

PŘÍRUČKA PRVNÍ POMOCI



TÍSŇOVÁ TELEFONNÍ ČÍSLA



POLICIE 158

HASIČI. 150

ZÁCHRANNÁ SLUŽBA 155

NAUČ SE POMÁHAT!



Mladý záchranáři, mladá záchranářko!

Než se seznámíte s postupy, jak se zachovat v různých situacích, kdy poskytujete první pomoc zraněnému, zapamatujte si:

- 1) Rozhlédněte se, zda je v okolí další osoba, která by vám mohla pomoci s poskytováním první pomoci, např. když zastavujete krvácení, druhá osoba zavolá záchranou službu (112, 155).
- 2) Rozhlédněte se, zda máte přístup k LÉKÁRNIČCE PRVNÍ POMOCI.
- 3) Vždy mějte u sebe: ochranné rukavice a resuscitační masku (např. v přívěsku připevněném k tašce, batohu, klíčům nebo opasku).
- 4) Buďte kreativní a nebojte se pomáhat!

1

ŘEZNÁ RÁNA

(např. řez kuchyňským nožem nebo o hranu papíru)



Jak pomoci v případě řezné rány?

- 1) Nasadte si ochranné rukavice.
- 2) Ránu omyjte čistou studenou, tekoucí vodou.
- 3) Vyčistěte ránu dezinfekčním prostředkem (pokud máte).
- 4) Osušte místo poranění.
- 5) Nalepte sterilní náplast s polštářkem.
- 6) Náplast měňte jednou denně a po každém namočení nebo znečištění poranění.

POZOR! UŽITEČNÉ INFORMACE

Pokud druhý den po poranění zjistíte, že se rána špatně hojí: velmi bolí, vytéká z ní hnis, kůže kolem ní je oteklá, objevily se výrony nebo modřiny, rána znovu krvácí – bezodkladně navštivte lékaře, protože mohlo dojít k infekci. Pokud se rána hojí správně a objeví se strup, neodstraňujte ho. Po několika dnech odpadne sám.

V každém batohu nebo kabelce by měly být jednorázové ochranné rukavice. Nasadte si je v případě kontaktu s krví zraněné osoby (nebo jinými tělními tekutinami), protože jejich absence vás může vystavit riziku infekce závažným virem. Pokud to není nutné, nepoužívejte antiseptické prostředky, zejména líh nebo jiný alkohol, protože tyto prostředky zpomalují proces hojení.

Pokud si například zapíchnete sklo do ruky, šlápnete na hřebík nebo se zapíchnete velkou třískou, nevytahujte cizí předmět z rány, protože by to mohlo způsobit krvácení. Zafixujte předmět obložení gázovým tamponem. Jemně ránu obvažte nebo ji obalte např. čistým ručníkem a neprodleně vyhledejte lékaře (na pohotovosti nebo na urgentním příjmu). Pokud je rána znečištěná (např. kontaktem se zemí nebo kousnutím zvířete), může být nutné podání vakcíny proti tetanu. Může být také nutné zašít ránu nebo sešít její okraje. Lékař rozhodne, jak vám pomoci.

Pokud dojde ke krvácení, zastavte ho. Přiložte sterilní obvaz přímo na ránu, aniž byste ji dezinfikovali. Pokud nemáte gázu, použijte něco čistého, např. ručník nebo kousek trička. Nepoužívejte vatou ani buničinu. Stlačte místo krvácení, obvažte ho spolu s obvazem a okamžitě se vydejte na pohotovost. Pokud použijete škrtidlo, zapište si čas, kdy jste škrtidlo nasadili, a sdělte ho lékaři. Pokud obvaz během cesty prosákne, nesundávejte ho, ale přidejte další a obvažte ho pevněji.

2

KRVÁCENÍ Z NOSU

(např. po úderu míčem na hřšti)



Jak zastavit krvácení z nosu?

- 1) Posadte krvácející osobu na bezpečné místo.
- 2) Nasadte si ochranné rukavice.
- 3) Uklidněte zraněného a zlehka mu nakloňte hlavu dopředu.
- 4) Stlačte kořen nosu zraněného a k nosu přiložte kapesník.
- 5) Požádej postiženého, aby vyplivl krev, která mu stéká do krku (např. do misky).
- 6) Vyměňte zakrvácený kapesník, jakmile zjistíte, že je nasáklý krví.
- 7) Přiložte studený obklad na krk a čelo zraněného.
- 8) Krvácení by mělo po několika minutách ustat.

POZOR! UŽITEČNÉ INFORMACE

Pokud po několika minutách a po provedení všech kroků krvácení neustává nebo se opakuje, okamžitě odveďte postiženého k lékaři nebo volejte záchrannou službu (112, 155).

Nikdy nezaklánějte hlavu zraněného dozadu, protože by mohl spolknout krev, která mu stéká po zadní straně hrdla. Kromě toho může polykání krve způsobit nevolnost a zvracení. Po zastavení krvácení můžete sliznici nosu zvlhčit fyziologickým roztokem nebo mořskou vodou, aby se zabránilo opětovnému krvácení.

3

PRASKNUTÍ LEDOVÉ PLOCHY

(např. při bruslení)



Milujete bruslení? To je skvělé. Zjistěte, kde se nachází nejbližší krytá nebo venkovní ledová plocha, a využijte možnost bezpečného bruslení. Na takové ledové ploše nehrozí prolomení ledu a o vaši bezpečnost se postará zdravotník. Pokud se však rozhodnete pro přírodní vodní plochu pokrytou ledem, pak...



Co dělat, když se pod vámi prolomí led?

- 1) Hlasitě volejte „**POMOC!**“.
- 2) Zachovejte klid. Pomalu si klekněte, abyste mohli lézt po čtyřech.
- 3) Pokud led praská a vrzá, vraťte se cestou, kterou jste přišli.
- 4) Pokud jste spadli do vody, lehněte si rovně na hladinu, vylezte na led a plazem se pohybujte směrem, odkud jste přišli.
- 5) Pokud se nemůžete dostat z vody, držte se ledové kry. Nehýbejte se. Zůstaňte v klidu. Hlasitě volejte „**POMOC!**“.
- 6) Po ledové krustě jděte po čtyřech nebo se plazte.
- 7) Až budete na břehu, najděte si teplý úkryt, svlékněte a vyždímejte mokré oblečení, utřete se dosucha a přikryjte se něčím teplým, vypijte teplý nápoj.
- 8) Vyhledejte lékaře.



Co dělat, když uvidíte osobu, pod kterou se prolomil led?

- 1) Okamžitě přivolejte pomoc (volejte na číslo 112 nebo 158 a 155).
- 2) Nevstupujte na led! Pomáhejte pouze z břehu!
- 3) Pokud je postižený blízko:
 - řekněte mu, aby se klidně a po čtyřech přesunul směrem ke břehu
 - podejte mu něco, čeho se může chytit (např. větev, vodítko, šátek, prkno, bundu)
 - pomozte postiženému vylézt na břeh
- 4) Pokud postižený spadl do vody:
 - řekněte mu, aby se pokusil vylézt na led a poté se plazil ke břehu
 - řekněte: „**Klid**“, „**Pomoc je na cestě**“, „**Nehýbejte se prudce**“, „**Vydržte**“, „**Hned vám pomůžeme**“.
- 5) Po dosažení břehu: najděte teplý úkryt, pomozte postiženému svléknout mokré oblečení, osušte ho, přikryjte ho něčím teplým, nabídněte teplý nápoj.
- 6) Navrhňte postiženému, aby vyhledal lékaře.

POZOR! UŽITEČNÉ INFORMACE

Pokud postižený ztratil vědomí a nedýchá, okamžitě zahajte **KPR** (kardiopulmonální resuscitaci) a pokračujte v ní až do příjezdu záchranné služby.

Osobu, které jste svlékli mokré oblečení, dobře přikryjte, např. teplou dekou, termoizolační fólií, teplou bundou. Je vhodné jí nasadit suchou čepici, rukavice a ponožky. Je nutné ji izolovat od studeného povrchu a chránit před větrem. Zraněné osobě nesmíte podávat žádné alkoholické nápoje, protože to vede k ještě většímu ochlazení organismu. Nápoj by měl být teplý (nikoli horký) a mírně oslazený.

4

ZLOMENINA

(např. při lyžování)



Jak pomoci v případě zlomeniny, vykloubení nohy nebo ruky?

- 1) Uklidněte zraněného. Požádejte ho, aby se nehýbal.
- 2) Zavolejte pomoc (volejte na číslo **112** nebo **155**).
- 3) Znehybněte poškozenou končetinu.
- 4) Zajistěte, aby se zraněný co nejrychleji dostal do nemocnice.

Jak rozpoznat zlomeninu, vykloubení nohy nebo ruky?

- zraněný člověk pociťuje silnou bolest, která se při pohybu zhoršuje
- končetina je deformovaná nebo v nepřirozené poloze
- barva končetiny je změněná (bledá nebo modrá)
- objeví se otok a krvácení
- zraněný pociťuje omezení hybnosti končetiny
- v případě otevřené zlomeniny z rány vyčnívá kost nebo kostní úlomky

Jak znehybnit ruku nebo nohu?



