

# PRVNÍ POMOC : NEBEZPEČÍ A ÚRAZY

(odřenina, puchýře, podvrknutí, vymknutí, zlomeniny, vyražený dech, mdloba, bezvědomí, řezné rány, krvácení, cizí těleso v oku)

## Odřenina

*Co dělat s malou oděrkou?*

- vymýt vodou a mýdlem
- desinfikovat (např. Septonexem)
- nepřelepovat ani neobvazovat, rány se nejlépe hojí na vzduchu

*A co s velkou odřenou plochou?*

- desinfikovat (nejlépe peroxidem vodíku)
- ránu pořádně vyčistit vodou a mýdlem
- pokud je v ráně zadřený štěrk nebo jiné nečistoty, je nutné použít i kartáček a špinu odstranit
- vyhledat lékaře

## Puchýře

*Jak se vyhnout puchýřům?*

- na delší pochod si brát již vyzkoušené a prošlápnuté boty
- při práci s náradím používat pracovní rukavice
- při prvním pocitu nepříjemného tření prstů o botu přelepit citlivé místo náplastí bez polštářku

*A co s nimi, když už se objevily?*

- rozhodně nestrhávat, pod nimi je velmi citlivá kůže
- nechat je bez dalšího ošetření, tekutina se sama vstřebá a kůže se obnoví
- pokud si je nedopatřením strhneme, je nutné přelepit místo polštářkovou náplastí, abychom zabránili infekci

## Podvrtnutí a vymknutí

*Jaký je rozdíl mezi podvrtnutím a vymknutím?*

- obojí se týká pohmoždění kloubů (např. kolene, kotníku, lokte, ramene)
- podvrtnutí označuje menší nehodu, při které kloub opustil kloubní jamku, ale vrátil se (nejčastější u kotníku, kolene), jsou nataženy vazy
- vymknutí je mnohem vážnější, protože kloub zůstal mimo kloubní jamku a nezaskočil zpátky

*Je to vůbec vážné poranění?*

- pro laika je na první pohled hodně těžké určit, zda se jedná o podvrtnutí nebo vymknutí a jak je to vážné
- kloub může být jen trochu vnitřně pohmožděný, ale může se stát, že budou přetrženy některé vazy, poškozen nerv či bude kost mimo kloubní jamku proto v každém takovém případě je nutné vyhledat lékaře
- nevléčený kloub může zlobit hodně dlouho
- v horších případech musí postižený zapomenout na některé sporty, při kterých jsou klouby namáhány (např. lyžování)
- v ještě horších nebude možné končetiny normálně ohýbat

*A jak poznám, že se něco takového stalo?*

- podvrtnutí i vymknutí jsou záležitosti velmi bolestivé
- dochází k nim většinou při různých pádech
- kloub rychle oteče a je zdeformovaný
- těžko se s ním hýbá, v případě vymknutí je pohyblivost znemožněna úplně, končetina je bezvládná

*Co se s tím dá na místě dělat?*

- nikdy kloub nerovnat, nesnažit se ho dostat do normální podoby
- volat lékařskou pomoc
- na zranění přikládat studené obklady
- v případě, že pomoc přijde na místo, je potřeba uložit zraněného co nejpohodlněji, podložit končetinu tak, aby nebyla zatěžována
- v případě transportu kloub znehybnit v takové poloze, která vznikla zraněním, pomocí dlahy, šátků, obvazů
- zajistit, aby končetina nebyla při transportu namáhána

**!POZOR!** Než se rozhodnete pro transport, vždy přemýšlejte o svých silách, jestli jste schopni unést postiženého a jestli mu tím ještě neublížíte. V případech jako je tento, kdy se nejedná o

přímé ohrožení života, je lepší přivést si posily a netrápit zraněného bolestí při nešetrném zacházení.

