

PRVNÍ POMOC U VÁS V MOBILU



Aplikace Českého červeného kříže ke stažení zdarma. Stáhněte si aplikaci a zachraňte život.

Available on the
App Store

GET IT ON
Google play



První pomoc v mobilu

Od 15. října 2013 si [odsud](#) můžete zdarma stáhnout aplikaci **První pomoc** do svého chytrého telefonu. Aplikace je k dispozici v češtině a je plně přizpůsobena českým podmínkám pro telefony s OS Android a Apple iOS. Je jednoduchá, zdarma a můžete s její pomocí zachránit lidský život.

Po otevření aplikace se na displeji telefonu objeví v horní části pět záložek: **NAUČTE SE, V NOUZI, PŘIPRAVTE SE, TESTY** a **INFO**.

Pro okamžitou pomoc v krizové situaci, kdy je třeba poskytnout urgentní první pomoc, najde uživatel základní návod v záložce **V NOUZI**. Nikoli podle abecedy, ale **podle závažnosti** je pod touto záložkou řazeno osmnáct nejběžnějších úrazů či stavů ohrožujících zdraví:

Bezvědomí, Krvácení, Dušení, Bolest na hrudi, Mrtvice, Alergická reakce, Cukrovka/Hypoglykémie, Meningitida, Hmyz/Klíště/Hadi/Zvířata, Otravy/Škodlivé látky, Podchlazení, Popáleniny, Poranění hlavy, Stresová reakce, Záchvat astmatu, Záchvat křečí/Epilepsie, Zmožděnin a podvrtnutí, Zlomeniny.



Nejzávažnější situací je tedy bezvědomí, na kterém si ukážeme, jak aplikace funguje v nouzi. Klikne-li uživatel na kartu *Bezvědomí*, objeví se v horní části displeje video, ve kterém si může řešení celé situace přehrát. Krátký film je hlasově komentován v českém jazyce. Pod ním najde uživatel i psaný návod k prvnímu kroku, který má učinit: *Postiženému zakloňte hlavu a zvedněte bradu. Zkontrolujte, jestli dýchá normálně.*

Podívá-li se uživatel níže, může sledovat názornou animaci, jak postiženému hlavu zaklonit. V dalším kroku aplikace uživatele vyzve k volání záchrané služby a umožní mu vytočit **155** přímo z aplikace jediným stisknutím tlačítka.



Aplikace umí také **odpočítávat čas**, což je důležité například v případě Popálenin. Po kliknutí v záložce **V NOUZI** na kartu *Popáleniny* se na displeji telefonu objeví kromě návodného prvního kroku *Popáleninu ochlazujte pod tekoucí studenou vodou alespoň deset minut* také výzva *Zapněte odpočítávání času.*

To pak odpočítává deset minut, zatímco uživatel pokračuje v ochlazení popáleniny a případně zavolá záchranku jediným stisknutím tlačítka *Volat 155.*



V záložce **NAUČTE SE** najde uživatel aplikace **abecední seznam** nejběžnějších úrazů či stavů ohrožujících zdraví:

Alergická reakce, Astmatický záchvat, Bezvědomí – dýchá, Bezvědomí – nedýchá, Cukrovka/Hypoglykémie, Dušení, Hmyz/Klíště/Hadi/Zvířata, Infarkt, Krvácení, Otrava/Škodlivé látky, Podchlazení, Popáleniny, Poranění hlavy, Meningitida, Mrtvice, Stresová reakce, Záchvat křečí/Epilepsie, Zhmožděny a podvrtnutí, Zlomenina.

Po rozkliknutí jednotlivých karet se v horní části displeje telefonu ukáže vždy ilustrační foto nebo video, pod ním jednotlivé kroky první pomoci a dále nejčastější otázky a odpovědi k dané situaci.

Tato část, podobně jako dvě následující, je tedy výslovně edukační. Nenahrazuje však účast na kurzu první pomoci, neboť neposkytuje možnost praktického nácviku. ČČK doporučuje všem uživatelům účast na [kurzu první pomoci](#) vedeném kvalifikovaným instruktorem.

V záložce **TESTY** si uživatel může vyzkoušet svoje teoretické znalosti První pomoci. Aplikace ho provede interaktivním kvízem s možností zakliknutí jedné nebo více odpovědí. Na konci každého testu vyhodnotí výsledky a prozradí správné odpovědi.



Další edukační záložkou je ta s názvem **PŘIPRAVTE SE**. V ní najde uživatel přehledná doporučení a řešení krok za krokem pod těmito abecedně seřazenými hesly: Agresivita/Napadení, Bezpečnost vody a potravin, Bezpečnost u vody, Ebola, Evakuační zavazadlo, Extrémní horko, Extrémní zimní počasí, Chřipková epidemie, Když zazní siréna, Nehody běžného dne, Požár, Připravenost domácích zvířat, Sesuv půdy, Sucho, Šílený střelec, Terorismus, Tornádo, Tsunami, Únik chemických látek, Zápavy a Zemětřesení.

V záložce **INFO** jsou umístěny základní informace o ČČK, kurzech první pomoci, dárcovství krve a o této aplikaci.

ČČK na tomto místě také vyzývá uživatele, aby sdíleli s ostatními svoje příběhy zažité s aplikací při poskytování první pomoci. Vaše příběhy, dotazy, zkušenosti s aplikací si rádi přečteme. Použít můžeme náš [kontaktní formulář](#).

Váš Český červený kříž