Zlomenina, vykloubení

- 1) Sundejte ze zraněné končetiny všechny ozdobné předměty, např. prstýnky, náramky, hodinky, gumičky atd.
- 2) Nepokoušejte se zraněnou končetinu násilím narovnat.
- 3) Nechte zraněného oblečeného.
- 4) Provádějte činnosti tak, abyste se vyhnuli zbytečným pohybům a otřesům.

- 5) Znehybněte končetinu v co nejpohodlnější poloze pro zraněného.
- 6) Znehybněte končetinu s „rezervou“ (spolu s přilehlými klouby nebo kostmi) nad i pod místem zlomeniny.
- 7) K znehybnění ruky použijte šátek. Můžete také vyrobit provizorní závěs z vyhrnutého trička, svetru nebo bundy postiženého.
- 8) K znehybnění nohy použijte cokoli, co je k dispozici (např. prkno, hůl, lepenku) nebo druhou, zdravou nohu postiženého. Znehybnění zajistěte obvazem, páskem od kalhot, provazem nebo roztrženým tričkem.
- 9) Nepodávejte zraněnému žádné tekutiny ani jídlo.
- 10) Zajistěte zraněnému teplo, pohodlí a také psychickou podporu.
- 11) Zajistěte okamžitý transport postiženého do nemocnice.



Otevřená zlomenina

Postupujte podle výše uvedeného postupu a nezapomeňte před znehybněním končetiny zajistit ránu sterilním obvazem. Zlomené úlomky kostí představují obrovské nebezpečí pro krevní cévy a nervy, a tím i pro život postiženého. Nezasahujte do rány a nedotýkejte se vyčnívajících kostí! Pokud rána krvácí, zastavte krvácení jemným tlakem okolo rány (ne přímo na kost).

5

ÚRAZ ELEKTRICKÝM PROUDEM

(např. po vložení drátu do zásuvky)



Jak poskytnout pomoc osobě, která utrpěla úraz elektrickým proudem?

- 1) Rozhlédněte se, zda je to bezpečné a zda se můžete přiblížit k postiženému. Dávejte pozor na kovové předměty nebo rozlitou vodu, které vedou elektrický proud.
- 2) Nedotýkejte se postiženého holýma rukama. Mluvte na něj, abyste zjistili, zda je při vědomí.
- 3) Vypněte pojistky, odpojte zdroj elektrického proudu od postiženého. K tomu použijte předmět, který nevede elektrický proud, např. dřevěný nebo plastový smetáček, a nasadte si gumové rukavice.
- 4) Posuďte stav postiženého: zda je při vědomí, zda dýchá. Zavolejte pomoc (telefon 112 nebo 155).
- 5) Postupujte podle schématu poskytování první pomoci:
 - a) Při vědomí a dýchá: ponechte postiženého v původní poloze a poskytněte mu nezbytnou péči do příjezdu záchranné služby.
 - b) V bezvědomí a dýchá: uložte postiženého do stabilizované polohy, poskytněte mu nezbytnou péči až do příjezdu záchranné služby.
 - c) Nedýchá: zahajte **KPR** (kardiopulmonální resuscitaci) a vytrvejte až do příjezdu záchranné služby.

Následky úrazu elektrickým proudem:

- popáleniny
- poškození zraku
- pád z výšky (nepřímý následek)
- ztráta vědomí
- poruchy srdeční činnosti
- zástava dechu (NZK)

POZOR!

Úraz elektrickým proudem může způsobit svalové křeče, např. sevření ruky kolem kabelu, což brání postiženému v tom, aby se sám vymanil ze zdroje elektrického proudu. Pokud nemáte možnost odpojit postiženého od zdroje proudu, nepřibližujte se k němu a **OKAMŽITĚ** volejte záchrannou službu (číslo 112 nebo 155).



Jak pomoci v případě bodnutí hmyzem?

- 1) Rychle se s postiženým vzdalte z místa nehody (minimálně 50 metrů).
- 2) Sundejte ozdobné předměty (šperky, gumičky atd.) z okolí bodnutí.
- 3) Pokud v ráně zůstal kousek žihadla, odstraňte jej a opláchněte ránu.
- 4) Podržte ránu pod studenou vodou (minimálně 10 minut) nebo přiložte gelový obklad. Na ránu také můžete přiložit čistou gázu s ledem.
- 5) Pokud místo bodnutí velmi svědí, použijte uklidňující mast.
- 6) Sledujte místo bodnutí a stav postiženého po dobu několika hodin.
- 7) V případě výskytu příznaků anafylaktického šoku (problémy s dýcháním, kašel, chrapot, otok hrdla, pocit svírání na hrudi, svalové křeče, vyrážka, zrychlený srdeční tep, závratě, mdloby, zvracení nebo průjem, pokles krevního tlaku, velká slabost) **OKAMŽITĚ** volejte záchrannou službu (číslo **112** nebo **155**).

POZOR!

Bodnutí do krku a úst je velmi nebezpečné, zejména pro osoby alergické na hmyzí jed. Náhlý otok a možný nástup anafylaktického šoku může vést k dýchacím potížím, kolapsu a dokonce i smrti. Je důležité zraněného rychle izolovat od dalšího možného útoku vosy nebo jiného přilákaného hmyzu a **OKAMŽITĚ** zavolat záchrannou službu (112, 155).

Co dělat, pokud dojde k anafylaktickému šoku?

- 1) Aplikujte adrenalin / EPIPEN (do svalu na vnější straně stehna).
- 2) **OKAMŽITĚ** zavolejte záchrannou službu (číslo **112**, **155**).
- 3) Pokud se do 10 minut stav nezlepší – aplikujte další dávku adrenalinu/EPIPENU.
- 4) Položte postiženého na záda s nohama nahoru.
- 5) V případě zvracení nebo dýchacích potíží uložte zraněného do stabilizované polohy na boku (těhotnou ženu na levý bok).
- 6) Pokud zraněný přestal dýchat – začněte **KPR** (kardiopulmonální resuscitaci) a pokračujte až do příjezdu záchranné služby.

POZOR!

Osoby trpící astmatem by měli mít u sebe inhalátor s lékem rozšiřujícím průdušky. Osoby alergické na jed by měli nosit injekční pero s adrenalinem / EPIPEN. V případě bodnutí včelou nebo sršní postupujte stejně, nezapomeňte z rány vytáhnout celé žihadlo.

Jak vytáhnout žihadlo?

Žihadlo vytahujte opatrně, abyste nevymáčkli obsah jedového váčku do rány. Žihadlo je nejlepší nadzvednout dezinfikovanou šicí jehlou nebo sterilní injekční jehlou, a poté ho jemným pohybem nahoru vytáhnout pomocí např. pilníku, platební kartou, okrajem pinzety...



Jak pomoci po uštknutí hadem?

Pomoc po **uštknutí hadem** se řídí zásadami **klidu, znehybnění a rychlého přivolání odborné pomoci**.

- 1) Uklidněte postiženého a okamžitě znehybněte uštknutou končetinu.
- 2) Položte končetinu pod úroveň srdce. Omezte pohyby postiženého.
- 3) Nevymačkávejte a nevysávejte jed.
- 4) Ránu můžete omýt mýdlem a vodou.
- 5) Ránu zakryjte sterilním obvazem nebo čistou látkou.
- 6) **OKAMŽITĚ** dopravte postiženého do nemocnice (volejte 112 nebo 155).

POZOR!

Tlakový obvaz (nad ránou) použijte pouze v případě, že transport postiženého do nemocnice trvá déle než 30 minut. Zapište si přesný čas nasazení tlakového obvazu, abyste tuto informaci mohli sdělit lékaři. Kontrolujte prokrvení končetiny, abyste předešli riziku nekrózy. Končetinu neochlazujte ledem.

Jaké jsou příznaky uštknutí zmijí?

- 2 symetrické otvory ve vzdálenosti cca 1 cm
- otok kolem rány, narůstající bolest, zmodrání, podlitiny
- horečka, zimnice, zvětšené lymfatické uzliny, poruchy vědomí
- brnění, kovová chuť v ústech
- poruchy srdečního rytmu, pokles krevního tlaku (slabost)
- dýchací potíže (ztížené dýchání, pocit tlaku na hrudi, kašel, bolest plic)
- bolest břicha, zvracení, průjem

UŽITEČNÉ INFORMACE

Jediným jedovatým druhem hada vyskytujícím se v České republice je zmije obecná (*Vipera berus*). Největší ohrožení zdraví nebo života nastává několik minut po hadím uštknutí. V takovém případě je třeba co nejdříve podat protijed (specifický lék vytvořený z hadího jedu a koňského proteinu). Bohužel ani specializované sanitky jej nemají ve výbavě. Je k dispozici pouze v některých nemocnicích (pohotovost). Proto je nejdůležitější vyhnout se přímému kontaktu se zmijí.

7

MDLOBY/ZTRÁTA VĚDOMÍ



Mdloby jsou stav před ztrátou vědomí, při kterém nedochází k úplné ztrátě vědomí. Osoba cítí blížící se ztrátu vědomí, která nemusí nastat.

Omdlení je dočasná ztráta vědomí. Vyznačuje se náhlým nástupem a spontánním a rychlým probuzením. Obvykle trvá méně než 20 vteřin. Delší ztráta vědomí (nad několik desítek vteřin) může vést k bezvědomí, které je vážnou poruchou vědomí.



Jak pomoci osobě, která omdlela?

