

# PRVNÍ POMOC

## ZÁSADY poskytování první pomoci:

- **cílem je** záchrana života raněných při úrazech, vážném onemocnění a hromadném neštěstí,
- **je nutno** ji poskytnout okamžitě,
- **nesmí dojít** k poškození zdraví postiženého,
- **provádí se** do příjezdu záchranné služby,
- **je povinností** každého občana, pokud tím neohrozí vlastní život.

## ZÁKLADNÍ ÚKONY PRVNÍ POMOCI:

1. **Vyproštění postiženého**
2. **Polohování postiženého** - protišoková poloha, stabilizovaná poloha
3. **Uvolnění dýchacích cest**
4. **Umělé dýchání z úst do úst nebo z úst do nosu**
5. **Zevní srdeční masáž**
6. **Improvizovaná zástava krvácení**
7. **Přivolání zdravotnické pomoci**
8. **Zhodnocení zdravotního stavu**, informace jak došlo ke zranění, jakou látkou byl postižený zasažen, jaký je vývoj příznaků a předání této informace zdravotnické službě

**DALŠÍ RADY pro první pomoc** [NAJDETE ZDE](#) (omrznutí, otravy, spáleniny, poranění oka, aj.)

## Polohování postiženého:

### **a) Protišoková poloha a protišoková opatření:**

**Šok je** reakcí organismu na zranění, těžká poškození nebo na velkou zátěž organismu.

**Příznaky šoku jsou:** postižený je bledý, zpocený, úzkostlivý, má zrychlený a mělký tep, zrychleně dýchá. Těžký šok se projevuje netečností postiženého, ospalostí a značnou bledostí.

- **položíme** postiženého na záda s podloženými nohama a uvolníme tísnící šatstvo,
- **uložíme** ho do tepla (přikryjeme dekou, kabátem apod.),
- **zklidňujeme** jej a zajišťujeme klid v okolí,
- snažíme se **ztlumit bolesti** postiženého (odstraníme jejich příčinu),
- **tišíme žízeň** zraněného zvlhčováním obličeje a rtů,
- **kontrolujeme** životní funkce,
- **přivoláme** lékařskou pomoc.

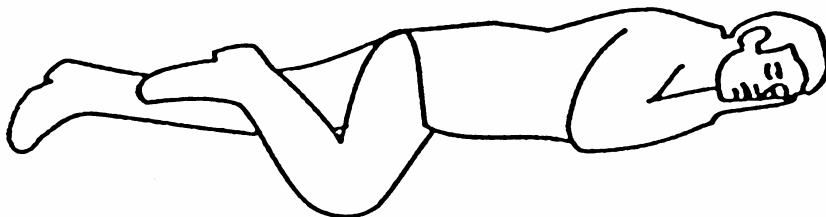


## **b) Stabilizovaná poloha:**

**Používáme ji**, pokud je postižený v bezvědomí, ale vykazuje základní životní funkce.

**Spočívá v tom**, že postižený leží na boku, horní paže je ohnuta v lokti a hřbet ruky je vsunut pod obličej. Spodní noha leží volně natažená a horní je pokrčena v koleni před tělem na podložce.

**Nenecháváme** postiženého bez dozoru.



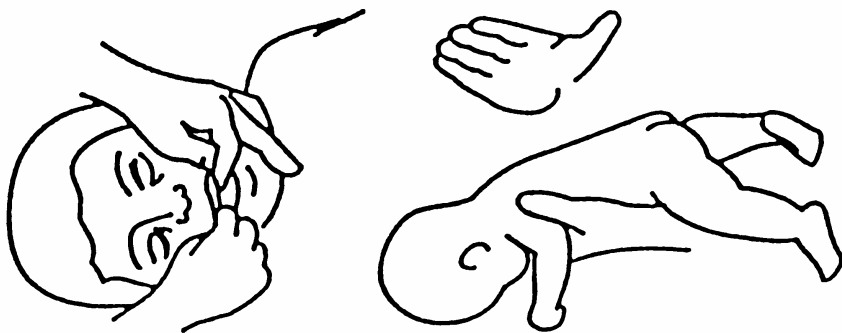
## **Uvolnění dýchacích cest:**

**Při** zapadnutí jazyka, uvolnění svalstva měkkého patra, vdechnutí cizího tělesa, případně otokem sliznic dýchacích cest.

