

Úvod

Tuto práci jsem si vybrala, protože o zdravotnictví se zajímám a o jiné téma z nabízených jsem neměla zájem. Tato práce se mi jednak hodí do budoucna, ale i v životě. Můj názor je takový, že toto téma není nazbyt umět, více než třeba geometrické tvary. K čemu mi to bude, když se někdo zraní? První pomoc by měl umět každý, kdo ví jestli se nestane něco zrovna vašim blízkým a vy nebudete vědět jak jim pomoci, nakonec si to budete vyčítat. Neznám situace kdy by bylo takové prostředí, že by se vám nemohlo zaručeně nic stát. Zranit se můžete ve škole, v práci, na chodníku nebo doma. Prostě všude! V této práci se chci zaměřit hlavně na základy první pomoci a na situace v kterých se můžete ocitnout, ani nevíte jak.

Povinnost poskytnout první pomoc

První záchránci hrají obzvláště důležitou roli. Mnoho lidí si stále ještě myslí, že za pomoc v případě neštěstí je zodpovědná záchranná služba, a zapomíná přitom, že správná pomoc v prvních minutách po nehodě – až do příjezdu zdravotnické záchranné služby – může být rozhodující pro závažnost následků nehody nebo dokonce pro přežití. Pro většinu z nás je pomoc v rámci vlastních možností samozřejmá, aniž by nás k tomu zavazoval zákon. K pomoci jsme však povinováni také zákonem

Co je to první pomoc?

Pod pojmem >>první pomoc<< se rozumí všechna opatření, která je potřeba provést do příchodu lékaře nebo příjezdu zdravotnické záchranné služby v případě nehody, akutního onemocnění či otrav, aby se stav postiženého již dále nezhoršoval. K těmto opatřením patří:

- Zajištění místa nehody a záchrana poraněných z akutního nebezpečí.
- Provedení okamžitých opatření k záchraně života (např. Zástava krvácení, umělé dýchání, stabilizovaná poloha na boku apod.)
- Zmírnění bolesti uložením do šetrné polohy nebo pomocí dalších opatření.
- Péče o zraněné a poskytnutí psychické podpory.
- Tísňové volání – přivolat zdravotnickou záchrannou službu nebo lékaře.

Vlastní bezpečnost/jednání neohrožující vlastní zdraví

V některých nouzových situacích je nutné zachránit postižené osoby z akutního nebezpečí např. při:

- požáru
- dopravní nehodě
- pádu do vody
- pádu pod prolomený led
- zasypání (závalu)
- chemické havárie
- úrazu elektrickým proudem (i v domácnosti)

Stále znovu se lidé, kteří chtějí při nehodě pomoci, sami dostávají do ohrožení života, např. není-li místo dopravní nehody na dálnici dostatečně nebo vůbec označeno a zajištěno. Postarejte se proto, aby se na místě nehody nekouřilo (kvůli vytékajícímu benzínu) a vypněte u havarovaného vozidla motor, resp. zapalování (klíček však nechte zastrčený v zapalování!). Nejenom při dopravních nehodách je zajištění místa neštěstí důležité, na kterých se stane úraz, např. pracoviště nebo lyžařská sjezdovka, musí být dostatečně zabezpečena.

Postup osoby poskytující první pomoc

- ▶ Zůstaňte naprosto klidní. Nejprve si o dané situaci udělejte ucelený obrázek.
- ▶ Nejednejte bezhlavě, ale rozvážně. Většinou na místě neštěstí nejste sami a kolemjdoucí/stojící jsou určitě ochotni pomoci. Oslovte je a požádejte, aby vám pomohli. Je důležité, aby se jeden člověk chopil iniciativy.
- ▶ Uklidněte postiženého a v případě potřeby i lidi kolem.
- ▶ Zamezte v každém případě nesprávným zákrokům a neuváženému, bezhlavému jednání ostatních náhodných pomocníků.

Rautekův hmat

Někdy musíte zraněným nejprve pomoci z akutního nebezpečí.

