



ZDRAVOTNÍ PŘÍPRAVA

ZÁKLADNÍ INFORMACE

- 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

<https://www.youtube.com/watch?v=N8oaVRoDCFQ>

TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ 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

1. Rozhlédni se
2. Reaguj
3. Rozmýšlej

1. ROZHLÉDNI SE

Bezpečnost především!

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

MRTVÝ NIKOMU NEPOMŮŽEŠ!

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

1. ROZHLÉDNI SE

Množství

- Raněných
- Zachránců

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



VIDÍŠ JE
VŠECHNY?

2. REAGUJ

Reaguje?

- Začni hlasitým oslovením → dotek, zatřesení rameny → vyvolání bolesti
- Stav vědomí – BOREC:
 - **B**dělý
 - **O**slovitelný
 - **R**eaguje pouze na bolest
 - jako **C**ep = nereaguje



KDO KŘIČÍ,
JE ZDRÁV!

JEN PROKRVENÝ A OKYSLIČENÝ MOZEK REAGUJE!

2. REAGUJ

Nereaguje

- Křikem volej o pomoc
- Zakloň hlavu
- Volej 155

ZAKLOŇ HLAVU,
ZDVIHNI BRADU!

Bezvědomí + poloha na zádech bez záklonu hlavy = udušení

Polštářek do rakve



2. REAGUJ

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!

2. REAGUJ

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>

2. REAGUJ

30:2

30 stlačení a 2 pomalé klidné vdechy

2. REAGUJ



2. REAGUJ

Zřetelně a normálně dýchá, ale neodpovídá na dotaz?

- **Poloha na boku** (stabilizovaná, zotavovací)
- Aby se nezadusil 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>

2. 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?

3. ROZMÝŠLEJ

Hledej především

- krvácení, rány, deformity, otoky, modřiny

Zkontroluj:

- Neporušená hlava
- Pružný hrudník
- Pevná pánev
- Břicho nebolestivé
- Zadní část těla bez zranění

3. ROZMÝŠLEJ

Sleduj – Nezhoršuje se stav?

- Vědomí
- Dýchání
- Bolest
- Zranění – obvaz, hybnost, prokrvení
- Teplota – horečka, prochladnutí
- Kůže – vlhkost, barva

3. ROZMÝŠLEJ

....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

ÚRAZ HLAVY

Video na závěr:

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