**Příznakem jsou** chrčivé zvuky, neslyšitelnost proudění vzduchu a zastavený pohyb hrudníku, dochází ke zmodrání kůže.

**Je nutné** dýchací cesty vyčistit mechanicky pootočením hlavy postiženého na stranu a odstranění cizího tělesa prsty z úst.

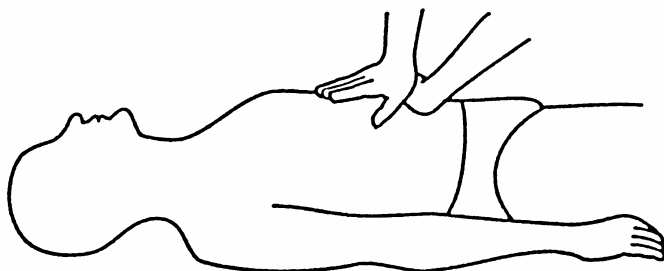
**Malé dítě** uchopíme tak, že jeho hlava směřuje dolů. Údery mezi jeho lopatky se snažíme vypudit cizí těleso z dýchacích cest.



**Můžeme použít** pro vypuzení cizího tělesa z ústní dutiny Heimlichův manévr.

**Spočívá ve** zvýšení tlaku v dýchacích cestách.

**Položíme postiženého**, který je v bezvědomí, na záda a z boku tlačíme zápěstím obou rukou na nadbřišek směrem k hlavě. Tím zvýšíme tlak v plicích, což by mělo vést k vypuzení cizího tělesa z dýchacích cest. Pokud je postižený při vědomí, sevřeme ho zezadu a palcovou stranou pěsti několikrát prudce stlačíme nadbřišek směrem nahoru.

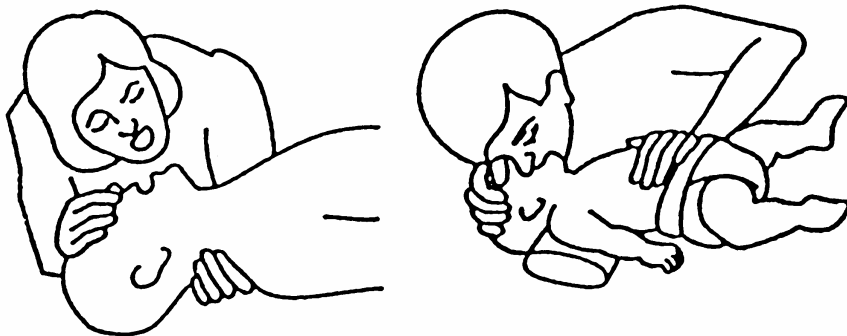


**Vlastní uvolnění** dýchacích cest provedeme velkým záklonem hlavy postiženého (vsunutím jedné ruky pod krk nebo podložení krku podložkou), druhou rukou tlačíme na čelo, předsuneme spodní čelist tahem za bradu.



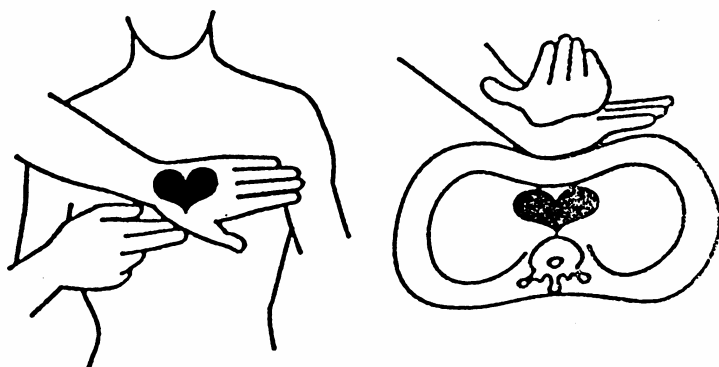
### **Umělé dýchání z úst do úst (nebo do nosu):**