To se vám podaří velmi rychle pomocí Rautekova hmatu.

- ▶ Oslovte zraěného. Je-li při vědomí, informujte ho o zamýšlených opatřeních.
- ▶ Člověka ležícího na zemi uchopte ze zadu pod šíjí a pod rameny a přiměřeně rychlým pohybem ho posad'te. Dbejte při tom, abyste mu hlavu podpírali svým předloktím a aby se postižený nesesunul na stranu.
- ▶ Nyní se postavte těsně za postiženého a zasuňte obě paže pod jeho ramena. Jedno předloktí postiženého ohněte napříč přes tělo a shora ho uchopte oběma rukama. Za předloktí se „zahákněte“ všemi prsty (i palcem)
- ▶ Pokrčte kolena, přeneste váhu svého těla dozadu a vytáhněte postiženého na svá stehna.
- ▶ Pak postiženého odtáhněte na bezpečné místo a opatrně ho položte, pokud možno na deku.

Počínání při dopravních nehodách

- ▶ Blížíte-li se k místu nehody, upozorněte za vámi jedoucí vozidla včasným zapnutím výstražných světel.
- ▶ Nenajíždějte příliš blízko k místu nehody, dodržujte bezpečnou vzdálenost minimálně 10 až 20 metrů.
- ▶ Postavte své auto v odstavném pruhu tak, aby za tmy bylo místo neštěstí osvětleno potkávacími nebo tlumenými světly vašeho vozidla.
- ▶ Noste kvůli své vlastní bezpečnosti na místě nehody výstražnou vestu.
- ▶ Vezměte výstržný trojúhelník, držte ho před tělem a jděte s ním ve směru příjíždějících vozidel.
- ▶ Výstražný trojúhelník postavte na silnici v dostatečné vzdálenosti od havárie, tzn. na dálnicích a silnicích pro motorová vozidla nejméně 100 až 200 metrů před místo nehody tak, aby byl dobře viditelný, na pravém okraji vozovky. Máte-li blikající výstražné světlo, přidejte k výstražnému trojúhelníku.
- ▶ Dojde-li k nehodě za zatáčkou nebo vrcholem kopce, musíte místo nehody zabezpečit obzvláště svědomotě. Tady jde o život! Proto musíte výstražný trojúhelník vždy postavit před zatáčku nebo vrchol kopce.
- ▶ Příjíždějící vozidla můžete navíc varovat také pohybem paže na horu a dolů.
- ▶ Požádejte další účastníky dopravy, aby vám pomohli, protože výstrahu musíte dát i vozidlům příjíždějícím v protisměru.
- ▶ Jsou-li na místě nehody ještě další pomocníci, postarejte se o rozdělení úkolů.
- ▶ Hořící osoby můžete v případě nouze hasit pomocí práškového hasícího přístroje. Musíte přitom ale dbát na to abyste hasícím přístrojem v žádném případě nesměřovali postiženému do obličeje.

Vyproštění z motorového vozidla

- ▶ Nejprve otevřete dveře vozidla. Zraněného oslovte a řekněte mu, co budete dělat, popř. s ním další postup dohodněte.
- ▶ Odepněte bezpečnostní pásy (někdy musíte pás přerušit). Pokud je to nutné, posuňte sedadlo dozadu. Podívejte se pozorně, jestli chodidla zraněného nejsou zaklíněna.
- ▶ Uchopte zraněného za vzdálenější bok a bližší koleno a vytočte ho na sedadle zády ke dveřím.
- ▶ Postiženého uchopte dříve popsáním Rauterovým hmatem a opatrně ho tahejte z auta. Je-li přítomen další pomocník, požádejte ho, aby zraněného uchopil za nohy, a pak ho z vozu vytáhněte společnými silami.
- ▶ Zraněného opatrně uložte v bezpečné vzdálenosti od místa nehody, pokud možno na deku.

