

PRVNÍ POMOC

AUTOŠKOLA POLIŠENSKÝ

AH

- ▶ První pomoc je povinen poskytnout každý, kdo tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného
- ▶ Za neposkytnutí první pomoci hrozí trestní postih
 - nepodmíněný trest odnětí svobody



150 (112)



155



158

112

- ▶ Tísňová linka, pomocí které se dovoláte pomoci záchranářů ve všech členských státech EU
- ▶ Je dostupná jak z pevných linek tak z mobilních telefonů
- ▶ Je zdarma na celém území EU
- ▶ Urgentní pomoc záchranných či bezpečnostních složek (hasiči, policie, zdravotníci)

POSTUP PRVNÍ POMOCI – 3 KROKY

- ▶ 1. Rozhlédni se
- ▶ 2. Reaguj
- ▶ 3. Rozmýšlej


1. Rozhlédni se

► **Bezpečnost především!**

- Tvoje vlastní
- Ostatních – dosud nezraněných přihlížejcích
- Bezpečnost raněných

MRTVÝ NIKOMU NEPOMŮŽEŠ!

<https://www.youtube.com/watch?v=yWQPjdqo6Ac>



VIDÍŠ JE
VŠECHNY?

► **Množství**

- Raněných
- Zachránců
- Materiál – telefon, lékárnička, deka.....
- Dostupnost pomoci – čas dojezdu záchranky, horské služby...

► Co se stalo?

- Mechanismus úrazu

→ Možné vnitřní krvácení – stlačení nebo úder do trupu, zlomenina stehna nebo žeber

→ Možné poranění páteře – náraz v rychlosti více než 40 km/hod., pád z dvojnásobné výšky těla, přímé násilí na páteř

2. Reaguj

► Reaguje?

Začni hlasitým oslovením → dotek, zatřesení rameny → vyvolání bolesti

Stav vědomí – BOREC:

Bdělý

Oslovitelný

Reaguje pouze na bolest

jako **C**ep = nereaguje



KDO KŘIČÍ,
JE ZDRÁV!

!JEN PROKRVENÝ A OKYSLIČENÝ MOZEK REAGUJE!

ZAKLOŇ HLAVU,
ZDVIHNI BRADU!

► **Nereaguje**

- Křikem volej o pomoc
- Zakloň hlavu
- Volej 155

Bezvědomí + poloha na zádech bez záklonu hlavy = udušení

Polštářek do rakve



▶ **Zdvihá se jí pravidelně hrudník?**

- Zřetelné a pravidelné dýchání

→ kontroluj dýchání (2x za 10 vteřin) do příjezdu záchranky

▶ **Nedýchá normálně?**

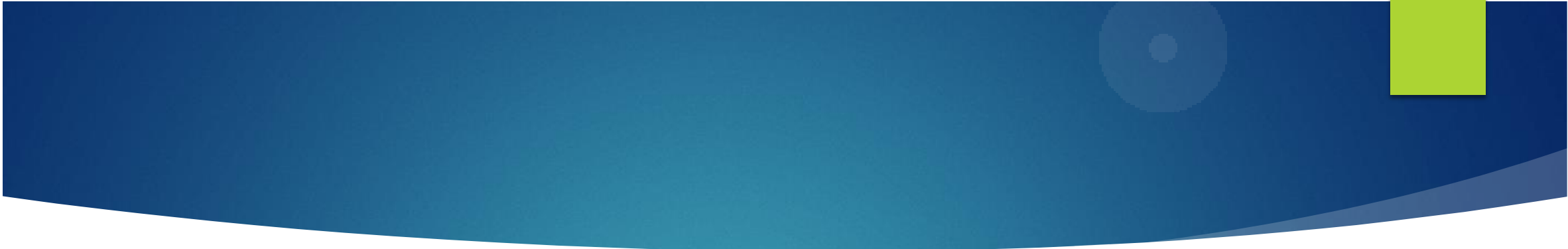
- Člověk, který nereaguje na bolest a nedýchá potřebuje srdeční masáž
- „gasping“ <https://www.youtube.com/watch?v=YoC8ZAT4Ubk>

!Hledání pulsu je čekání na smrt!

► **Stlačuj hrudník**

- Prostředek hrudníku
- Propnuté lokty, váha celého našeho těla
- Celkem rychle 100 stlačení /minutu, 4– 5 cm hluboko (2 palce)

<https://www.youtube.com/watch?v=9VQs2pOCets>



30:2

30 stlačení a 2 pomalé klidné vdechy

Automatický externí defibrilátor



Zřetelně a normálně dýchá, ale neodpovídá na dotaz?

- **Poloha na boku** (stabilizovaná, zotavovací)
- Aby se nezahlasil zvratky, krví ani jazykem
- Když je nutné se od postiženého vzdálit
- Vhodná pro zotavení (opilost, křeče)



KLIDNĚ
ZVRACEJ, ALE
NA BOKU!

Stále kontroluj dýchání!

<https://www.youtube.com/watch?v=FapwpmvzRWQ&feature=youtu.be>

Reaguj! Velké vnější krvácení

- ▶ Rukavice
- ▶ Nezdržuj se oděrkami
- ▶ **Tlač prsty**
- ▶ Zatahovadlo? Jedině když to nejde jinak...

Šířka min. 5cm

Kolem paže nebo stehna

Přes oděv

Ne drát ani tkanička!

3. Rozmýšlej

► Ptej se – „Polap a sežer“

Příčina – Jak se to stalo?

Obtíže – Kde tě bolí?

Léky – Jaké? Nemoci?

Alergie – Na co? Dechové obtíže?

Pamatuje si na událost při poranění hlavy?

a **Sežer** – Poslední jídlo a pití?

► Hledej především

- krvácení, rány, deformity, otoky, modřiny

Zkontroluj:

Neporušená hlava

Pružný hrudník

Pevná pánev

Břicho nebolestivé

Zadní část těla bez zranění



► **Sleduj – Nezhoršuje se stav?**

Vědomí

Dýchání

Bolest

Zranění – obvaz, hybnost, prokrvení

Teplota – horečka, prochladnutí

Kůže – vlhkost, barva



....**BUĎ LÍNÝ**.....

- ▶ NETRANSPORTUJ
- ▶ NEDLAHUJ
- ▶ NEBOJ SE ZNOVU ZAVOLAT 155

Poranění páteře

- ▶ Mechanismus úrazu
- ▶ Nehýbej s ním, když nemusíš, zvaž to!
- ▶ Pohyby hlavou omezte na minimum
- ▶ Sundávání helmy – minimálně ve 2 – jeden přidržuje bradu, druhý snímá helmu

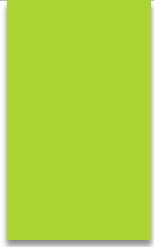
Úraz hlavy

► Kdy k lékaři?

- Bezvědomí po úraze (i krátkodobé)
- Ztráta paměti
- Komunikuje zmateně, je „divnej“
- Výtok krve nebo bezbarvé tekutiny z uší nebo nosu



<https://www.youtube.com/watch?v=o5Qy0JSqESc>



Děkuji za pozornost