is hozzá ért, azt jelentősen csípi a vegyszer. A teremben takarító eszközök, a földön több vegyszeres edény. Egy idő elteltével a másik dolgozó addig ügyetlenkedik, míg felrúg több edényt, azok kiborultak, tartalmuk keveredett (klórgázfejlődés). Sérülést nem szenved. Kb. 1-2 perc elteltével kezd el köhécselni (klórgáz), állapota egyre romlik. Eleinte köhécsel 10-15 másodpercenként, aztán ez egyre sűrűsödik, köhög.*

*Helyiség átszellőztetése – ezt majd elég szóban jelezni nem kell kimenni.*

Értékelés:

### Aktív biztonság

A)	
B)	
C)	

### Egyik sérült (marási, szem)

Kommunikáció – D)	
Kommunikáció – E)	
Kommunikáció – F)	
Maróanyag felitítása száraz ronggyal G)	
Sérülés vízzel öblítése H)	
***	
Teljes betegvizsgálat	
Szem öblítése vízzel vagy szemöblítő alkalmazása I)	
J)	
Pozicionálás – ültet	
Fertőtlenítés	
Szabályos fedőkötés	
Állapotromlás/-javulás-ra kérdés 1.	
Állapotromlás/-javulás-ra kérdés 2.	

### Másik sérült (gázmérgezett)

Kommunikáció	
Állapotromlás felismerése	

Az átszellőztetés jelzése/kimenekítés jelzése	
<b>K)</b>	
Legkényelmesebb testhelyzet – ahogy a legkedvezőbb a légzés.	
Állapotromlás/-javulás-ra kérdés 1.	
Állapotromlás/-javulás-ra kérdés 2.	

**Csapatmunka 1-3 között, 1 a legrosszabb, 3 legjobb)**

<b>L)</b>	
<b>M)</b>	
<b>N)</b>	

20.3.5.6. Melyek tartozhatnak az D), E), F) értékelési szempontokhoz?

- a) Bemutatkozás és tájékoztatás, hogy jártasak vagyunk a segélynyújtásban.
- b) Kedves, megértő kommunikáció.
- c) Kedves, de határozott kommunikáció.
- d) A bajbajutott kikérdezése a tünetekről.

20.3.5.7. Mely esetben adnátok a G) szempontra pontot?

- a) Ha azt erőteljes mozdulatokkal végzi.
- b) Ha az savkesztyűben történik.
- c) Ha ép bőrfelületre nem kerül maróanyag.
- d) Ha azt kizárólag steril anyaggal végzi.

20.3.5.8. A H) szempont öblítés vagy hűtés?

- a) Cél a maróanyag bőrfelszínről történő leöblítése.
- b) Valójában hűtésről van szó, a hőhatás csökkentése a cél.
- c) Öblítés, mert az alkalmazott víz mennyisége nem haladja meg a 2 dl-t.
- d) Egyértelműen hűtés, mert a marószer a bőrfelszínen hőt termel minden esetben.

20.3.5.9. Az I) értékelésénél melyekre figyelnétek?

- a) A vízzel történő öblítés során a sérült szem felfelé legyen.
- b) Szemöblítő folyadékot csak egészségügyi végzettséggel rendelkező személy végezhet.
- c) Vízzel történő öblítésnél az öblítő folyadék nem folyhat ép bőrfelületre.
- d) A szemöblítő folyadék lehetőleg ne folyjon a sérült mellkasára.

20.3.5.10. Mi kerülhet a J) értékelési szemponthoz?

- a) A sérült szem fertőtlenítése.
- b) A sérült szem fedése.
- c) Mindkét szem fedése.
- d) Kontaktlencse eltávolítása.

20.3.5.11. Mi kerülhet a K) értékelési szemponthoz?

- a) Nyugodt légzésre bíztatás.
- b) Mély légvételre bíztatás.
- c) Köhögésre bíztatás.
- d) Oxigén alkalmazása.

20.3.5.12. Melyek kerülhetnek a L), M), N) értékelési szempontokhoz?

- a) Mindkét sérülthöz megy segélynyújtó.
- b) A segélynyújtók a mentőhívás előtt kommunikálnak egymással.
- c) Lehetőség szerint az egyik segélynyújtó irányítószerepben is van, ő gyűjti össze mindkét sérültről az információkat.
- d) A bizonytalan segélynyújtó tanácsot kér társaitól.