První opatření u zraněných / nemocných, kteří komunikují

První kontakt

K tomu, abychom se dozvěděli něco o stavu zraněného, nepotřebujeme většinou žádné technické pomůcky. Jak už bylo řečeno, je většina zraněných při vědomí, a proto schopna komunikovat. Mohou nám poskytnout informace o svých zraněních a bolestech, či o tom, jak se cítí. Musíme však brát v úvahu, že zraněné nebo akutně nemocné osoby jsou obvykle ve velkém emocionálním napětí, a proto musí být zachránci připraveni na různé reakce, jako jsou strach, stud nebo agresivita. Důležité je, aby se mezi pomocníkem a postiženým vytvořil pocit důvěry.

Jednání se zraněným / nemocným

Přizpůsobte svůj postoj poloze zraněného. Kolem postiženého často postává několik osob. To je zraněnému velmi nepříjemné, hlavně když se nad ním nějaká osoba, nebo dokonce několik osob sklání. Proto když zraněný leží na zemi, dřepněte si k němu nebo klekněte. Nepřistupujte k němu zezadu, ale pokud je to možné, udržujte s ním zrakový kontakt.

Postiženou osobu si prohlédněte, tím získáte celkový přehled o jejím stavu. Zjistíte, zda je rozčílená, zda je jí zima nebo jestli má bolesti či viditelná zranění. Uveďte své jméno, první kontakt umožní zraněnému, aby si uvědomil, že si ho někdo všiml – to vzbuzuje důvěru. Zeptejte se postiženého také na jeho jméno. Tím mu dáte na jevo svůj respekt a svoji účast. Snažte se od něj zjistit, co se stalo a jestli má bolesti. Získáte tak důležité informace o průběhu nehody, popř. o průběhu nemoci. Lze tak získat klinický obraz nemoci či zranění, zjistí se i duševní stav postiženého, popř. jeho obavy.

Emergency call

Telephone number

European extension emergency call.	112
Fire brigade	150
Rescue service	155
Police of Czech Republic	158

Medical assistance

Is there a doctor here?	Je tu lékař ?
Call a doctor, please.	Prosím, zavolejte lékaře.
We need first aid.	Potřebujeme první pomoc.
What are the surgery hours?	Kdy mají službu?
What's the trouble?	Co je vám?
What happened to you?	Co se vám stalo?
Where does it hurt?	Kde vás to bolí?
You must go to hospital.	Musíte do nemocnice.
It's nothing to worry about.	Není to nic vážného.
I have a headache.	Bolí mě hlava.
I'm ill.	Jsem nemocen.
I have a pain here.	Tady mě bolí
I've got a temperature.	Mám teplotu.
I'm not feeling well.	Necítím se dobře.
I'm bleeding.	Teče mi krev.
I've got nose bleed.	Teče mi krev z nosu.
I've hurt my.....	Zranil jsem si.....

Bezvědomí

Příčinou bezvědomí může být: narušení funkce mozku po těžkém zranění hlavy, působení povětrnostních vlivů na organismus atd. K bezvědomí často dochází v situacích, při nichž je mozek nedostatečně zásobován kyslíkem. Bezvědomí poznáte podle toho, že pacient nebo zraněný nereaguje na oslovení. Při hlubokém bezvědomí nereaguje ani na bolestivé podněty. Největší nebezpečí u osob v bezvědomí spočívá ve vypnutí obranných reflexů a totální ochabnutí svalů.

Opatření při bezvědomí

- ▶ Postiženého oslovíme nebo uchopíme, zkontrolujeme zda je při vědomí.
- ▶ Je-li postižený v bezvědomí, okamžitě zajistíte přivolání zdravotnické záchranné služby.
- ▶ Provést kontrolu dechu, následně provést opatření v dané situaci.
- ▶ Po kontrole dechu, uložit postiženého do stabilizované polohy.

Zástava dechu

Příčiny zástavy dechu jsou různé. Nebezpečí udušení může vzniknout např. v důsledku bezvědomí, zaskočení cizího tělesa do hrtanu, nebo utoní, v úvahu přichází také zranění plic nebo alergické reakce s otokem dýchacích cest, např. při bodnutí hmyzem v oblasti hrtanu. K zástavě dechu však mohou vést i akutní onemocnění nebo otravy.

