



Lehčí život maminkám

MANUÁL PRVNÍ POMOCI

MUDr. Michala Knězková

První pomoc (PP) a její zásady

- Soubor jednoduchých úkonů, jež vedou k záchraně života
- Jsme povinni PP poskytnout
- V našem nejlepším zájmu je, aby bylo proškoleny co nejvíce lidí, kteří v případě potřeby budou připraveni PP poskytnout. Tím mohou zachránit život sobě, svým blízkým, ale i ostatním lidem
- Pamatuj! Vždy mysli na vlastní zdraví a chraň se! (gumové rukavice, resuscitační rouška, ...)

Přivolání Rychlé Záchranné Služby (RZS)

na telefonním čísle 155

- Voláme vždy, pokud usoudíme, že se jedná o **stav bezprostředně ohrožující lidský život**
 - masivní krvácení, stavy bezvědomí, stavy spojené s poruchou dýchání, nepravidelné dýchání, šok, otevřená poranění hrudníku a kdykoli uznáme za potřebné.
 - Vždy je lepší zavolat!
 - Již zavolání rychlé záchranné služby se považuje za poskytnutí PP
- Přivolání je **ZDARMA**
- Vždy počkej na zavěšení telefonu operátorem! Nezavěšuj hovor jako první.

Hovor s RZS:

- Představ se
- Řekni, odkud voláš, kde jsi
- Zkráceně sděl charakter situace (dopravní nehoda, tonutí, požár,...)
- Sděl zdravotní stav poraněného (osoba v bezvědomí, masivní krvácení, ...)

Otravy

Požitií léků

- Nejčastější u dětí od 1 do 5 let
- Nejdůležitější je prevence
- Příznaky se liší dle druhu léků
- Vyvolání zvracení má cenu jen ihned po požití
- Podej medicínální uhlí
- Volej RZS

První pomoc:

- Přerušit kontakt s jedem
- Zjistí KDY, CO a KOLIK postižený požil
- Zajisti životní funkce

Jedovaté houby

- Vždy závisí na druhu a množství
- Pokud jste sbíraly vlastní houby a po požití je vám nebo dítěti zle, **nevyhazujte uvařené**

jídlo, je důležité kvůli toxikologickému rozboru

- U dítěte se veškeré otravy projeví dříve než u dospělého, nepodceňujte nevolnost dítěte

Příznaky:

- Po jídle nastanou nevolnosti, zvracení
- Pak může být až **několik dní období klidu**
- Poruchy jater, ledvin, srdce, křeče a selhání vědomí

První pomoc:

- Carbo medicinalis - podej medicinální uhlí
- **Zajisti zbytky jídla** případně zvratky kvůli vyšetření
- Volej RZS

Další důležité číslo! Pokud máte podezření na otravu, případně dítě něco pozřelo a vy si nejste jisti toxicitou, volejte TIS (toxikologické informační středisko): 224 919 293.

Kde vám poskytnou informace a případnou první pomoc.
Více informací o otravách najdete na **www.tis-cz.cz**

Popáleniny (opaření)

Popálenina - vzniká působením suchého horka - oheň, el.proud, žhavý předmět

Opařenina - vzniká působením vlhkého tepla - pára, horké tekutiny

- Nejčastější příčina opaření u dětí vzniká při **koupání ve vaně!**
- POZOR na **pákové baterie**, nutno být vždy s dítětem a hlídat

První pomoc:

- **Zabraň dalšímu působení tepla** (vynést z hořícího prostředí, vypnutí horké vody či páry)
- Svlékni horký či mokré oděv, sundej prstýnky, šperky z popálených ploch a okolí
- Pokud je oděv přiškvařený, nikdy nesundávej
- Okamžitě začni **popálená místa chladit** studenou **tekoucí** vodou
- Pokud je postižena rozsáhlá oblast, ochlazujej **vlažnou** vodou
- Nikdy **neochlazuje postiženého celého** - zvláště u dětí. Vyvíjí se rychle celkové podchlazení
- Sterilně překryj, případné puchýře nikdy nepropichuj
- Doporučují se obklady namáčené **v roztoku vody a octa v poměru 1:1** - předchází vzniku ošklivých jizev
- U rozsáhlých popálenin volej RZS

