

PRVNÍ POMOC

Informace, které sdělujeme, když voláme 155, mobil 112

- naše jméno
- místo, čas a charakter nehody
- počet poraněných, charakter jejich poranění
- přístupové cesty k místě nehody
- kontaktní telefon
- Nikdy hovor neukončujeme jako první!

Co dělat s postiženým

Je nutné zajistit 3 základní životní funkce:



1. zprůchodnit a udržet průchodové dýchací cesty
2. dýchání je nutné v případě potřeby obnovit a udržovat umělým dýcháním
3. obnovit a udržet krevní oběh nepřímou srdeční masáží a zastavením krvácení

Bezvědomí

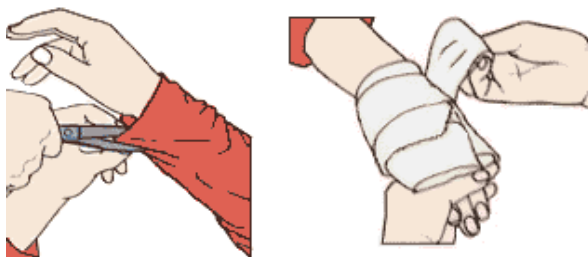
1. Ověřit bezvědomí hlasitým oslovením nebo mírným zatřesením hrudníku.
2. Zavolat o pomoc okolí.
3. Uložit do polohy vleže na zem.
4. Zaklonit hlavu, popřípadě vysunout spodní čelist dopředu.
5. Ověřit dýchání pohledem na hrudník a přiložením tváře k ústům postiženého.
6. Pokud nedýchá normálně, zavolat záchrannou službu (155).
7. Do středu hrudníku na hrudní kost přiložit dlaňovou hranu zápěstí jedné ruky, druhou ruku položit na ní. Lze si proplést prsty.
8. Provádět stlačování hrudní kosti 30x po sobě frekvencí 100 za minutu (tj. asi 2x za vteřinu) do hloubky 4-5 cm, pokaždé uvolnit zcela tlak na hrudní kost.
9. Zaklonit postiženému hlavu, zacpat nos stlačením nosních křídel a dvakrát vydechnout do úst postiženého objem vzduchu, jakým normálně dýcháme. Hrudník se při tom zvedá a je cítit vydechaný vzduch.
10. Provádět střídavé komprese a dýchání v poměru 30 : 2, tj. po každých 30 stlačeních hrudní kosti 2x vdechnout.
Pokračovat do předání záchranné službě.

Silné zevní krvácení

1. Uložit pacienta do polohy na znak.
2. Postiženou končetinu zdvihnout na úroveň srdce.
3. Přiložit tlakový obvaz na ránu.
4. Provizorně u tepenného krvácení z menší rány stisknout ránu přes kapesník, nebo i rukou, event. stisknout příslušný tlakový bod – škrtidlo použít jen v krajním případě.
5. Volat 155 nebo 112.
6. Pokud postižený ztrácí vědomí, podložit dolní končetiny.

Popálení

1. Uhasit postiženého. Dekou nebo koulením po zemi. Při úrazu elektrickým proudem v domácnosti vypnout elektrický proud, při úrazu proudem o vysokém napětí volat 155 nebo 112. Jestli je postižený v kontaktu s vodičem vysokého napětí, nepřibližovat se, dokud není provedeno vypnutí proudu odborníky.
2. Volat 155 nebo 112.
3. Chladit pouze obličej, krk a končetiny. Vodou nebo studeným obkladem – ne ledem. V případě opaření odstranit oděv nasáklý tekutinou, pokud není přilepený a přiškvařený.
4. Sejmout prstýnky, hodinky aj. – pokud to jde.
5. Nikdy nechladit celé tělo, je nutné naopak zabránit celkovému podchlazení.



Silné vnitřní krvácení x šok při ztrátě krevní tekutiny

Příznaky: bolest, chladná a opocená kůže, zrychlený dech, nehty po zmáčknutí zůstávají bílé, není dobře hmatný tep na zápěstí, na krční tepně je slabý a velmi rychlý, postižený může být neklidný, mít žízeň, později je apatický

1. Volat 155.
2. Uložit pacienta na záda, zvednout dolní končetiny.
3. Zabránit prochladnutí.
4. Ošetřit další poranění.
5. Nepodávat tekutiny.
6. Sledovat životní funkce.