- Dospělí člověk dýchá asi 15 krát za minutu , při čemž jeden nádech a výdech pojme asi 400 až 600 mililitrů vzduchu.
- Dítě dýchá asi 20 krát až 30 krát za minutu a pokaždé vdechne a vydechne asi 100 až 400 mililitrů.
- Kojenec dýchá s frekvencí asi 40 dechů za minutu po 20 až 40 mililitrech na každý nádech .

Opatření při zástavě dechu

- ▶ Tísňové volání – přivolat záchrannou službu . V nejlepším případě, zavolá jiná osoba záchrannou službu.
- ▶ Z hrtanu a z úst odstraňte viditelná tělesa, neboť někdy jsou dýchací cesty ucpány předměty.
- ▶ Dýchací cesty uvolníme tak, že hlavu postiženého uchopíte jednou rukou za čelo a druhou pod čelisti a zakloníte jeho hlavu do zadu. Přitom byste měli důkladně pozorovat dech postiženého, protože díky tomuto » život zachraňujícímu hmatu « se dech někdy znovu obnoví.
- ▶ Nyní proved'te dvakrát umělé dýchání.
- ▶ Pokud ani nadále necítíte dech postiženého, nevidíte žádné dýchací pohyby a nezjistíte ani žádné jiné známky života, jako pohyb, polykání, kašel nebo zvuky spojené s dýcháním, musíte okamžitě začít s obnovováním činnosti srdce a plic.
- ▶ Jsou – li znatelné nějaké známky života, musíte postiženého položit do stabilizované polohy na boku.

Obnovení činnosti srdce a plic

- ▶ Postiženého položte na tvrdou podložku
- ▶ Vyhledání tlakového bodu a provádění masáže srdce.
Klekněte si vedle postiženého a najděte správný tlakový bod na hrudní kosti.
V případě potřeby k tomu hrudní koš odhalte.
- ▶ Prostředníčkem jeďte podél žebor nahoru a nahmatejte hrudní kost.
- ▶ Vedle prostředníčku položte směrem ke krku ještě ukazováček.
- ▶ Těsně vedle prstů přiložte na střed hrudní kosti dlaň druhé ruky.
- ▶ Na hřbet druhé ruky nyní přiložte dlaň první ruky.
- ▶ Prsty obou rukou jsou nadzvednuty nad hrudní koš, hrudní kosti se dotýká pouze dlaň.
- ▶ Napnutými pažemi a pomocí přenesení váhy trupu zhruba o čtyři až pět centimetrů dopředu stlačujte hrudní kost dolů. Nepřímá masáž srdce se provádí v poměru 2: 15, tedy dva vdechy a patnáct stlačení.
- ▶ Pokud se bod tlaku odchýlí od ideálního místa, vzniká nebezpečí zlomení hrudní kosti nebo žebor! Může dojít dokonce i k poškození orgánů.
- ▶ Oživování je nutné provádět až do příjezdu zdravotnické záchranné služby.

Krvácení

Druhy krvácení

Tepenné krvácení – Tepenná je za normálních okolností plně okysličená a má jasně červenou barvu. Do oběhu je vytlačována stahem srdečního svalu a proto proudí v tepnách pod velkým tlakem. Z rány často vystřikuje v rytmu srdečních tepů.

Žilní krvácení – Žilní krev je tmavší, protože obsahuje méně kyslíku. V žilách proudí pod menším tlakem než tepenná krev v tepnách, z rány nevystřikuje, jen zvolna vytéká. Pokud je však poraněna velká žíla, proud krve z rány může být i silný. Nikdy však z rány nevystřikuje.

Vlásečnicové krvácení – Je nejčastějším druhem krvácení a vyskytuje se u všech ran. Z malých ran krev pouze prosakuje.

