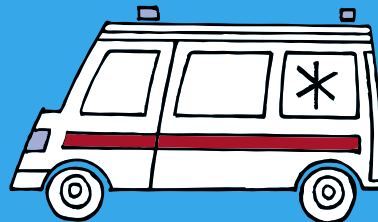
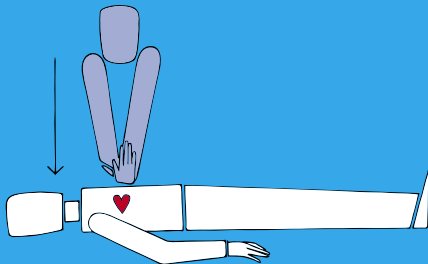
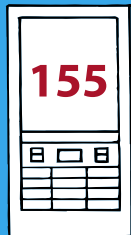




# PRVNÍ POMOC

JAKO PREVENCE VZNIKU ZDRAVOTNÍHO POSTIŽENÍ



**PROGRAM VYROVNÁVÁNÍ PŘÍLEŽITOSTÍ PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM  
ZA PODPORY MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY**

**Postupy první pomoci u závažných stavů je nutné natrénovat.**

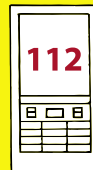
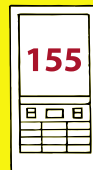
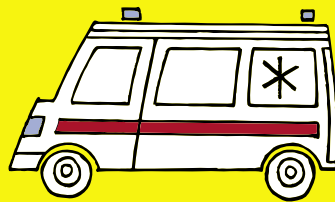
Nejzřetelnější známkou bezprostředního ohrožení života je bezvědomí (stav bez reakce na vnější podněty). Okamžitě je třeba zjišťovat, zda postižený dýchá. Nehýbe-li se vůbec a ani nedýchá, nebo má jen lapavé dechy, musíme reagovat rychle: s velkou jistotou se zastavilo srdce. Jedinou nadějí pro postiženého je zahájení RESUSCITACE a přivolání Záchrané služby (**155**)

**Tísňovou linku – Záchrané služby 155 voláme vždy při takové poruše zdraví, která vyžaduje neodkladný zdravotnický zásah.**

Operátorka nejen vysílá na pomoc zdravotnickou posádku, ale radí také, jak postupovat při poskytování první pomoci. Telefon nezavěšujeme, ale dáme si hlasitý odposlech, dbáme pokynů operátorky!

**Vždy noste při sobě nabitý mobil.**

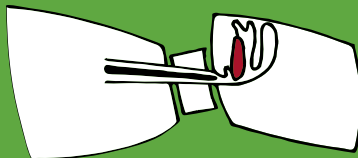
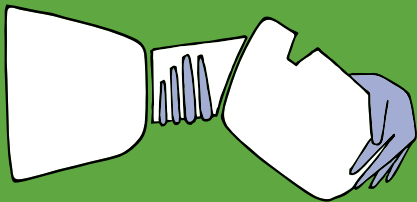
Zůstaňte klidní, ujasněte si, kde jste a co se stalo. Nemáte-li signál svého operátora, nebo jste-li v zahraničí, volejte **112**.



## Postupy při zahájení resuscitace = oživování

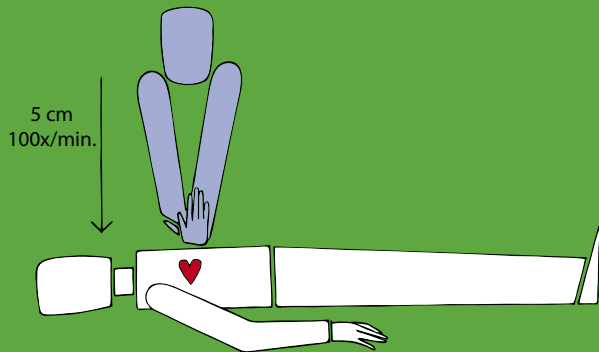
*Pokud je pacient v bezvědomí a nedýchá normálně, bez Tvé pohotové pomoci zemře.  
Proto není důvod k obavám typu „Já s ním raději nebudu hýbat, abych mu neublížil“.*

1. ujisti se, že postižený, který se nehýbe, nereaguje na oslovení ani na bolestivý podnět.
2. zavolej si někoho z okolí na pomoc a volej **155**.
3. po šetrném záklonu hlavy – k uvolnění dýchacích cest stačí – proto žádný „polštář“! – zjisti, zda postižený dýchá (cítím proudit vydechaný vzduch, zvedá se břicho, normální barva v obličejí).
4. pokud nedýchá nebo si nejsi jistý: zahaj stlačování hrudníku.



