



ZÁKLADNÍ NORMA ZDRAVOTNICKÝCH ZNALOSTÍ

kolektiv autorů

Vážení čtenáři,

poskytnutí pomoci druhému člověku považujeme za úplnou samozřejmost, je to naše povinnost morální, ale i zákonná. Navíc nikdy nemůžeme vědět, kdy budeme první pomoc sami potřebovat, protože nečekaná zdravotní komplikace nebo úraz může potkat každého z nás, kdykoliv a kdekoliv. Ovšem rozhodnutí pomoci je jen prvním krokem k úspěšné záchraně lidského zdraví či dokonce života. Přinejmenším stejně důležité je vědět, jak první pomoc poskytnout. Někdy stačí jen zavolat rychlou záchrannou službu, a někdy je potřeba přímo zasáhnout – a v takových chvílích musíte umět správně vyhodnotit situaci a okamžitě reagovat tím nevhodnějším způsobem.

Právě držíte v rukou nové vydání publikace, která doslova a do písmene pomáhá zachraňovat lidské životy. Základní norma zdravotnických znalostí obsahuje hlavní principy a správné základní postupy první pomoci, zpracované v plném souladu se Standardy první pomoci, revidovanými Českým červeným křížem v roce 2012. Vše je zde přehledně uspořádáno, veškeré postupy jsou vysvětleny jednoduše a bez zbytečných slov. Na ty ostatně při reálném poskytování první pomoci také není prostor ani čas. Strohé zásady doprovázejí názorné obrázky, modelové situace přímo ze života a v neposlední řadě i shrnující otázky, na nichž si můžete své znalosti otestovat.

Tuto publikaci prosím chápejte jako základní zdroj informací. Je jakýmsi pracovním návodem, který je vhodné doplnit kurzem první pomoci, kde si všechny postupy vyzkoušíte, procvičíte a zafixujete do své mysli. Když je pak v krizové situaci budete potřebovat, automaticky se vám vybaví. Přejeme vám, aby takových situací bylo ve vašem životě co nejméně.

Kolektiv autorů

Obsah

- 1 OBECNÉ ZÁSADY PŘI POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI** – Eva Bernatová
Základní chování ošetřujícího /7
Bezpečnost při poskytování první pomoci /7
Základní vyšetření zraněného /8
Přivolání odborné pomoci /9
Péče o postiženého do příjezdu záchranné služby /9
- 2 STAVY BEZPROSTŘEDNĚ OHROŽUJÍCÍ ŽIVOT** – Eva Bernatová
Bezvědomí /10
Resuscitace /12
Odstranění překážky z dýchacích cest /16
Masivní zevní krvácení /18
Vnitřní krvácení /19
Rozhodni se! /20
- 3 STAVY OHROŽUJÍCÍ ŽIVOT** – Eva Bernatová
Poranění hlavy /26
Poranění hrudníku /27
Poranění břicha /28
Rozhodni se! /29
- 4 DALŠÍ ÚRAZOVÉ STAVY** – Eva Bernatová
Poranění páteře /31
Poranění končetin /32
Ošetření ran /33
Úrazové amputace /34
Poranění očí /34
Krvácení z tělesných otvorů /35
Kousnutí, bodnutí hmyzem, uštknutí /36
Rozhodni se! /37

5 TEPELNÁ PORANĚNÍ – Jaroslava Marková

Popáleniny /39

Úpal a úžeh /40

Omrzliny /41

Podchlazení /41

Rozhodni se! /43

6 NEÚRAZOVÉ STAVY – Jaroslava Marková

Mdloba /45

Stavy při epilepsii /46

Stavy náhlé bolesti na hrudi /47

Cévní mozková příhoda /48

Stavy dušnosti /49

Stavy při cukrovce /50

Alergická reakce /51

Otravy /52

Rozhodni se! /53

7 TRANSPORT PORANĚNÝCH – Eva Bernatová /59

8 POLOHOVÁNÍ PORANĚNÝCH – Eva Bernatová /61

**9 HNUTÍ ČERVENÉHO KŘÍŽE A ČERVENÉHO PŮLMĚSÍCE
A ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ** – Marek Jukl /62

10 TEST – Jaroslava Marková /66

11 SPRÁVNÉ ODPOVĚDI /70

1. Obecné zásady při poskytování první pomoci

První pomoc je okamžitá pomoc poskytnutá zraněnému nebo nemocnému člověku před jeho kontaktem s profesionální zdravotní péčí. Týká se nejen problematiky poranění či nemoci, ale veškeré péče o postiženého, včetně psychosociální podpory postižených osob nebo svědků události.

Je to soubor úkonů, které slouží k záchraně života, omezení komplikací úrazu či náhlého onemocnění nebo ke snížení bolesti postižených.

Je jí povinen poskytnout každý (dle trestního zákoníku), pokud není v ohrožení vlastního života.

Základní chování ošetřujícího

- zhodnot situaci
- zachovej vlastní bezpečnost
- přivolej pomoc
- poskytni první pomoc

Bezpečnost při poskytování první pomoci

Dopravní nehoda

- zastav v bezpečné vzdálenosti
- zapni výstražná světla
- zajisti bezpečnost spolucestujících
- označ sebe a místo nehody – výstražná vesta a trojúhelník
- zajisti u havarovaného auta vypnutý motor a zataženou ruční brzdu



**ZAJISTI SVÉ BEZPEČÍ,
HRDINŮ JSOU PLNÉ
HŘBITOVY**

Úraz elektrickým proudem

- přeruš působení proudu – vypni jistič nebo spotřebič
- při úrazu vysokým napětím se nepřibližuj, hrozí elektrický výboj na několik metrů

Infekční onemocnění postiženého

- nemůžeš nikdy vyloučit, braň se kontaktu s tělními tekutinami a používej ochranné pomůcky

Tonutí

- pokud nemusíš, do vody nevstupuj, použij záchranné pomůcky nebo plavidlo
- když vstoupíš do vody, bezpečnější je být jištěn lanem ze břehu

Základní vyšetření zraněného

- podle něj se rozhodneš, jak postupovat dál

Zjisti život ohrožující stavy

- masivní krvácení
- bezvědomí
- zda postižený dýchá normálně
- Pokud zjistíš život ohrožující stav, ihned poskytni první pomoc.