Přehřátí

Úžeh - vzniká působením přímých slunečních paprsků na nekryté části těla, nejčastěji hlavu

Úpal - vzniká při vysoké okolní teplotě (s vysokou okolní vlhkostí - tělo se nemůže bránit pocením)

Příznaky:

- Teplota, zarudlá pokožka
- Rychlé a povrchní dýchání
- Zrychlený tep
- Bolest hlavy
- Nevolnost, zvracení
- Při vysokých teplotách může dojít až k poruchám a ztrátám vědomí

První pomoc:

- Zamez dalšímu působení tepla a ochlazuj obklady - čelo, končetiny
- Rehydratace - nutno doplnit tekutiny (vlažné či studené nápoje, minerální vody kvůli solím)
- Zarudlou pokožku ošetři vhodným zklidňujícím krémem
- Při poruchách vědomí nepodávej žádné tekutiny, kontroluj dýchání a volej RZS

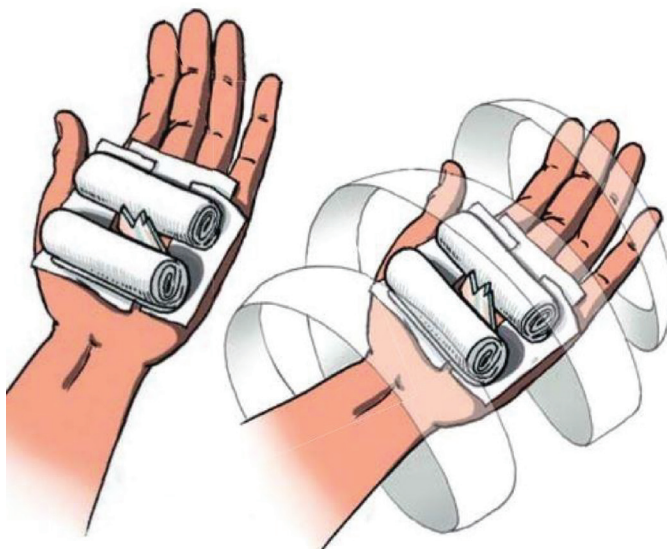
Pády

Drobné rány a odřeniny - první pomoc:

- Ránu opláchni pod tekoucí vodou
- Nečistoty musí z rány pryč, odstraň písek apod. (proudem vody případně kartáčkem)
- Sterilně překryj náplastí

Rána s cizím tělesem - první pomoc:

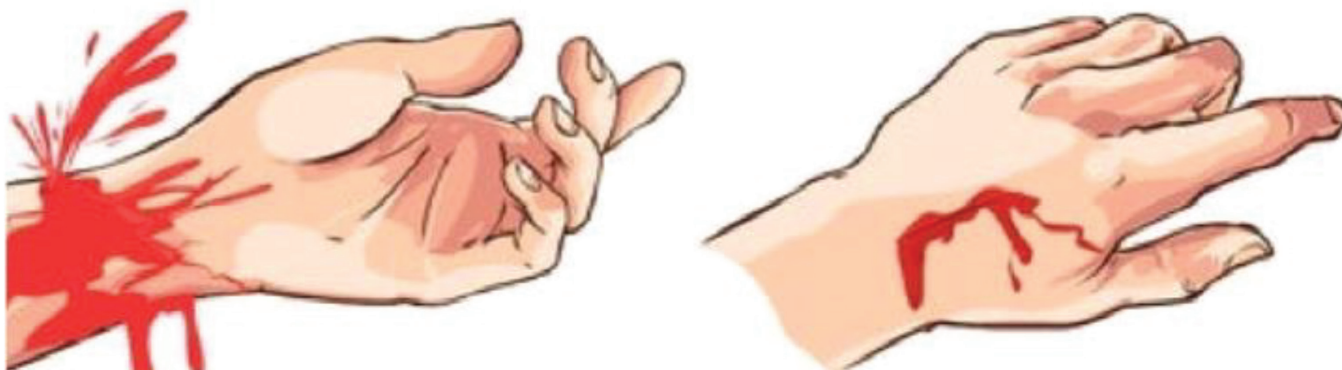
- Cizí těleso z rány nikdy nevyndávej
- Ránu pouze sterilně oblož a zajisti ošetření lékařem