- **zahájíme** umělé dýchání z úst do úst dvěma hlubokými vdechy,
- **sledujeme**, zda se pohybuje hrudní koš,
- ústy **obejmeme ústa** postiženého **a uzavřeme nos** sevřením prsty,
- tlačíme přitom hranou ruky na čelo tak, aby hlava zůstala v záklonu,
- **provádíme** vdechování každých 5 vteřin a po vdechnutí oddálíme ústa,
- **u malých dětí** nebo při poranění obličeje provádíme umělé dýchání do nosu při uzavření úst zdvižením brady,
- **je nutné** provádět umělé dýchání tak dlouho, dokud se neobnoví dýchací činnost, nebo do příchodu lékaře



### **Zevní srdeční masáž:**

- **provádíme když** není hmatatelný tep na tepnách zápěstí, na krkavici nebo stehenní tepně,
- **klekneme k postiženému a přiložíme** dlaň na dolní část hrudní kosti, asi dva palce od dolního okraje,
- **stlačujeme** dlaní hřbet ruky proti páteři do hloubky 3 cm, potom stlačení uvolňujeme (**u dětí** musí být stlačení méně hluboké a provádí se 2-3 prsty jedné ruky),
- **zároveň provádíme** umělé dýchání,
- **frekvence je** 5 stlačení, po kterých následuje jeden vdech,
- přerušení zevní srdeční masáže je možné jen na 5 vteřin.



### **Improvizovaná zástava krvácení:**

- **přiložit** krycí obvaz nebo tlakový obvaz stačí na většinu krvácení,
- **tepenné krvácení zastavujeme** stlačením rány prsty nad místem poranění směrem k srdci,
- **přiložíme škrtidlo** (šátek, šála, kravata apod.) na místo, které jsme nejdříve stlačili prsty,
- při krvácení se **bráníme šoku z poranění**.



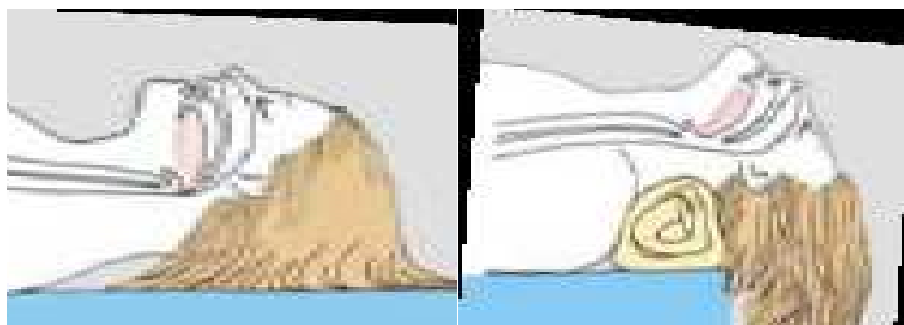
### **DALŠÍ RADY PRO PRVNÍ POMOC:**

#### **Jiná krvácení, vyžadující první pomoc:**

- **krvácení z ran** - při ošetření vystačíme s tlakovým obvazem
- **krvácení z nosu** - stlačení nosních křídel, poloha vsedě
- **krvácení po vytržení zubu** - skousnout pevný tampon
- **krvácení ze zvukovodu** po úrazu hlavy - pouze savý obvaz, podložit hlavu k usnadnění odtoku krve

#### **Bezvědomí:**

- **příznaky** - postižený padne k zemi nebo se vsedě „zhroutlí“; tělo je zpravidla bezvládné, ale mohou být i křeče; není žádná reakce na oslovení, případně postižený nesrozumitelně mumlá; nereaguje na bolestivé podněty, neprobere se po zatřesení ani štípnutí; dýchání je zpravidla spojeno s abnormálními pohyby a zvuky,
- **přemístit** bezvědomého do vodorovné polohy,
- **uvolnit nebo alespoň zlepšit průchodnost dýchacích cest** zatlačením na čelo a současným nadzvednutím (podložením) šíje (Ize vylepšit pootevřením úst a předsunutím dolní čelisti).



#### **Pomoc při spáleninách:**

- **uhasíme** hořící oděv vodou nebo pokrývkou (nesmí být z umělých hmot),
- **ochladíme** popáleniny vodou nebo jinou chladnou tekutinou (ponořit postižené místo do nádoby s vodou, polévat studenou vodou, přikládat chladné namočené obklady); chlazení provádíme asi 20 minut, omezuje bolesti postiženého,

- **nechladíme** otevřené rány, způsobené spálením,
- **nestrháváme** nikdy zbytek oděvu,
- **sejmeme** z popálených míst a jejich okolí hodinky, šperky, přiléhající šaty a obuv,
- **přikryjeme** ránu sterilním obvazem nebo jiným sterilním materiálem,
- **zajistíme protišoková opatření, lékařské ošetření a převoz do nemocnice.**

### **Úpal nebo úžeh:**

- **ochladíme** postiženého otíráním vlhkým ručníkem,
- **podáváme** slané, chladné tekutiny.