Dále vyšetřuj:

- kvalitu dýchání (zrychlené, doprovázené zvuky...)
- barvu kůže (bledost, promodrávání...)
- známky úrazu (rány, deformace končetin...)
- abnormality v obličejí, oči, tepovou frekvenci

- Komunikuj s postiženým.
- Zajisti první pomoc dle stavu postiženého.

PTEJ SE A NASLOUCHEJ

Poznámky _____

Přivolání odborné pomoci

Odbornou pomoc voláš vždy, pokud se jedná o život ohrožující stav, anebo máš podezření, že by život ohrožující stav mohl nastat. Pokud si nejsi jist, je lépe zavolat.

Zachovej klid a nahlas:

- co se stalo
- místo, kde se událost stala
- dále hovor řídí dispečer

Neukončuj hovor jako první, zůstaň na příjmu, poslouchej a dodržuj pokyny dispečera.

Péče o postiženého do příjezdu záchranné služby

- dbej na vlastní bezpečí a bezpečí všech ostatních
- s postiženým komunikuj a zjisti jeho potřeby, uklidni jej
- zajisti jeho tepelnou pohodu
- sleduj stav postiženého, zejména jeho životní funkce, v případě potřeby reaguj
- manipuluje s postiženým jen tehdy, pokud je to nutné

**UMOŽNI ZÁCHRANÁŘŮM
VOLNÝ PŘÍSTUP, OTEVŘI
DVEŘE, ZAVŘI PSA**



2. Stavy bezprostředně ohrožující život

Bezvědomí

- vědomí je jednou ze základních životních funkcí
- bezvědomí znamená pro postiženého bezprostřední ohrožení života

Příznaky

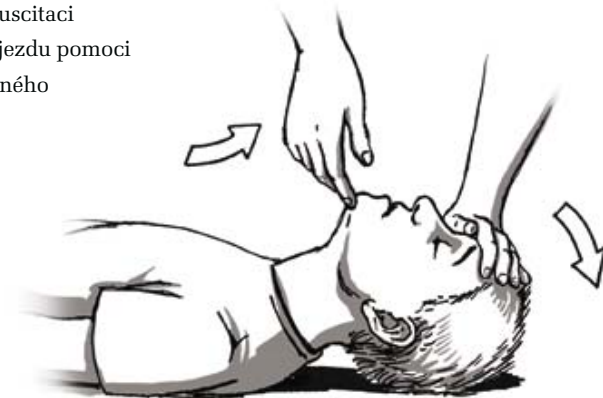
- nereaguje na zevní podněty (oslovení, zatřesení, bolestivý podnět)
- povolení svalového napětí

Možné komplikace

- zapadnutí kořene jazyka
- vdechnutí žaludečního obsahu
- zástava ostatních životních funkcí – dýchání a oběhu
- podchlazení
- pád při náhlém vzniku bezvědomí

První pomoc

- zjisti stav vědomí postiženého
- zakloň postiženému hlavu
- zjisti, zda normálně dýchá, a přivolej odbornou pomoc
 - pokud dýchá, udržuj záklon hlavy až do příjezdu odborné pomoci
 - pokud nedýchá, zahaj resuscitaci
- kontroluj dýchání až do příjezdu pomoci
- zabraň podchlazení postiženého



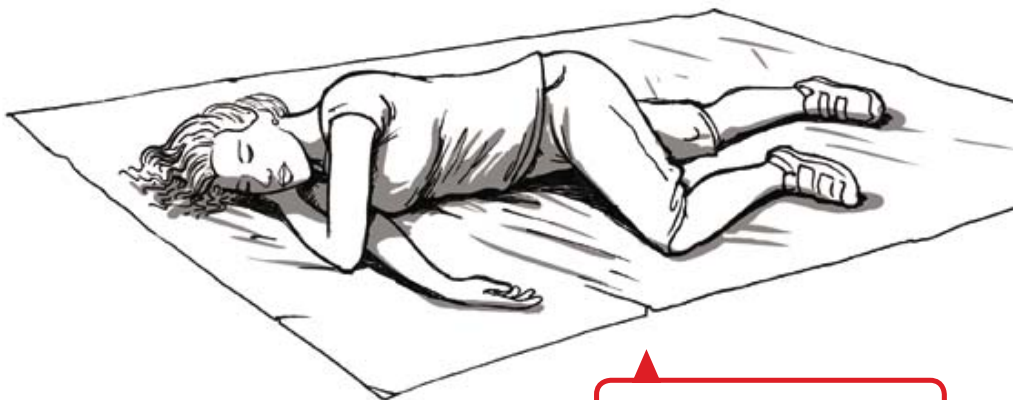
Zotavovací poloha

Do zotavovací polohy ukládáme bezvědomé, kteří normálně dýchají, a:

- bezvědomí nastalo v důsledku otravy či opilosti
- bezvědomí je důsledkem tonutí
- postižený zvrací nebo krvácí z úst nebo nosu
- musíme postiženého z jakéhokoli důvodu opustit

Zotavovací poloha

- zajišťuje trvale průchodné dýchací cesty
- zabraňuje vdechnutí žaludečního obsahu



**DOKUD DÝCHÁ, DOUFEJ,
KDYŽ NE, RESUSCITUJ**

Poznámky

Resuscitace

Soubor úkonů, jejichž cílem je ve fázi klinické smrti zajistit postiženému v životně důležitých orgánech náhradní oběh okysličené krve. Je velmi důležité provádět ji včas, před příjezdem zdravotnické záchranné služby (ZZS).