Vdechnutí cizího tělesa u dospělého – při vědomí

1. Provést až pět úderů do zad jednou rukou mezi lopatky. Pokud to nepomůže:
2. Postavit se za postiženého, uchopit jej oběma rukama zezadu, pěst spodní ruky položit mezi jeho pupek a dolní konec jeho hrudní kosti. Uchopit svou pěst druhou rukou a ostře za ni zatáhnout směrem k sobě a nahoru, celkem až pětkrát.
3. Druhou možností je postavit se za postiženého, obejmout jej oběma rukama zezadu přes hrudník a 4 až 5x jej silou přitlačit k sobě. Tato metoda je preferována u těhotných a obézních dospělých a u dětí.
4. Volat 155.

Vdechnutí cizího tělesa u dospělého – v bezvědomí

1. Postup je stejný jako při nálezů člověka v bezvědomí: střídat pokusy o umělý dech a stlačení hrudníku, i když je ještě přítomný spontánní oběh.
2. Znovu ústa postiženého prohlédnout, zda v nich není nějaký cizí předmět, a pokud možno takové předměty odstranit.
3. Pokud dýchá, oslovit, zjistit bolestivý podnět (např. štípnutí), zvednout dolní končetiny – návrat vědomí, pokud ne, zotavovací poloha, udržení průchodnosti dýchacích cest a volat 155.

Vdechnutí cizího tělesa u malých dětí

Nejčastější příčinou zástavy dechu je vdechnutí cizího tělesa, záněty hrtanu, příklopky hrtanové nebo nejdříve provádět oživování jednu minutu (pokusy o vypuzení nebo oživení), pak volat linku 155.

1. Položit dítě na předloktí jedné ruky opřené o koleno, hlavou mírně dolů.

2. Provést rázné poklepání jednou rukou mezi lopatky.
3. Volat 155.
4. Při bezvědomí postupovat jako u dospělých.
5. Pokud upadá do bezvědomí, přestává kašlat, provést 5 umělých vdechů (dýchání z úst do úst, malé děti do nosu a úst) přiměřeným objemem a zahájit nepřímou masáž srdce.

Akutní bolest

Zjistit, kde vzniká. Určit charakter – stálá, kolikovitá, tlaková, tupí, bodavá, vystřelující. Propagace – kam postupuje. Závislost na pohybu – ano ne. Doprovodné a následující příznaky – zvracení, průjem, křeče, zmatenost, horečka, obtížné močení, dušnost, světloplachost...

1. Nepodávat žádné tekutiny ani léky.
2. Úlevová poloha dle potřeb postiženého.
3. Volat 155.

Alergická reakce

Vzniká po požití potravin (čokoláda, ovoce, ryby, koření...), po štípnutí hmyzem, po vdechnutí (pyly, prach, peří...), po kontaktu s různými látkami, po aplikaci léků (antibiotika, analgetika...).

1. Při lokální kožní reakci (vyrážka, otok, zarudnutí): chlazení antihistaminika, pokud má člověk u sebe, podat perorálně, klidový režim.
2. Při větší reakci ihned volat 155, zatím klidový režim, antihistaminika.
3. Pokud je postižený alergik a má u sebe Epipen, aplikovat přes oděv do paže, stehna.
4. Při bezvědomí, pokud dýchá, uložit do zotavovací polohy, pokud nedýchá, provést resuscitaci.

Otravy

1. Přednostní význam má zajištění základních životních funkcí a [průchodnosti dýchacích cest](#).
2. Důležitým krokem je vyvedení nebo vynesení postiženého z nebezpečného prostředí. Tento krok by však neměl provést laik, ale odborně školený personál (hasiči nebo speciálně školený záchranný tým). Náhodný zachránce, který neví nic o povaze nebezpečného prostředí by mohl pouze rozšířit počty otrávených, zejména není-li zajištěn speciálními pomůckami (rukavice, ochranný oděv nebo dýchací maska)
3. Dekontaminace neboli přerušení styku postiženého s jedovatou látkou
 - a. Při inhalaci jedovatých plynů vynesení ze zamořeného prostředí
 - b. Při otravách, kde se vstřebává jed kůží - odstranění potřísněných částí oděvu a vydatné omytí kůže vodou.
 - c. Při požití jedu provokované zvracení (nepoužíváme při poruchách vědomí, při požití leptavých látek - kyseliny, louhy, při požití pěnivých látek - mycí prostředky a při požití organických rozpouštědel

Při těchto postupech by neměl zachránce zapomínat na vlastní ochranu. Gumové rukavice a resuscitační rouška by měly být ve vybavení každé autolékárničky.