- 1) Zkontrolujte, zda nehrozí obecné nebezpečí pro vás a postiženého.
- 2) Položte postiženého tak, aby měl nohy výše než hlavu.
- 3) Sledujte stav postiženého, dokud se nebude cítit lépe.

Příznaky předcházející omdlení:

- náhlé závratě, bolesti hlavy
- celkový pocit slabosti
- nevolnost
- poruchy zraku a sluchu
- náhlé pocení

Tyto příznaky mohou vést ke ztrátě rovnováhy a pádu postiženého. Proto je třeba být ostražitý, aby při pádu nedošlo k poranění těla (zejména hlavy).



Jak pomoci osobě, která omdlela?

- 1) Zkontrolujte, zda nehrozí obecné nebezpečí pro vás a postiženého.
- 2) Mluvte na postiženého: „Hej, slyšíte mě?“, „Jak se jmenujete?“, „Mohu vám pomoci?“.
- 3) Ověřte, že osoba, která omdlela, dýchá (vidím/cítím/slyším-vidím, jak se zvedá hrudník, cítím dech na tváři, slyším dech).
- 4) Položte nohy dýchajícího postiženého výše, např. podložte polštář, batoh nebo bednu.
- 5) Po nabytí vědomí požádejte postiženého, aby ležel několik minut.
- 6) Pomozte postiženému sednout si. Zeptejte se, zda chce vodu a co ještě pro něj můžete udělat.
- 7) Doporučte konzultaci s lékařem.

Pozor! Pokud ztráta vědomí trvá déle, je nutno:

- 8) Uložit postiženého do stabilizované polohy.
- 9) Zavolat záchrannou službu (číslo **112, 155**).
- 10) Sledovat stav postiženého až do příjezdu záchranné služby.

Jaké jsou příčiny mdloby/ztráty vědomí?

- rychlé, mělké dýchání (stres)
- náhlé vstávání do vzpřímené polohy
- silné emoce, např. strach nebo pohled na krev
- dehydratace (horko, horečka)
- silná bolest
- nízký krevní tlak, nedostatek spánku
- náhlý pokles cukru v krvi
- nadměrná fyzická námaha, vysoká teplota
- podchlazení organismu
- krvácení
- silný, dlouhodobý kašel
- nadměrná konzumace alkoholu, drog
- užívání některých léků
- jiné nemoci nebo poruchy organismu

Jak předcházet slabosti a mdlobám?

- pravidelně pijte dostatečné množství vody
- chraňte hlavu před sluncem
- chraňte se před horkem i podchlazením
- konzumujte výživnou, vyváženou stravu
- dbejte na dostatečný příjem elektrolytů a minerálních solí ve vaší stravě
- věnujte se pohybu (procházky, plavání, nordic walking, jízda na kole)
- dbejte na duševní pohodu, relaxujte

POZOR!

Pokud se cítíte slabí, okamžitě se posad'te nebo si lehněte s nohama nad úroveň hlavy. Požádejte někoho, aby s vámi zůstal, dokud se nebudete cítit lépe. Pokud jste omdleli, nutně se porad'te s lékařem, protože to může být první příznak vážného onemocnění.



Co dělat, pokud se nemůžete před útokem psa schovat?

- 1) Stůjte nehybně. Neutíkejte!
- 2) Rukama si kryjte obličej, krk chraňte dlaněmi.
- 3) Počkejte, až pes odejde.



Jak pomoci osobě pokousané psem?

- 1) Ujistěte se, že vám ani postiženému nehrozí žádné nebezpečí.
- 2) Ránu oplachujte alespoň 10 minut studenou tekoucí vodou. Pokud možno, použijte mýdlo.
- 3) **Pokud není k dispozici voda**, nechte ránu **krvácet po dobu několika minut**, aby se přirozeně vyplavila nečistota.
- 4) Dezinfikujte ránu.
- 5) Zakryjte ránu sterilním obvazem nebo čistou textilií.
- 6) **OKAMŽITĚ** vyhledejte lékaře (vyčištění rány, prevence proti tetanu a vzteklině). Před odchodem k lékaři si poznamenejte údaje o psovi a jeho majiteli, zjistěte, zda byl pes očkovaný proti vzteklině. Lékař se také může zeptat zraněného na datum posledního očkování proti tetanu. Přeočkování se doporučuje každých 10 let.

(např. horkou vodou z konvice nebo žehličkou)



Jak pomoci popálené osobě?

- 1) Ujistěte se, že vám ani zraněnému nic nehrozí. Odstraňte zdroj popálení (odsuňte konvici s horkou vodou, žehličku).
- 2) Odstraňte ozdobné předměty (šperky, gumičky, hodinky atd.) z okolí popáleniny.
- 3) Chladte popálené místo pod studenou tekoucí vodou (10–15 minut).
- 4) Pokud je pokožka silně poškozena nebo se tvoří puchýře, vyhledejte lékaře.

DŮLEŽITÉ!

Popálenina, při které dochází k poškození kůže, může být způsobena různými vnějšími faktory.

Druhy popálenin:

- tepelné (horká tekutina, vodní pára, oheň)
- sluneční
- elektrické (elektrická instalace, zásah bleskem)
- chemické (chemické látky)
- z ozáření (radioaktivní látky)

POZOR!

Různé druhy popálenin vyžadují různé způsoby poskytnutí první pomoci.

Pokud poskytujete první pomoc osobám s popáleninami, pak:

- popáleniny nepolévejte lihem ani žádným alkoholem
- na popáleniny nenanášejte žádný tuk (olej, máslo atd.)
- nepropichujte puchýře
- nedotýkejte se popálenin
- neochlazujte popáleniny ledem
- před opláchnutím důkladně setřete sypké chemické látky
- chemické látky oplachujte jemným proudem vody přibližně 15 minut
- po požití žíravé chemické látky – omyjte obličej postiženého, vypláchněte mu ústa vodou a dejte mu pít vodu po malých doušcích, nevyvolávejte zvracení
- malý oheň uhasť např. vlněnou dekou nebo použijte práškový hasicí přístroj či písek
- na plameny neházejte umělé materiály (taví se v ohni)
- rozsáhlé popáleniny nepolévejte tekoucí vodou
- rozsáhlé popáleniny ochlazujte např. mokrým prostěradlem nebo ručníkem po dobu 1–2 minut
- na popáleniny aplikujte tzv. aktivní obvazy (hydrogelové)

DŮLEŽITÉ!

Po poskytnutí první pomoci (v závislosti na stavu postiženého) ho odvezte k nejbližšímu lékaři nebo zavolejte záchrannou službu (číslo 112, 155).



Co dělat v případě požáru?

- 1) Upozorněte okolí výkřikem „**HOŘÍ**“, „**POŽÁR**“. Zachovejte klid.
- 2) Pokud jste v budově, stiskněte tlačítko požárního poplachu.
- 3) **OKAMŽITĚ** volejte hasiče (číslo **150, 112**) a uveďte přesnou adresu události.
- 4) Pokud nehrozí nebezpečí pro váš život a zdraví, použijte ruční hasicí přístroj, písek nebo vlněnou deku k uhašení požáru.
- 5) Neotvírejte okna a dveře v místnosti (zvětší to rozsah plamenů). Vypněte přívod elektřiny.
- 6) Odstraňte z dosahu ohně hořlavé materiály, plynové lahve a důležité dokumenty.
- 7) Pokud nejste schopni pokračovat v dalších činnostech, odejdete z místa požáru a vezměte s sebou zraněné osoby, děti a zvířata.
- 8) V bezpečné vzdálenosti počkejte na záchranné služby.

10

ÚDER DO HLAVY

(např. houpačkou nebo cihlou spadlou z lešení při renovaci domu)



Jak pomoci osobě, která se uhodila do hlavy?

- 1) Položte (případně posadte) zraněnou osobu na bezpečné místo.
- 2) Na poraněné místo přiložte led, např. gelový obklad, mraženou potravinu zabalenou do čisté textilie.
- 3) Sledujte stav zraněného. Pozorujte ho a ptejte se, jak se cítí.
- 4) Pokud se jeho stav po asi 30 minutách nezlepší, zavolejte záchrannou službu (číslo **112, 155**).
- 5) Pokud zraněný ztratí vědomí, okamžitě volejte záchrannou službu (číslo **112, 155**).
- 6) Uložte zraněného do stabilizované polohy. Sledujte jeho stav až do příjezdu záchranné služby.

Jak pomoci v případě krvácení?

- 1) Posadte (případně položte) zraněného na bezpečné místo.
- 2) Nasadte si jednorázové ochranné rukavice. Ránu omyjte čistou vodou nebo antiseptickým prostředkem.

- 3) Přiložte sterilní obvaz. K jeho upevnění použijte obvaz, obinadlo nebo čisté tričko.
- 4) Pokud došlo ke krvácení, aplikujte tlakový obvaz a volejte záchrannou službu (číslo 112, 155).
- 5) Zajistěte, aby se zraněný člověk co nejméně pohyboval. Stabilizujte jeho hlavu.

POZOR!

Pokud jsou příznaky závažné (silná bolest hlavy, nevolnost, zvracení, křeče, ztráta vědomí, dezorientace, ztráta paměti, problémy s řečí a zrakem, nerovnoměrné zornice, krvácení z nosu nebo ucha, problémy s dýcháním, zvýšený krevní tlak, příliš pomalý srdeční tep, nadměrná ospalost, problémy s udržováním rovnováhy), okamžitě volejte záchrannou službu (číslo 112, 155) nebo odveďte postiženého na pohotovost.