Resuscitaci provádíme, pokud postižený

- nereaguje (je v bezvědomí) a nedýchá normálně (nedýchá vůbec nebo má jen lapavé vdechy

Resuscitace dospělých

- zakloň mu hlavu tahem za bradu a tlakem na čelo a zkontroluj dýchání
- přivolej záchrannou službu
- prováděj masáž srdce nebo masáž srdce v kombinaci s umělým dýcháním
- resuscitaci nepřerušuj do příjezdu odborné pomoci, nebo dokud postižený nezačne jevit známky života

**POKUD SE NEBRÁNÍ, TAK
RESUSCITACI POTŘEBUJE**



Masáž srdce

- klekni si vedle hrudníku postiženého
- polož jednu dlaň na střed hrudníku postiženého, dlaň druhé ruky na první ruku, tlak vyvíjí pouze hrana dlaně

- nakloň se nad postiženého a stlačuj hrudní kost asi o 5–6 cm, ruce napjaté v loktech, tlak směřuje kolmo dolů
- stlačování prováděj frekvencí 100–120 stlačení za minutu
- stlačení a uvolnění by měly trvat stejnou dobu, po každém stlačení umožni návrat hrudníku do původní polohy

Umělé dýchání

Umělé dýchání provádí záchránce, který je k tomu vyškolen a je ochoten jej provést.

- po 30 stlačeních hrudníku zakloň postiženému hlavu tlakem na bradu a čelo
- prsty stiskni nos postiženého
- normálně se nadechni a plynule vdechni do postiženého (při správně provedeném vdechu se zvedá hrudník postiženého)
- vdechni do postiženého podruhé a opět začni stlačovat hrudník
- kombinuj masáž srdce s umělým dýcháním v poměru 30 stlačení : 2 vdechy

30 STLAČENÍ : 2 VDECHY



Poznámky

Resuscitace dětí (do puberty)

Prováděj, pokud dítě nereaguje a nedýchá normálně.

- zakloň hlavu dítěte a prsty stlač nos
- 5x vdechni do dítěte
- stlačuj spodní část hrudní kosti dítěte rychlostí 100–120 stlačení za minutu
- ke stlačování používej hranu jedné ruky, hloubka stlačení odpovídá jedné třetině předozadního průměru hrudníku
- po 30 stlačeních proved' 2 umělé vdechy
- pokračuj v resuscitaci v poměru 30 stlačení : 2 vdechy až do příjezdu odborné pomoci
- pokud jsi na místě sám, telefonuj na záchrannou službu až po 1 minutě resuscitace. Pokud je záchránců více, volejte záchrannou službu ihned.



Resuscitace kojenců

Prováděj, pokud dítě nereaguje a nedýchá normálně. Prováděj stejně jako u větších dětí s těmito rozdíly:

- umělé dýchání prováděj přes nos i ústa dítěte, vdechuj malé množství vzduchu, objem své ústní dutiny
- masíruj srdce pomocí dvou prstů

Resuscitace s použitím automatizovaného externího defibrilátoru

Automatizovaný externí defibrilátor (AED) je přístroj, který je schopen podat elektrický výboj v případě fibrilace srdce postiženého. Tím napomůže obnovení srdeční činnosti.

- prováděj resuscitaci až do chvíle, kdy je přinesen AED
- přístroj zapni a dle pokynů nalep elektrody na hrudník postiženého (v průběhu pokud možno stále stlačuj hrudník postiženého)
- následuj pokyny AED, nedotýkej se postiženého během analýzy rytmu a během výboje
- dle pokynů AED po provedeném či neprovedeném výboji pokračuj v resuscitaci až do dalších pokynů přístroje nebo příjezdu odborné pomoci nebo obnovení životních funkcí



Poznámky _____

Odstranění překážky z dýchacích cest

V případě vdechnutí cizího tělesa je třeba postupovat rychle, protože postižený nemůže dýchat.

Příznaky

- kašláním, sípavé či chroptivé zvuky
- nebo nemožnost dýchat, mluvit
- drží se za ohryzek
- postižený zrudne až zmodrá
- až zástava dechu a bezvědomí

První pomoc

Vykašlání

- pokud postižený dostatečně a silně kašle, podpoř ho, aby dále kašlal

Údery mezi lopatky

- postav se za postiženého
- postižený se předkloní
- silně udeř dlaní mezi lopatky postiženého
- úder opakuj
- kojence si polož obličejem dolů na své předloktí, hlava dítěte směřuje šikmo k zemi, prsty fixuj hlavu dítěte
- starší dítě si polož přes svoje stehno, hlavou dolů

PŘEDKLOŇ A UDEŘ



Rozhodni se!

Na kole

Vyrazili jste s kamarády na cyklistický výlet. I když jste všichni dospěláci a na kole neděláte hlouposti, stal se úraz. Kamarádu Davidovi uklouzlo zadní kolo na písku a spadl. Má odřenou celou jednu stranu lýtku, sice to moc nekrvácí, ale v ráně je spousta špíny a toho písku. David je v pohodě, samozřejmě je dosti naštvaný.

Co s odřeným lýtkem? Jeden z vás má na kole malou lékárníčku.