Zástava tepenného krváčení

- ▶ Nejprve si nasadíte gumové rukavice.
- ▶ Postiženého pokud možno položte a uklidněte ho. Při krváčení z dolní nebo horní končetiny ji okamžitě zvedněte nahoru, už tím se krváčení sníží.
- ▶ Čtyřmi prsty jedné ruky stiskněte tepnu v tlakovém bodě. Můžete ihned zaznamenat úspěch: krváčení přestalo.
- ▶ Přiložte na ránu sterilní obvazový materiál a tlakový polštářek a dbejte, aby dostatečně přesahoval okraje rány. Pevně stlačujte a připevněte obvazem. Obvaz utáhněte tak, abyste zastavili krváčení, ale přitom nepřerušili průtok krve. Znehybněte poraněnou část.
- ▶ Pokud krváčení pokračuje, nesundávejte již použitý materiál, ale přiložte na něj další obvaz nebo polštářek a pevně obvažte.
- ▶ Zajistěte co nejdříve odbornou zdravotnickou pomoc.

Zástava žilného krváčení

- ▶ Nejprve si nasadíte gumové rukavice.
- ▶ Ránu opláchněte studenou pitnou vodou, překryjte ji sterilním obvazovým materiálem a pevně obvažte.
- ▶ Poraněnou končetinu zvedněte a podpírejte.
- ▶ Při podezření na vážnější zranění zajistěte zdravotnickou pomoc.

Poranění hlavy

Nejčastější poranění hlavy

Otřes mozku – Otřes mozku je >>Nejlehčí<< formou poranění hlavy.

Postižený pociťuje: závraťe, bolesti hlavy, nevolnost, zvracení a výpadek paměti (nepamatuje se na nehodu).

Zlomenina lebky – Postižený je v bezvědomí a někdy má křeče. V oblasti lebeční klenby se obvykle nachází otevřená rána, někdy z ní vyhřezá i mozková kůra.

Zlomenina spodiny lebeční – Při tomto zranění má postižený lehké krvácení z: nosu, úst nebo uší, které je často vodnaté, a často bývá v bezvědomí. Později se projeví krevní podlitiny pod očima.

Opatření při poranění hlavy

- ▶ Při poranění hlavy není možné posoudit situaci uvnitř lebky mimo nemocnici, a proto je nutné, aby postižený v klidu ležel.
- ▶ Postiženému podložte hlavu a nepouštějte ho z očí.
- ▶ Postiženého pokud možno nenechávejte o samotě.
- ▶ Tísňovým voláním přivolejte lékařskou záchrannou službu. Postižený musí být dopraven do nemocnice.
- ▶ Pokud má postižený nějaké vnější rány ošetřete je sterilním obvazem.

Poranění břicha

Při poranění břicha mohou být zraněny Některé orgány např. játra, žaludek, střeva, ale i velké krevní cévy, které mohou krváčet do břišní dutiny. Takové krvácení je obzvláště nebezpečné, protože osoba poskytující první pomoc je nerozpozná a nemůže je ani zvnějšku zastavit.

Opatření při poranění břicha

- ▶ Přivolejte lékařskou záchrannou službu. Postižený musí co nejrychleji do nemocnice.
- ▶ Je-li na břichu otevřená rána, musíte ji nejprve překrýt sterilní obvazovou rouškou.
- ▶ Postižený se zraněním břicha často sami od sebe zaujmou skrčenou polohu na boku. Tehdy zraněného ponechte ležet v této poloze.
- ▶ Pokud postižený leží na zádech, měli byste tuto polhu stabilizovat tím, že mu nohy pohodlně zabalíte a chodidla zapřete. Kolena mu podložte, tím se uvolní napětí břišní stěny a zmírní se bolesti.
- ▶ Zraněného přikryjte a pečujte o něj až do příjezdu zdravotnické záchranné služby.

Poranění hrudního koše

Jsou -li při nehodě poraněny i plíce, je zraněný v ohrožení života. Když je v hrudní stěně otevřená rána nebo jsou poškozeny plíce, vniká do hrudního koše vzduch a krev, čímž se zmenší plicní prostor a dýchání je značně omezeno.