11

TONOUcí ČLOVĚK

(např. při plavání na nafukovací matraci nebo při pádu z kajaku, lodi)



Jak pomoci tonoucímu?

- 1) Posuďte místo události z hlediska své bezpečnosti.
- 2) Hlasitě volejte o pomoc a nespouštějte postiženého z očí.
- 3) Začněte záchrannou akci bez vstupu do vody. Použijte záchranný kruh, lano, bójku, tyč, veslo atd.
- 4) Vytáhněte postiženého z vody. Položte ho na záda. Zkontrolujte, zda je při vědomí a dýchá (vidím/cítím/slyším).
- 5) Zavolejte záchrannou službu (číslo 112, 155).
- 6) Pokud postižený dýchá, uložte jej do stabilizované polohy. Kontrolujte jeho stav.
- 7) Pokud postižený nedýchá, nasadte si jednorázové ochranné rukavice a připravte se na resuscitaci.
- 8) Začněte **KPR** (kardiopulmonální resuscitaci) 5 záchrannými vdechy.
- 9) Pokračujte v **KPR** (30 stlačení hrudníku + 2 vdechy) až do příjezdu záchranné služby.

UŽITEČNÉ INFORMACE

Nejbezpečnější je využívat hlídání koupaliště, na kterých jsou vyvěšeny informační vlajky. Bílá vlajka znamená, že koupání je povoleno. Červená vlajka znamená zákaz koupání. Pokud na stožáru není vlajka, že nejsou přítomni záchranáři vodní záchranné služby. Nejčastější příčinou utonutí je koupání po požití alkoholu.

Jak se vyhnout nebezpečí u vody?

Nepoužívejte koupaliště označená zákazem, protože v nich mohou být skrytá nebezpečí (mechanická nebo např. znečištění vody).

Neskákejte hlavou napřed do neznámé vody, protože si můžete poškodit páteř.

- Neplavte daleko od břehu, nemusíte mít dost sil na návrat.
- Nevstupujte do vody po setmění, protože vás nikdo neuvidí, pokud budete potřebovat pomoc, a můžete ztratit orientaci, kde se nachází břeh.
- V horku chraňte hlavu, protože i na vodě můžete dostat úpal.
- V horku se ochlazujte postupně, abyste se vyhnuli tepelnému šoku.
- Nepanikařte, pokud dostanete křeč, ale okamžitě volejte o pomoc.
- Nevstupujte do vody po požití alkoholu nebo drog, protože pak nejste schopni racionálně posoudit potenciální nebezpečí.

POZOR!

Pokud se vám zdá, že někdo na vodě potřebuje pomoc, neváhejte! Zavolejte na číslo 112 nebo 155.



Jak pomoci oběti rvačky nebo napadení?

- a) Posuďte, jak vážná mohou být zranění:
 - pokud se jednalo o drobnou „potyčku“ – stačí psychická podpora a povzbuzení...
 - pokud jsou viditelné závažnější příznaky (modřiny, otoky, škrábance, krvácení) nebo si zraněný člověk stěžuje na silnou bolest – pokračujte dále
- b) Posuďte stav postiženého:
 - rozhovor: požádejte postiženého, aby přesně popsal, kde a jak ho to bolí, a aby ukázal místo zranění; pozorně sledujte, zda se pohybuje, mluví a chová se normálně
 - prohlídka: nasadte si jednorázové ochranné rukavice, dotýkejte se ho od hlavy směrem k nohám a zkontrolujte, kde je zranění; zaznamenejte informace o případných zraněních.



Postupujte podle následujícího pořadí:

Boule na hlavě (podlitina)

- 1) Posadte zraněného (případně ho položte) na bezpečné místo.
- 2) Přiložte led na postižené místo (např. gelový obklad, mraženou potravinu zabalenou do čisté textilie).
- 3) Sledujte stav zraněného. Pozorujte ho a ptejte se, jak se cítí.
- 4) Pokud se jeho stav po asi 30 minutách nezlepší, volejte záchrannou službu (číslo 112, 155).
- 5) Pokud postižený ztratí vědomí, okamžitě volejte záchrannou službu (číslo 112, 155).
- 6) Uložte postiženého do stabilizované polohy. Sledujte jeho stav až do příjezdu záchranné služby.

POZOR!

Pokud jsou příznaky náhlé (silná bolest hlavy, nevolnost, zvracení, křeče, ztráta vědomí, dezorientace, ztráta paměti, problémy s řečí a zrakem, nerovnoměrné zornice, krvácení z nosu nebo ucha, problémy s dýcháním, zvýšený krevní tlak, příliš pomalý srdeční tep, nadměrná ospalost, problémy s udržováním rovnováhy), okamžitě volejte záchrannou službu (číslo 112, 155), nebo odveďte postiženého na pohotovost.



Krvácení z končetiny

- 1) Nasadte si jednorázové ochranné rukavice. Ránu několik minut omývejte studenou tekoucí vodou.
- 2) Ránu vydezinfikujte.
- 3) Pokud je rána malá a nekrvácí silně, osušte ji a přilepte na ni náplast s polštářkem.
- 4) Pokud je rána větší, přiložte na ni gázový obvaz a pevně ji obvažte.
Nepoužívejte vatu ani buničinu.
- 5) Pokud obvaz nepustí a po několika hodinách rána přestane bolet, obvaz sundejte. Zkontrolujte, zda se vytvořil strup. Pokud ano, strup ponechte bez obvazu, dokud se rána zcela nezahojí a strup neodpadne.
- 6) Pokud rána pod obvazem stále bolí a krvácí a obvaz prosakuje krví, přiložte na něj další obvaz a odveďte postiženého k lékaři.



Pokud silně krvácí z nosu a má otok

- 1) Posadte postiženého na bezpečné místo.
- 2) Přiložte studený obklad (např. ručník namočený ve studené vodě, gelový obklad nebo mraženou potravinu zabalenou do čisté textilie).
- 3) Požádejte zraněného, aby si přiložil obklad na nos a mírně předklonil hlavu.
- 4) Odveďte postiženého k lékaři (možnost zlomeniny nosu).



Pokud krvácí rána na hlavě

- 1) Posadte zraněného na bezpečné místo.
- 2) Nasadte si jednorázové ochranné rukavice. Ránu omyjte čistou vodou a antiseptickým prostředkem.
- 3) Přiložte sterilní obvaz. K upevnění použijte obvaz, elastickou bandáž nebo kus čistého trička.
- 4) Pokud rána silně krvácí, přiložte tlakový obvaz a zavolejte záchrannou službu (112, 155).
- 5) Pokud krvácí ucho, nesahejte na ránu a volejte záchrannou službu (112, 155).
- 6) Zajistěte, aby se zraněný příliš nehýbal. Stabilizujte jeho hlavu.



Oděrky, škrábance

- 1) Nasadte si jednorázové ochranné rukavice. Ránu několik minut omývejte studenou tekoucí vodou.
- 2) Ránu dezinfikujte dezinfekčním prostředkem na rány nebo peroxidem vodíku.
- 3) Ránu osušte a přiložte náplast s polštářkem nebo obvaz.



Pohmožděniny, modřiny

- 1) Bolestivá místa polévejte studenou tekoucí vodou (nejlépe několik minut).
- 2) Použijte „led ve spreji“.



Vymknutí, zlomeniny

- a) Znehynbte bolestivé a oteké místo:
Kost: spolu se dvěma sousedními klouby
Kloub: spolu se dvěma sousedními kostmi

Příklady:

- ruku uložte do závěsu z trojicípeho šátku (nebo trička) a připevněte k trupu
- prst připevněte k sousednímu prstu
- lýtko podepřete dvěma deskami a pečlivě zafixujte
- stehno připevněte k druhé noze
- b) Odveďte postiženého k lékaři nebo zavolejte záchrannou službu (112, 155).

POZOR!

Pokud jakékoli potíže po rvačce přetrvávají delší dobu (zejména ty v oblasti hlavy nebo kloubů), je nutná lékařská konzultace! Otřes mozku nemusí být viditelný pouhým okem, ale jeho následky mohou ohrozit zdraví nebo život postiženého.

13

DÁVENÍ NEBO DUŠENÍ

(např. jídlem, pitím, slinami)



Jak pomoci osobě, která se dusí?

- 1) Zeptejte se postiženého: „Dusíte se?“ Pokud přikývne hlavou, pak:
- 2) Zavolejte záchrannou službu (112, 155) nebo požádejte někoho, aby to udělal.
- 3) Předkloňte postiženého dopředu, zajistěte ho a 5 krát ho udeřte do zad (Gordonův úder). Pokud cizí těleso vypadne z úst, přestaňte s údery do zad.

Jak správně udeřit do zad někoho, kdo se dusí?

- postavte se mírně za postiženého (z jeho levé strany)
- nakloňte postiženého dopředu (levou rukou podepřete jeho hrudník)
- pravou rukou energicky udeřte mezi lopatky postiženého (směřujte údery směrem k hlavě, jako byste chtěl vytlačit to, čím se dusí)
- 4) Pokud se cizí těleso dostane ven a postižený opět dýchá, posadte jej na bezpečné místo a uklidněte.