1. najdeš v lékárníčce sterilní obvaz a ránu zavážeš
2. vezmeš láhev s čistou vodou a ránu opatrně lehce omyješ a pak zavážeš
3. vezmeš láhev s čistou vodou a důkladně vypláchneš nečistoty
4. najdeš v lékárníčce dezinfekci a ránu vydezinfikuješ

Rvačka v hospodě

Prostě se to nějak semlelo a chlapi v hospodě se poprali. Jeden z nich vyndal nůž a bodnul kamaráda Láďu nožem do stehna. V tu chvíli se hlouček rozestoupil. Láďa zůstal ležet uprostřed na zemi s nožem zapíchnutým až po rukojeť ve stehně. Chlapi se pomalu vytrácejí domů.

Co uděláš?

1. vyndáš Láďovi nůž ze stehna a obvážeš obvazem, pak jej naložíš do auta a odvezeš na pohotovost
2. vyndáš Láďovi nůž ze stehna a obvážeš obvazem, voláš záchranou službu
3. nůž ze stehna nevytahuješ, naložíš Láďu do auta a odvezeš na pohotovost
4. nůž ze stehna nevytahuješ, voláš záchranou službu

Na sjezdovce

Na lyžích nejsi mistr světa, proto své klidné a pečlivé obloučky trénuješ na modré sjezdovce. Asi dvacetiletý kluk kolem tebe profrcí obrovskou rychlostí a ty s hrůzou v oku sleduješ, jak vyletí ze sjezdovky a míří si to k potůčku. Lyže se mu zasekne mezi kameny a vázání bohužel neudělá to, co by mělo. Přijedeš blíž a vidíš, že se naštětí pohybuje. Zjišťuješ, že má evidentně zlomenou dolní končetinu, je totiž pod kolenem vytočená v nepřírozeném úhlu. Kluk je evidentně při vědomí a klepe se zimou. Kolem se začínají shlukovat ostatní lyžaři. Pokusíš se přítomné poprosit, aby někdo půjčil zraněnému nějaký kus oblečení. Někdo už volá horskou službu.

Co uděláš?

1. šetrně ve třech lidech zraněnému narovnáte zlomený bérce a končetinu položíte zpátky do sněhu
2. šetrně ve třech lidech zraněnému narovnáte zlomený bérce a přivážete k jeho lyžím
3. zlomený bérce nenarovnáte a pouze zadlahujete pomocí lyží
4. zlomený bérce nenarovnáte a necháte postiženého v poloze, ve které je
5. zlomený bérce nenarovnáte, jen šetrně sundáte postiženému lyžařskou botu

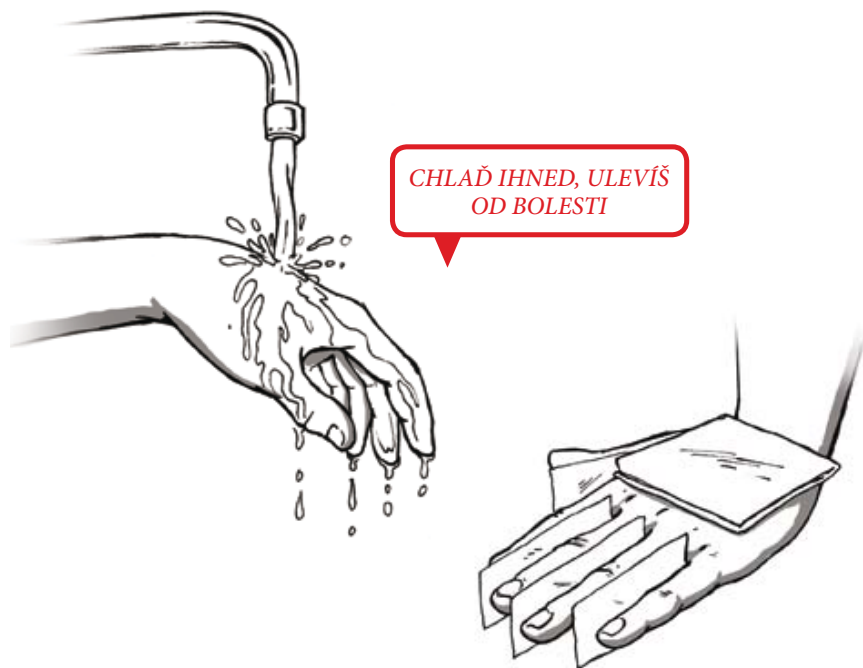
5. Tepelná poranění

Popáleniny

Jedná se o lokální postižení vysokou teplotou. Popáleniny ohrožují poraněného rozvojem nemoci z popálení a také následnou infekcí. Většinou bývají spojeny s velkou bolestivostí. Hojení a léčba popálenin bývá zdlouhavá a komplikovaná.

První pomoc

- přeruš působení tepla – uhas hořící oděv, svlékni oblečení nasáklé horkou tekutinou (ne pokud je přiškvařené)
- chlaď studenou vodou – lokální popáleniny do úlevy od bolesti, celkové (nad 20 %) krátkodobě a jednorázově
- sundej škrtky předměty – prstýnky, hodinky...
- puchýře zakryj sterilním materiálem



Úpal a úžeh

K úpalu dochází při přehřátí postiženého v prostředí s vysokou teplotou. Úžeh vzniká působením slunce na nechráněnou pokožku, především hlavy. Pro první pomoc není potřeba rozlišovat mezi těmito dvěma stavy.

Příznaky

- žízeň, bolesti hlavy, nevolnost, zvracení
- zvýšená tělesná teplota či horečka
- suchá zarudlá kůže, případně popáleniny od slunečního záření
- křeče v případě těžkého stavu

První pomoc

- dostaň postiženého do chladnějšího prostředí
- v případě zvýšené tělesné teploty ochlazuj – ventilátor, průvan, chladná sprcha, obklady
- doplň tekutiny, nejlépe takové, které obsahují minerály
- popáleniny od sluníčka chlaď a ošetři vhodným přípravkem



Omrzliny

Omrzlina je lokální poškození chladem. Postihuje nejčastěji nechráněné a nedostatečně prokrvené části těla (prsty na rukou i nohou, nos, uši, tváře).