Krvácení (masivní)

Tepenné (arteriální) - krev z rány stříká

Žilní (venózní) - krev volně vytéká



První pomoc:

- stlač tepnu přímo v ráně!
- Nezapomínej na sebe! **Nutno se chránit** nepropustným materiálem (gumové rukavice, igelitový sáček, pytlík od papírových kapesníků)
- Pokud nemám nic po ruce, snažím se přinutit zraněného, aby si ránu stlačil sám a stlačím ránu přes jeho ruce

Krvácení z tělních otvorů:

Z nosu:

- Předkloň poraněnému hlavu
- Stiskni kořen (křídla) nosu
- Na čelo a za krk (týl) dej studený obklad
- Pokud krvácení do 5 minut neustane, vyhledejte lékařskou pomoc

Z ucha:

- Nakloň postiženému hlavu tak, aby mohla krev odtékat a sterilně překryj
- Vždy vyhledej lékařskou pomoc

Z úst:

- Vyražení zubu: mezi zuby stiskni sterilní tampon na 20min, poté nech odplavit slinami

Z močových a pohlavních cest či konečníku:

- Poloha vleže, lehce pokrčené nohy
- Vždy vyhledej lékařskou pomoc

Dušení (vdechnutí - cizí těleso v dýchacích cestách)

Příznaky: kašel, chroptění, sípání, změna barvy (rudne - modrá)

První pomoc:

Odstranění překážky z dýchacích cest

- Kašel - pokud postižený kašle podporuj ho v dýchání
- Úder mezi lopatky
- Postav se za postiženého
- Postižený se **rozkročí a předkloní** (je nutné ho k tomuto slovně navigovat)
- Silně (opravdu vší silou) udeř postiženého **dlaní mezi lopatky** a opakuj 5x
- Malé děti (do 1r): dítě polož **na předloktí**, hlavičkou dolů, obličejem k zemi, jedním prstem vloženým do úst mu pootevři ústa a lehce udeř mezi lopatky směrem vpřed

Větší děti: leží ohnuté přes koleno („výprasková poloha), hlava opět směřuje k zemi



Heimlichův manévr

- Pokud se nepodaří cizí těleso vykašlat ani odstranit údery
- Pozor! **Neprovádí se u dětí a těhotných!**
- Postav se za postiženého a oběma pažemi jeho nadbřišek
- Zatni pěst a polož ji pod nejspodnější část hrudní kosti postiženého
- Přes pěst polož druhou ruku a silně a **prudce stlač nadbřišek směrem k sobě a nahoru**
- Opakuj alespoň 5x

1.



2.



3.



Poruchy vědomí

Bezvědomí

- Závažná porucha CNS
- Ohrožuje člověka na životě především svými komplikacemi: zapadnutí kořene jazyka a zamezení v dýchání, vdechnutí zvratků

Zjištění stavu vědomí (dle stupně vědomí):

- Rozhlédni se (mysli na své bezpečí! Může jít o spícího člověka, ale i o zloděje, který Vás tímto způsobem může podvést a okrást)
- **Oslov** - hlasitým zvoláním zkus oslovit ("Dobrý den, pane, spíte? Pane? Jste v pořádku?")
- **Zatleskej** - silou tleskni vedle dotyčného, člověk v bezvědomí nezareaguje mrknutím
- **Zatřes** - uchop za ramena a vši silou se pokus dotyčného probudit, u dětí do jednoho roku zkusíme štípnutí na paži či stehýnku

