

Základy první pomoci

– život zachraňující úkony





První pomoc

- je soubor jednoduchých úkonů, který může zachránit život
- je nutná k záchraně života nebo zmírnění následků

Každý z nás se někdy může ocitnout v situaci, kdy bude nucen poskytnout první pomoc. Proto se ji učíme a měli bychom ji znát.

Při poskytování první pomoci vždy myslí na svoje bezpečí.

- Udělej vše pro to, abys neohrozil svůj život.
- Rozmysli se, jestli v dané situaci zakročíš, nebo jen zavoláš pomoc.
- Braň se kontaktu s krví.
- Obzvlášť nebezpečné je
 - skočit do vody pro člověka, který se topí,
 - vstoupit do hořící budovy,
 - pomáhat při autonehodě, pokud do vás mohou narazit další auta.

Volání zdravotnické záchranné služby

Telefonní číslo 155 – VOLÁNÍ JE ZDARMA

Vždy uveď:

- svoje jméno
- charakter nehody
- místo, kde je zraněný

Dál hovor řídí dispečer.

Může ti také poradit, pokud si nebudeš vědět rady s ošetřením.

Nikdy nezavěšuj jako první.

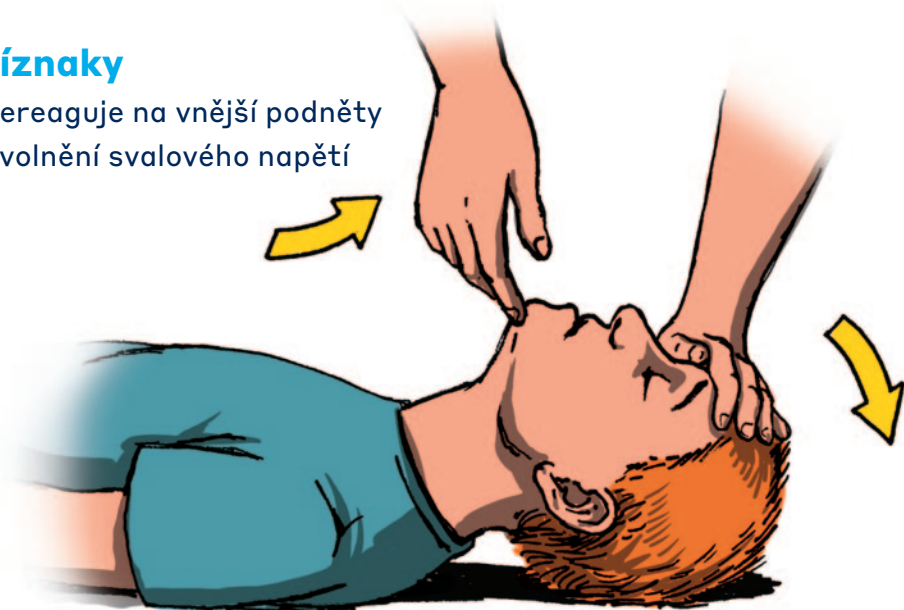


Bezvědomí

Bezvědomí je porucha centrální nervové soustavy. Samo o sobě neohrožuje život zraněného. Může být ale spojeno s komplikacemi, které už ohrožení života přinášejí.

Příznaky

- nereaguje na vnější podněty
- uvolnění svalového napětí



První pomoc

- oslov postiženého
- pokus se postiženého probudit, zatřes s ním
- volej o pomoc
- zakloň postiženému hlavu – tlakem na čelo a zdvižením brady – záklon hlavy uvolní dýchací cesty
- zjisti, že postižený dýchá – z úst mu proudí vzduch a zvedá se mu hrudník
- **pokud nedýchá nebo nedýchá normálně, budeš resuscitovat**
- volej ZZS
- drž hlavu v záklonu a kontroluj dýchání
- pokud zvrací, otoč ho na bok do zotavovací polohy, aby zvratky nevdechl

Kardiopulmonální resuscitace dospělého

Kardiopulmonální resuscitace neboli ožívování jsou úkony, kterými se snažíme zajistit přísun okysličené krve do mozku u člověka se zástavou životních funkcí. Resuscitaci zahájíme, pokud je postižený v bezvědomí a ani po záklonu hlavy nedýchá nebo nedýchá normálně. Nenormální dýchání vypadá tak, že osoba v bezvědomí otvírá pusu a lapá po vzduchu. Můžeme slyšet chrčivé zvuky. Pokud máme pochybnosti, je lepší zahájit resuscitaci než vyčkávat.