### **Zásah elektrickým proudem:**

- **vyprostíme** postiženého z okruhu elektrického proudu,
- elektrický vodič by se měl odsunout nevodivým předmětem,
- **poskytneme** první pomoc postiženému.

### **Zhmoždění nebo vymknutí kloubu:**

- **přiložíme** na oblast kloubu obinadlo nebo šátkový obvaz,
- vymknuté **končetiny nenapravujeme**,
- **přivoláme lékaře.**

### **Omrznutí:**

- **přikryjeme** postižené místo suchým sterilním materiálem (může být podložen vatou),
- **přivoláme lékaře.**

### **Uštknutí:**

- **stáhnout** končetinu nad rankami,
- **natřít** okolí ranky a samotnou ranku silným roztokem hypermanganu,
- **nedoporučuje se** ránu vysávat nebo řezat,
- **zajistíme dopravu k lékaři.**

### **Záchrana tonoucího po vytažení z vody:**

- **vyčistíme** ústa a hrtan,
- **vytáhneme** jazyk,
- **uvolníme** oděv v horní polovině těla,
- postiženého uchopíme za pánev, kterou nadzdvihneme a několikrát s postiženým zatřepeme, čímž by měla vytéct voda z plic,
- zavedeme **umělé dýchání** z úst do úst,
- jakmile začne postižený dýchat, podáváme mu horké nápoje a **udržujeme ho v teple**,
- postiženému by měla být poskytnuta **lékařská pomoc.**

### **Otravy:**

- **inhalační otravy** – vynést na čerstvý vzduch,
- **požití látky** – u postiženého při vědomí mechanické vyvolání zvracení (prst do krku),
- **bezvědomí** vyvolané alkoholem se nespraví „vyspáním“, jde o život,
- **vypití saponátu** - nedávat pít vodu; dojde ke pěnění s nebezpečím vniknutí do dýchacích cest,
- **resuscitace drogově závislého** - omezte na srdeční masáž; nemáte-li rukavice, chraňte se před potřísněním jeho krví.

## **Poleptání kyselinami nebo louhy zasažená místa:**

- okamžitě opláchnout vodou,
- přikryjeme sterilním obvazem,
- přivoláme lékaře.

## **Poranění oka:**

- **při vniknutí chemikálií** - výplach studenou vodou (z vodovodu) čím více, tím lépe; oko je nutno násilně otevřít; proud vody má být mírný,
- **křečovitě sevřená víčka** při úrazech bulbu - neotvírat je, nevyplachovat, nepokoušet se o odstranění cizích těles; oční jamku měkce podložit (například buničinou); obě oči převázat páskou; převoz na odborné ošetření.

## **Poranění břicha:**

- **kryté poranění** - protišoková opatření doplněná úlevovou polohou (zraněný se položí na záda, dolní končetiny se pokrčí a podloží),
- **otevřené poranění** - rána se sterilně kryje, ostatní postup je shodný,
- **výhřez střevních klíčků** - pokud možno sterilní krytí, nesahat, nevpravovat zpět,
- **cizí těleso v ráně** (nůž, drát, dřevěný kolík apod.) - nikdy neodstraňujeme; snažíme se o měkké obložení a následnou fixaci.

## **Poranění pohybového aparátu:**

- **pohmoždění svalů** - přikládání studených obkladů, nevyžaduje lékařské ošetření,
- **podvrtnutí kloubu** - vyzout, chladit, fixovat elastickým obinadlem,
- **vymknutí kloubu** - nenapravovat, fixovat v poloze vzniklé úrazem, předat záchranné službě,
- **zlomenina zavřená** - fixovat provizorní dlahou,
- **zlomenina otevřená** - sterilně krýt ránu, potom fixovat,
- **přikládání dlahy** - znehybněn musí být kloub nad i pod zlomeninou, tomu musí odpovídat délka dlahy.