## **Srdeční masáž se provádí takto:**

postižený leží na zádech zpravidla na zemi (na tvrdém) a záchránce klečí z boku u hrudníku. Napjatýma rukama stlačuj uprostřed hrudní kosti do hloubky 5 cm u dospělého, do 1/3 hloubky hrudníku u dětí, frekvencí 100x za 1 min. Prováděj až do převzetí stlačování jinou osobou, nebo do doby, kdy postižený začne jevit známky života = aktivní snaha o pohyb a začne normálně dýchat.

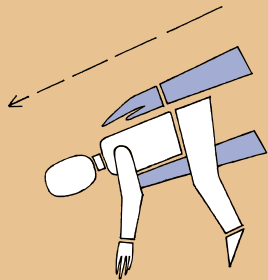


**Umělé dýchání z úst do úst není nutné u dospělých**, a pokud nemáš nacvičeno, spokojíš se jen se správným stlačováním hrudníku.

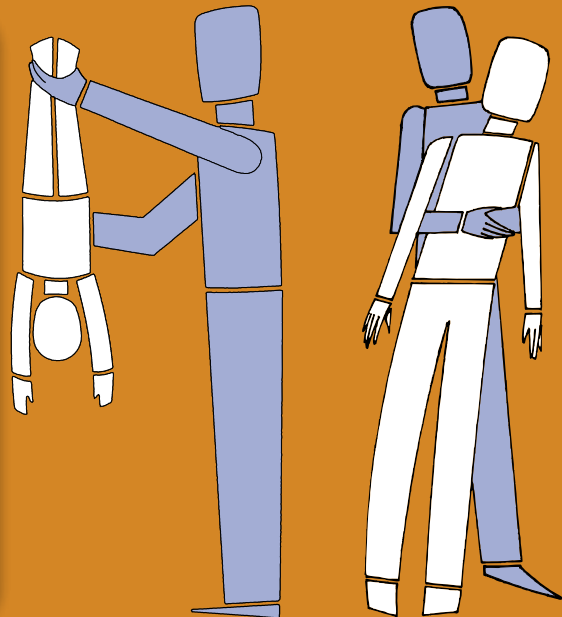
**U dětí je ovšem dýchání z úst do úst zcela nutné** – u dětí resuscitace začíná 5 (!) umělými vdechy, pak začneš stlačovat hrudník (30x) dle vzrůstu a věku dítěte do 1 roku dvěma prsty starší jednou rukou a opakuješ cyklus 2 vdechy a 30 stlačení hrudníku. Hrudník se má při tom viditelně zdvihát jako při normálním, klidném dýchání, příliš velká síla vdechu škodí. U dětí zahájíš resuscitaci před voláním **155**, u dospělých voláme **155** ihned. (Při více záchráncích samozřejmě všechny činnosti mohou být okamžité).

## Vdechnutí cizího tělesa:

Znamená to vdechnutí do dýchacích cest, nejedná se o spolknutí. U malých dětí – jen pokud nemůže normálně plakat a kašlat! – podle stáří dítěte: uchopíme za nožky hlavou dolů a provádíme úde-ry dlaní mezi lopatky, větší dítě položíme na paži nebo stehna vždy hlavou dolů. U větších dětí předkloníme horní polovinu těla a celou dlaní provádíme úde-ry mezi lopatky. Heimlichův manévr se provádí hlavně u dospělých: postižený se zezadu obejmě, záchrance své ruce



spojí před jeho tělem, při provádění ma- névru stlačí dynamicky dolní část hrudní- ku a nadbřišku směrem dovnitř a nahoru. Cílem manévru je vyrazit cizí těleso vzdu- chem zdrženým za překážkou. Celou akci je ovšem lépe nacvičit s instruktorem. Při neúspěchu a ztrátě vědomí okamžitě za- hájíme resuscitaci.