Postižený dospělý nereaguje na oslovení a zatřesení



Žádej případné svědky o pomoc



Uvolni dýchací cesty šetrným záklonem hlavy



**Postižený nedýchá nebo nedýchá normálně
(má pouze lapavé vdechy)**



Pokud již někdo nevolal, volej ZZS – linka 155



Stlačuj co nejrychleji uprostřed hrudníku



Po 30 stlačeních proved' 2 umělé vdechy. Pokud to nejde nebo nejsi ochoten vdechnout, vdechování se provádět nemusí



Resuscitaci nepřerušuj, vytrvej až do příjezdu ZZS



Stlačování hrudníku

- postižený leží na tvrdé podložce
- polož své zápěstí do středu hrudníku bezvědomého
- ruce máš napnuté, tlačíš kolmo dolů
- rychlost je 100–120 stlačení za minutu
- stlačuj do hloubky 5–6 cm

Vdechování do úst

- zakloň postiženému hlavu
- zacpi mu nos
- přitiskni svoje ústa na ústa postiženého a vdechni do něj
- vdech je správně proveden, pokud se zvedá hrudník postiženého
- neumíš-li to nebo to nejde, vdechování neprováděj

Kdo se resuscitaci nebrání, ten ji potřebuje. Pokračuj tedy až do předání postiženého záchranářům.



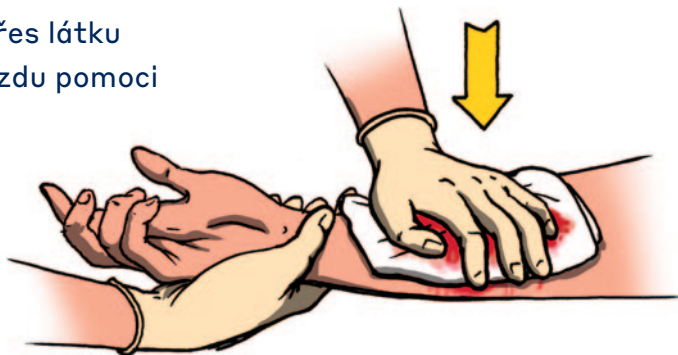
Masivní krvácení

V případě velkého krvácení není třeba rozlišovat mezi tepenným a žilním krvácením. Obě situace mohou ohrozit člověka a je třeba zasáhnout rychle.

První pomoc

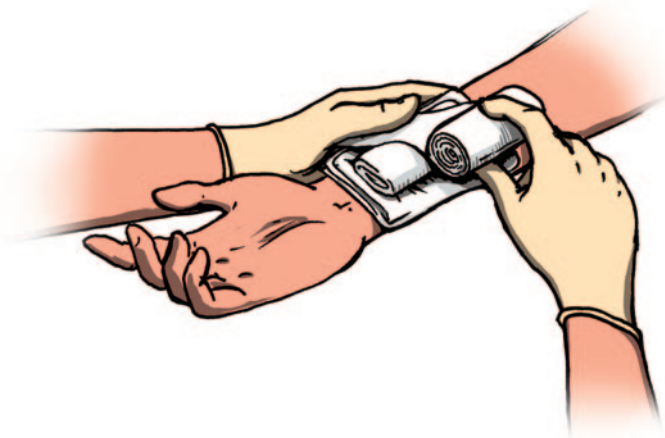
Stlač přímo krvácející místo

- nejrychlejší způsob zastavení krvácení
- chytej raději přes látku
- drž až do příjezdu pomoci



Zavaž tlakovým obvazem

- na ránu tlačí, to zastaví krvácení
- přímo na ránu dej balíček smotaného obinadla a druhým obinadlem přivaž, hodně při tom utahuj



Při kontaktu s krví používej rukavice, chraň sám sebe.

Odstranění překážky z dýchacích cest

Příznaky

- pokud někdo vdechne cizí těleso, bude kašlat nebo sípat
- zrudne až zmodrá, drží se za ohryzek

První pomoc

Vykašlání

- pokud postižený kašle, doporuč mu, aby v tom pokračoval

Údery mezi lopatky

- postav se za postiženého
- silně udeř dlaní mezi jeho lopatky
- údery opakuj
- dítě si polož na kolena, hlava opět směřuje k zemi



Heimlichův manévr

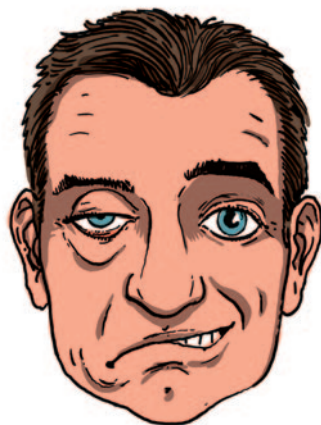
- postav se za postiženého
- zatni pěst a polož ji pod jeho nejspodnější část hrudní kosti
- na pěst přilož druhou ruku a silně a prudce stlač směrem k sobě a nahoru
- opakuj maximálně 5x
- neprováděj u malých dětí a těhotných

Když se předchozí pokusy nedaří a postižený ztratí vědomí, začni resuscitovat.

Nebezpečné neúrazové stavy

Cévní mozková příhoda

Cévní mozková příhoda se lidově nazývá mrtvice a dojde k ní proto, že některá část mozku ztratí zásobování krví. Tento kousek mozku přestává fungovat a odumírá. Příznaky se odlišují podle toho, která část mozku byla zasažena.



Rychlé rozpoznání příznaků – FAST

Face (obličej) – asymetrie v obličejí, neschopnost se usmát
Arms (paže) – nedokáže předpažit obě ruce, neudrží předpažené
Speech (řeč) – nemůže mluvit, zadržává v řeči, je dezorientovaný
Time (čas) – pokud je přítomen jeden z předchozích příznaků, je čas na volání záchranné služby

První pomoc

- postiženého ulož do bezpečné a pohodlné polohy
- ihned volej záchrannou službu
- sleduj stav postiženého do příjezdu záchranné služby, v případě zhoršení jeho stavu reaguj

Příznaky cévní mozkové příhody nepodceňuj, může k ní dojít i u mladého člověka a kdykoli.

Náhlá bolest na hrudi

Příčinou náhlé bolesti na hrudi může být srdeční infarkt nebo jiné poruchy činnosti srdce. Při srdečním infarktu dochází k ucpaní některé cévy, která vyživuje srdce a tím pádem se některá část srdečního svalu ocitne bez zásobení krví. Jedná se o velmi nebezpečný stav, který je nejčastější příčinou zástavy životních funkcí u dospělého. Proto se vyplatí bolest na hrudi nepodcenit.

Příznaky

- bolest, pocit pálení, svírání, tlaku v oblasti hrudníku, zad, krku, paže nebo břicha
- bledost, nevolnost, dušnost
- může vést až k zástavě životních funkcí



První pomoc

- postiženého ulož do polosedu
- ihned volej záchrannou službu
- dej pozor, aby se nenamáhal – nepracovat, nikam nechodit, nejlépe i málo mluvit
- pokud má předepsané léky na srdeční potíže, pomoz mu je užít
- vyvětrej, uvolni oděv kolem krku a postiženého uklidni
- do příjezdu záchranné služby postiženého sleduj, při zhoršení stavu opět informuj záchranáře a reaguj na situaci

Brožuru vytvořila

Správa železnic, státní organizace

Partnerem a garantem odborného obsahu je Český červený kříž

Rok vydání 2020