Pokud cizí předmět stále blokuje dýchací cesty:

- 5) Proveďte Heimlichův manévr (maximálně 5x). Jestli cizí těleso vyletí z úst postiženého, okamžitě přestaňte. Jak správně provést Heimlichův manévr?
 - postavte se za postiženého a obejměte ho rukama v oblasti nad pupkem
 - předkloňte ho mírně dopředu
 - zatněte ruku v pěst a přiložte ji na břicho (mezi pupek a hrudní kost)
 - druhou rukou uchopte ruku v pěst a prudce zatlačte dovnitř a nahoru (směrem k žaludku a hrudníku)
- 6) Pokud cizí těleso stále blokuje dýchací cesty, opakujte max. 5 krát Heimlichův manévr a střídejte s 5 údery mezi lopatky.
- 7) Pokud postižený ztratí vědomí a přestane dýchat – nasadte si ochranné rukavice, připravte resuscitační masku a okamžitě zahajte **KPR** (30 stlačení hrudníku / 2 vdechy). Pokračujte v resuscitaci až do příjezdu záchranné služby.

POZOR!

U dětí Heimlichův manévr neprovádíme. Kojence položíme na vlastní předloktí hlavou dolů a opatrně udeříme mezi lopatky. U starších dětí (které nejsme schopni zvednout a otočit hlavou dolů) použijeme postup 5 úderů mezi lopatky.

POZOR!

U těhotných žen a obézních osob provádíme modifikovaný Heimlichův manévr: pěst přiložíme na hrudní kost (nikoli na břicho) v místě, kde se provádí stlačování hrudníku při **KPR**.

14

OTRAVA

(např. muchomůrkou, WC čističem nebo léky)



Jak pomoci osobě, která snědla něco jedovatého?

- 1) Posuďte místo události z hlediska své bezpečnosti.
- 2) Nasadte si jednorázové rukavice. Zkontrolujte, zda je postižený při vědomí a dýchá.
- 3) Zjistěte, čím se otrávil. Pokud je postižený při vědomí, ať řekne, co se stalo. Pokud je v bezvědomí, hledejte vše, co by mohlo způsobit otravu (např. zbytky jídla, chemikálie, obal od léků, lahve s tekutinami atd.). Zavolejte záchrannou službu (112, 155).
- 4) Zůstaňte u postiženého. Nevyvolávejte zvracení. Nepodávejte žádné „protijedy“ ani jídlo.
- 5) Pokud postižený ztratí vědomí a přestane dýchat, nasadte si ochranné rukavice, připravte se na **KPR** a okamžitě začněte resuscitaci (30 stlačení hrudníku + 2 vdechy). Pokračujte v resuscitaci až do příjezdu záchranářů.
- 6) Pokud postižený znovu začne dýchat, uložte ho do stabilizované polohy na boku a zůstaňte u něj.

UŽITEČNÉ INFORMACE

Jedovaté látky se mohou dostat do organismu prostřednictvím trávicího ústrojí, dýchacích cest, kůže, sliznic, injekčně do žíly nebo do svalu. Neexistují charakteristické příznaky společné pro různé druhy otrav. Příznaky závisí na dávce a druhu přijatého jedu. Pro rozpoznání otravy je klíčové pozorování chování a rozhovor s postiženým a jeho okolím.

Nejčastější příčiny otravy:

- léky (uspávací, analgetika, psychotropní látky) -podle některých zdrojů lze jako protijed podat živočišné uhlí
- pesticidy, prostředky na ochranu rostlin
- chemikálie, čisticí prostředky, rozpouštědla
- alkohol, drogy
- oxid uhelnatý z vadného topného zařízení
- muchomůrka zelená, botulotoxin (klobásový jed), salmonela

PAMATUJTE! POZORI!

Oxid uhelnatý se hromadí hlavně pod stropem (je lehčí než vzduch). Při poskytování první pomoci se držte co nejbližší k podlaze, protože při vysokých koncentracích CO stačí k úplné ztrátě vědomí jen několik nádechů.

V případě otravy oxidem uhelnatým (např. kvůli špatné ventilaci v místnosti s topným zařízením) je nejdůležitější výměna vzduchu – okamžitě zabezpečte přísun čerstvého vzduchu. Příznaky, které nesmíte ignorovat, jsou: závratě a slabost, bolesti hlavy, hučení v uších a spáncích, dušnost, nevolnost, zvracení, ospalost, apatie, zatmění před očima a poruchy zraku.

15

SKOK DO VODY

(např. neznámé jezero nebo řeka, mělký bazén)



Jak pomoci zraněnému člověku po nešťastném skoku do vody?

- 1) Posuďte místo nehody z hlediska své bezpečnosti.
- 2) Otočte zraněného na záda a opatrně ho vytáhněte z vody na břeh. Využijte pomoc dalších osob.
- 3) Zavolejte (nebo pověřte jinou osobu, aby zavolala) záchrannou službu (číslo 112, 155).
- 4) Nasadte si jednorázové ochranné rukavice. Zkontrolujte, zda je zraněný při vědomí:
 - představte se, položte mu otázky (např. „Jak se cítíte?“, „Mohu vám pomoci?“)
 - zkontrolujte, zda reaguje (lehce zatřeste rameny, stiskněte ruku)
 - pokud reaguje – požádejte ho, aby ležel klidně a nehýbal hlavou (zkuste znehybnit hlavu a krk)
 - sledujte stav postiženého až do příjezdu záchranné služby
 - pokud nereaguje, pak...
- 5) Uvolněte dýchací cesty:
 - jemně zakloňte bradu, nepohybujte s hlavou
 - zkontrolujte ústa, zda uvnitř není cizí těleso. Pokud ano, zkuste překážku odstranit.
- 6) Zkontrolujte, zda zraněný člověk dýchá:
 - Klekněte si vedle jeho hlavy.
 - Udržujte volné dýchací cesty.
 - Nakloňte se nad zraněného a zkontrolujte dýchání (po dobu 10 sekund): poslouchajte, zda slyšíte dýchání, vnímejte jeho dech na tváři, sledujte, zda se mu zvedá hrudník.
- 7) Pokud zraněný dýchá – zavolejte záchrannou službu (112, 155). Zajistěte zraněného, aby se nepohyboval (zejména hlava). Sledujte stav zraněného.

- pokud zraněný nedýchá, pak:
- 8) Nasadte si ochranné rukavice, připravte resuscitační masku pro umělé dýchání. Provedte 5 záchranných vdechů. Zahajte **KPR** (kardiopulmonální resuscitaci) podle algoritmu 30 stlačení hrudníku / 2 vdechy. Pokud nemáte resuscitační masku, vynechte umělé dýchání. Stlačujte hrudník zraněného až do příjezdu záchranářů.

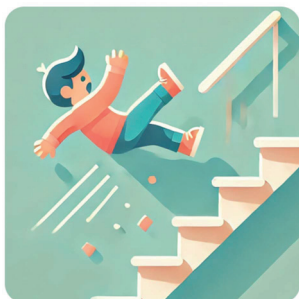
POZOR!

Po skoku do neznámé vody může dojít k poranění míchy nebo páteře. Po takovém zranění se postižený (i když je při vědomí) nemusí vynořit nad hladinu, nebo se po vynoření (pokud má v plicích vzduch) bude držet těsně pod hladinou vody obličejem dolů. Při vytahování zraněného z vody je třeba omezit jeho pohyby. Při otáčení a vytahování z vody je třeba držet paže zraněného přitisknuté k bokům, nohy natažené a spojené k sobě. Je třeba se vyvarovat ohýbání v bocích. Hlava musí po celou dobu „hledět přímo“ (v ideálním případě pomocí stabilizačního límce). Zraněný (i když je při vědomí) nemusí být schopen hýbat rukama a nohama nebo cítit svoje tělo, protože následkem poranění může dojít k ochrnutí.

16

PÁD Z VÝŠKY

(např. ze schodů nebo ze stromu)



Jak pomoci zraněnému po pádu z výšky?