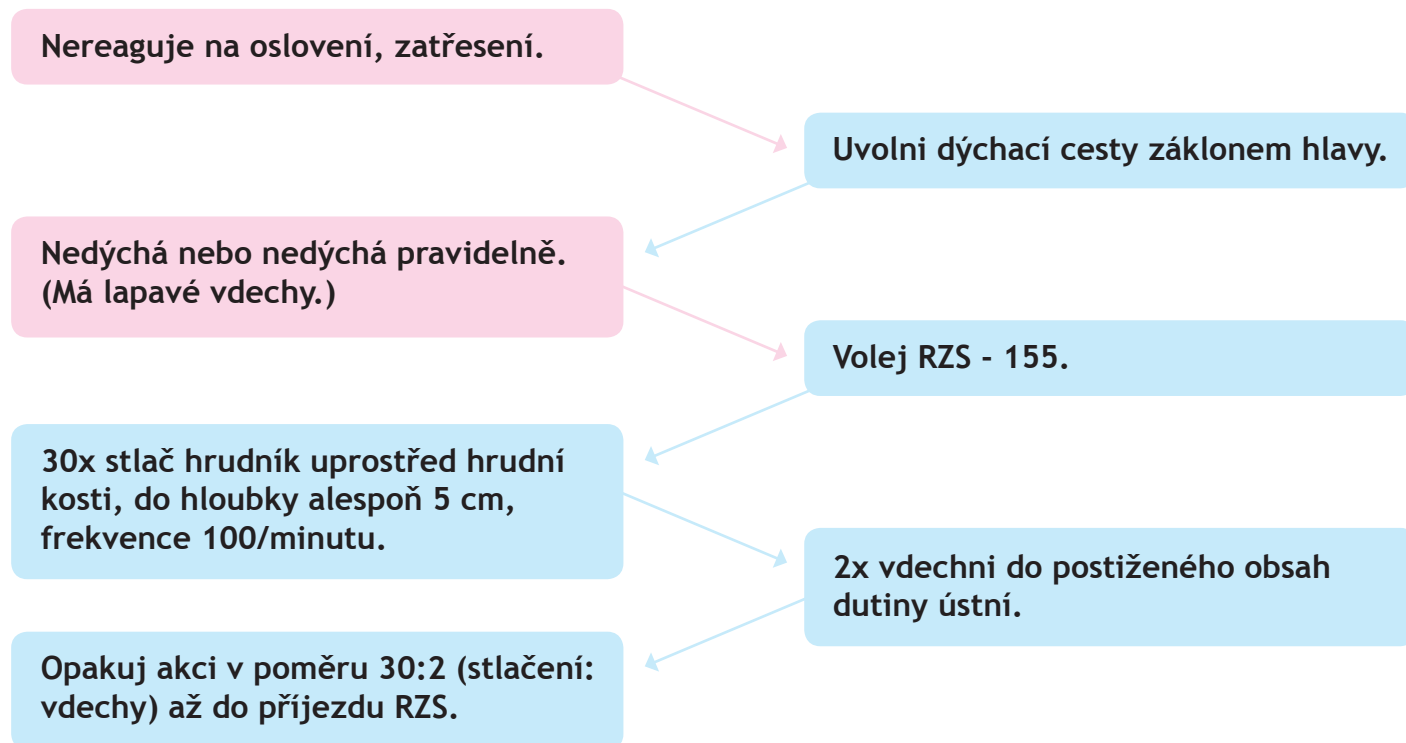
POKUD NEREAGUJE na výše zmíněné,
jedná se o člověka v **BEZVĚDOMÍ** - **jednej!**

První pomoc:

- **Zakloň postiženému hlavu** (uvolníš tak dýchací cesty)
- Pokud je postižený na břiše, otoč ho (za ramenní a kyčelní kloub)
- Alespoň 10 sekund sleduj hrudník postiženého - za tuto dobu by se měl nadechnout 2x a více
 - ANO dýchá pravidelně
 - NE dýchá nepravidelně - pokud se tak neděje, jedná se o poruchu dýchání, bude nutno zahájit resuscitaci
- **Volej RZS** - jednou rukou drž neustále hlavu v záklonu, druhou telefonuj, **hlavu nepouštěj až do příjezdu rychlé záchranné služby!**
- Až do příjezdu RZS pozoruj dýchání, v případě změn volej opět RZS