Příznaky

- bolest
- zbělení nebo mramorování kůže, mohou být puchýře
- ztráta nebo porucha citlivosti

První pomoc

- dostaň postiženého do teplého prostředí
- ohřivej omrzlé části těla ve vodní lázni o teplotě 37–42 °C po dobu 30 minut
- zajisti lékařské ošetření, v případě puchýřů či porušení pokožky kryj sterilním materiálem

Podchlazení

Podchlazení znamená pokles tělesné teploty pod 35 °C následkem působení chladu nebo selháním řízení tělesné teploty.

Příznaky

- snížená tělesná teplota
- mírné podchlazení – svalový třes, zrychlené dýchání a tep
- závažné podchlazení – spavost, apatie, porucha vědomí, pomalý tep

První pomoc

- dostaň postiženého do teplého prostředí, zajisti jeho ohřívání, izoluj od země
- u mírného podchlazení pomoci přikrývky, oblečení, izotermické fólie

- u závažného podchlazení pomoci zdrojů tepla – láhev s teplou vodou, ohřívací balíček apod., omez manipulaci s postiženým
- při mírném podchlazení podej teplé nápoje

PODEJ ČAJ BEZ RUMU



Poznámky

Rozhodni se!

Ve skleníku

Výstava motýlů v tropickém skleníku, brzké odpoledne. Kocháš se krásou květin a motýlích křídel a vtom tě zaujme známý obličej. Kamarádka Monika. Je tady už od rána, moc se jí výstava líbí a navíc se v motýlech opravdu vyzná. Jenže Monika dnes opravdu nevypadá dobře. Je červená v obličejí, motá se jí hlava a začíná jí být na zvracení. Prý zvracet nebude, od rána totiž nic nejedla ani nepila. Doporučíš jí, aby si sedla na lavičku.

1. měla by vyjít ze skleníku ven
2. raději by měla zůstat uvnitř

Doporučíš Monice, že by se měla něčeho napít, raději malé doušky.

Co nabídneš Monice jako vhodný nápoj?

3. vinný střík
4. kávu
5. čistou neperlivou vodu
6. minerálku
7. vodu s ledem

Poté, co se napila, se Monice ulevilo. Myslíš si, že by bylo vhodné, aby si dala studený obklad nebo se jinak celkově zchladila, protože i venku je horko.

Co doporučíš?

8. studený obklad na hlavu, třeba namočený ručník
9. co nejrychlejší ochlazení ve vaně se studenou vodou, naštěstí to Monika má domů kousek
10. celkový zábal do mokrého prostěradla, naštěstí to Monika má domů kousek
11. v žádném případě neochlazovat, jen zabalit do termofólie stříbrnou stranou navrch

Rychlovarka

Je jedno, kdo měl malou Michalku hlídat. Ty nebo tvoje přítelkyně, prostě jste se věnovali sobě navzájem a nevěšili si, že desetiměsíční holčičku zaujala rychlovarná konvice na stole. Zatáhla za přívodný kabel a strhla na sebe konvici s horkou vodou. Má politá ramena, hrudník a břicho. Michalka začne okamžitě křičet. Zvedneš holčičku z kaluže rozlité vody.

Co uděláš dál?

1. ihned svlékneš holčičce tričko polité vařící vodou, poté raději i kalhoty a plenku
2. oblečení pro jistotu nesvlékáš

Přítelkyně duchapřítomně bere telefon a volá na záchranou službu.

Jaký bude tvůj další postup?

3. odneseš holčičku do kuchyně, vyndáš z mrazáku led a chladiš pomocí kostek ledu
4. odneseš holčičku do koupelny a chladiš pod studenou sprchou do příjezdu pomoci
5. odneseš holčičku do koupelny, jednorázově pod studenou sprchou zchladiš a poté zakryješ sterilním materiálem
6. volání na záchranou službu bylo zbytečné zdržení, naložíš holčičku do auta a okamžitě odvezeš do nemocnice, když pojeděš rychle, do 5 minut jsi tam

Infarkt

Jsi na návštěvě u babičky a dědečka. Babička uvařila báječnou svíčkovou a teď všichni tři sedíte u kávy. Povídate si a najednou si všimneš, že je děda nějaký bledý. Prý ho pálí na hrudníku, špatně se mu dýchá. Babička připomene, že se děda léčí na srdce. Jeden infarkt už má za sebou, tak není pochyb o tom, co dědovi je. Babička rychle otevře okno, aby pustila dovnitř čerstvý vzduch, a pomůže dědovi rozepnout košili.

Pomůžeš dědovi sednout si na gauč a podložíš mu

1. nohy, aby je měl pokrčené v kolenou a vyvýšené
2. nohy, aby byly vyvýšené nad úroveň hlavy
3. horní část těla, aby seděl v polosedu
4. hlavu, aby ji měl vyvýšenou

Babička už volá na záchranou službu, docela obdivuješ, jak je duchapřítomná. Děda by ti chtěl něco povídat, ale vysvětlíš mu, že i mluvení ho vyčerpává, měl by tedy mlčet. Než přijede záchraná služba, možná by se dědovi daly dát nějaké léky.