Opatření při poranění hrudního koše

- ▶ Okamžitě přivolejte zdravotnickou záchrannou službu.
- ▶ Postiženého se zraněním hrudníku uložte v polosedě/pololeže tak, aby se mohl opřít a za tělem podepřít pažemi. Tím se nadzvedne jeho ramenní pletenec a bude se mu snadněji dýchat.
- ▶ Ránu na hrudníku ošetříte přitlačení sterilního krytí nebo čistého šátku rukou na ránu a držení až do příjezdu zdravotnické záchranné služby.
- ▶ Pokud potřebujete zraněného, který trpí dýchacími obtížemi, přemístit, abyste ho mohli pohodlně opřít o zeď nebo auto, nesmíte ho uchopit za hrudník. Postiženého musíte uchopit v podpaží, pozvednout ho a opatrně táhnout.

Cizí tělesa v ranách a tělesných otvorech

Cizí tělesa v ráně, např. dřevěné třísky nebo střepiny skla, ale ani větší předměty, by v zásadě neměly být odstraňovány osobou poskytující první pomoc, protože zde hrozí nebezpečí, že dojde k dalšímu poranění (např. nervů) anebo k silnému krvácení.

Opatření

- ▶ Kolem cizího tělesa přiložte opatrně jedno nebo více sterilních krytí a dávejte při tom pozor, abyste s tělesem nepohnuli. V případě potřeby obložte těleso ještě vatou a všechno upevněte obvazem nebo náplastí.
- ▶ Cizí těleso se tím zafixuje a později může být odborným způsobem vyjmuto lékařem v ordinaci nebo v nemocnici.

Cizí tělesa v očích

Ve většině případů se do očí dostanou velmi malá tělíška (např. prach, hmyz, saze apod.), která jsou však krajně nepříjemná, protože způsobují dráždění očních spojivek. Řidčeji do oka vniknou střepiny skla nebo kovové úlomky, které vyvolávají palčivou bolest, oko zarudne a slzí. Někdy mají za následek i poruchy vidění. V obou případech se stav zhoršuje třením očí.

Jak správně postupovat

- ▶ Cizí tělesa by z oka zásadně neměl vytahovat laik.
- ▶ Překryjte postižené oko sterilním krytím a obě oči opatrně převažte neprůhlednou rouškou (např. kravatou z trojcípého šátku). Jedině převázáním obou očí dosáhnete znehybnění poraněného oka a tím zmírnění bolesti.
- ▶ Postiženého kvůli vytažení cizího tělesa buď sami dopravte k očnímu lékaři, nebo přivolejte sanitku.
- ▶ Péče o postiženého je v tomto případě obzvláště důležitá.

Částičky prachu, mušky apod. se dají celkem snadno z oka odstranit následujícím způsobem:

- ▶ Je-li cizí těleso pod horním víčkem, vyzvěte postiženého, aby se díval směrem dolů. Pak horní víčko opatrně přetáhněte přes dolní a nechejte je pomalu zase sklouznout nahoru. Cizí těleso bude >>vymeteno<< ven řasami spodního víčka.
- ▶ Cizí těleso pod spodním víčkem je možné v některých případech vytrít čistým kapesníkem směrem k nosu. Dolní víčko přitom stahujte lehce dolů.
- ▶ Pokud tento postup není úspěšný, je třeba vyhledat očního lékaře.

Krvácení z nosu

Ke krvácení z nosu dochází docela často, zejména v dětském věku.

V naprosté většině případů je toto krvácení spíše slabé.

- ▶ Postiženého nechte lehce předklonit hlavu, v případě potřeby mu hlavu podepřete.
- ▶ Do týla mu přikládejte studené obklady, sáčky s ledem nebo chladící balíčky. Ochlazení vyvolá nervovou cestou zúžení krevních cév, a tím zástavu krvácení.
- ▶ V žádném případě do nosu postiženého nekládejte vatou, mul apod. Je vhodnější, když krev z nosu volně odtéká. Nemusíte mít obavy – ztráta krve je obvykle velmi malá.
- ▶ Při silném a vytrvalém krvácení nebo častěji se objevujícím krvácení je nutné ošetření lékařem (tísňové volání).
- ▶ Postiženého pak položte do polohy na břicho.