Kardiopulmonální resuscitace dospělého



Masáž srdce:

- Postižený leží na tvrdé podložce
- Ruce zachránce jsou propnuté a směřují kolmo k hrudníku raněného
- Celou svou vahou stlačujeme hrudník postiženého

Umělé vdechy:

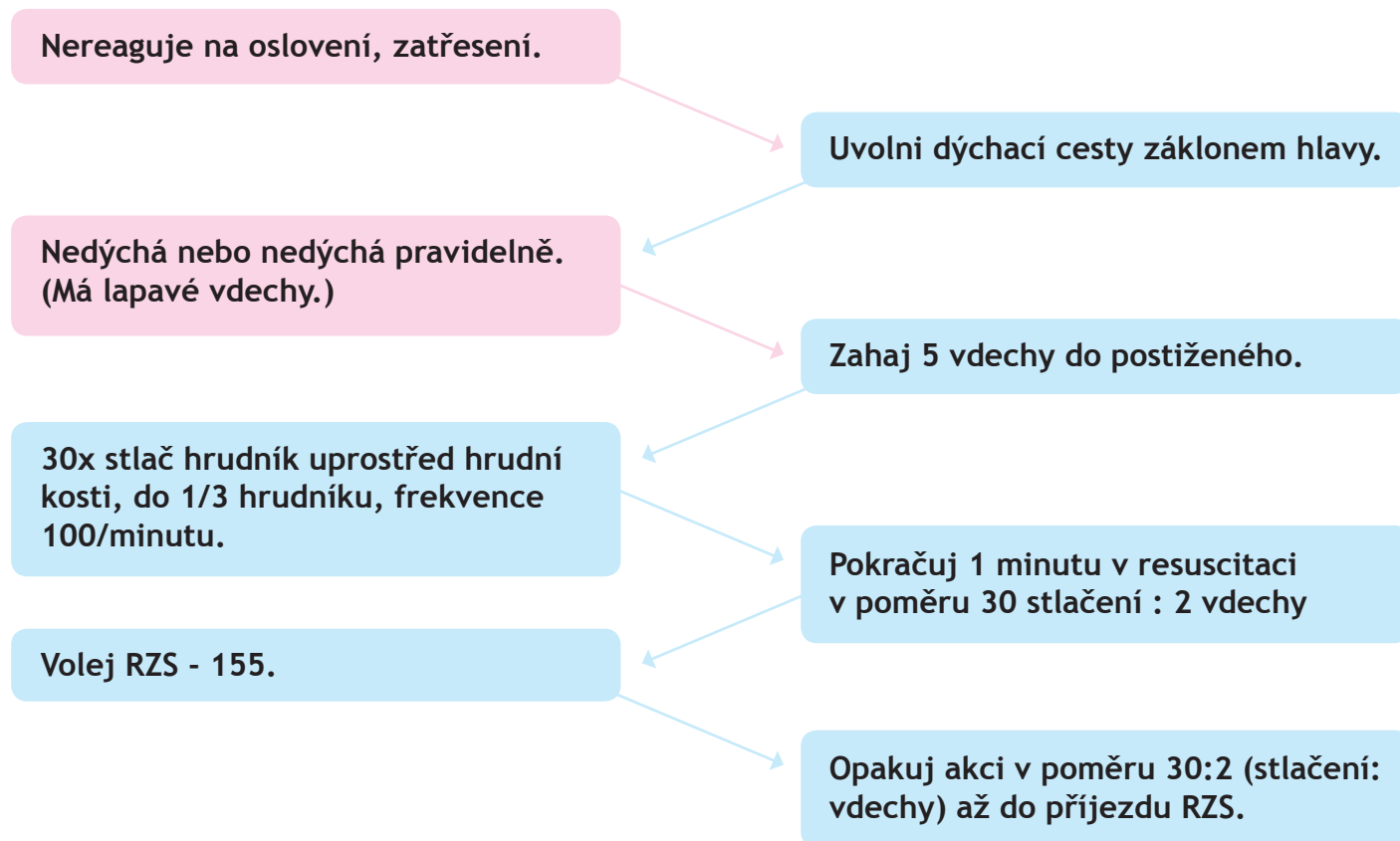
- Zakloň postiženému hlavu (uvolní se dýchací cesty) a zacpi nos
- Přilož svá ústa k jeho a vdechni obsah dutiny ústní do jeho úst. Zbytečně nepřefukuj.
- **Sleduj hrudník** postiženého - pokud provádíš správně, bude se zdvihát
- Kombinuj masáž srdce a umělé vdechy v poměru 30:2 až do příjezdu RZS



MYSLI NA SEBE!

