**Zásady první pomoci**

- přivolat odbornou pomoc + péče o zraněného

- **každý povinen poskytnout** (pokud neohrozí své zdraví)

- rozvaha + rychlost

- zjistit, co se stalo + počet zraněných, - **zajistit, aby nehrozilo nebezpečí nám ani zraněným**

- odstranit působení zraňujících vlivů

- zjistit, o jaká zranění se jedná → zda ohrožují život

- pomoc dle důležitosti: - ***zástava krvácení,*** - ***obnovení dýchání*** + ***činnosti srdce***

- zjišťujeme: • **vědomí** (je/není), • **dýchání** (pravidelné, normální), • **krevní oběh** (zda nekrvácí + jak)

• **vědomí** – promluvíme, - jemně zatřeseme → pokud nereaguje ↓

• **dýchání** – položit na záda, zaklonit hlavu (1 ruka tlak na čelo, 2 tah za bradu vzhůru) – nepodkládat

- kontrola ne více než 10 s (dýchací pohyby + proud vzduchu)

I. zraněný – ***nereaguje, ale dýchá*** → kontrola dýchání do předání zdravotníkům

II. zraněný – ***nereaguje a nedýchá*** → **okamžité oživování** (nepřímá masáž srdce)

**Nepřímá masáž srdce**

- poloha naznak (postižený)

- kleknout z boku vedle něho

- **hrana dlaně na střed hrudníku** (hrudní kost – mezi bradavkami) + **druhá ruka na ni**

- náklon nad jeho hrudník – **tlak na hrudní kost maximální silou nataženými horními končetinami** – **stlačit o 5 – 6 cm**

- **uvolnit tlak** (ruce nechat)

- **100 až 120 stlačení za minutu**

- pokračujeme: dokud postižený nezačne dýchat (→ zotavovací poloha a kontrola dýchání), nepřevezme ho záchranka, nedojdou nám síly

**Umělé dýchání**

- v současnosti provádíme **hlavně u dětí** (dále členů rodiny, nám známých osob) + vhodné při delším oživování nebo po dušení (tonutí, otrava plynem, cizí těleso v dýchacích cestách)

- poloha naznak (postižený)

- **uvolnit dýchací cesty** (záklon hlavy + zvednutí brady)

- vyčistit ústní dutinu

- **ucpat nosní dírky** (prsty stiskneme nos postiženého)

- nádech + **vydechnout** do úst (případně nosu/ úst-nosu) postiženého

- dbáme vlastní bezpečnosti, máme-li ***roušku či masku*** – použít!

- sledujeme, zda se hrudník postiženého zvedá (když ne → úprava polohy hlavy)

- **uvolnit nos kvůli výdechu**

- 2 vdechy, 30 stlačení hrudníku

- celé opakujeme, dokud se dýchání neobnoví

- je-li více záchranářů – střídáme se nejdéle po 2 minutách

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **poměr - stlačení : vdechy** | **síla** | **zahájení** |
| **Dospělí** | 30 : 2 | 2 ruce | 30 stlačení |
| **Kojenci a děti (1 – 8 let)** | 30 : 2 | 1 – 2 ruce | 5 vdechy |
| **Novorozenci** | 3 : 1 | 2 prsty | 5 vdechy |

**Vnější krvácení**

• drobné – ***vlásečnicové*** (oděrky, drobná řezná poranění)

- vypláchnout vodou + odstranit případné nečistoty

- okolí rány – dezinfikujeme (např. Septonex, Jodisol, Betadine, Ajatin)

- **malé rány**: - necháme zaschnout nebo překryjeme náplastí s polštářkem

- **větší rány**: - překryjeme sterilním krytím (př. sterilní gáza) + upevníme náplastí / obvazem

- je-li třeba chirurgické ošetření → návštěva chirurgické ambulance

• velké (masivní) – ***žilní*** *nebo* ***tepenné***

- raněného **posadit či položit** (může omdlít)

- dbáme vlastní bezpečnosti → **ochranné rukavice** (nebo igelitový sáček apod.)

- ***žilní*** → končetinu zvednout

- dezinfekce + sterilní krytí + tlakový obvaz → **lékař**

- ***tepenné*** → stlačení tepny v ráně + tlakový obvaz (pokud nelze použít – stlačujeme tepnu prsty do předání raněného záchranářům)

- končetinu zvednout

- tepelný komfort (izolace od země, přikrývka/izotermická fólie nebo ochrana před přehřátím v létě)

→ **zaškrcovadlo jen v krajním případě (amputace, …) – lísteček s časem**

**Vnitřní krvácení**

- **není vidět → ohrožuje život** (př. úraz v oblasti trupu, stehen) → záchranná služba

- raněný bývá bledý, studený pot, rychlé + mělké dýchání, slabý + rychlý puls, žízeň, apatie

**Šok**

- **těžký, život ohrožující stav** (různé příčiny – např. popálení, rozsáhlé zranění, velká ztráta krve)

- bledost, vlhká + studená kůže, rychlé + mělké dýchání, neklid – později apatie, tep + dýchání zrychluje – později bezvědomí, tep – špatně hmatný až se ztrácí

- **položit na záda** (vhodná podložka – př. deka, karimatka)

- odstranit příčinu šoku – **ošetřit poranění** – zajistit + sledovat dýchání a krevní oběh

- **tepelný komfort**

- **záchranka** (do jejího převzatí stále kontrolujeme stav postiženého)

Dále např.:

- ***zlomeniny*** – nenapravovat, znehybnit

- ***otrava jídlem*** → vyvolat zvracení (zajistit zbytky potravy) - lékař

- ***otrava plyny*** → zamezit úniku – čerstvý vzduch – záchranka (+ hasiči), dbát vlastního bezpečí

- ***úraz el. proudem*** → přerušit kontakt se zdrojem el. proudu – případná resuscitace (masáž srdce, umělé dýchání) – lékař, dbát vlastního bezpečí

- ***protišoková opatření*** (teplo, ticho, tekutiny, tišení bolesti, transport k lékaři)

**Důležitá telefonní čísla:**

***• integrovaný záchranný systém: 112***

***• Hasičský záchranný sbor: 150***

***• Zdravotnická záchranná služba: 155*** *(mohou i radit, co dělat)*

***• Městská policie: 156***

***• Policie ČR: 158***

- ohlásit: CO se stalo, KDE, KOLIK (raněných), JAKÉ POTÍŽE, KDY, KDO informuje + TELEFON

**nezavěšovat jako první**

- telefon si dát na **hlasitý odposlech (volné ruce)**