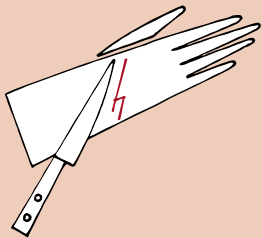


## Krvácení:

Drobné zevní krvácení - opláchni studenou vodou, stlačíš krvácející ránu (bavlněným kapesníkem, šátkem apod.) Nejvhodnější je přiložení tlakového obvazu.

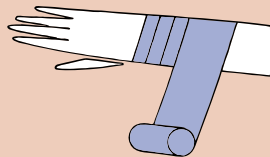
Masivní krvácení je nutné zastavit! Stlač přímo krvácející ránu silně utaženým „obvazem“ (může být i improvizace z dostupného materiálu) a pokud jsi krvácení nezastavil, dej asi 5 cm nad ránu – ne přes

klouby – minimálně 5 cm široké zaškrcovadlo. To označ časovým údajem.



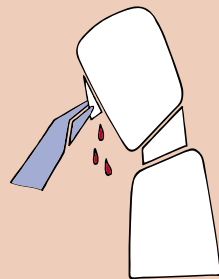
## Krvácení vnitřní:

Dochází k němu při vážných úrazech, kdy jsou poraněny vnitřní orgány. Mohou se objevit příznaky šoku (mělké dýchání, zrychlený tep, bledost, ospalost). Vždy ihned voláme **155** (nebo **112**), pacienta položíme. Nutné je udržovat zraněného v teple, chránit před vlhkem od země a přikrýt (svojí bundou, pláštěnkou, lesklou fólií z autolékárničky...). Pro pacienta je nejdůležitější dostat se co nejdříve na operační sál, kde jedině může být krvácení zastaveno.



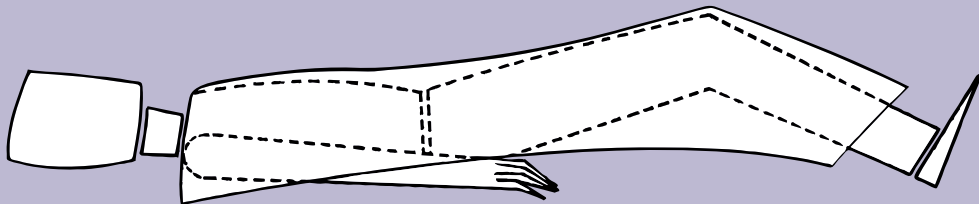
## Krvácení z nosu:

Pacienta posad s mírně předkloněnou hlavou, stlač silně nosní křídla (to mu můžeš jen poradit) na 5 – 10 minut, přilož studený obklad na zátylek (za krk) a na čelo. Pokud krvácení neustává, vyhledejte lékaře (i zde volej **155**).



## ***Poranění kostí a kloubů:***

Po pádu, či úderu, kdy postižený udává silnou bolest, je patrná deformace postiženého místa, otok a poruchy hybnosti, zraněného udržujeme v teple, nepodáváme však ani teplé nápoje ani nic k jídlu. Co nejrychleji voláme zdravotnickou pomoc (155). S postiženým pohybujeme co nejméně, respektujeme úlevovou polohu, kterou zaujme sám pacient, řídíme se jeho pocity. V dnešní době dostupnosti přednemocniční odborné péče není nutno improvizovat dlahy. Pokud však není dostupná odborná pomoc, musíš zraněnou končetinu znehybnit pomocí dlah (cokoliv přiměřeně dlouhého, pevného a rovného, (stačí i jiná část těla – trup, druhá končetina). U končetin dbáš na znehybnění kloubů nad a pod zlomenou kostí. Otevřené rány je možno zakrýt. Silné krvácení zastav!



## ***Poranění páteře a míchy:***

Jedná se o úrazy při dopravních nehodách, pádech z výšek, skocích do vody apod. Poranění míchy se často již nezahojí, proto je nejdůležitější mu předcházet! Postižený udává bolest v místě poraněného obratle, při poranění míchy se přidruží i ochrnutí a ztráta citlivosti na dolní polovině těla.