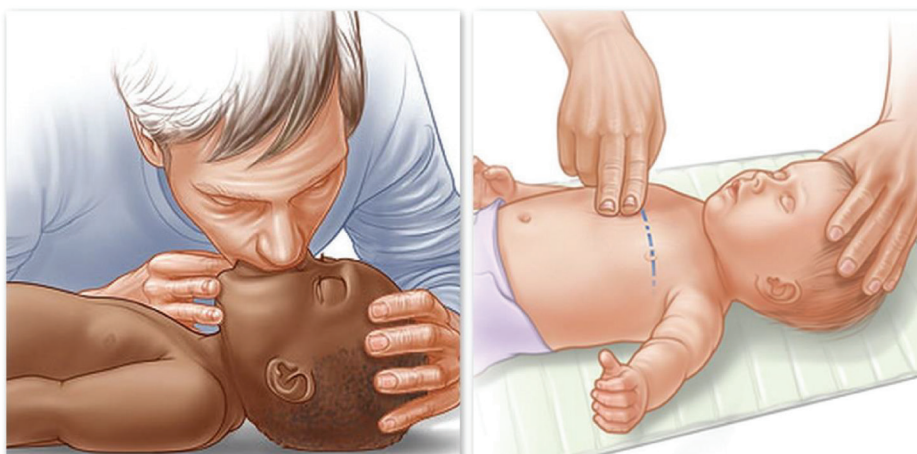
Pokud nejsi schopen do postiženého dýchat nebo to neumožňují podmínky (poranění obličeje postiženého, zvratky, tvůj strach o vlastní zdraví...) pouze masíruj srdce rychlostí 100 stlačení za minutu.

Kardiopulmonální resuscitace u dětí od 1 roku



Resuscitace kojence - do 1 roku

- Schéma je stejné jako u starších dětí
- **Zahaj 5 vdechy**
- Pokračuj v resuscitaci v **poměru 30:2**
- Frekvence 100/min
- Vdechuj **menší objem** vzduchu
- Vdechy prováděj přes pusku a nos dítěte současně
- Srdeční masáž provádíme **2 prsty** (dolní část hrudní kosti)



Aplikace pro chytré telefony

“První pomoc v mobilu”

- Aplikace od Červeného kříže, dostupná od r. 2013
- Jednoduchá, zdarma, mlže pomoci zachránit lidský život
- Jednoduše Vás provede postupy pro poskytnutí první pomoci, nenahradí však absolvování kurzu PP

“Záchranka”

- Mobilní aplikace zdravotnické záchranné služby

Funkce:

- **ALARM** - jednoduchým přidržením nouzového tlačítka v aplikaci kontaktujete linku 155, současně se záchranářům odešle Vaše přesná poloha. Při záchraně života jde o minuty, usnadníte sobě i druhým drahocenný čas
- **Lokátor** - aplikace Vám prostřednictvím GPS signálu lokalizuje, kde v okolí máte
 - AED (automatický externí defibrilátor)
 - Lékárny, pohotovostní lékárny (v případě, že je noc)
 - Lékařskou či zubní pomoc
 - Aplikace zobrazuje polohu a naviguje Vás
 - První pomoc - interaktivní návod Vás provede nejdůležitějšími kroky první pomoci před příjezdem RZS

Informace na www.zachrankaapp.cz



Zdroje:

kidsland.cz
isachap.blogspot.cz
precautionisbetterthancure.wordpress.com
webmd.com
showme.co.za
universobambini.it
dreamstime.com
hasici-nevid.cz



MUDr. Michala Knězková
2016