5. ne, to v žádném případě, žádné léky nepodávám
6. ano, podáš 1 tabletu Ibuprofenu, abys zmírnil bolest
7. ano, pokusíš se najít nějaký Nitroglycerin
8. ano, pokusíš se zjistit, jestli má děda předepsané nějaké léky v případě srdečních obtíží

Sebevražda

Kamarádka Jana je už pár týdnů nějaká divná, rozešla se s klukem, je z toho špatná víc, než by měla. Rozhodneš se ji navštívit. Doma není, asi je někde pryč, už odcházíš, když vtom se podíváš do zahradního altánku. Jana tam leží na zemi a nehýbe se. Kolem ní jsou po zemi krabičky od léků. Křičíš na ni, třeseš s ní, nepomáhá to. Leží na boku, když se podíváš blíž, potichu a slabě dýchá.

Ihned voláš záchranou službu, co uděláš do příjezdu záchrané služby?

1. pokusíš se vyvolat zvracení tak, že Janě strčíš prst do krku
2. sleduješ Janino dýchání a dáš na jedno místo všechny krabičky od léků
3. sleduješ Janino dýchání a krabičky léků pro jistotu vyhodíš do koše
4. jdeš si stoupnout k brance, aby tě záchranáři viděli, až přijedou
5. otočíš Janu na záda a dáš jí pod hlavu polštář, aby se jí lépe leželo
6. pokusíš se podat Janě 6 tablet živočišného uhlí rozpuštěných ve sklenici vody

Studentka

Studenti gymnázia absolvují přednášku o dárcovství krve. Jedna ze studentek stojící v přední řadě náhle udělá malý krok dopředu a řekne: „Je mi špatně.“ Je velice bledá a najednou padá k zemi. Naštěstí ji její spolužák stojící za ní zachytí, takže neupadne na zem.

Co uděláš?

1. posadíš studentku na židli
2. položíš studentku na zem a dáš jí polštář pod hlavu
3. položíš studentku na zem a zvedneš jí nohy
4. položíš studentku na zem a zavoláš někoho, aby ji polil studenou vodou

Během několika sekund se dívka probouzí. Budeš volat záchranou službu, nebo ne?

7. Transport poraněných

Transport poraněných není přímou součástí první pomoci. Vždy si dobře rozmysli, jestli je nutné s poraněným manipulovat. Přesunutí poraněného proved jen v případech, kdy je to nutné, například kdy hrozí nějaké další nebezpečí. Pokus se využít dostupné pomůcky nebo pomoc dalších lidí.

Doprovod

Použiješ pro lehká zranění, kdy je postižený v dobrém stavu, schopen samostatné chůze, jen ho jistíš, aby nespadl.

- jednou rukou držíš postiženého v pase, druhou rukou za zápěstí a podpíráš jej
- pokud se stav postiženého zhorší, jsi schopen jej zachytit



Rautekův manévr

Odtažení na krátkou vzdálenost, které se používá například při vyproštění postiženého z auta.

- natoč postiženého zády k sobě
- protáhni obě svoje ruce do obou podpaží postiženého a chyt' jej za předloktí jedné ruky
- táhni postiženého tak, že se opírá hýžděmi o tvé stehno, druhou nohou ukračuješ

- postiženého neneš, jen táhneš, takže můžeš transportovat člověka, který váží podobně jako ty
- pokud jsou k dispozici dva zachránci, může druhý chytit nohy zraněného



Poznámky _____

8. Polohování poraněných

Správná poloha při ošetřování má velký vliv na stav postiženého. Nejlepší je nechat postiženého v poloze, kterou si sám zvolí. Správná poloha může stav postiženého zlepšit, nevhodná naopak výrazně zhoršit.

Zotavovací poloha

Do zotavovací polohy uložíš postiženého v bezvědomí, který dýchá, a to v případě

- že je bezvědomí způsobeno otravou alkoholem či jinou otravou
- že bezvědomí nastalo v důsledku tonutí
- výrazného krvácení z nosu či úst
- zvracení
- pokud musíš postiženého opustit, například kvůli přivolání pomoci

Provedení

- horní končetinu bezvědomého blíže k sobě posuň do upažení
- pokrč dolní končetinu dále od sebe, uchop bezvědomého za koleno této končetiny a nad loktem vzdálenější horní končetiny
- otoč postiženého na bok tak, že pokrčené koleno tlačíš směrem k zemi
- ruku vzdálenější horní končetiny polož postiženému pod hlavu
- v zotavovací poloze má postižený zakloněnou hlavu a jeho ústa směřují k zemi

Poloha se zvýšenými dolními končetinami

- dolní končetiny vyvyšuješ o 30 cm
- použiješ v případě mdloby nebo v případě alergické reakce s náhlou ztrátou vědomí

Polosed

- použiješ u stavů dušnosti, při bolesti na hrudi nebo při poraněních hrudníku

NEJLEPŠÍ POLOHA
JE TA, KTEROU SI SÁM
ZVOLÍ



9. Hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce a Český červený kříž

Mezinárodní hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce

Mezinárodní hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce je celosvětově působící organizací. Jejím posláním je předcházet lidskému utrpení ve všech jeho formách a zmírňovat jej, chránit zdraví, život a úctu k lidské bytosti, podporovat vzájemné porozumění, přátelství a mír mezi národy. Činí tak vždy bez rozdílů národnostních, rasových, náboženských, sociálních, třídních a politických.

Vznik Červeného kříže se datuje do roku 1863, kdy na popud švýcarského občana Henri Dunanta vznikla organizace zajišťující pomoc zraněným ve válce. Myšlenka Henri Dunanta byla na svou dobu přelomová – pomáhat zraněným a nemocným vojákům bez ohledu na to, ke které ze nepřátelených stran patří. Znakem organizace se stal červený kříž na bílém poli (negativ švýcarské vlajky), později doplněný o červený půlměsíc (1929) a červený krystal (2006). Již r. 1864 byla přijata první z Ženevských úmluv.