Pokud postižený dýchá, budeme s ním manipulovat minimálně, při nutnosti vyprostit jej z nebezpečného místa (voda, vrak automobilu . . .) pomůže, když pohyby zabezpečuje více záchránců tak, aby se s páteří zbytečně nehýbalo. Zraněného udržuj v teple. Transport ponech zdravotníkům, v krajním případě jen na rovné podložce, třeba na vysazených dveřích.

## Popálení, opaření:

Velmi bolestivá poranění, nejdůležitější je prevence!

Vždy přeruš další působení tepla (uhašení a svlečení oděvu).

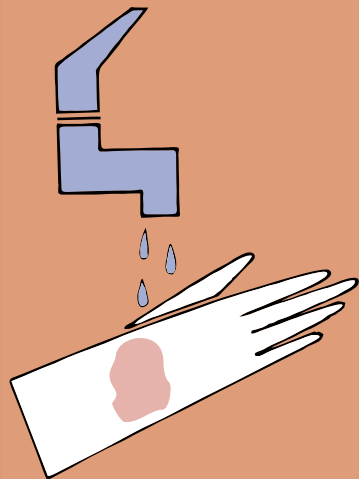
Alespoň 15 – 20 minut chladit popálené plochy, ale pouze pokud jsou nevelké, maximálně 5% povrchu těla = 5 dlaní postiženého i s prsty. Ten se při tom nesmí celkově podchladiť! Nejvhodnější je voda z vodovodu.

Vždy zajistíme odbornou pomoc.

### Rozsáhlé popáleniny:

ihned zavoláme **155**, snažíme se zabránit vzniku popáleninového šoku z úniku tepla. Děti zabalíme do deky či lesklé folie (je v autolékárničkách) a postižená místa jen chladíme přiměřeně studenými obklady. Ne kostky ledu přímo na kůži, když není jiná možnost, pak jen přes látku (ručník).

Popálení kůže korozivními látkami (kyseliny, louhy): oplachování vlažnou vodou v dostatečném množství a dostatečnou dobu.



# Poranění elektrickým proudem:

Nejdůležitější je postupovat klidně a dbát především na bezpečí zachraňujících.

## **Úrazy elektrickým proudem nízkého napětí:**

Úraz vzniká při kontaktu těla s vodičem síťového či motorového proudu. (pracovní úrazy, manipulace s vadným spotřebičem). Pokud trvá kontakt se zdrojem proudu, vypni pojistky nebo spotřebič. Přivolej **155**, při zástavě dechu resuscitace. Vyšetření lékařem musí být vždy provedeno.

## **Úrazy elektrickým proudem vysokého napětí:**

Většinou se jedná o pracovní úrazy nebo o neštěstí při hře u rozveden, na transformátorech, stožárech. Smrtelně nebezpečné je přelézání železničních vagonů pod trolejí. Pokud je nebezpečí kontaktu s vodičem, před vypnutím proudu se

nikdo nemá přibližovat. Okamžitě proto přivolej **112** nebo **155**.

## **Úraz bleskem:**

**Prevence:** V bouřce vyhledej úkryt, vyhýbej se vodním plochám, tokům a vysokým stromům. Pokud tě zastihne bouřka bez možnosti úkrytu, posad' se na izolovanou podložku například batoh, skrč se, ať jsi co nejnižší, spoj nohy k sobě, pokud sedíš, zvedni nohy nad zem. Odlož outdoorovou aktivitu 30 minut po odeznění bouřky.

Skupina lidí se má při bouřce, pokud se nemůže ukryt, rozptýlit alespoň 8 metrů od sebe.

Neplánuj pobyt venku, pokud hrozí bouřky, více rizikové jsou vrcholky hor v odpoledních hodinách.

## **První pomoc po zasažení bleskem při bezvědomí:**

resuscitace oběhu a dýchání tj. střídání 30 stlačení hrudníku s 2 umělými vdechy. Postižený po úderu blesku může potřebovat umělé dýchání, i pokud se nezastavil oběh: častým důvodem udušení je právě vyřazení dechového centra z činnosti, pokud budeš do postiženého dýchat, funkce dechového centra se obnoví.

Postižený potřebuje naléhavě lékařské ošetření při jakýchkoliv potížích po i nepřímém zasažení bleskem i při podezření na zasažení.