Zraněný se hýbe a snaží se vstát:

- 1) Pokud jste pád neviděli, zeptejte se zraněného, jak k pádu došlo.
- 2) Pokud zraněný spadl na hlavu nebo na záda, existuje podezření na poranění páteře, míchy:
 - představte se (pokud je to neznámá osoba), řekněte: „Mám kurz první pomoci“, zeptejte se: „Mohu vám pomoci?“
 - požádejte zraněného, aby se opatrně položil na záda a vysvětlete mu, že by se neměl hýbat sám
 - snažte se zafixovat jeho hlavu (vysvětlete mu, co děláte)
 - zavolejte záchrannou službu (číslo 112, 155) a popište situaci
 - proveďte prohlídku zraněného: jemným dotykem zkontrolujte jeho tělo od hlavy k patám a věnujte pozornost místům, kde je otok a bolest; zkontrolujte, zda má zraněný člověk cit v částech těla, kterých se dotýkáte; запиšte si nebo zapamatujte informace.
 - všechny informace sdělte záchranářům nebo lékařům
- 3) Pokud zraněný upadl na nohy, ruce nebo na zadek:
 - představte se (pokud je to neznámá osoba), řekněte: „Mám kurz první pomoci“, zeptejte se: „Mohu vám pomoci?“
 - požádejte zraněného, aby se opatrně posadil nebo si lehl na záda a nehýbal se; vysvětlete mu, že to udělá s vaší pomocí
 - zavolejte záchrannou službu (číslo 112 nebo 155) a popište situaci
 - proveďte prohlídku zraněného: jemným dotykem zkontrolujte jeho tělo od hlavy k patám, věnujte pozornost místům, kde je otok a bolest; zkontrolujte, zda má cit v částech těla, kterých se dotýkáte; запиšte si nebo zapamatujte informace.
 - znehybněte bolestivé, oteklé místo:
 - kost zafixujte ve dvou sousedních kloubech,
 - kloub zafixujte ve dvou sousedních kostech
 - všechny informace sdělte záchranářům nebo lékařům

Způsoby znehybnění:

- ruku uložte do závěsu z trojicípeho šátku/kusu látky a připevněte celou ruku k trupu (stejně postupujte při poranění ramene nebo klíční kosti)
- prst připevněte k sousednímu prstu
- nohu v lýtku umístěte mezi dvě desky a důkladně zafixujte, případně nohu o nohu, mezi které vložte něco měkkého, a připevněte pod a nad kloubem pod zraněním
- nohu ve stehně připevněte k druhé noze



Zraněný se nehýbe:

1) Zkontrolujte, zda je zraněný při vědomí:

- představte se (pokud je to neznámá osoba), řekněte: „Prošel jsem školením první pomoci“, zeptejte se: „Mohu vám pomoci?“
- pokud zraněný reaguje, požádejte ho, aby ležel klidně a nehýbal hlavou; zkuste mu zafixovat hlavu
- zavolejte záchrannou službu (číslo 112 nebo 155) a popište situaci
- sledujte stav zraněného; zůstaňte u něj až do příjezdu záchranné služby.

Pokud zraněný nereaguje, pak...

2) Opatrně otočte zraněného na záda. Využijte pomoc dalších osob.

Jak správně otočit zraněného člověka s podezřením na poranění páteře?

- při otáčení držte paže zraněného přitisknuté k jeho bokům
- nohy zraněného držte rovně a spojené; neohýbejte a nerotujte je v bocích
- při „otáčení“ zraněného člověka je klíčové udržet hlavu rovně (dívá se dopředu), nesmí se otáčet do stran; hlava je klíčová, její zpevnění (držení) je důležité
- nedovolte, aby se zraněnému hýbalo s krkem jako při „ne“; pokud máte a umíte, použijte stabilizační límec

3) Nasadte si ochranné rukavice.

4) Uvolněte dýchací cesty:

- zakloňte jemně hlavu
- jemně zvedněte bradu (čelist) manévrem palec-brada, nehýbejte s jeho hlavou
- pokud vidíte v ústech nějaký cizí předmět, vyjměte jej

5) Zkontrolujte, zda zraněný dýchá:

- udržujte volné dýchací cesty
- nakloňte se nad zraněného a současně:
 - a) sledujte, zda se zvedá hrudník
 - b) poslouchajte, zda dýchá (jedním uchem u úst zraněného)
 - c) cítit na tváři dech
- kontrolujte dýchání po dobu 10 sekund

Pokud zraněný člověk dýchá – zavolejte záchrannou službu (číslo 112 nebo 155) a sledujte stav zraněného.
Zabezpečte, aby se nehýbal (zejména hlavou).

Pokud zraněný nedýchá – zavolejte záchrannou službu (číslo 112 nebo 155) a...

6) Proveďte **KPR** (kardiopulmonální resuscitaci). Nezapomeňte použít masku pro umělé dýchání.

UŽITEČNÉ INFORMACE

Pád z výšky (zejména vyšší než je výška zraněného člověka) může skončit neškodným pohmožděním, odřeninou nebo vážnějším zraněním (např. zlomeninou). Může však dojít i k velmi vážným zraněním: otřes mozku, poranění míchy, poranění páteře. Vážná zranění mohou být na první pohled neviditelná. Proto je po pádu z výšky vždy nutné vyhledat lékařskou pomoc a navštívit pohotovost.

**Jak pomoci postiženému při úpalu nebo úžehu?**

- 1) Posadte nebo položte postiženého na stinné, vzdušné, chladné a bezpečné místo.
- 2) Zavolejte záchrannou službu (číslo 112 nebo 155).
- 3) Zahajte ochlazování těla:
 - na krk, podpaží a třísla položte studený obklad (např. gelový obklad nebo mraženou potravinu zabalenou v čisté textilií); podávejte postiženému chladný nápoj (nejlépe větší množství neperlivé vody)
 - zabalte jej do mokrého ručníku nebo prostěradla
 - použijte ventilátor nebo vytvořte proudění vzduchu.
- 4) Sledujte stav postiženého. Pozorujte ho a ptejte se ho, jak se cítí.
- 5) Pokud ztratí vědomí – uložte ho do stabilizované polohy. Sledujte jeho stav až do příchodu záchranářů.

Jaké jsou příznaky úpalu?

- bolest hlavy
- únava
- zvracení, průjem
- mdloby
- horečka, návaly horka
- křeče
- ztráta vědomí a srdeční zástava

Jak se vyhnout úpalu?

- vždy noste pokrývku hlavy
- nedopusťte dehydrataci organismu (mějte u sebe láhev s vodou)
- nevycházejte přímo na slunce v poledních hodinách
- noste vzdušné a volné oblečení ve světlých barvách
- vyhýbejte se nadměrné fyzické námaze

POZOR!

Neochlazujte postiženého ponořením do studené vody.

**Jak pomoci osobě, která ztratila vědomí?**

- 1) Ujistěte se, že se k postiženému můžete bezpečně přiblížit:
 - rozhlédněte se, zda je to bezpečné, zda vám nepadne nic na hlavu
 - čichejte, zda necítíte plyn nebo jiný podivný zápach
 - zkontrolujte, zda není podlaha mokrá, zda v okolí něco nejiskří, zda není vidět oheň...
- 2) Zastavte se, přemýšlejte a jednejte:
 - vzpomeňte si, co jste se naučili v kurzu první pomoci
 - připravte si osobní ochranné prostředky (rukavice, roušku)
 - rozhlédněte se, zda vám někdo může pomoci; požádejte o pomoc
 - zhluboka se nadechněte a jednejte

- 3) Nasadte si jednorázové ochranné rukavice.
- 4) Zkontrolujte, zda je postižený při vědomí:
 - představte se (pokud je to neznámá osoba), řekněte: „Mám kurz první pomoci“, zeptejte se: „Mohu vám pomoci?“
 - poklepejte postiženému po rameni (nesahejte mu na tvář, netřeste s ním)
- 5) Pokud postižený nereaguje, opatrně ho otočte na záda a...
- 6) Uvolněte dýchací cesty:
 - nadzvedněte postiženému jednou rukou bradu, druhou rukou mu podepřete hlavu, nehýbejte krkem
 - pokud v ústech vidíte cizí těleso, odstraňte ho
- 7) Zkontrolujte, zda postižený dýchá:
 - udržujte volné dýchací cesty
 - nakloňte se nad postiženého a současně:
 - a) sledujte, zda se zvedá hrudník
 - b) poslouchajte, zda dýchá – jedním uchem u úst postiženého
 - c) ucítíte na tváři dech
 - kontrolujte dýchání po dobu 10 vteřin

Jak poznat, zda postižený dýchá?

Po dobu 10 sekund, nejlépe počítejte do deseti, pomocí metody „dívejte se, poslouchajte, vnímejte“ (popsané výše). Měli byste slyšet 2–3 správné dechy (nádech, výdech). Odchyłka od této normy a všechny podivné zvuky „chrčení“ jsou považovány za nedostatek dechu.

Nedostatek dechu = srdce přestalo fungovat = okamžitě zahajte KPR (30:2).

Pokud postižený dýchá:

- uložte ho do bezpečné boční stabilizované polohy; zavolejte záchrannou službu (112, 155)
- zůstaňte u postiženého do příjezdu záchranné služby

Pokud postižený nedýchá – zavolejte záchrannou službu (112, 155) a...

- 8) Proveďte **KPR** (kardiopulmonální resuscitaci)

KPR se skládá z tlaků na hrudník (nepřímá srdeční masáž: střed hrudní kosti – spojnice prsních bradavek a hloubka 5 až 7 cm, představte si krabičku TicTac) a umělého dýchání. Vždy tyto kroky vykonávejte s použitím osobních ochranných prostředků, tj. jednorázových rukavic a resuscitační masky nebo ochrany úst pro resuscitaci. Pokud nemáte masku a neznáte zraněného, vynechte umělé dýchání. Stlačujte hrudník silně a rychle, bez přestávek. Stlačujte hrudník ve středu hrudní kosti rychlostí přibližně 100–120 stlačení za minutu (vzpomeňte si např. na píseň „Staying Alive“ od skupiny Bee Gees nebo na „Rolničky, rolničky“). Dýchejte klidně a rovnoměrně. Pokud možno, zajistěte si pomocníka na vystřídání.

Jak správně stlačovat hrudník?

- položte ruce poblíž středu hrudníku
- položte „patu“ jedné ruky na střed hrudní kosti
- druhou ruku položte na první, propleťte prsty a zvedněte je vzhůru
- nakloňte se tak, abyste mohli stlačit hrudník svisle dolů
- stlačujte postiženého pomocí váhy svého těla (narovnejte ruce v loktech, nepumpujte rukama, používejte váhu svého těla)
- stlačujte hrudník tak, aby se prohnul přibližně o 5 cm
- stlačujte rychle, alespoň 100 krát za minutu (100 až 120 krát)

POZOR!