Červený kříž



Červený půlměsíc



Červený krystal

Dnes je Mezinárodní hnutí ČK&ČP tvořeno Mezinárodním výborem Červeného kříže se sídlem v Ženevě, národními společnostmi Červeného kříže, resp. Červeného půlměsíce v téměř všech státech světa a Mezinárodní federací národních společností. Představuje největší humanitární organizaci na světě, která ročně pomůže téměř čtvrtmiliardě potřebných po celém světě.

Základními principy činnosti ČK&ČP jsou humanita, nestrannost, neutralita, nezávislost, dobrovolnost, jednota a světovost.

Činnost Hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce se zpočátku zaměřovala výhradně na válečné konflikty. Nejdůležitějšími úkony bylo (a stále je) zajišťovat ochranu zraněných bojovníků a civilistů, zdravotnického personálu a zařízení, sledovat zacházení se zadržnými vojáky i civilními osobami, chránit civilisty a pomáhat jim. Jde jak o konkrétní pomoc zraněným jednotlivcům, tak i o složitá vyjednávání mezi nepřátelými stranami ozbrojených konfliktů a respektování humanitárního práva.

Organizace Červeného kříže a Červeného půlměsíce dále pomáhá při přírodních či humanitárních katastrofách, jako jsou povodně, zemětřesení, hladomory apod.

V neposlední řadě se také věnuje výuce první pomoci, poskytování zdravotnických služeb, bezplatnému dárcovství krve, zdravotní výchově i sociálním činnostem.

Důležitou činností je také šíření znalostí mezinárodního humanitárního práva a jeho prosazování. Jeho základním pramenem jsou Ženevské úmluvy o ochraně obětí ozbrojených konfliktů (1949), mezi jejichž signatáři najdeme všechny státy světa.

Základní zásady mezinárodního humanitárního práva lze přehledně shrnout takto:

- Bojová činnost smí být vedena pouze proti ozbrojeným silám a vojenským objektům.
- Výběr způsobů a prostředků vedení boje není neomezený – zejména musí zaručit omezení útoku jen na vojenské cíle a předcházet nadbytečným útrapám.
- Útok na vzdávajícího se nebo raněného protivníka je zakázán.
- Všichni ranění a nemocní mají právo na veškerou zdravotní péči odpovídající jejich zdravotnímu stavu.
- Zdravotnická zařízení a personál musí být respektováni a chráněni – ochranným znakem je červený kříž / červený půlměsíc / červený krystal v bílém poli.

- Zajatí bojovníci a internovaní civilisté musí být respektováni a chráněni proti každému násilí, mají právo na zaopatření, zdravotní péči, výměnu informací a příjem pomocných zásilek.
- Každý má právo na spravedlivý soudní proces. Princip kolektivní viny je nepřípustný.
- Nikdo nesmí být podroben krutému či ponižujícímu zacházení a trestání.

Český červený kříž

Český červený kříž je jednou ze 188 národních společností Hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce. Vznikl v r. 1993 jako nástupce Československého červeného kříže založeného v roce 1919 Alicí Masarykovou. ČČK má tři desítky tisíc členů a dobrovolníků, působí v celé ČR.

Postavení ČČK upravuje zákon č. 126/1992 Sb., o ochraně znaku a názvu Červeného kříže a o ČSČK. Podle tohoto zákona plní zejména tyto úkoly:

- působí v oblasti civilní obrany a ochrany obyvatelstva a poskytuje pomoc v případech katastrof a jiných mimořádných událostí;
- poskytuje zdravotnické, záchranné, sociální a další humanitární služby;
- působí jako výlučně uznaná pomocná organizace vojenské zdravotnické služby;
- šíří znalost mezinárodního humanitárního práva;
- působí v oblasti zdravotně-výchovné a spolupracuje s poskytovateli zdravotní péče – tam řadíme především výchovu obyvatelstva ke znalosti poskytování první pomoci, propagaci bezpříspěvkového dárcovství krve.

Další informace: www.cervenkykruz.eu

Kontakt: info@cervenkykruz.eu

10. Test

1. Základní životní funkce jsou:

- a) srdeční akce, dýchání, výměna látková
- b) vědomí, srdeční akce, termoregulace
- c) dýchání, vědomí, srdeční akce

2. Při bezvědomí je postižený nejčastěji bezprostředně ohrožen:

- a) podchlazením
- b) zapadnutím kořene jazyka a následným udušením
- c) zvracením

3. První pomoc při bezvědomí je:

- a) předklon hlavy postiženého
- b) záklon hlavy postiženého
- c) úklon hlavy postiženého

4. Tísňová linka pro volání na záchrannou službu je:

- a) 156
- b) 155
- c) 150

5. Zdravotnickou záchrannou službu voláme:

- a) ihned po zjištění život ohrožujícího stavu
- b) až když dokončíme poskytování první pomoci
- c) ještě před zjištěním stavu poraněného

6. Resuscitaci zahajujeme:

- a) když je člověk v bezvědomí
- b) když postižený masivně krvácí
- c) když je postižený v bezvědomí a nedýchá normálně

7. Umělé dýchání při resuscitaci provádíme:

- a) u dětí nebo s bariérovou pomůckou (resuscitační rouškou, maskou)
- b) u postiženého s cizím tělesem v dýchacích cestách
- c) po předchozím prověření, že je postižený řádně očkován

8. Frekvence nepřímé srdeční masáže u dospělého je:

- a) 60–80 stlačení za minutu
- b) 80–90 stlačení za minutu
- c) 100–120 stlačení za minutu

9. Resuscitaci ukončujeme, když:

- a) u postiženého se objeví spontánní dýchání
- b) v žádném případě se masáž nepřerušuje, až po příjezdu rychlé zdravotnické pomoci
- c) vymizí modré zbarvení kůže postiženého

