

PRVNÍ POMOC

1. ZÁKLADNÍ NEODKLADNÁ RESUSCITACE PRO LAIKY

■ DBEJTE NA VAŠE BEZPEČÍ

- NEREAGUJE? Hlasitě postiženého oslovte
 - » zatřeste mu např. ramenem » bez reakce!



- NEDÝCHÁ? Provedte záklon hlavy
 - » tím uvolníte dýchací cesty
 - » hrudník se nezvedá, nebo člověk nedýchá normálně (chrčí, lapavě se nadechuje)



- **VOLEJTE 155** ZÁCHRANNOU SLUŽBU – sdělte
 - KDE se nacházíte
 - CO se stalo
 - KDO volá



Použijte **HLASITÝ ODPOSLECH** na vašem telefonu, operátor zůstává celou dobu v kontaktu – postupujte podle pokynů operátora!

- **OTOČTE POSTIŽENÉHO NA ZÁDA A RESUSCITUJTE!**

- **STLAČUJTE HRUDNÍK** v poměru 30 : 2 VDECHY
 - » propněte ruce v loktech, položte je na střed hrudníku (tj. dolní polovina hrudní kosti)
 - » stlačujte do hloubky 5–6 cm
 - » frekvence 100–120 za minutu



- **DÝCHEJTE** » provádějte umělé dýchání (pokud to umíte a neohrožuje vás to)

Pokud neprovádíte umělé dýchání
» **NEPŘERUŠUJTE STLAČOVÁNÍ HRUDNÍKU**
do příjezdu Záchrané služby



- **AUTOMATIZOVANÝ EXTERNÍ DEFIBRILÁTOR (AED)**

» pokud je v blízkosti, použijte ho!
Postupujte podle pokynů!
Nepřestávejte stlačovat hrudník!



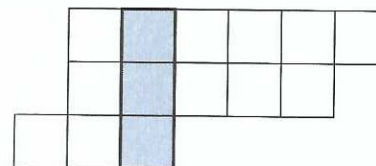
- **RESUSCITACI** provádějte do příjezdu Záchrané služby



- **ukončit RESUSCITACI** (oživování) můžete v případě, že se postižený začne probírat, reagovat nebo do vašeho vyčerpání.

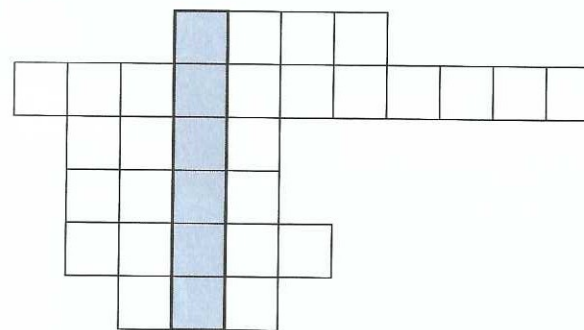


? Defibrilátor

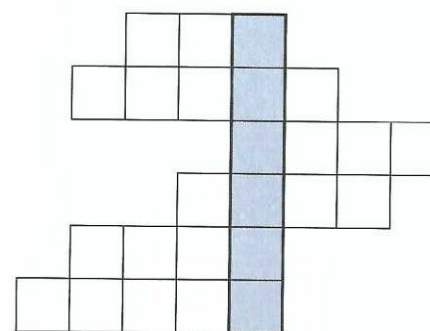


Hranostaj
Řídit (někoho)
Klan

? U zraněného je třeba hlídat životní funkce!



Tekutina
Otřes půdy
Hlína
Chobotnatec
Nerost
Klid



Plaz
Posel
Zuby
Šachová královna
Dábel
Opak stáří

2. PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZU POPÁLENÍM NEBO OPAŘENÍM

Popáleninová poranění vznikají působením ohně, šlehajících plamenů, opařením, kontaktem s horkým předmětem, kontaktem s chemickou látkou (kyselina, louh) nebo jejím vdechnutím, popáleniny elektrickým proudem, při vdechnutí kouře, dýmu.

Rozsah popálenin je od zarudnutí, tvorby puchýřů, příškvary, hnědá až zuhelnatělá kůže. Rozsah počítáme v % – pravidlo dlaň odpovídá 1%. Závažnost popálenin závisí na rozsahu, lokalizaci a hloubce poškozené tkáně.



PRVNÍ POMOC

■ **UHASTE** oheň, zabraňte dalšímu působení tepla. Dbejte na vlastní bezpečí
VOLEJTE 155 při větším rozsahu či hloubce popálenin, nadýchání horké páry, kouře



■ **ODSTRAŇTE** oděv, příškvary nestrhávejte, na volném okraji oděv odstříhňte, co nejméně se dotýkejte postižené plochy, odstraňte zaškrucující části oděvu i hodinky, náramky atd.



■ **CHLAĎTE** pokožku pod tekoucí vodou do ústupu bolestí (max. 30 minut) pouze v zasaženém místě, nepoužívejte silný proud vody



■ **NEPROPICHUJTE** puchýře
NESTRHÁVEJTE příškvary
Na popálená místa nedávejte masti, pudry atd.

■ **OŠETŘETE** popálenou část těla zabalením do sterilního obvazu, popř. přežehleným kapesníkem, šátkem a volně převažte.



■ **PROTIŠOKOVÁ OPATŘENÍ** použijte v případě závažného rozsahu poranění. Poškozeného uložte na suché, rovné místo, kontrolujte vědomí a vyčkejte příjezdu Záchrané služby

■ Pokud postižený nereaguje a nedýchá – RESUSCITUJTE!

? Popáleniny

Vzít

Hlemýžď

Plazi

Minerálka

Osoby

Šlápěj

3. PRVNÍ POMOC PŘI OTRAVĚ OXIDEM UHELNATÝM, NADÝCHÁNÍ KOUŘEM



OTRAVA OXIDEM UHELNATÝM

V případě, že se nadýcháte velkého množství plynu, hrozí vám v nejhorším případě i smrt. Pokud se někdo ve vašem okolí nadýchá oxidu uhelnatého, měli byste vědět alespoň základní zásady, jak provést první pomoc před tím, než dorazí záchranná služba.

CO – oxid uhelnatý – bezbarvý plyn bez zápachu, vzniká nedokonalým spalováním.

PŘÍZNAKY – bolesti hlavy, nevolnost, zvracení, cihlově červená barva kůže, závratě, poruchy vidění, zrychlený puls, zrychlený dech, často přechod až do bezvědomí, až smrt.



OTRAVA KOUŘEM

PŘÍZNAKY – dráždění ke kašli, nucení k dávení, narůstající dušnost, zrychlený puls, pokles krevního tlaku, vznik šoku.

- **DBEJTE NA VLASTNÍ BEZPEČNOST** – chraňte si své dýchací cesty – dýchejte přes kapesník, pokud možno navlhčený.



- **TECHNICKÁ PRVNÍ POMOC – VYPROSTĚTE POSTIŽENÉHO**, zamezte dalšímu působení plynu na organismus, odvětrejte místnost, auto apod., dopravte postiženého z dosahu plynu. **OPUŠŤTE PROSTOR!**



? Nebezpečí při úniku CO, nadýchání kouřem

Zákop
Četa
Svatozář
Lhaní
Nerosty
Zima

- **ZAJISTĚTE DOSTATEČNÝ PŘÍSLUN ČERSTVÉHO VZDUCHU** – otevřete okna
- **VOLEJTE 155** – sledujte základní životní funkce – vědomí, dýchání
- Pokud postižený nereaguje a nedýchá – **RESUSCITUJTE!**