*Jak ošetřit podvrtnutý kotník?*

- pokud jste při chůzi špatně došlápli a kotník otéká a bolí
- je třeba přiložit studené obklady, nohu nadzdvihnout
- stáhnout kotník i chodidlo elastickým obinadlem
- vyhledat lékaře



## Zlomeniny

*Jak poznám, že se jedná o zlomeninu?*

- ke zlomeninám dochází většinou při pádu, prudkém nárazu
- všechny typy zlomenin se projevují velkou bolestivostí, omezenou pohyblivostí, zduřením, otokem a podlitinou, deformací končetiny
- přesto se na první pohled může někdy zdát, že o nic hrozného nejde
- je však nutné situaci nepodceňovat, někdy až rentgen ukáže, co se pod kůží skrývá

*Jak ošetřit zlomeninu?*

- přivolat lékařskou pomoc
- s postiženým manipulovat co nejméně

**!POZOR!** Pokud je podezření na zlomeninu páteře (např. při pádu ze stromu, ze skály), s postiženým se nesmí hýbat, aby nedošlo k přerušení míchy a posléze k ochrnutí.

- obecná rada pro zlomeniny končetin zní: je zapotřebí zlomenou ruku nebo nohu znehybnit, uvést ji do klidu
- není-li to nezbytně nutné, nesnažit se zlomenou končetinu napřimovat (ale např. u nohy, která je nepřirozeně ohnutá, je třeba natáhnout co jí nejvíce to jde a pak teprve fixovat dlahami. Tento zákrok je dost bolestný, ale je nutno zabránit tření kostí o sebe, což je ještě více nepříjemné)
- pokud přijede pomoc na místo, není třeba vytvářet složité dlahy, ale především uložit postiženého do klidu a tepla a zlomenou končetinu dát tak, aby nebyla namáhána
- pokud se nejedná o otevřenou zlomeninu (zlomené kosti vyčnívají) a rána nekrvácí, není zapotřebí postiženého svlékat



- při transportu se používají pro jednotlivé končetiny různé typy závěsů a dlah
- při transportu je třeba chránit zraněnou část před otřesy, např. obložením zlomené nohy polštáři nebo oděvem
- po celou dobu zraněného uklidňovat a pozorovat, jestli se nedostává do šoku

**!POZOR!** Než se rozhodnete pro transport, vždy přemýšlejte o svých silách, jestli jste schopni unést postiženého a jestli mu tím ještě neublížíte. V případech, kdy se nejedná o přímé ohrožení života, je lepší přivést si posily a netrápit zraněného bolestí při nešetrném zacházení.

#### *Na co si dát pozor při vytváření dlah?*

- jako dlahu lze použít cokoli pevného a rovného
- dlahy přikládat nikoliv na zlomeninu, ale podél končetiny
- dlaha by měla být dostatečně dlouhá tak, aby končetina byla znehybněna přes dva klouby
- dlahu zavázat nad a pod zlomeninou
- nepřitahovat příliš pevně, aby nebyl zaškrcen krevní oběh
- zlomenou paži je nejvhodnější znehybnit upevněním k tělu
- u nohy slouží jako přirozená dlaha druhá noha



#### *Co dělat, když z rány vyčnívají kosti?*

- jedná se o otevřenou zlomeninu
- v žádném případě se nesnažit kosti zatlačit zpátky
- přivolat lékařskou pomoc
- s postiženým manipulovat co nejméně
- v této situaci spíše netransportovat
- uložit postiženého do klidu a tepla a zlomenou končetinu tak, aby nebyla namáhána
- přiložit na ránu sterilní obvaz, neboť hrozí infekce
- po celou dobu zraněného uklidňovat a pozorovat, jestli se nedostává do šoku



#### *A pokud postižený krvácí?*

- přednostně zastavit krvácení (viz Krvácení), neboť to ohrožuje zraněného na životě
- poté postupovat jako u otevřené zlomeniny

# Vyražený dech

*Co udělat, když si někdo vyrazí dech?*

- stává se to zejména při pádu, zraněný lapá po dechu a sípá
- postiženého posadit, lehce předklonit tak, aby se hrudní koš mohl volně pohybovat
- několikrát udeřit hranou dlaně mezi lopatky
- jemně masírovat v oblasti nadbříšku (nad břichem)
- pokud se situace nezlepší, okamžitě volat lékařskou pomoc

**!POZOR!** Pokud je postižený v bezvědomí a nedýchá, je první pomoc odlišná.



# Mdloba

## *Proč lidé omdlévají?*

- mdloba je krátkodobé bezvědomí způsobené nedostatečným prokrvením mozku
- její příčinou může být silný citový podnět (strach, hrůza, úlek) nebo dlouhé sezení nebo stání v horkém, dusném prostředí nebo náhlá změna polohy (např. rychlé vzpřímení)

