



PRVNÍ POMOC

ZÁSADY POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI

V NEBEZPEČNÝCH SITUACÍCH - TECHNICKÁ PRVNÍ POMOC

- před začátkem první pomoci odstraňujeme příčinu (kouř, chlad, vodu, dav lidí, teplo, ...) nebo postiženého přemístíme
- záchránce nesmí ohrozit sám sebe

DŮLEŽITÉ OTÁZKY

- Co se stalo? Co Vás bolí? Berete nějaké léky? Léčíte se na něco (cukrovka, astma, ...)?
- Dýchá se Vám dobře? Je tu s Vámi někdo?

OBECNÝ POSTUP PŘI VYŠETŘOVÁNÍ

- posouzení stavu životních funkcí - dech a stav vědomí
- vyšetření části těla, kde postižený udává obtíže či bolest
- celková kontrola v pořadí: hlava, krk, páteř (leží-li na břichu), hrudník, břicho, horní končetiny, dolní končetiny - zvláště pečlivě u zraněných v šoku, po požití alkoholu, při mozkolebečním poranění a poranění páteře

VYŠETŘUJEME

- pohledem (barva obličeje, poloha těla a končetin)
- poslechem (dýchání, komunikace)
- pohmatem (zlomeniny, teplo, dýchání)

PŘIVOLÁNÍ ODBORNÉ POMOCI - 155

- uvedeme své jméno
- co a kde se stalo a počet postižených
- charakter zranění nebo stavu postiženého
- věk postiženého (orientačně: dítě, dospělý,...), eventuálně jeho jméno
- ve velkém objektu nebo na sídlišti navrhnout místo, kde bude někdo čekat
- nikdy nepokládáme telefon první, protože dispečer může potřebovat další informace - druh bolesti, stav vědomí, zda se zraněný léčí nebo bere nějaké léky, přesný popis místa...
- **v případě potřeby vám dispečer poradí / na vše se zeptá**



ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA = ZS

Nainstalovaná a zprovozněná aplikace Záchranka velice zjednoduší komunikaci s odesláním GPS polohy.



VŠEOBECNÉ ZÁSADY

- kdo mluví, křičí = je při vědomí a dýchá
- jako první ošetřujeme vždy masivní krvácení, dále zástavy životních funkcí (postižený nedýchá), bezvědomí, šokové stavy a poranění hrudníku

ZÁSTAVA MASIVNÍHO KRVÁCENÍ

PRSTY PŘÍMO V RÁNĚ (U PORANĚNÍ NA KRKU JEDINÁ MOŽNOST)

- stlačení rány nepovolujeme do příjezdu odborné pomoci nebo do přiložení zaškrcovadla či tlakového obvazu

PŘILOŽIT ZAŠKRCOVADLO / TURNIKET používá se pouze na končetinách!

- zaškrcovadlo přiložíme 5-7cm nad ránu blíže k srdci (mimo kloub)
- zaškrcovadlo ponecháme na místě a zapíšeme čas
- ve výjimečných případech bude nutné použít 2 zaškrcovadla / turnikety

PŘILOŽIT TLAKOVÝ OBVAZ / HOTOVÝ OBVAZ

- na ránu přiložíme krycí vrstvu a přes ní vrstvu tlakovou a dostatečným tlakem stáhneme



ŠOKOVÝ STAV

INFORMACE O ŠOKOVÉM STAVU

- šokový stav = ztráta funkce distribuce kyslíku a živin ke tkáním
- příčiny šoku: úrazy, dehydratace, alergické reakce, infarkt, ...

JAK POZNÁM ŠOKOVÝ STAV

Postižený je bledý, špatně komunikující, unavený, má pocit žízně, pocit „na zvracení“, má zrychlený dech, může mít poruchy vědomí

PRAVIDLA 5 T:

- **TIŠENÍ BOLESTI** - správné ošetření, **ne**podáváme léky
- **TEPLO** - optimální tepelný komfort
- **TEKUTINY** - jen zvlhčujeme rty
- **TICHO** - uklidníme, komunikujeme
- **TRANSPORT** - voláme ZZS na tel. čísle 155



BEZVĚDOMÍ, RESUSCITACE - OŽIVOVÁNÍ

PŘÍZNAKY BEZVĚDOMÍ

- povolení svalového napětí (pozor na zapadnutý jazyk)
- nereaguje na oslovení, dotyk

OŠETŘENÍ ZRANĚNÉHO V BEZVĚDOMÍ

- přetočíme na záda
- zprůchodníme dýchací cesty záklonem hlavy
- kontrolujeme dýchání (poslechem před ústy postiženého a pohledem na hrudník)



NE

POSTIŽENÝ DÝCHÁ?

