

POSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI:

Integrovaný záchranný systém - **112**

Záchranná služba - **155**

Hasiči - **150**

Policie - **158**



- ZJISTI, CO SE STALO - ZAVOLEJ POMOC - DBEJ NA SVOJI BEZPEČNOST



KRVÁCENÍ: stlač místo nad ranou nebo v ráně prsty (nebo tlakovým obvazem), poraněného polož a postiženou končetinu zvedni nad srdce. Přilož sterilní obvaz. Z rány neodstraňuj větší předměty. Pokud obvaz prosakuje, přilož další vrstvu (nesundavej ho).



BEZVĚDOMÍ:

- **Uvolni dýchací cesty:** zkontroluj, zda v ústech není něco, co by dýchání mohlo bránit (např. zvratky, bahno, uvolněný umělý chrup). Pokud ano, otoč hlavu na stranu, otevři ústa a ústní dutinu vyčisti. Je nutné dávat pozor, aby se nečistoty nezatlačily do dýchacích cest. Pak zakloň hlavu, postiženému otevři ústa a prsty mu mírně předsuň dolní čelist. To často stačí k uvolnění dýchacích cest. U obavy z poškození krční páteře pomoz postiženému alespoň předsunutím dolní čelisti, bez zaklánění hlavy.



- **Nepřímá masáž srdce:** Když postižený nedýchá, ihned začni se srdeční masáží: obnaž hrudník a hranu zápěstí přilož do středu hrudní kosti. Druhou ruku přilož zvrchu a propleť prsty. Paže drž napjaté a stlačuj hrudník co nejvíce to jde (nejlépe do hloubky 5 cm s frekvencí 100/min, tedy téměř dvakrát za sekundu) v poměru 30:2 jak u dospělého, tak u dítěte. **Resuscituj v rytmu 30 stlačení a 2 vdechy.**



- **Umělé dýchání:** Zjisti dlaní, zda postižený spontánně dýchá. Pokud necítíš na dlaní proud vzduchu, stiskni postiženému nosní křídla a zhluboka vdechni do jeho úst tak, aby se zvedl hrudník jako při nádechu.



U dětí se doporučuje **nejprve pětkrát vdechnout a potom pokračovat 30:2** jednou rukou. U kojenců je princip resuscitace stejný. Dýchací cesty zprůchodni mírným záklonem hlavy podložením ramínek. Případnou překážku se snaž odstranit několika šetrnými údery mezi lopatky. Resuscitaci začni pěti vdechy do úst i do nosíku. Vdechuj méně než u dospělého - pouze objem vlastních úst. Masáž srdce proved' dvěma prsty, **u novorozence 3:1, u kojence už obvyklým poměrem 30:2.**



Pokud postižená osoba dýchá spontánně, ulož ji do stabilizované polohy na boku, která u osob v bezvědomí pomáhá k udržení průchodnosti dýchacích cest. Oživování se provádí, dokud postižený nezačne spontánně dýchat, nebo do příjezdu záchranné služby. Správně prováděná resuscitace je značně fyzicky náročná, ale velice efektivní pro překlenutí doby potřebné pro příjezd záchranné služby. Pamatuj, že bez kyslíku mozek vydrží maximálně 5 minut. Jde tedy o sekundy a jediným přípustným zdržením v zahájení resuscitace je volání záchranné služby (155, 112). U dospělého je vhodné záchrannou službu zavolat ihned - nejčastější příčinou zástavy oběhu bývá porucha rytmu srdečních komor, kterou nelze odstranit bez příslušného přístrojového vybavení (defibrilátor). U dětí naopak nejprve minutu resuscituj a poté volej.

Úrazy páteře: s postiženým nehýbej pokud to není naprosto nezbytné. Zkontroluj dýchání: při zástavě začni s nepřímou masáží srdce a umělým dýcháním. Prvotní je zachování životních funkcí.

Šok: Příznaky: rychlý a slabě hmatatelný puls, zrychlené dýchání, bledost, spavost, žízeň, studený pot. Udržuj s postiženým slovní kontakt, ošetřij rány, zajisti teplo, nepodávej tekutiny ani léky, zraněného polož na záda, dolní končetiny mu pokrč a podlož.

Úraz elektrickým proudem: přeruš kontakt s vodičem, resuscituj, ošetřij popáleniny.

Poranění hlavy: pokud to není nutné, s postiženým nehýbej. Při krvácení z nosu mu mírně předkloň v sedu hlavu, při krvácení z ucha postiženého v polosedu nakloň na poraněnou stranu, aby krev mohla volně vytékat.

Poranění břicha: poraněné místo zakryj sterilním obvazem, neodstraňuj předměty z rány, nepodávej tekutiny. Postupuj jako u šoku.

Poranění hrudníku: ránu zakryj ve dvou vrstvách, první je sterilní obvaz (čtverec), druhou neprodyšný igelit, který ze tří stran oblep náplastí, čtvrtou ponechej volnou. Zraněného umístí do polosedu.

Zlomeniny: se zlomenou končetinou hýbej jen v nezbytně nutném případě a to velmi šetrně. Končetinu NENAPRAVUJ! Zlomeninu znehybni dlahami, aby byl kloub nad a pod zlomeninou. Otevřenou zlomeninu zakryj sterilním obvazem. Pozor na šok.

Poranění oka chemikálií: vyplachuj studenou vodou z vodovodu mírným proudem - čím více, tím lépe.

Úpal, úžeh: chladivé obklady, studená sprcha, dostatek nápojů.

Popálení: Postižené místo chlad' studenou (ne ledovou) vodou alespoň 10 minut, pak místo zakryj sterilním obvazem, přiškvařené látky nestrhávej a puchýře nepropichuj. Dále jako u šoku.

Podchlazení: postupně zahřívěj teplými přikrývkami a teplými nápoji.

Úštknutí: zaškrť nad ránou, mírným masírováním vytlačuj obsah z ranky, přilož studený obklad, zakaž postiženému chůzi.

DOPRAVNÍ NEHODA

- **zajištění místa nehody:** zastav nejméně 50m za havarovaným vozidlem, rozsviť výstražná světla, obleč si výstražnou vestu, vezmi si lékárničku, hasící přístroj, výstražný trojúhelník umístí na silnici před místo nehody. Volej záchranáře.

- **zajištění havarovaného vozidla:** vypni motor, akumulátor (zajištění proti požáru), zajisti ho proti pohybu. DBEJ NA VLASTNÍ BEZPEČNOST!

- **volání záchranné služby (155, 112):** uveď jméno, telefon, co se stalo, kde, počet zraněných, jejich zdravotní stav, zda je někdo zaklíněn

- **vyproštění raněného:** prováděj v případě, kdy hrozí požár nebo nekontrolovatelný pohyb vozidla, nelze-li poskytnout první pomoc, je-li blokován dalšími raněnými. Vyprošťuj co nejšetrněji. Dbej na vlastní bezpečnost. **Nevyprošťuj**, pokud nehrozí další nebezpečí a zraněný sám dýchá, pak vyčkej na příjezd zdravotníků.

Už máte svou KARTU POMOCI? Zaregistrujte se na www.nf-senior.cz