Uštknutí hadem

Hadí kousnutí se dá obvykle poznat podle dvou, ale i čtyř lehce krvácejících ranek velikosti ouška jehly, které jsou velmi bolestivé. První pomoc musí v tomto případě zabránit rozšíření hadího jedu do celého těla.

- ▶ Poněvadž k uštknutí hadem dochází většinou na horní nebo dolní končetině, měl by si postižený okamžitě lehnout a být v absolutním klidu, což není v dané situaci zrovna lehké, a zraněnou horní nebo dolní končetinu by měl nechat viset dolů.
- ▶ Nějakou látku (nejlépe trojcípý šátek, je-li k dispozici) použijte jako zaškrcovadlo k zaškrcení paže nebo stehna nad ránou. Šátek utáhněte jen do té míry, aby došlo k uzavření žil, ale ne tepen – puls musí zůstat hmatatelný.
- ▶ Zaškrcením se zamezí rozšiřování hadího jedu do krevního oběhu a zároveň ve svalech působení jedu pomalu polevuje.
- ▶ Postižený musí být dopraven do nemocnice pokud možno v leže.
- ▶ Tísňovým voláním přivolejte záchrannou lékařskou službu.

Opatření při zlomeninách

- ▶ **Otevřené zlomeniny** musí být kvůli nebezpečí infekci okamžitě opatřeny sterilním obvazem. Použijte k tomu sterilní krytí nebo obvazovou roušku.
- ▶ Místo zlomeniny musíte znehybnit přes dva přilehlé klouby vhodným materiálem.
- ▶ K provizornímu znehybnění, např. dolní končetiny, se hodí třeba srolovaná deka nebo oděv apod., tyto předměty je obvykle možné na místě nehody obstarat. Těmito materiály opatrně obložte zlomenou část těla a ponechte ji přitom v původní poloze. Další kroky přenechte zdravotnické záchranné službě.
- ▶ U **zavřených zlomenin** se z důvodů krvácení do tkáně vytvářejí otoky, kterým můžete předejít ochlazením postiženého místa, tj. opatrným přikládáním studených obkladů , sáčků s ledem nebo hotových chladících balíčků. Tím se sníží krvácení do tkáně a zmírní bolest.
- ▶ Tísňovým voláním přivolejte zdravotnickou záchrannou službu, nebo požádejte další osobu, aby ji přivolala.
- ▶ Postiženého přikryjte a pečujte o něj až do příjezdu zdravotnické záchranné služby.

Popálení / opaření

- ▶ Hořící osoby musíte okamžitě uhasit. Polijte postiženého vodou, nebo plameny uduste dekou, válejte postiženého po zemi, nebo ho uhasťte hasícím přístrojem.
- ▶ Aplikujte studenou vodu: Postižené části těla polévejte okamžitě studenou vodou, nebo je ponořte do studené vody a nechejte je ponořené, dokud nepoleví bolesti (nejméně 10 až 15 minut). Dávejte ale pozor (především u dětí), aby nedošlo k podchlazení – neochlazujte celé tělo, ale jen jeho spálené části. Obličej můžete ochlazovat mokkými ručníky, přičemž dýchací cesty musí vždy zůstat volné.
- ▶ Při opaření musíte co nejrychleji, ale opatrně odstranit oděv.
- ▶ Po aplikaci vody překryjte popálená místa kvůli nebezpečí infekce sterilní obvazovou rouškou.
- ▶ Tísňovým voláním přivolejte co nejrychleji zdravotnickou záchrannou službu.
- ▶ Puchýře na popáleninách nesmíte nikdy propíchnout!
- ▶ Postiženého opatrně přikryjte. O postiženého je třeba až do příjezdu zdravotnické záchranné služby neustále pečovat.
- ▶ Při těžkých popáleninách velkého rozsahu a popálení obličeje se dají očekávat poruchy dýchání a oběhového systému, proto tyto funkce u postiženého neustále kontrolujte.