ANO

POSTIŽENÝ JE V BEZVĚDOMÍ A NEDÝCHÁ

- voláme ZZS na tel. čísle 155
- postižený leží na zádech na pevné podložce

POSTIŽENÝ SETRVÁVÁ V BEZVĚDOMÍ A DÝCHÁ

- zkontrolujeme celkový stav
- voláme ZZS na tel. čísle 155
- průběžně kontrolujeme dýchání

ZÁKLADNÍ POSTUP OŽIVOVÁNÍ:

položíme ruce na střed hrudníku a frekvencí 100/min.
stlačujeme hrudník do hloubky cca 5 cm

ROZŠÍŘENÁ RESUSCITACE PRO POUČENÉ ZACHRÁNCE

- 30 stlačení hrudníku střídáme s 2 umělými vdechy

U dětí (do puberty):

- zahajujeme 5 vdechy
- 15 stlačení hrudníku střídáme s 2 umělými vdechy
- ZZS voláme po jedné minutě pokusu o oživování
- dle velikosti dítěte omezíme hloubku stlačení hrudníku



OTRAVY - INTOXIKACE

REAGUJE POSTIŽENÝ
NA OSLOVENÍ ?

ANO

POSTIŽENÝ JE PŘI VĚDOMÍ

- zjistíme CO postižený požil, V JAKÉM MNOŽSTVÍ a KDY
- stále kontrolujeme stav vědomí - komunikujeme s postiženým
- při požití léků, hub - vyvoláme zvracení (krabičku od léků, zvratky uchováme)
- u žíravých látek (kyseliny, louhy) - **ne**vyvoláváme zvracení
- neprodleně voláme ZZS na tel. čísle 155

NE

POSTIŽENÝ JE V BEZVĚDOMÍ

- přetočíme na záda
- kontrolujeme dutinu ústní - ústa zbavíme cizích těles (pozor na chemické látky - použijeme rukavice)
- zprůchodníme dýchací cesty záklonem hlavy
- kontrolujeme zda postižený dýchá

POSTIŽENÝ DÝCHÁ?

