

KARTA PRVNÍ POMOCI

Udělejte si představu o úrazu a dalších možných zraněních - např. podle polohy těla zraněného, výšky pádu, typu podkladu při dopadu (kámen, tráva...), údajů svědků atd. To je důležité při ošetřování a manipulaci s pacientem.

PROVEĎTE TECHNICKOU POMOC - (např. zabraňte dalšímu pádu postiženého, vyhrabejte ho ze sněhu, vyprostěte z visu, apod.)

ZASTAVTE SILNÉ KRVÁČENÍ – rukou nebo tlakovým polštářkem silně stiskněte ránu nebo stiskněte tlakový bod (tepnu proti kosti). Současně s tím zvedněte končetinu do výše nad úroveň srdce. Na ránu přiložte gázu a palec silnou stlačitelnou vrstvu (stočené obinadlo), stáhněte dalším obinadlem - vytvoříte tak **tlakový obvaz**. Škrtdlo použijte pouze v nouzi – riziko odumírání tkání.



ZJISTĚTE STAV VĚDOMÍ – reakce postiženého na oslovení, případně bolestivý podnět

REAGUJE

NEREAGUJE

PŘETOČTE PACIENTA NA ZÁDA – pokud možno co nejšetrněji

ZPRŮCHODNĚTE DÝCHACÍ CESTY – přiložením rukou na čelo a pod krk proveďte **zaklonění hlavy** postiženého. Prsty posuňte dopředu a vzhůru spodní čelist. Při podezření na **poranění páteře** nahraďte záklon hlavy **předsunutím dolní čelisti** tzv. trojitým manévrem nebo zatáhněte za spodní čelist při současném držení hlavy (2 osoby).
- otevřete ústa a **vyčistěte ukazováčkem dutinu** od případných nečistot (krev, potrava, sníh, zvratky). Není-li podezření na poranění páteře otočte při této činnosti hlavu na stranu.



ZHODNOŇTE DÝCHÁNÍ – přiložte ucho k ústům a nosu zraněného. Očima sledujte hrudník. **Příznaky dýchání:** zvedání hrudníku, závan vzduchu od úst a nosu, slyšíte dýchací šelest, růžové zbarvení sliznic a kůže. **POZOR** na zrychlené tzv. lapavé dechy – dýchání nemusí být dostatečné.

NEDÝCHÁ

DÝCHÁ

NEDÝCHÁ – na středu hrudníku, v pokleku s nataženými pažemi proveďte **30 stlačení hrudníku** o 4,5 cm o frekvenci 100/min. zhluboka nadechněte, postiženému stiskněte nos, zakloňte hlavu, rty obejměte ústa a vydechněte. **Proveďte 2 vdechy**. Sledujte zvedání hrudníku!



- celé opakujte do obnovení činnosti nebo příjezdu lékařů. **30 stlačení : 2 vdechům**

karta první pomoci – © TATRY.CZ 2008

DÝCHÁ – postiženého prohlédněte směrem od hlavy až k patě – jaká má zranění?
- **zjistěte tzv. anamnézu** - s čím se léčí, jaké užívá léky, alergie, atd.
- **dokončete ošetření** (ošetření ran, znehybnění zlomenin, úprava polohy zraněného)

ULOŽTE PACIENTA DO STABILIZOVANÉ POLOHY – uložte do ní pacienta, který je v bezvědomí a dýchá. Pozor při poranění páteře!
- opravte polohu hlavy tak, aby byly průchodné dýchací cesty a podepřete ji ohnutou paží
- zajistěte tepelný komfort a stále ho kontrolujte.



REAGUJE = PŘI VĚDOMÍ – zjistěte co se stalo a jak můžete pomoci
- podrobně **zraněného prohlédněte** směrem od hlavy až k patě – jaká má zranění?
- **zjistěte anamnézu** - s čím se léčí, jaké užívá léky, alergie, atd.
- zvolte polohu s ohledem k druhu poranění
- zajistěte postiženému tepelný komfort a stále ho kontrolujte.

ÚLEVOVÉ POLOHY ZRANĚNÉHO



SOUČASNĚ S POSKYTNUTÍM PRVNÍ POMOCI ZAVOLÁME ZÁCHRANNOU SLUŽBU!!

Došlo-li při nehodě k nárazu proti rizikovým místům (hlava, hrudník, břicho...) a postižený je zdnalivě bez příznaků, může se v časovém intervalu 6 - 24 hod. jeho zdravotní stav prudce zhoršit. Proto je vhodné postiženého nechat důkladně vyšetřit ve zdravotnickém zařízení.

**TATO KARTIČKA JE POUZE INFORMATIVNÍ POMŮCKA
PRVNÍ POMOC JE TŘEBA NASTUDOVAT A PROCVIČIT!**

Die odborných materiálu ČHS, SHM a Life RESCUE sestavil Miro Čermák 2008. Obrázky – Miro Čermák 2009