U dětí stlačujte hrudník jednou rukou. Hrudník kojence stlačujte dvěma prsty (nejlépe tak, že držíte kojence na předloktí):

- hloubka stlačení: přibližně 1/3 hloubky hrudníku
- tempo stlačení: přibližně 100 až 120 stlačení za minutu

DŮLEŽITÉ!

Základní pravidlo **KPR** u dětí: „Hard and fast“, tedy „Silně a rychle“.

Jak provádět umělé dýchání?

- jednou rukou zvednete bradu postiženého, otevřete mu ústa (manévr palec-brada)
 - druhou ruku položte na čelo postiženého a ukazováčkem a malíčkem mu zacpěte nos
 - mírně se nadechněte, přiložte ústa k ústům postiženého a pomalu a jemně vydechněte (asi 1 až 1,5 vteřiny)
 - během výdechu sledujte, zda se hrudník postiženého zvedá
 - před dalším vdechem počkejte na klesnutí hrudníku postiženého a mezitím se nadechněte
 - pokračujte v **KPR** v poměru: 30 stlačení / 2 vdechy, 30 stlačení / 2 vdechy
 - znovu zkontrolujte dýchání (10 vteřin pomocí metody „vidím/cítím/slyším“)
 - pokud postižený stále nedýchá, pokračujte v **KPR**
- 9) Pokračujte v **KPR** až do příjezdu záchranné služby.
- 10) Použijte **AED** (defibrilátor), pokud jste na veřejném místě nebo k němu máte přístup.

POZOR!

U postiženého nebo dítěte vytaženého z vody – zahajte **KPR** 5 záchrannými vdechy. Poté zkontrolujte, zda postižený začal dýchat. Provádějte **KPR** (30:2) jednu minutu a opět zkontrolujte dýchání. Pokud nedýchá, zavolejte záchrannou službu (112, 155) a opět zahajte **KPR** (30:2).

Při umělém dýchání u dětí můžete (těsně) obejmout ústa a nos svými ústy. Umělé dýchání dopravuje do těla postiženého kyslík, který je potřebný k doplnění zásob v oběhové a dýchací soustavě. Pokud nemáte resuscitační masku nebo se na to necítíte - vynechte umělé dýchání. Nepřetržitě provádějte pouze stlačování hrudníku. To postiženému také pomůže, protože má v krvi ještě dost rozpuštěného kyslíku.

POZOR! UŽITEČNÉ INFORMACE

Poskytování první pomoci lze zefektivnit. Požádejte někoho o pomoc.

Začněte s **KPR** ihned, zatímco druhá osoba zavolá záchrannou službu (112, 155). Až vyčerpáte síly, druhá osoba vás vystřídá a bude v **KPR** pokračovat.

Pokud jste sami, volejte záchrannou službu a hovor nastavte na hlasitý odposlech.

Náhlá srdeční zástava je stav, kdy srdce přestane bít nebo bije nepravidelně. Následkem zástavy je nedostatek kyslíku v krvi a mozku. 3 až 5 minut od zástavy srdce začíná mozek odumírat a nastávají nezvratné změny. Proto je po pádu z výšky zapotřebí konzultace s lékařem a návštěva urgentního příjmu či pohotovosti. Díky tomu, že umíte poskytnout první pomoc a provést **KPR**, nahrazujete práci srdce postiženého. Stlačováním hrudníku pumpujete krev (naplněnou kyslíkem) do mozku a nejdůležitějších orgánů postiženého. Můžete tak zachránit život a zdraví člověka, který právě přestal dýchat.

Jaké jsou příčiny náhlé srdeční zástavy?

- srdeční infarkt (nejčastěji)
- tonutí
- dušení
- embólie (ucpání) cévy
- otrava
- poruchy srdečního rytmu

Jaké jsou příznaky náhlé srdeční zástavy?

- ztráta vědomí
- mělké dýchání
- omezené dýchání (méně než 2 nádechy za 10 vteřin)
- zmodráání
- zástava dechu

DŮLEŽITÉ!

Úmyslné zadržení dechu také vede ke ztrátě vědomí a zástavě srdce. Proto by lidé, kteří rádi potápějí se zadrženým dechem (freediving), nikdy neměli potápět bez zajištění. Ani do malé hloubky! Ztráta vědomí je stav, kdy postižený nemá žádný kontakt s okolím a jeho smysly nereagují na podněty. Ke ztrátě vědomí může dojít v důsledku zástavy dechu nebo krevního oběhu. Dalšími příčinami jsou např. silný úder do hlavy, značná ztráta krve, velký stres, neurologické poruchy, velmi silná bolest. Proto je vždy nutno zkontrolovat, zda osoba v bezvědomí dýchá.

POZOR!

Vzhledem k tomu, že nejčastější příčinou náhlé srdeční zástavy je srdeční infarkt nebo jiné poruchy srdečního rytmu, pokud máte přístup k **AED** (defibrilátoru) a pokud to přístroj po analýze rytmu doporučí, okamžitě zahajte defibrilaci (elektrickou stimulaci srdečního svalu). Na mnoha veřejných místech je **AED** volně dostupným zařízením. Díky němu máte šanci bez odborných znalostí pomoci postiženému. Správně spuštěný **AED** (pomocí hlasových pokynů) vás provede jednotlivými kroky, které musíte provést.

Kdy můžete přerušit KPR?

- přijela záchranná služba nebo lékař, vystřídají vás a přeberou kontrolu
- někdo vás může vystřídat
- nemáte žádnou sílu pokračovat v **KPR**
- postižený začne reagovat, např. se pohne, zakašle, otevře oči
- je vidět vnější nebezpečí, např. požár, kouř nebo agresivní zvíře atd.

Zkratka postupu při srdeční zástavě:

Žádná reakce? Zavolejte pomoc!

Uvolněte dýchací cesty.

Vidím/cítím/slyším (po dobu 10 vteřin).

Žádné správné dýchání? Jednejte!

Zavolejte (číslo 112 nebo 155)

Proved'te **KPR** (30 stlačení / 2 vdechy).

1 postižený = 1 sanitka



Jak pomoci velmi podchlazené osobě?

- 1) Umístěte postiženého na teplé místo, chráněné před větrem a deštěm/sněhem.
- 2) Postiženého pomalu a postupně zahřívejte:
 - svlékněte mu mokré oblečení
 - přikryjte ho bundou, teplou dekou nebo termoizolační fólií
 - nasadte mu teplou čepici, ponožky, rukavice
 - podávejte mu teplý, ale ne horký nápoj
- 3) Zůstaňte s postiženým, dokud se nebude cítit lépe.
- 4) Pokud postižený nedýchá, zavolejte záchrannou službu (číslo 112 nebo 155) a začněte s **KPR**.

Jaké jsou příznaky nadměrného podchlazení organismu?

- zimnice – první příznak
- studené ruce a nohy
- nekontrolovatelný třes svalů
- slabost, závratě
- zrychlené dýchání, zrychlený tep (mírná hypotermie)
- zpomalené dýchání, zpomalený tep, poruchy vědomí (mírná hypotermie)
- ztráta vědomí, pomalé dýchání, nepravidelný tep (těžká hypotermie / tělesná teplota pod 28 °C)
- **srdeční zástava** (pod 24 °C)

Jak zabránit nadměrnému podchlazení?

Jakmile pocítíte první zimnici a chlad v končetinách a na hlavě:

- najděte si teplé místo
- svlékněte si vlhké oblečení
- oblékněte se tepleji
- vypijte teplý nápoj, snězte energetickou tyčinku

Pokud se cítíte slabý nebo ztrácíte vědomí, požádejte někoho o pomoc nebo zavolejte záchrannou službu (112, 155).

POZOR!

Voda ochlazuje lidské tělo 20× rychleji než vzduch. Čím vlhčí je vzduch, tím rychleji ztrácíte teplo a pocitová teplota je nižší než skutečná teplota. Když jste ve vodě (plavání, jiné vodní sporty), ochlazujete se také 20× rychleji!

OMRZNUTÍ je lokální poškození kůže nebo tkání. Cévní systém se začíná stahovat, až do úplného uzavření průtoku krve. To způsobuje tvorbu malých ledových krystalů uvnitř tkání, které ničí buňky. Nejvíce ohroženy omrzlinami jsou nejméně prokrvené a odkryté části těla: prsty na ruce a nohou, nos, uši. K omrzlinám může dojít i při teplotách vyšších než 0 °C, např. za vlhkého a větrného počasí.

Stupeň omrzliny závisí na délce působení nízké teploty na povrch těla vystaveného chladu. Mírná omrzlina v promrzlém místě způsobuje dočasné narušení krevního oběhu a projevuje se bolestí, brněním, mírným otokem, bledostí nebo zarudnutím. Těžká omrzlina může mít za následek odumření části těla, nekrózu a bakteriální infekci, což může vést k amputaci končetin nebo ke smrti.



Jak pomoci osobě s omrzlinami?