## *Jak vypadá člověk, který brzy omdlí?*

- mdlobu předchází pocit závratí, potácení, zatmění před očima, nevolnost
- postižený má bílou až nazelenalou barvu v obličeji
- na čele, krku, zádech mu vyráží studený pot
- dýchá zrychleně a povrchně

## *Jak předejít mdlobě?*

- pokud zpozorujete na někom první příznaky mdloby, je třeba ho uklidnit a doporučit mu, aby zhluboka dýchal
- uvolnit tísnící šaty (kravatu, košili atd.)
- co nejrychleji odvést na čerstvý vzduch
- pohodlně ho usadit s nohama nahoře
- pokud to není možné, posadíme ho s hlavou předkloněnou mezi kolena



## *Co dělat, když někdo omdlel?*

- uložit postiženého na zádech se zdviženýma nohama
- uvolnit tísnící šaty (kravatu, košili atd.)
- zajistit přísun čerstvého vzduchu (otevřít okna)
- chladit čelo, přikládat studené obklady
- postiženému by se mělo v krátkém čase (1-5 minut) vrátit vědomí
- pak je třeba ho uklidňovat a vyzvat ho, aby zhluboka dýchal
- sledovat, zda nemá zvláštní obtíže (poruchy řeči, prudké bolesti břicha nebo hlavy, špatnou hybnost končetin)
- má-li postižený potíže, volejte okamžitě lékařskou pomoc
- nedojde-li k návratu vědomí během několika minut, uložíme postiženého do stabilizované polohy (viz Bezvědomí) a okamžitě voláme lékařskou pomoc



# Bezvědomí

*Kdy člověk upadne do bezvědomí?*

- při úrazech, především při poranění hlavy
- při otravách plynem či jinými toxickými látkami
- při infarktu, cukrovce, epilepsii
- při zásahu elektrickým proudem, bleskem
- příčin je celá řada, vždy se jedná o závažnou situaci, kdy je ohrožen život
- je to stav, kdy člověk nereaguje na vnější podněty
- je znakem poruchy mozkové činnosti

*Když najdu člověka v bezvědomí?*

- okamžitě volat lékařskou pomoc
- při bezvědomí hrozí nebezpečí, že se dýchací cesty zablokují zvratkou nebo zapadlým jazykem
- uložit postiženého na záda a zaklonit hlavu
- zkontrolovat, zda dýchá (vyčistit ústní dutinu) a tepe mu srdce
- pokud nedýchá a tepe mu srdce, zahájit umělé dýchání
- pokud nedýchá a netluče mu srdce, zahájit umělé dýchání a masáž srdce viz pokud dýchá a tepe mu srdce,
- uložit postiženého do stabilizované polohy
- pokud dýchá s jistými obtížemi, vyčistit znovu ústní dutinu a uložit ho do stabilizované polohy
- nikdy se nesnažíme s postiženým příliš hýbat nebo ho přemísťovat

*A co když je člověk v bezvědomí již zraněný?*

- správné ošetření vždy záleží také na tom, jaká je příčina bezvědomí
- proto je vždy zapotřebí přehlédnout situaci, ve které jste zraněného našli ověřit zda odněkud nespádl a nehrozí, že má poraněnou páteř
- pak byste s ním nemohli hýbat, zaklánět mu hlavu nebo ho ukládat do stabilizované polohy nebo zda se nejedná o úraz elektrickým spotřebičem, kterého se nešťastník stále drží
- pak musíte nejdříve vypnout elektrický proud, abyste sami nedostali ránu nebo jestli se neotrávil plynem
- pak byste nejdříve museli vypnout plyn, abyste společně nevybuchli

## Řezné rány

*Jak ošetřit malou ránu, která příliš nekrvácí?*

- pokud se jedná o malé poranění, přiložit proužek náplasti s polštářkem
- nebo stáhnout okraje rány tzv. mašličkou
- náplast vystřihneme do tvaru mašličky
- přilepíme k okrajům rány tak, že mašličku přetočíme v místě nastříhnutí
- mašlička urychluje růst kůže, po ráně zůstane menší jizva



*Když je rána hluboká?*

- volat lékařskou pomoc
- zastavit krvácení
- u ran většího rozsahu platí zásada -- nic do nich nesypat ani nenalévat,
- nedotýkat se prsty
- přiložit sterilní obvaz nebo čistou látku a obvázat
- z rány neodstraňovat tělesa, ani střepy skla nebo kovu



## Cizí těleso v oku

*Co dělat, když mi něco spadlo do oka?*

- rozhodně oko nemnout, tím se věci jen zhoršují
- chvíli počkat, jestli se smítko nevyplaví samo, oko totiž většinou začne slzet
- pokud to nepomohlo, požádat kamaráda, aby odklopil opatrně horní víčko a do oka se podíval
- je důležité mít na paměti, že se jedná o zrak a oko je velmi citlivá a zranitelná část těla
- rozhodně tam nestrkat špinavé prsty
- pokud je vidět v oku malé tělísko, je možné vypláchnout oko čistou vodou
- nebo velmi opatrně odstranit tělísko cípem čistého kapesníku
- rozhodně však neodstraňovat předměty, které jsou v oku zaseknuty (zvláště pokud se jedná o kovové piliny), můžete přijít o zrak
- pokud v oku není nic vidět a bolest přetrvává, je nutné vydat se za lékařem
- pokud je smítko venku a oko stále bolí, počkejte chvíli, oko může být jen podrážděné
- pokud bolest přetrvává, je nutné vyhledat lékaře





# Krvácení

## *Jak ošetřit postiženého, který krvácí?*

- krvácení je stav životu nebezpečný
- okamžitě volat lékařskou pomoc
- položit postiženého
- na ránu přiložit celý obvaz, kus tkaniny a pevně přitisknout
- pokud není po ruce vhodný kus látky, stlačit krvácející ránu holou rukou
- důležité je udržovat stále silný tlak
- zvednout krvácející ránu nad úroveň srdce
- pokud je rána na hlavě nebo na krku, zvednout a podložit hlavu i ramena
- prosakuje-li krev tkaninou, přiložit na ní další látku a stlačit ránu silněji

## *Jak vypadá tlakový obvaz?*

- pokud nejsme na ošetřování sami, může jeden držet krvácející ránu a druhý vytvořit klasický tlakový obvaz
- nejdříve připravíme první sterilní vrstvu (sterilní obvaz, čistá látka), která přijde přímo na ránu
- na ní tlaková vrstva (např. celý obvaz v ruličce)
- pak pevně přitáhneme obvazem obě vrstvy k ráně
- pokud krev prosakuje, přidáme další tlakovou vrstvu a opět pevně zavážeme
- do tlakové vrstvy můžeme přidat i tvrdý předmět (např. minci), aby tlak byl silnější



## *Co dělat při krvácení z nosu?*

- postižený si sedne, hlavu lehce předkloní
- obě nosní dírky si stiskne pevně prsty nebo mokrým kapesníkem
- stisk uvolní po pěti až deseti minutách
- pomohou také studené obklady na kořen nosu a na krk
- pokud krev stále teče, znovu stisknout nosní dírky
- pokud krev teče i po 20 minutách od počátku první pomoci, dopravit postiženého k lékaři
- pokud přestane, měl by se postižený v nejbližší době vyhnout smrkání, běhání, prudkým nárazům a rychlým změnám polohy



# PRVNÍ POMOC

(vyšetření zraněného, zraněný v nebezpečné situaci, přivolání pomoci, obvaz rány, stabilizované poloha, umělé dýchání, masáž srdce, doporučený obsah lékárničky)

## Wyšetření zraněného

- pohledem: pozorování chování, vzhledu, barvy kůže (bílá v šoku, modrá při zástavě dechu, červená u přehřátí a otrav), dýchacích pohybů
- poslechem: pozorování dýchání nebo rozhovor s postiženým a získání informací přímo od něj
- pohmatem: zkouška tepu, dýchání, teploty kůže, prohmatání končetin čichem: pátrání po zápachu plynu, alkoholu

### *Zraněný v nebezpečné situaci*

- na rozhodnutí máš vždy velmi krátký čas
- nezmatkuj, snaž se zachovat chladnou hlavu
- dbej vždy především o vlastní bezpečnost (pouze dospělí mají povinnost poskytnout první pomoc)
- zjisti nejdříve, kde hrozí největší nebezpečí (probíjející elektrický spotřebič, utíkající plyn, hořící byt)
- pokus se odstranit toto největší ohrožení (např. vypnutí jističů, zavření přívodu plynu)
- ale jen pokud je to ve tvých silách (např. pokud je požár větší, je lepší ihned volat hoří)
- pokud nejsi na opuštěném místě, okamžitě volej o pomoc (záchranku, hasiče, policii)
- burcuj ostatní lidi
- pro překonání lidské lhostejnosti je nejlepší osobní oslovení (vy pane, v tom červeném tričku, pojd'te mi pomoci)
- vyplatí se také volat univerzální hesla, která lidi zbucují (třeba hoří), i když se jedná o jiné nebezpečí
- důležité je, aby lidé věděli, že se něco děje a přišli ti pomoci

### *A co zraněný?*

- rychle zhodnot' situaci zraněného, jestli je schopen přepravy na bezpečnější místo (někdy stačí jen pár metrů)
- nezapomeň, že v případě podezření na zraněnou páteř, se nesmí s postiženým hýbat

- pokus se určit, co je zraněnému, a podle toho mu poskytni první pomoc
- správně stanovit diagnózu je těžké, dokonce i pro lékaře, když nemá k dispozici žádné zařízení
- život postiženého nejvíce ohrožují tyto stavy: zástava dýchání, zástava srdce, prudké krvácení, stav bezvědomí
- věnuj se tedy prvotně ošetření právě těchto stavů
- nejdříve je nejdůležitější zkontrolovat životně důležité funkce (tlukot srdce, dýchání)
- pokud je zraněný při vědomí, pokus se ho vyptat, co se mu stalo a kde ho co bolí
- podle informací poskytni zraněnému první pomoc
- nezapomeň, že v této chvíli jde především o udržení postiženého při životě než přijede lékař
- není na tobě poskytovat odbornou pomoc, ale spíše zajistit, aby co nejdříve přišla
- udržuj postiženého v teple, uklidňuj ho dokud nepřijede sanitka
- po příjezdu záchranky nebo policie buď připraven poskytnout základní informace o tom, co se stalo (kdy a kde jsi zraněného našel a v jaké situaci, jaká mu byla poskytnuta první pomoc)

## Přivolání pomoci

*Jak přivolat pomoc, když jsem uvězněn v bytě a je ohrožen můj život?*

- pokud máš k dispozici telefon, použij ho
- jinak houkej, pískej, bouchej dveřmi nebo jinými předměty
- rozbíjej třeba okna
- vyhazuj ven nádoby nebo jiné předměty
- klepej na zdi, podlahu nebo strop
- klepej na potrubí, radiátory, nejlépe kovovými předměty
- vyvěš z okna bílý ručník, šátek nebo prostěradlo

*Jak přivolat pomoc ve městě, na ulici?*

- oslov kolemjdoucího (většina lidí má dnes mobilní telefon) a požádej ho o pomoc
- nenechej se odbýt
- pro překonání lidské lhostejnosti je nejlepší osobní oslovení (vy, pane, v tom červeném tričku, pojd'te mi pomoci)
- zaběhni do obchodu, do hospody, do recepce hotelu, tam všude jsou lidé blízko telefonu
- vyplatí se také volat univerzální hesla, která lidi zburcují (třeba Hoří), i když se jedná o jiné nebezpečí
- důležité je, aby lidé věděli, že se něco děje a přišli ti pomoci

### *Jaká jsou důležitá tísňová telefonní čísla?*

- volání na všechna níže uvedená čísla je bezplatné
- lze se na ně dovolat i z mobilních telefonů
- zdravotnická záchranná služba 155
- hasičský záchranný sbor 150
- policie 158
- městská policie 156
- jednotné evropské číslo pro tísňové volání 112
- pokud si nebude jisti, kam máte zavolat, nemějte obavu
- pokud zavoláte na kterékoli výše uvedené číslo, zpráva bude předána tam, kam patří

### *Co je potřeba říct, když voláme na tísňová čísla?*

- své jméno
- místo a čas nehody
- popis situace -- co se stalo
- počet raněných a charakter jejich poranění
- nejvhodnější přístupovou cestu
- další možná nebezpečí, která hrozí
- potřebu další pomoci (např. hasiči)

### *Jak přivolat pomoc ve volné přírodě?*

- mávej kusem látky či oděvu, uvaž je na klacek a vysuň na viditelné místo
- snaž se docílit kontrastu (červená oproti zelenému lesu)
- větší naději má mávání nebo vlání ve větru, najdi větrné a vyvýšené místo
- v noci použij jakýkoli zdroj světla (oheň, baterku, svíčku) a střídavě je odkrývej a zakrývej
- signalizuj světelnou signál SOS (tři krátké, tři dlouhé, tři krátké záblesky, po chvíli zase opakovat)
- je-li sluneční den, použij zrcátko nebo kus střepe a záblesky směřuj k civilizaci
- volej a křič jen tehdy, pokud je naděje, že tě někdo uslyší, jinak se nevysiluj
- aby bylo lépe slyšet je dobré udělat si před ústa trychtýř (např. z papíru)
- hvízdání a pískání je slyšet dál a budí větší pozornost
- zvuková znamení občas přeruš s poslouchej, jestli někdo odpovídá
- důležité je nepoužívat jeden způsob pomoci, ale několik (zvukové, optické)

- důležité je vysílat signály v pravidelných intervalech, aby bylo zřejmé, že jde o vědomou činnost
- nikdy neztrácej naději
- nouzové signály, stejně tak i mezinárodní signál SOS, nesmějí být zneužity

## Obvaz rány

- je zapotřebí vždy přemýšlet o tom, k jakému účelu obvaz slouží, zda má zastavit krvácení, zabránit infekci nebo znehybnit končetinu
- většinou je zapotřebí vhodně improvizovat z věcí, které máme u sebe
- na otevřenou ránu přikládat vždy sterilní krytí, je zapotřebí zachovat čistotu
- po celou dobu, kdy je postižený ošetřován, je nutné s ním být v kontaktu, uklidňovat ho

## Stabilizovaná poloha

*Kdy se používá stabilizovaná poloha?*

- když je postižený v bezvědomí, ale dýchá a tluče mu srdce
- tato poloha zajistí průchodnost dýchacích cest a stabilitu těla
- působí preventivně proti možnému dušení, protože případné zvratky mohou volně odtékat z úst

*Jak uložit postiženého do stabilizované polohy?*

- postižený leží na zádech
- přístup k boku postiženého
- nohu, která je k tobě blíže, ohni tak, aby koleno bylo v ostrém úhlu
- přelož ruku, která je od tebe dále přes žaludek postiženého
- ruku, která je k tobě blíže, zasun pod jeho zadek
- uchop ruku, která leží přes žaludek, a převal postiženého na bok
- počínej si co nejšetrněji
- uprav polohu postiženého tak, aby měl hlavu v záklonu a ústa co nejnižší
- hlava je podepřena vlastní rukou postiženého a brání otočení na obličej
- druhá ruka je za tělem a brání přetočení na záda



- přikryj postiženého pláštěm nebo dekou, aby neprochladl
- při podezření na poranění krční páteře ho ponechej ležet na zádech a udržuj předsunutou dolní čelist, aby dýchací cesty byly volné
- dokud nepřijede lékařská pomoc, sleduj postiženého (jeho tep i dech)

## Umělé dýchání

*Co je příčinou zástavy dechu?*

- vdechnutí cizího tělesa (například také zvratky)
- prudká alergická reakce
- poranění hrudníku (např. zlomeniny žeber)
- ožehnutí dýchacích cest
- vdechnutí jedovatých par, otravy
- plicní onemocnění
- utopení
- úraz elektrickým proudem nebo bleskem
- často to bývá upadnutí do hlubokého bezvědomí, kdy je neprůchodnost dýchacích cest způsobena zapadlým jazykem

*Jak nejrychleji zkontrolovat, jestli zraněný dýchá?*

- zkontrolujeme, zda je slyšet nebo cítit vydechovaný vzduch
- přiložíme tvář nebo dlaň k ústům
- zkontrolujeme pohmatem, zda se hrudník zvedá (přiložíme ruku na hrudník a břicho)
- u člověka, který nedýchá, je kůže nejdříve červená
- po několika desítkách sekund nastupuje promodráání
- po 90 sekundách promodrávají ušní boltce, nos, rty, brada, konce prstů
- po dalších 90 sekundách postupně celé tělo
- do 2-3 minut ztrácí postižený vědomí a zastavuje se mu srdce