Opatření při otravě

- ▶ Nejprve u postiženého zkontrolujte vědomí, dýchání a oběhový systém a v případě potřeby proveďte okamžitá opatření k záchraně života.
- ▶ Tísňovým voláním přivolejte co nejrychleji zdravotnickou záchrannou službu.
- ▶ Postiženého teple přikryjte.
- ▶ Bez pokynů lékaře byste postiženému neměli dávat nic pít, obzvláště ne mléko.
- ▶ Ani přivození zvracení není vždy k užitku, hlavně se to týká dětí, a také při požití leptavých nebo pěnivých látek by se zvracení nemělo vyvolávat bez konzultace s lékařem.
- ▶ Při poruchách vědomí nesmíte zvracení vyvolávat nikdy, protože zde je akutní nebezpečí udušení.
- ▶ Pokud ale postižený zvrací sám od sebe, pomozte mu.
- ▶ Zvláštní opatrnost je potřeba při otravě prostředkem na hubení škůdců. Některé z těchto látek postihují nervový systém a mohou vést k zástavě dechu a kolapsu oběhového systému. A protože se jedná o takzvané kontaktní jedy, je při poskytování první pomoci ohrožen i sám zachránce. Při ošetřování byste proto měli používat ochranné rukavice.
- ▶ Umělé dýchání musí být vždy prováděno použitím pomocných prostředků nebo dýchacího přístroje, aby nedošlo k přímému kontaktu s postiženým.

Obsah

Úvod.....	1
Povinnost poskytnout první pomoc.....	2
Co je to první pomoc?.....	3
Vlastní bezpečnost/jednání neohrožující vlastní zdraví	4
Postup osoby poskytující první pomoc.....	5
Rautekův hmat.....	5
Počínání při dopravních nehodách.....	6
Vyproštění z motorového vozidla.....	7
První opatření u zraněných / nemocných, kteří komunikují.....	8
Emergency call.....	9
Bezvědomí.....	10
Zástava dechu.....	11
Obnovení činnosti srdce a plic.....	12
Krvácení.....	13
Zástava tepenného krvácení.....	14
Zástava žilného krvácení.....	14
Poranění hlavy.....	15
Poranění břicha.....	16
Poranění hrudního koše.....	17
Cizí tělesav ranách a tělesných otvorech.....	18
Cizí tělesa v očích	19
Krvácení z nosu.....	20
Uštknutí hadem.....	21
Opatření při zlomeninách.....	22
Popálení / opaření.....	23
Opatření při otravě.....	24
Závěr.....	25
Použitá literatura.....	26

Závěr

Doufám, že to co jsem napsala nepřípadá užitečné jen mě.

Na toto téma by se mohlo psát hodně dlouho, jenže to by nikoho nebavilo.

Mě osobně by také nebavilo číst rozsáhlou práci třeba na sto stran. Proto jsem se snažila vystihnout to nejdůležitější a při tom nezapomenot i na maličkosti.

Některé věci z první pomoci znáte a ani o tom nevíte. V dnešní době je to dost rozšířená věc jak správně poskytnout první pomoc. Avšak ne každý k tomu má sklony a ne každého to zajímá. Neříkám, že by to muselo povinně každého zajímat, ale v tomto případě jde o opravdový život, ne jako když někoho zastřelíte ve virtuální hře a máte z toho legraci. Většinou si to lidi uvědomí až tehdy, stane-li se jim osobně něco nebo jejich blízkým. Proto říkám nepanikařte a nehysterčete, na to máte později času dost.

Použitá literatura

Franz Keggenhoff : První pomoc. Praha, Ikar 2006, počet stran: 208.

Z německého originálu přeložila Jana Zánišová.

Ivana Svobodová: Příručka první pomoci. Bratislava, Příroda 2001,
počet stran 224.

Jiří Froněk: Lidské tělo. Praha, Blug, počet stran 72.