- o Zajištění vzorku jedu je-li to možné -- zvláště není-li známo složení. S nemocným k ošetření je nutno odeslat informace o názvu jedu - je-li znám, nebo originální obal od chemikálie či od požitého léku s informací o požitém množství. Při požití jedovatých rostlin nebo jejich částí je to část rostliny, která umožní její identifikaci (listy, květ, plody), nebo plodnice houby.
- o Okamžitý transport postiženého k lékaři nejlépe do nejbližší nemocnice

Poranění páteře

1. Uložíme poraněného na záda na rovnou podložku a poučíme jej, že se nesmí hýbat (hlavně hlavou - otáčet hlavu, zvedat hlavu a podobně) a obracet se na bok.
2. Při každé manipulaci se zraněným je nutné, aby s ním manipulovalo více lidí výše popsaným způsobem. Nejvýhodnější je zraněného uložit na tvrdou, rovnou podložku, na které jej můžeme transportovat (deska, dveře, široké prkno atd.).
3. Při podezření na poranění krční páteře je vhodné páteř znehybnit. K tomuto účelu poslouží např. dva větší sáčky s pískem, kamínky, boty apod., které položíme vedle hlavy z obou stran. Hlavu můžeme navíc přilepit k podložce přes čelo širokým pruhem náplasti.
4. Transport postiženého k odborné pomoci s trvalým sledováním stavu.

Poranění lebky

Při poskytování [první pomoci](#) je nutné mít na zřeteli, že poranění hlavy vyžaduje často velké násilí a bývá proto spojeno i s poraněním krční páteře. Proto pozor při manipulacích. Hlavu držíme vždy v podélné ose těla, vyvarujeme se předklonům hlavy a jejím rotacím. Hlavu se snažíme udržovat v mírném záklonu.

Pro poskytování [první pomoci](#) je důležité, je-li nemocný při vědomí, nebo v bezvědomí.

U poraněného **v bezvědomí** postupujeme následovně:

1. Postiženého ukládáme do polohy vleže na znak s mírně zakloněnou hlavou.
2. Poskytneme první pomoc v rámci [zajištění základních životních funkcí A+B+C](#). Na tento bod je kladen veliký důraz, neboť [přežití](#) zraněného a definitivní rozsah poškození mozku je závislé na tom, jak rychle se obnoví dostatečné zásobení mozku kyslíkem. V případě i krátké časové prodlevy dochází k trvalému poškození mozku i u člověka, který nemá mozek poraněn.
3. Ošetříme event. zevní poranění. Rány kryjeme dostatečným množstvím svého materiálu. Obvazy neutahujeme a krvácení nekomprimujeme. Krvácení z ucha nebo z nosu kryjeme též dostatečným množstvím svého materiálu.
4. Ošetříme i poranění vzdálená (krvácení a zlomeniny nebo otevřená poranění) kdekoliv na těle.
5. Kontrolujeme trvale stav a dýchání a trvale udržujeme [průchodnost dýchacích cest](#), nebo podporujeme dýchání a oběh.
6. Co nejrychlejší transport nebo zajištění odborné pomoci.

U poraněného **při vědomí**

1. Nemocného uložíme vleže na znak s mírně podloženou hlavou.
2. Zevní poranění nebo krvácení ošetříme stejně jako v minulém případě.
3. Zajistíme odbornou pomoc, nebo transport k odborné pomoci.
4. Je nutno trvale zraněného sledovat, neboť i u zraněného při vědomí není vyloučená následná ztráta vědomí v pozdější době. Stejně tak i nemocný, který se z bezvědomí probere, může do bezvědomí upadnout kdykoliv znovu.

