



Mysli i na své bezpečí!

**Nikomu nepomůže,
když se sám zraníš.**

BEZVĚDOMÍ

- Zajisti své bezpečí
- Promluv a zatřes s postiženým
- Zkontroluj vědomí a dech

Nedýchá

Zavolej 155

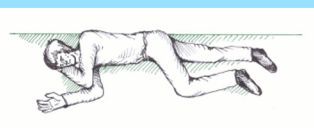
Zavolej si někoho
na pomoc

Resuscitace

Dýchá

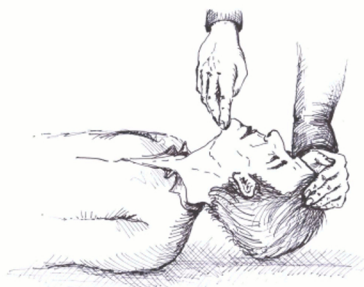
Zavolej 155

Zotavovací poloha



KONTROLA DECHU

- Vyčisti dutinu ústní (Vyndej i zubní protézu)
- Zakloň hlavu (Tah ↑ za bradu, tlač ↓ na čelo)



- Nakloň se nad ústa a nos
- Sleduj zda se zvedá hrudník
- Nedýchá normálně? Zahaj resuscitaci.

Resuscitace

- Klekni si z boku postiženého
- Odhal postiženému hrudník
- Polož zápěstní část dlaně na střed hrudníku a druhou ruku polož shora; propleť si prsty
- Propni ruce v loktech
- Rytmicky stlačuj hrudník 5-6cm hluboko rychlostí 100-120 stlačení za minutu
- Po každém stlačení hrudník uvolni
- Nepřestávej! Dokud nebudeš úplně vyčerpaný, nebo vystřídaný

Dušení

A - Je při vědomí a kašle

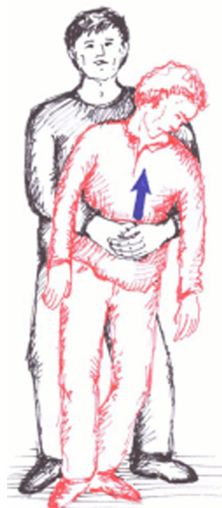
- Jen tak dál, podporuj ho v usilovném kašli
- Sleduj zda se stav nehorší

B - Je při vědomí, ale nemůže mluvit ani kašlat

- Stoupni si k němu z boku a ohni ho přes svou ruku. Druhou rukou ho 5x silně uděř mezi lopatky (mezi každým úderem zkontroluj, zda nedošlo k uvolnění)
- Nepomohlo-li to, proved' Heimlichův manévr
- Opakuj střídavě oba postupy, dokud nedojde k uvolnění dýchacích cest, nebo dokud postižený neztratí vědomí

Heimlichův manévr

- Stoupni si za postiženého
- Obejmi postiženého rukama
- Jednu dlaň v pěst a druhou ji obejmí
- Až 5x zmáčkni nadbříšek směrem k sobě nahoru



Krvácení

- Stlač krvácející ránu! Nejlépe obvazem, nebo čistou savou látkou.
- Polož postiženého na zem
- Zavolej 155
- Můžeš přiložit tlakový obvaz - Jeden nerozmotaný přitlač na ránu a dalším obvazem ho pevně obvaž
- Obvaz prosakuje? Přilož, jednu, další vrstvu. Jinak přilož zaškrcovadlo
- Zajisti tepelný komfort postiženému

Zaškrcovadlo

- Použij jen pokud nic jiného nepomohlo, nebo při amputaci
- Použij gumové zaškrcovadlo z autolékárničky, nebo si ho vytvoř ze šátku / opasku. (musí být alespoň 5 cm široké)
- Zaškrčenou končetinu znehybni a napiš na ní čas zaškrčení
- Co už jsi zaškrtil nepovoluj

Krvácení z nosu

- Postiženého posad' a předkloň
- Stiskni měkkou část nosu na 5-10 minut
- Přilož postiženému ledové obklady na kořen nosu a zátylek.
- Pokud krvácení nepřestane do 30 min převez postiženého na ORL

Popáleniny 1. a 2. stupně

Začervenání a puchýř

- Přeruš působení tepla (udus oheň, vypni horkou vodu, sundej horké oblečení a šperky...)
- Popáleniny začni chladit
- Postupně od vlažné vody ke studené, taky aby to bylo postiženému příjemné
- Pozor na podchlazení, když chladíš větší část těla.

Popáleniny 3. a 4. stupně

Příškvár a zuhelnatění

- Přeruš působení tepla (udus oheň, vypni horkou vodu...)
- Opatrně sundej z postiženého oblečení
- Nestrhávej oděv, pokud pevně drží na kůži
- Zavolej 155
- Sundej všechny šperky co jdou

Zavřená zlomenina

- Končetinu, co je v divném úhlu nerovnej
- S končetinou zbytečně nehýbej
- Nech postiženého, ať si končetinu drží tak jak je mu to pohodlné
- Vyčkej příjezdu záchranářů

Otevřená zlomenina

- Zavolej 155
- S končetinou nehýbej!
- Kost nezatlačuj zpět!
- Zastav okolní krvácení savým materiálem
- Při velmi masivním krvácení použij zaškrcovadlo

Tento edukační materiál byl vytvořen pro
bakalářskou práci “Informovanost laické
veřejnosti o první pomoci” v rámci studia
ošetřovatelství na 3.LF UK Praha 2019
Pavla Kolářová