ANO

POSTIŽENÝ SETRVÁVÁ V BEZVĚDOMÍ A DÝCHÁ

postupujeme dle bodů: BEZVĚDOMÍ

NE

POSTIŽENÝ JE V BEZVĚDOMÍ A NEDÝCHÁ

postupujeme dle bodů:
RESUSCITACE - OŽIVOVÁNÍ



použij rukavice a roušku



zvracení vyvolávat

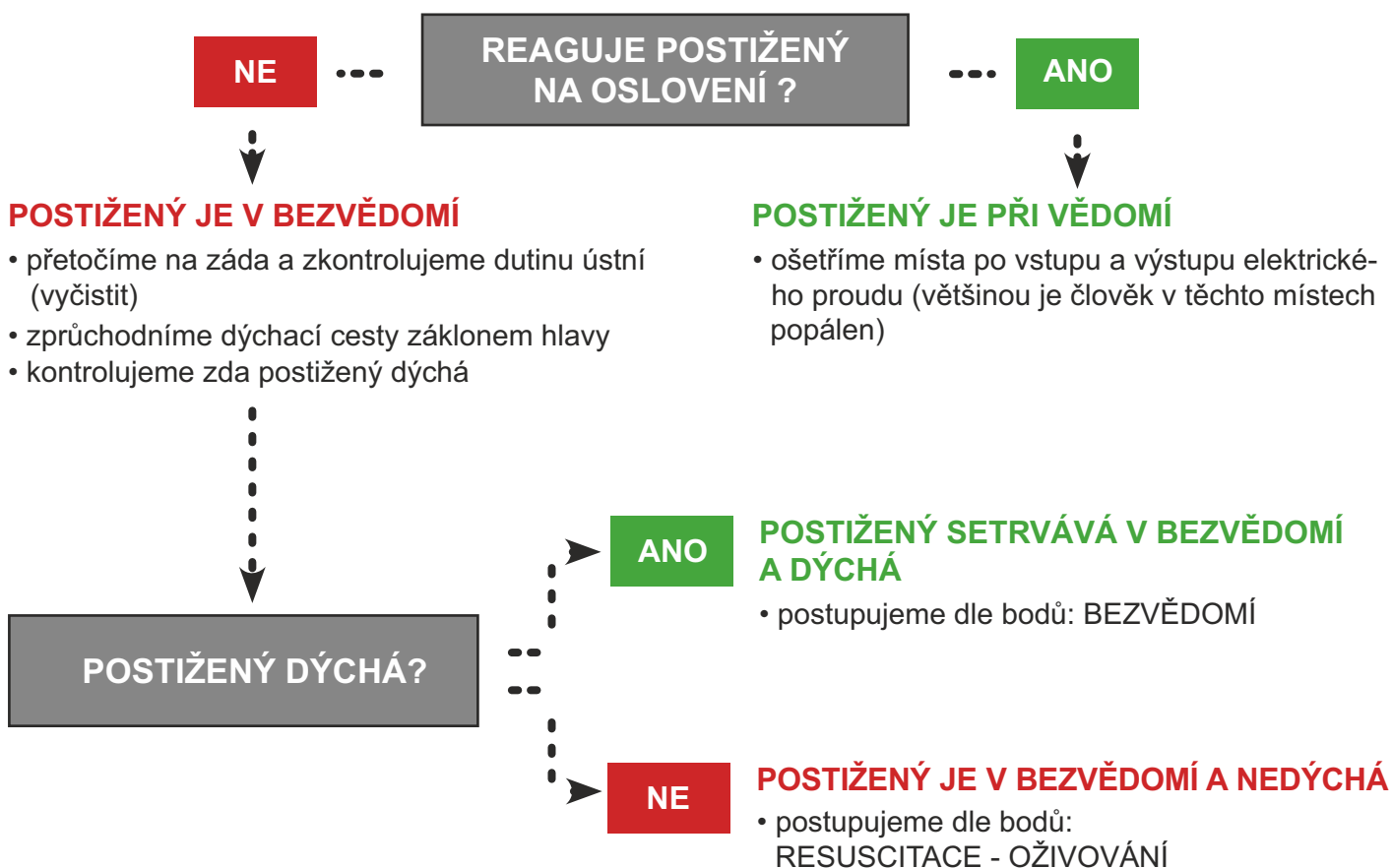


nevyvolávat zvracení

ÚRAZ ELEKTRICKÝM PROUDEM

TECHNICKÁ PRVNÍ POMOC

- použijeme vhodnou a co nejjednodušší metodu odpojení či odstranění zdroje elektrického proudu (vypneme jistič, vypneme vypínač, odsuneme nevodivým předmětem (dřevo, plast) část těla nebo spotřebič)
- zajistíme vodič (el. spotřebič) tak, aby neohrozil postiženého ani zachránce
- při ohrožení proudem z drátů vysokého napětí se nepřibližujeme a voláme ihned záchrannou službu či hasičský záchranný sbor



špatný postup



správný postup

POPÁLENINY



PRVNÍ POMOC PŘI POPÁLENÍ

- zamezíme dalšímu působení tepla
- v co nejkratším čase začneme popálenou plochu **chladit** nejlépe tekoucí vodou (pozor na popáleniny v obličeji)
- při chlazení z popálené plochy a okolí odstraníme (pokud jdou jednoduše sundat) prstýnky, náramky, hodinky, náušnice, atd., dříve než tkáň oteče

POPÁLENINU NEPODCEŇUJ

k opařeným dětem, popáleninám obličeje a genitálií volej vždy ZZS na tel. čísle 155

PORANĚNÍ KONČETIN



UZAVŘENÉ PORANĚNÍ

- u zlomeniny, vykloubeniny, ... **necháme polohu na postiženém**
- při dostupnosti ZZS končetiny **ne**fixujeme

OTEVŘENÉ PORANĚNÍ

- u masivního krvácení postupujeme dle bodů:
ZÁSTAVA MASIVNÍHO KRVÁCENÍ
- drobné krvácející rány ošetříme překrytím (obvaz, čistý kapesník, šátek, ...)
- kosti, střepy a další tělesa **ponecháme v ráně a zamezíme manipulaci** s nimi, obvaz přiložíme po okolí tohoto tělesa

PRVNÍ POMOC V MOBILU

APLIKACE ČESKÉHO ČERVENÉHO KŘÍŽE

Víte, jak pomoci svým blízkým při zástavě srdce nebo při běžné nehodě? Máte chytrý telefon? Stáhněte si do něj zdarma naši novou aplikaci a budete mít návod na záchranu lidského života vždy po ruce!

+ může zachránit lidský život

+ jednoduchá

+ zdarma

+ interaktivní

Aplikace je v češtině a plně přizpůsobena českým podmínkám pro telefony s OS Android a Apple iOS. Aplikaci si můžete zdarma stáhnout zde:

