

# 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!



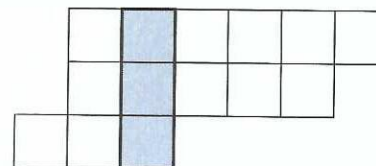
- **RESUSCITACI** provádějte do příjezdu Záchrané služby



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

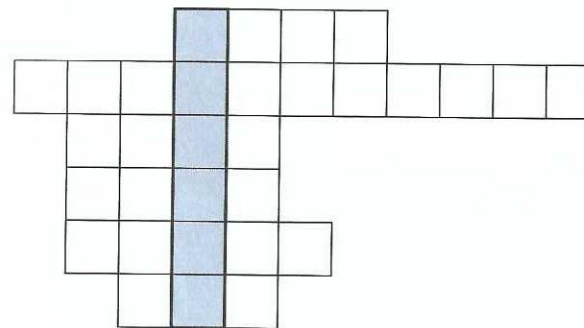


? **Defibrilátor**

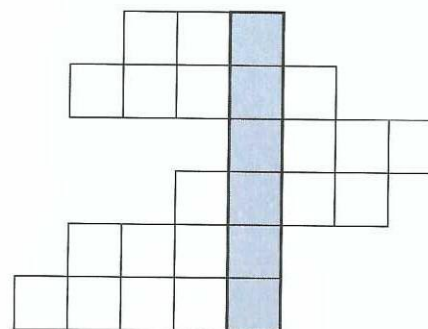


Hranostaj  
Řídit (někoho)  
Klan

? **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 odstříhnete, 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 PŘÍISUN ČERSTVÉHO VZDUCHU** – otevřete okna
- **VOLEJTE 155** – sledujte základní životní funkce – vědomí, dýchání
- Pokud postižený nereaguje a nedýchá – **RESUSCITUJTE!**