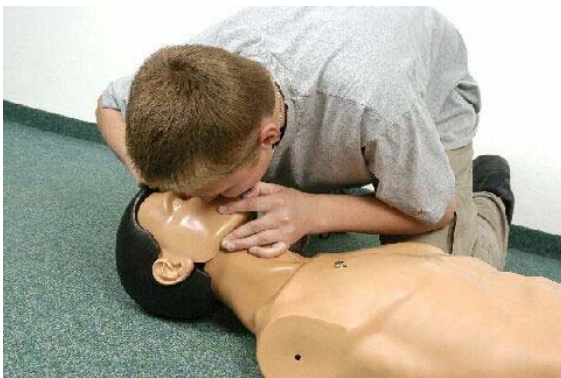
### *Jak se dělá umělé dýchání?*

- postiženého položit na záda (nikoliv při podezření na poranění páteře)
- otočit hlavu na stranu a otevřít ústní dutinu (foto)
- vyčistit ústní dutinu a odstranit nečistoty (včetně umělého chrupu) (foto)
- zaklonit hlavu, zvednout bradu, otevřít ústa a uvolnit zapadlý jazyk (foto)
- zkontrolovat, jestli člověk nezačal sám dýchat

### **!POZOR!**

Pokud máme podezření na zranění páteře, postiženému nesmíme hlavu zaklánět. Průchodnost dýchacích cest se zajišťuje vysunutím spodní čelisti.

- pokud dýchá pravidelně, uložit do stabilizované polohy a kontrolovat, zda je dýchání dobré
- pokud nedýchá nebo má zřetelné těžkosti, zahájit umělé dýchání
- nadechnout se a široce otevřít svá ústa a přiložit je na ústa raněného tak, aby nikde neunikal vzduch ven



- stisknout pevně nos a vydechnout vzduch do úst
- přitom pozorovat hrudník postiženého
- pokud se nadevlnil znamená to, že vzduch pronikl až do plic
- pak oddálit ústa a nechat proběhnout samovolný výdech
- pokles hrudníku ukazuje, že vzduch volně uniká z plic a není zde tedy překážka
- opakujeme úkon tempem přibližně 12 až 16 krát za minutu
- u raněného dítěte je frekvence přibližně 20 krát za minutu a objem vdechovaného vzduchu musí být menší
- každý vdech by měl být plynulý a trvat asi 2 sekundy
- při rychlejším vdechu bude odpor dýchacích cest větší a umělé dýchání bude méně účinné
- po první sérii nos uvolnit
- zkontrolovat, jestli zraněný sám dýchá
- pokud ne, vše opakovat a dodržovat frekvenci
- pokračovat až do obnovení dýchání nebo do příchodu lékařské pomoci
- po určité době vždy kontrolovat, zda raněný dýchá sám či nikoli

- během umělého dýchání kontrolovat také, zda postiženému tluče srdce
- pokud ne, zahájit masáž srdce a pokračovat v umělém dýchání (viz Jak se dělá masáž srdce)

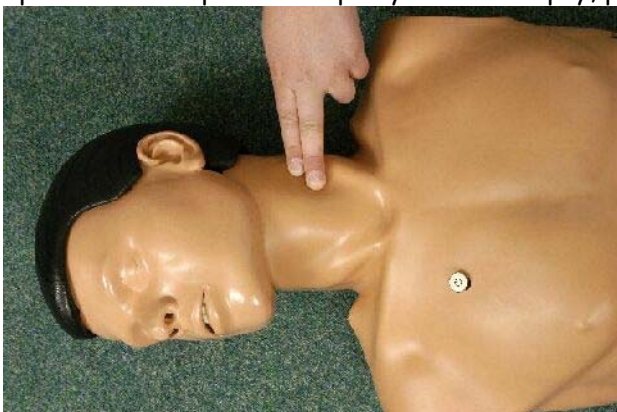
*A co dýchání z úst do nosu?*

- je výhodné, pokud je zachránce dítě, protože to má většinou problém s utěsněním úst dospělého
- používá se také při neodstranitelné překážce v ústech nebo při jiných problémech s otevřením úst
- probíhá stejně jako z úst do úst
- tentokrát však místo nosu musí být pevně zavřená ústa
- to lze způsobit tlakem na dolní čelist

## **Masáž srdce**

*Jak nejlépe zjistit, zda zraněnému tluče srdce?*

- pohmatem alespoň dvěma prsty na krční tepny, procházejí krkem po obou stranách hrtanu



- toto pozorování se provádí alespoň 10 sekund
- postižený má bledou až bílou barvu

*Jak se dělá masáž srdce?*

- postiženého položit na záda na tvrdou podložku



- přiložit nejdříve dva prsty na mečíkovitý výběžek hrudní kosti



- k nim přiložit ruce rovnoběžně složené na sebe



- prsty se nedotýkají hrudníku
- lokty jsou napnuté
- stisky jsou prováděny kolmo k postiženému
- rytmicky stlačovat hrudník asi 80 až 100 krát za minutu (včetně vdechů)
- u dětí stlačovat 100 až 120 krát za minutu (včetně vdechů)
- každé stlačení by mělo být plynulé
- po každém zatlačení oddálit lehce ruce z oblasti hrudní kosti, aby se hrudník mohl vrátit do výchozí polohy
- ruce ale jen povolit, nezvedat z hrudníku, aby zůstal kontakt s místem stlačování a nemusel se hledat znovu
- pravidelně kontrolovat tep, pokud je hmatný a pravidelný, zastavit masáž
- pokračovat až do obnovy životně důležitých funkcí nebo do příchodu lékařské pomoci



*Jak vypadá masáž srdce spojená s umělým dýcháním?*

- masáž srdce je vždy spojena s umělým dýcháním

- pokud je záchránce sám, je nejlepší střídat přibližně 15 stlačení hrudníku s dvěma umělými vdechy
- u dětí 5 stlačení na 1 dech (dítě od osmi let je zde bráno jako dospělý)
- u novorozenců jsou doporučena 3 stlačení na 1 dech
- při vdechování nezapomenout na záklon hlavy postiženého a pevné stisknutí nosních dírek
- pravidelně kontrolovat tep na krčních tepnách
- pokud zjistíte tep, okamžitě přestaňte dělat masáž
- pokud postižený nedýchá, pokračovat jen v umělém dýchání

*A pokud jsou záchránci dva?*

- jeden provádí umělé dýchání a druhý masáž srdce
- 2 umělé dechy na 15 stlačení hrudní kosti
- záchránce, který provádí masáž, stlačuje hrudník v rovnoměrném rytmu s frekvencí 80 - 100 stlačení za minutu



- druhý záchránce pozoruje stlačování hrudníku a vždy zařadí za každým patnáctým stlačením dva umělé dechy (foto)
- druhý záchránce také po každých 2 až 3 minutách kontroluje tep na krčních tepnách



## Doporučený obsah lékárničky

- 2x Paralen
- 1x Carbosorb
- 1x Gastrogel
- 1x Opthal
- 1x Ataralgin
- 1x Septonex
- 2x gáza hydrofilní á 5 ks
- 1x Spofaplast 2,5 cm x 2 m
- 1x Spofaplast rychloobvaz 6 cm x 1 m
- 2x obinadlo hydrofilní sterilní 6 cm x 5 m
- 1x obinadlo škrťící pryžové 70 cm
- 4x obvaz Nerit
- 10x polštářek Porin
- 10x obinadlo hydrofilní sterilní 10 cm x 5 m
- 1x šátek trojcípý

- 2x vata skládaná 50 g
- 1x pinzeta anatomická
- 1x příručka "První pomoc"
- 2x rouška resuscitační
- 6x špendlík zavírací
- 1x teploměr lékařský v pouzdře
- 1x Traumacel zásyp
- 1x Opthal
- 1x rukavice lékařské

Po této besedě nenásleduje žádný písemný test.

Není nad to, vyzkoušet si veškeré zásady první pomoci přímo v praxi.

K tomu nám napomůže slečna Jaroslava Tichá, absolventka střední zdravotnické školy.

Společně si zásady první pomoci probereme na „Noci s Andersenem.“