

Zásady první pomoci

Získat přehled o situaci, posoudit možná nebezpečí (možnosti dalšího ohrožení, hromadná havárie, požár, výbuch apod.) rychle jednat, zajistit bezpečnost raněných (zejména dalšími možnými následky, dopravní situace, pády, výška apod.) posoudit závažnost poranění (životně důležité funkce, dýchání, krvácení).

Přivolání rychlé lékařské pomoci tel. 155

Poskytnutí první pomoci, provést protišoková opatření a vyčkání příjezdu rychlé lékařské pomoci.

Bezvědomí

- příznaky: člověk leží, má zcela povolené svalové napětí, nereaguje. 1. pomoc - šetrné otočení na záda, prohlídka ústní dutiny a její vyčistění, uvolnění dýchacích cest, uložení do stabilizované polohy.



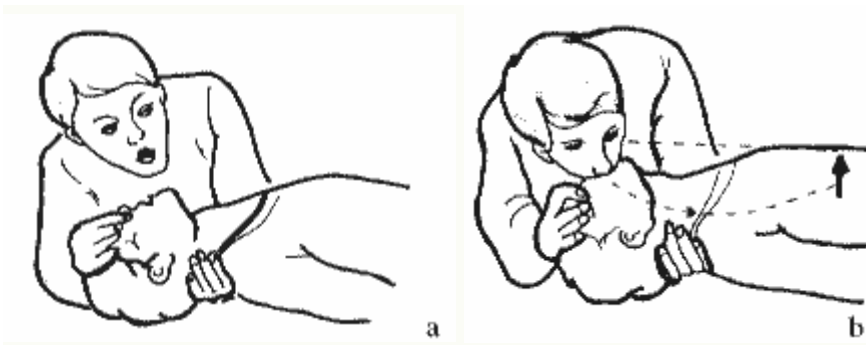
Zástava dechu

- Zjistíte-li u postiženého v bezvědomí, kterému jste v dutině ústní neobjevili překážku nebo ji odstranili, že nedýchá, začnete u něj provádět oživování (kardiopulmonální resuscitace - soubor oživovacích opatření k obnovení a udržení alespoň minimálního oběhu krve a dýchání).

Umělé dýchání z plic do plic (z úst do úst)

- Poklekněte ze strany k postiženému v úrovni jeho hlavy, kterou zakláníte dozadu tak, že máte jednu ruku pod jeho bradou a druhou rukou, položenou malíkovou hranou na čelo, mírně tlačíte hlavu dozadu. Palcem a ukazovákem této ruky tiskněte nos (tím jsou zároveň uvolněny dýchací cesty).

- Nyní se hluboce nadechněte otevřenými ústy, kterými se skloníte ke tváři postiženého a svými ústy překryjete mírně pootevřená ústa postiženého a vydechnete obsah svých plic do jeho plic (vzduch nesmí unikat mimo).



a) hluboký nádech

b) výdech do plic postiženého a současně sledování zvedání jeho hrudníku (vzduch proniká do plic)

- Přitom pozorujete, zda se hrudník postiženého zvedá - tak vniká vzduch vašich plic do plic postiženého.

- Nyní oddalte svoje ústa, nadzvedněte se a nechte postiženého vydechnout (jeho hrudník pasivně poklesává)



c) oddálení obličeje a sledování spontánního výdechu postiženého

- Při zvednutí se opět hluboce nadechněte a proved'te další vdech do plic postiženého.
- Po tomto druhém vdechu několik vteřin pozorujte, zda se postižený sám nenadechne. Přitom zkontrolujte po straně krku postiženého tep na krkavici (největší krční tepně).
- Nezačne-li postižený sám spontánně dýchat a přitom hmatáte tep na krkavici, pokračujte v umělém dýchání z plic do plic frekvencí asi 12 - 16 vdechů za minutu.
- Jestliže při pohmatu na krkavici nenahmatáte také tep, přikročíte k zevní srdeční masáži.

Zevní srdeční masáž (při zástavě krevního oběhu)

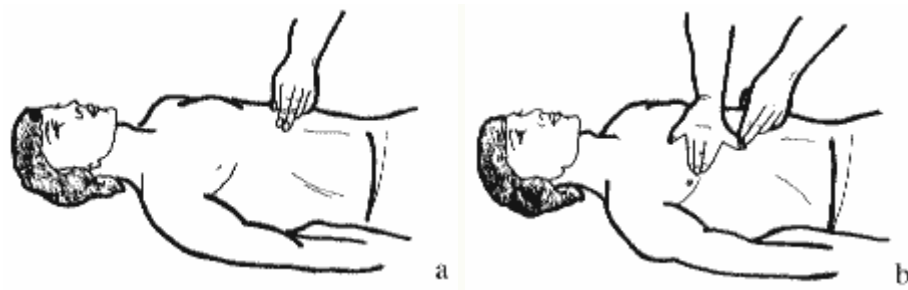
Jde o stav, kdy krev není srdcem vháněna do oběhu krevního (zástava srdce nebo nepravidelnost tepu).

Zástavu poznáte podle těchto příznaků:

- Postižený je v bezvědomí.
- Nedýchá nebo má jen lapavé dechy.
- Na krkavici nenahmatáte tep.
- Zahájíte ihned oživování. Zevní srdeční masáž, správně prováděná, zajistí přísun krve do životně důležitých orgánů těla a udrží je při životě.

Postup:

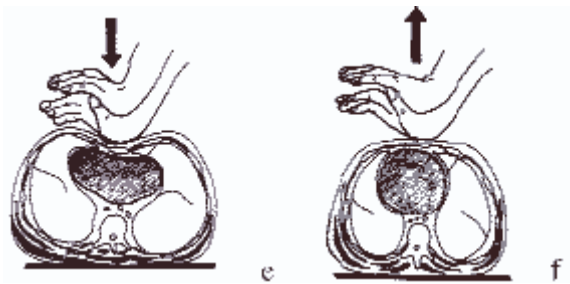
- Postižený musí ležet na pevné podložce, nejlépe na zemi.
- Na odhaleném hrudníku vyhledáte uprostřed hrot mečíku hrudní kosti (asi 10 - 15 cm nad pupkem), dva prsty nad ním položíte hranu své levé ruky, přičemž klečíte skloněni kolmo k tělu postiženého nad jeho hrudníkem.
- Na položenou hranu dlaně položíte napříč dlaň své druhé ruky, přičemž máte prsty ve vzduchu a ruce jsou ve vzájemném kontaktu s hrudníkem.



a) vyhledání hrotu mečíku hrudní kosti

b) položení hrany dlaně druhé ruky na místo srdeční masáže

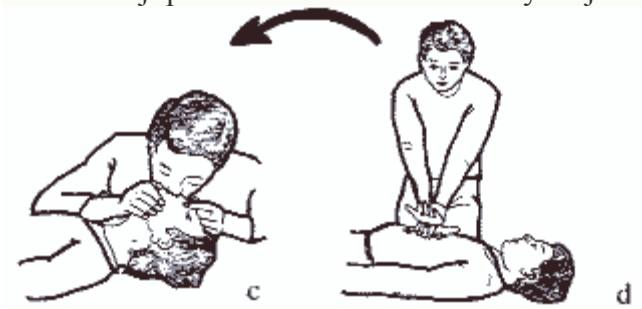
- Nyní stlačujete (poměrně prudce) pravidelně hrudník dospělého postiženého nejméně o 5 - 7 cm, a to tak, že po každém stlačení povolíte obě ruce jen tak, aby při pasivním zvedání hrudníku byly stále v kontaktu s jeho stěnou (sledují pohyb).



e) stlačení hrudní kosti nejméně o 5 - 7 cm

f) uvolnění stlačení a povolení rukou

- Takto stlačujete hrudník frekvencí 80x za minutu, přitom po každém 15 stlačení přesunutím se k obličeji postiženého vložíte 2 vdechy do jeho plic, tj. 2 : 15.



c) 2x vdechnutí do plic postiženého

d) následovně 15x stlačení hrudníku postiženého

- Takto pokračujete až do příjezdu zavalané záchranné služby.

POZOR - u starých lidí stlačujte hrudník šetrně!

U malých dětí (do 6 - 7 let) stlačujte hrudník jen ukazovákem a prostředníkem a při dýchání vydechujte jen obsah svých úst.

Oživování lze také provádět při dvou zachráncích, kdy jeden provádí dýchání z plic do plic a druhý srdeční masáž. Pak je frekvence úkonů tato: 1x vdech, 5x stlačení hrudníku. Vzhledem k tomu, že tento druh oživování vyžaduje souhru a secvičení, **není doporučován při základní (laické) první pomoci.**

Zástava krevního oběhu

- příznaky bez dechu, tepu, vědomí, promodralá kůže a sliznice. 1. pomoc - neodkladná resuscitace, umělé dýchání, zahájení 2 hlubokými vdechy poté nepřímá masáž srdce.

Zachraňovaný leží na zádech na pevné podložce - 2 hluboké vdechy, stlačení srdce 15 x, následují 2 vdechy opakovat do příchodu lékaře popř. nabytí vědomí poměr 15 stlačení : 2 vdechy.

Šok

- příznaky bolest, nápadná bledost, studený pot, zrychlený a slabý tep, netečnost, žízeň, zvracení. Příčiny: velká ztráta krve, popálení, otrava apod. Protišoková opatření - ošetření ran, znehybnění končetin, dostatečné dýchání, uložení do protišokové polohy.

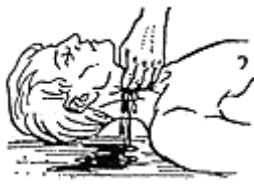


Krvácení žilní

- krev tmavá vytéká pomalu. 1. pomoc - je-li postižena končetina, zvedneme do výše, přiložíme tlakový obvaz.

Krvácení tepenné

- krev je světlá, stříká. 1. pomoc - stiskneme tepnu přímo v ráně, přiložíme tlakový obvaz, zvedneme končetinu.



Krvácení z nosu

- 1. pomoc stiskneme kořen nosu na dobu 5 min. při mírném předklonu hlavy, přiložíme studený obklad na čelo a zátylí.

Vnitřní krvácení

- odvodit z mechanismu úrazu (přejetí břicha autem apod.). Poraněný má bolesti, leží na boku s pokrčenými dolními končetinami, počátek šoku. 1. pomoc - provádět protišoková opatření, pokročilý šok - autotransfuzní poloha.