Pokousání psem

1. Bezprostředně uvědomit policii a zjistit totožnost psa a majitele, abychom zjistili, zda je pes řádně očkovan.
2. Současně vyprostit dostupnými prostředky postiženého z kontaktu se psem.
3. Rány desinfikovat a pokud možno sterilně překrýt.
4. Vyhledat definitivní lékařské ošetření i pokud se zdá poranění banální. Pokud je pes řádně očkovan, může mít postižený dlouhý odstup od očkování proti tetanu a je jej nutno přeočkovat. Lékařské vyšetření také potvrdí rozsah poranění.

Zlomeniny

1. Zachováme klid, snažíme se o minimum pohybu postižené končetiny, postiženou končetinu odlehčíme.
2. Chladíme ránu.
3. U otevřených zlomenin přikryjme ránu sterilním obvazem.
4. U zlomenin velkých kostí klademe důraz na protišoková opatření (teplo, klid, nepodáváme tekutiny, zvedneme dolní končetiny nad úroveň srdce).

Odřenyiny

1. Pokud je rána znečištěná, opláchněte nečistoty vodou nebo desinfekcí.
2. Ránu osušte poklepáváním gázového čtverečku na ránu.
3. Poraněnou končetinu zvedněte pokud možno nad úroveň srdce.
4. Ošetřete překrytou sterilní gázou a náplastí nebo jen náplastí.
5. Hrozí-li infekce, vyhledejte lékařskou pomoc.

Bodnutí hmyzem

Příznaky bodnutí hmyzem - okolí rány může zčervenat, tvoří se otok.

1. Uklidněte a povzbuzujte postiženého.
2. Pokud je žihadlo vidět, setřete ho nehtem nebo tupou stranou nože.
3. Pobodanou část těla pokud možno zvedněte a sledujte alespoň 10 minut.
4. V případě přetrvávajícího otoku a bolesti vyhledejte lékařskou pomoc.

V případě bodnutí v ústech či krku dejte postiženému cucat kostku ledu nebo upíjet ze sklenice studené vody a přivolejte lékařskou pomoc.

Cizí těleso v oku

1. Posadte postiženého proti světlu.
2. Postavte se za postiženého.
3. Rozevřete mu víčka.
4. Prohlédněte celé oko.
5. Naleznete-li na bělmu cizí těleso, odplavte jej vodou.
6. Pokud to nepomůže, odstraňte těleso navlhčeným tamponem nebo rohem kapesníku.
7. Pokud nepomůže ani to, vyhledejte lékařskou pomoc.

Je-li tělísko pod vrchním víčkem, přetáhněte horní víčko přes spodní. Nikdy se nedotýkejte ničeho, co je pevně zaklíněno v oku nebo co je na duhovce a zornici (barevná část oka). V takových případech vždy vyhledejte lékařskou pomoc.

Omrzliny

1. Masírováním okolí omrzlin se snažíme o jejich prokrvení, zahříváme postižená místa (dáme například ruce postiženému do podpažních jamek), postiženého odsuneme do teplého prostředí.
2. Opatrně jej zahříváme (teplá koupel, teplé nápoje, nikdy nepodáváme alkohol).
3. Při těžším poškození omrzlinu sterilně zakryjeme, končetinu znehybníme a přivoláme lékařskou pomoc.
4. Průběžně kontrolujeme životní funkce, mluvíme s postiženým a nezapomeneme na možnost vzniku šoku.

Přehřátí

1. Přesuneme postiženého z nepříznivého prostředí (do stínu, chladnější větrané místnosti).
2. Opatrně jej ochlazujeme (koupelí, zábaly) a podáváme tekutiny (minerálku).
3. Průběžně kontrolujeme životní funkce, mluvíme s postiženým a v případě jakéhokoliv zhoršení přivoláme lékařskou pomoc.

Křečové stavy

1. Odstraníme z okolí postiženého předměty, o které by se mohl zranit.
2. Zajistíme lékařskou pomoc.
3. Nepokoušíme se bránit pohybu postiženého, nevkládáme mu násilím žádné předměty do úst.
4. Pokud je postižený v bezvědomí, snažíme se zajistit volné dýchací cesty, kontrolujeme životní funkce.