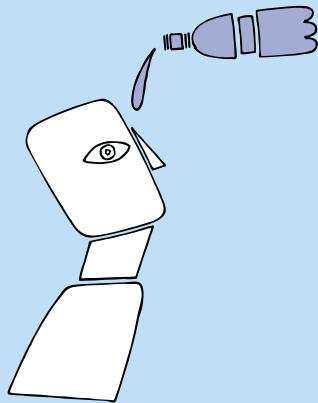
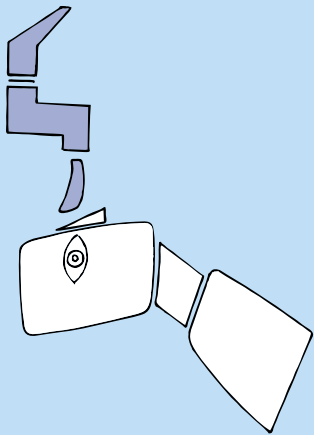
## Poranění oka

Při vniknutí chemikálie, například nehašeného vápna, se musí postižené oko vyplachovat dostatečnou dobu – nesmí žádná látka v oku zůstat! – mírným proudem vlažné vody z vodovodu, nebo čistou vodou z nádoby.

Po vypláchnutí a při trvajících potížích navštívit odborného lékaře.

Při vážnějších případech přivolat **155**, do příjezdu záchranné služby vyplachuj a vyplachuj!

Při jiných úrazech oka se vždy dostaví nápadná bolest, násilím oko neotvírej, přikryj čistým kapesníkem a vždy vyhledej lékařskou pomoc.



## **Uštknutí hadem:**

Přiložíme studený obklad, zakážeme aktivní pohyb – chůzi. Má-li poraněný jakékoliv potíže, například místní bolest, volej – **155!**

Při uštknutí i exotickým hadem je možno volat **toxinologické centrum** na tel.: **224 967 244.**

## **Alergické reakce:**

Nejvíce alergických reakcí vzniká po žihadle vosy. Postižený kolabuje, mohou otékat i dýchací cesty s projevy dušnosti. V případě kolapsu musí postižený ležet na zádech, dolní končetiny podložíme.

Dojde-li ke zvracení, pak zajištěná poloha na boku. Dušný pacient zaujme sám nevhodnější polohu. Bezvědomý pacient vždy leží. Při poranění včelou zůstává v ráně žihadlo, opatrně jej ihned odstraň bez mačkání váčku s jedom. Při rozvoji alergické reakce – může nastat i po lécích, jídle apod. – (mdloba, dušení, pocit oteklého jazyka, poruchy řeči, velké plochy zčervenalé kůže) vždy voláme včas **155.**

Někteří pacienti jsou vybaveni injekcí, kterou si mohou sami aplikovat. V dětském věku jsou častější alergické reakce na některé potraviny například různé druhy ořechů, ale i mléko, ryby... I zde někdy reakce probíhá nebezpečně s nutností okamžitého zásahu záchranné služby.



## Tonutí

Osoba, jež tonula, třeba i jen krátkodobě, a aniž by ztratila vědomí – musí být co nejrychleji předána do lékařské péče.

Proto voláme **155**. Po vdechnutí vody dochází totiž v plicích s časovým odstupem ke změnám, jež mohou ohrozit život. Pokud někdo tone, je nejdůležitější neriskovat vlastní bezpečí. Po vytažení na břeh a při zástavě dechu zahájíme kardiopulmonální resuscitaci kombinací umělých vdechů a stlačování hrudníku v poměru 2 vdechy a 30 stlačení.

Při záchraně tonoucího ve vodě, který je při vědomí je nebezpečí zápasu, proto raději podáme klacek či kalhoty a pak jej vytáhneme.

## Otravy

Nechtěné otravy jsou způsobeny nejčastěji produkty nedokonalého spalování (karmy, krby, plynové teploměry, spalovací motory) při špatném odvětrání prostoru, ve kterém hoří. Postižené je třeba co nejdříve vyprostit z nebezpečí, ani záchránce v takovém prostředí nemá pobývat.

Otravy, které byly způsobeny požitím omylem (hlavně děti), úmyslně, i podezření na ně, řešíme vždy ve spolupráci se záchrannou službou.