10. Na vnitřní krvácení usuzujeme:

- a) z přehřátí, agresivity, otoku postiženého
- b) z mechanismu úrazu, bledosti, bolestivosti, rychlého tepu a dýchání postiženého, úlevové polohy
- c) z bledosti, opocenosti a ochrnutí postiženého

11. Tlakový obvaz použijeme při:

- a) uštknutí hadem
- b) masivním krvácení
- c) otevřené zlomenině

12. Při podezření na poranění páteře je postižený v bezvědomí a nedýchá:

- a) nikdy nesmíme zaklonit poraněnému hlavu
- b) zakloníme mu hlavu, abychom uvolnili dýchací cesty
- c) se zraněným nikdy nehýbeme a vyčkáme dojezdu ZZS

13. Při ochrnutí nebo ztrátě řeči usuzujeme na:

- a) srdeční infarkt
- b) hypoglykemii
- c) mozkovou mrtvici

14. Postižený při vědomí s náhlou bolestí na hrudi:

- a) leží se zdviženými končetinami
- b) leží schoulený v klubíčku
- c) sedí

15. Zmatenému, opocnému a zesláblému diabetikovi:

- a) podáme slazený nápoj
- b) zavoláme záchrannou službu
- c) rychle pícháme inzulin

16. Postižený si polil hřbet ruky vařící vodou:

- a) posypeme mu opařeninu solí
- b) nic na opařeninu nedáváme a voláme záchrannou službu
- c) opařeninu chladíme

17. Při zasažení oka pískem:

- a) vyplachujeme oko proudem vody
- b) nastříkáme do oka dezinfekční prostředek
- c) zakryjeme druhé oko

18. Při astmatickém záchvatu vyvolaném prašným prostředím:

- a) postiženého ihned posadíme a podáme příslušné léky
- b) postiženého odvedeme na čerstvý vzduch, posadíme a podáme příslušné léky
- c) postiženého odvedeme na čerstvý vzduch, položíme s vypodloženými dolními končetinami a podáme příslušné léky

- 4.b) Dispečink záchranné služby je na čísle 155.
- 5.a) Včasné volání záchranné služby v podstatě patří k život zachraňujícím úkonům.
- 6.c) Zástava životních funkcí je indikací k zahájení resuscitace.
- 7.a) Umělé dýchání provádí proškolený zdravotník, provádíme vždy u dětí, bariérová pomůcka nás chrání před přímým kontaktem s ústy poraněného.
- 8.c) Doporučená frekvence srdeční masáže je 100–120 rytmických stlačení na střed hrudní kosti postiženého.
- 9.a) Pokud postižený začne spontánně a pravidelně dýchat, můžeme laickou resuscitaci ukončit, postiženého však stále hlídáme a vyčkáváme dojezdu ZZS.
- 10.b) Na vnitřní krvácení usuzujeme především z mechanismu úrazu a úlevové polohy postiženého.
- 11.b) Tlak na ránu vyvineme vždy při masivním krvácení, jedná se o život zachraňující úkon.
- 12.b) Při bezvědomí je poraněný ohrožen udušením vlastním kořenem jazyka, z tohoto důvodu mu zakláníme hlavu a kontrolujeme přítomnost dechu – jedná se o život zachraňující úkon.
- 13.c) Náhlé neurologické změny (ochrnutí poloviny těla, ztráta řeči, poklesnutí ústního koutku...) v různém rozsahu jsou známkou neúrazového stavu – cévní mozkové mrtvice.
- 14.c) V poloze vsedě či polosedě se postiženému s náhlou bolestí na hrudi lépe dýchá.
- 15.a) Rychlým podáním cukru, slazeného nápoje pomůžeme zvýšit hladinu cukru v krvi a tím zlepšit stav diabetika.
- 16.c) Pokud opařeninu začneme okamžitě chladit vodou, ulevíme postiženému od bolesti a zabráníme většímu poškození tkáně.
- 17.a) Proudem vody se snažíme oko vypláchnout, nic jiného do oka nedáváme, pokud se nám to nepodaří, navštívíme očního lékaře.
- 18.b) Poraněného ihned izolujeme od alergenu, poloha v sedu nebo polosedu usnadní postiženému dýchání.
- 19.c) Znehybnění pomocí improvizované dlahy ani elastického obinadla není nutné, naopak může uškodit.
- 20.c) Postiženého podpoříme v kašlání a snažíme se údery mezi lopatky cizí těleso dostat z dýchacích cest ven.

ZÁKLADNÍ NORMA ZDRAVOTNICKÝCH ZNALOSTÍ

Autorský kolektiv:

Mgr. Eva Bernatová

RNDr. Marek Jukl, Ph.D.

Jaroslava Marková, DiS.

Ilustrace: Martin Zach

Odborná recenze: MUDr. Karel Štěpánek

Grafická úprava: Boomerang Publishing s.r.o.

Tisk: ASTRON print, s.r.o.

4., přepracované vydání, Praha 2013

1. vydání, Praha 2001

Vydal © Český červený kříž, 2013, Thunovská 18, 118 04 Praha 1

ISBN: 978-80-87729-02-1

DÍKY VAŠÍ POMOCI MŮŽEME POMÁHAT



Podpořte nás dárcovskou SMS ve tvaru DMS ROK CCK na telefonní číslo 87 777. Cena DMS je 30 Kč, Český červený kříž obdrží 27 Kč.

Po odeslání dárcovské SMS ve tvaru DMS ROK CCK na telefonní číslo 87 777 vám bude každý měsíc po dobu jednoho roku automaticky odečtena částka 30 Kč. Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.