Při požití leptavých látek, benzínu či jiných derivátů ropy, pěnivých látek: nevyvolávat zvracení, vypláchnout ústa vodou.

**Při požití léků:** zjistíme chybějící množství, (je vhodné ke konzultaci zavolat na toxikologické centrum Praha), u pacienta při vědomí se pokusíme vyvolat zvracení. Pozor u dětí mladších 6 měsíců, zvracení nevyvoláváme. Pokud je postižený při vědomí můžeme dát vypít rozpuštěné tablety živočišného uhlí, u dětí 3 – 10 tablet, u dospělých až 20 tablet (Carbo medicinalis).

**Při otravě houbami:** co nejdříve vyvoláme zvracení, zajistíme zbytky hub, třeba i ze zvratků.

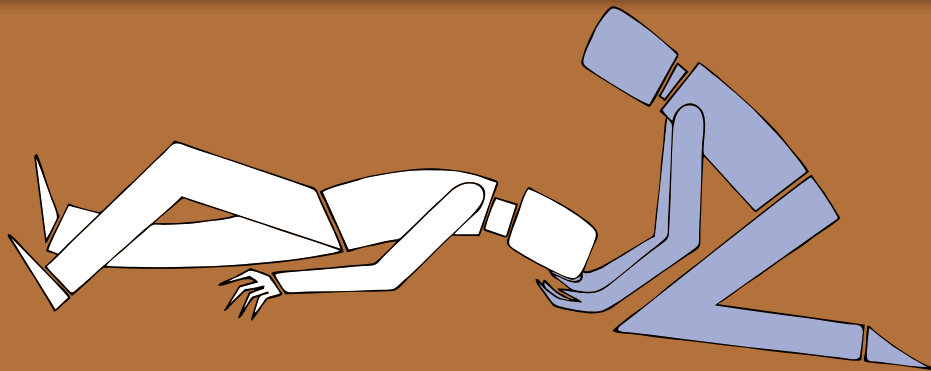
Některé jedy mají protijedy i dobře dostupné, ale i tak postupujeme nejbezpečněji až po konzultaci s lékařem (například při otravě fridexem nebo metylalkoholem je vhodným opatřením podání alkoholu).

U všech případů bezvědomí se zástavou dechu způsobené požitím toxických látek vždy přivoláme **155** a zahájíme resuscitaci.

Nepřetržitá lékařská služba **toxikologického pracoviště** na tel.: **224 919 293**.

## ***Křečové záchvaty: epilepsie a febrilní křeče:***

Počkáme, až křeče odezní, dáváme pozor, aby si nemocný neublížil. Nikdy při záchvatu křečí násilím nepáčíme čelist! Mezi zuby nic nestrkáme. Z okolí postiženého odstraníme nebezpečné předměty, brýle... Po epileptickém záchvatu, který může trvat i několik dlouhých minut, postižený postupně nabude vědomí. Může být však natolik desorientován, že je nutné dále jej hlídat. Pokud však po záchvatu křečí dojde k úplné ztrátě reakce a bezdeší, jedná se o zástavu oběhu a musíš zahájit resuscitaci.



## ***Poznámky***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Předkladatel projektu:**

Lékařská služba první pomoci Třeboň o.p.s., Palackého náměstí 106/II, PSČ 379 01, Třeboň

IČO: 280 85 957

<http://www.lekarskasluzba-trebon.cz>

e-mail: [info@lekarskasluzba-trebon.cz](mailto:info@lekarskasluzba-trebon.cz)

Kontaktní tel.: 384 721 800

Společnost je zapsána v rejstříku obecně prospěšných společností u Krajského soudu v Českých Budějovicích oddíl O, vložka 159

Za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky

Realizátor projektu: prof. MUDr. Miloš Velemínský CSc. dr. h. c.

Text: Denisa Nováková

Ilustrace: Mgr. Jana Buriová

Poděkování: MUDr. Jaroslavu Gutvirthovi a Radce Krygarové – pracovníkům Vzdělávacího a výcvikového střediska Zdravotnické záchranné služby Jihočeského Kraje.

Vyrobila tiskárna Herbia spol. s r.o., České Budějovice 2012

**Záchranná služba**

**155**

**Tísňová linka**

**112**

**Hasiči**

**150**

**Policie ČR**

**158**