- 1) Umístěte postiženého na teplé místo, chráněné před větrem a deštěm/sněhem.
- 2) Pomalu a postupně postiženého zahřejte:
 - opatrně sundejte boty a oblečení z omrzlých míst
 - přikryjte postiženého bundou, teplou dekou nebo izotermickou fólií
 - pokud je to možné, nasadte mu teplou čepici, ponožky a rukavice
 - podávejte postiženému teplý, ale ne horký nápoj
- 3) Na omrzlé místo přiložte volný sterilní obvaz.
- 4) Postiženého dopravte k lékaři (v případě vážného omrznutí).
- 5) Pokud postižený nedýchá, volejte záchrannou službu (číslo 112 nebo 155) a zahajte **KPR**.

UŽITEČNÉ INFORMACE

V extrémních případech hypotermie snižuje spotřebu kyslíku. například při teplotě 18 °C může mozek vydržet desetkrát déle bez krevního oběhu než při normální teplotě 37 °C. Proto může nastat obnovení dýchání a uzdravení člověka, který strávil několik desítek minut např. pod ledem.

POZOR!

Alkohol ochlazuje tělo, protože způsobuje rozšíření cév, čímž tělo ztrácí stále více tepla. Nejvíce ohroženi podchlazením a omrzlinami jsou děti, starší lidé a... lidé pod vlivem alkoholu. Alkohol neohřívá!

20

PODVRTNUTÍ/VYVRTNUTÍ KOTNÍKU

(např. při hře s míčem)

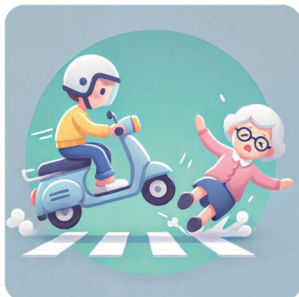


Jak pomoci v případě vyvrtnutí kotníku?

- 1) Uklidněte zraněného a požádejte ho, aby se nehýbal.
- 2) Zavolejte pomoc.
- 3) Znehybněte poškozenou končetinu a položte ji na vyvýšené místo.
- 4) Při lehké podvrtnutí: přiložte studený obklad (např. led v hadříku, led ve spreji), natřete kotník gelem na otoky a pohmožděniny; nasadte elastický obvaz nebo bandáž. Sledujte podvrtnuté místo: pokud noha stále otéká, bolí stále více, modřina se zvětšuje nebo noha znecitlivuje, pak zajistěte, aby se zraněný co nejdříve dostal na pohotovost. Zavolejte záchrannou službu (číslo 112 nebo 155).

Jak rozpoznat podvrtnutí kotníku?

- zraněný pociťuje bolest
- objeví se otok
- někdy se objeví modřina nebo krevní podlitina



Jak pomoci zraněné osobě, když například skútr srazil starší paní?

- 1) Zajistěte, aby byla zraněná osoba na bezpečném místě (např. dále od cesty, po které jezdí auta, kola nebo chodí pěší).
- 2) Představte se a řekněte: „Jsem vyškolen v poskytování první pomoci“, zeptejte se: „Je třeba zavolat záchrannou službu (telefon 112 nebo 155)?“.
- 3) Pokud s tím zranění souhlasí, proveďte prohlídku každého zraněného: jemným dotykem zkontrolujte jeho tělo od hlavy po paty (věnujte pozornost místům, kde je otok a bolest). Zkontrolujte, zda má zraněný cit v částech těla, kterých se dotýkáte. Zapište si nebo zapamatujte informace a sdělte je lékaři nebo záchranářům.
- 4) Po určení stavu zraněných se věnujte jednotlivým zraněním každého zraněného v tomto pořadí:



Boule na hlavě (podlitina)

- 1) Posadte zraněného (případně položte) na bezpečné místo.
- 2) Přiložte led na pohmožděné místo (např. gelový obklad nebo mraženou potravinu zabalenou v čisté textilií).
- 3) Sledujte stav zraněného. Pozorujte ho a ptejte se, jak se cítí.
- 4) Pokud se jeho stav po asi 30 minutách nezlepší, zavolejte záchrannou službu (číslo 112, 155).
- 5) Pokud zraněný ztratí vědomí, okamžitě zavolejte záchrannou službu (číslo 112, 155).
- 6) Uložte zraněného do stabilizované polohy na boku. Sledujte jeho stav až do příjezdu záchranářů.

POZOR!

Pokud se objeví závažné příznaky (silná bolest hlavy, nevolnost, zvracení, křeče, ztráta vědomí, dezorientace, ztráta paměti, problémy s řečí a zrakem, nerovnoměrné zornice, krvácení z nosu nebo ucha, problémy s dýcháním, zvýšený krevní tlak, příliš pomalý srdeční tep, nadměrná ospalost, problémy s udržováním rovnováhy), okamžitě volejte záchrannou službu (číslo 112, 155), nebo odveďte postiženého na pohotovost.



Krvácení z končetiny

- 1) Nasadte si jednorázové ochranné rukavice. Ránu několik minut omývejte studenou tekoucí vodou.
- 2) Ránu vydezinfikujte.
- 3) Pokud je rána malá a nekrvácí silně, osušte ji a přiložte náplast s polštářkem.
- 4) Pokud je rána větší, přiložte na ni sterilní obvaz nebo gázu a pevně ji obvažte. Nepoužívejte vatou ani papírové ubrousky.
- 5) Po několika minutách uvolněte tlakový obvaz a zkontrolujte, zda se tvoří strup. Pokud ano – nechte ránu odkrytou až do zahojení a odpadnutí strupu. Pokud ne, obnovte obvaz.
- 6) Pokud rána pod obvazem stále bolí a krvácí a obvaz prosakuje krví, přiložte na něj další obvaz a odveďte postiženého k lékaři.



Pokud silně krvácí nos a otéká

- 1) Posadte postiženého na bezpečné místo.
- 2) Přiložte studený obklad (např. gelový obklad nebo mraženou potravinu zabalenou v čisté textilií).
- 3) Požádejte raněného, aby si přiložil obklad a předklonil hlavu.
- 4) Odveďte postiženého k lékaři (možnost zlomeniny nosu).



Pokud krvácí rána na hlavě

- 1) Posadte postiženého na bezpečné místo.
- 2) Nasadte si jednorázové ochranné rukavice. Ránu omyjte čistou vodou a dezinfikujte.
- 3) Přiložte sterilní obvaz a upevněte obvazem, bandáží nebo kusem čistého trička.
- 4) Pokud rána silně krvácí, přiložte tlakový obvaz a volejte záchrannou službu (112,155).
- 5) Pokud krvácení nepřestává, přidejte další obvaz a opět silně stlačte v místě rány.
- 6) Dejte pozor, aby se raněný nehýbal a nepokoušel se vstát. Stabilizujte mu hlavu.
- 7) Zkontrolujte mu velikost zorniček (mají být přibližně stejně velké) a zda reagují. případně požádejte raněného, aby vám stiskl ruce oběma rukama – síla stisku by měla být podobná. Nesrovnalosti ohlaste přivolaným záchranářům.



Oděrky, škrábance

- 1) Nasadte si jednorázové ochranné rukavice. Ránu několik minut omývejte studenou tekoucí vodou.
- 2) Ránu vydezinfikujte.
- 3) Osušte ránu a přiložte náplast s polštářkem.



Pohmožděniny, modřiny

- 1) Bolestivá místa omývejte studenou tekoucí vodou (nejlépe několik minut).
- 2) Použijte „led ve spreji“.



Vymknutí, zlomeniny

- 1) Pokud zraněný cítí bolest nebo má podezření na zlomeninu, znehybněte dané místo:

Kost: spojte s dvěma sousedními klouby

Kloub: spojte s dvěma sousedními kostmi

Příklady:

- ruku v závěsu např. z trojčipého šátku nebo trička upevněte k trupu,
 - prst připevněte k sousednímu prstu,
 - lýtko připevněte k druhé noze,
 - stehno připevněte k druhé noze (pokud je zdravá), pokud je nutný pokus o přesun zraněného, pak zafixujte stehno mezi dvěma pevnými předměty (desky, kartony).
- 2) Odveďte postiženého k lékaři nebo volejte záchrannou službu (112,155).

POZOR!

Zranění mohou být v šoku a potřebovat teplo, péči a klid. Nebudte zticha, uklidněte zraněné, nenechávejte je samotné. Pokud to situace vyžaduje, přesvědčte postiženého, že potřebuje lékařskou pomoc nebo záchranku (112, 155).

22

KOČKA NA STROMĚ



Jak pomoci kočce, která nemůže slézt ze stromu?

- 1) Zavolejte hasiče (číslo 150 nebo 112), protože jsou to skuteční odborníci na záchranu koček, které se rozhodly stát se veverkami...
- 2) Snažte se kočku uklidnit (mluvte na ni a upoutejte její pozornost).
- 3) Nenechávejte zvíře samotné. Počkejte s ním na příjezd záchranných složek.

Co byste neměli dělat, když kočka nemůže slézt ze stromu?

- 1) Nelezte na strom, abyste zvíře sundali, protože to může skončit vážnými zraněními pro kočku i pro vás.
- 2) Nesnažte se kočku vyplašit, aby sama slezla ze stromu, protože většina koček (kromě norských lesních) není fyzicky schopna slézt po stromě kolmo dolů. Mohou pouze seskočit ze stromu nebo z něj spadnout.

POZOR!

Skok z velké výšky je pro kočku (stejně jako pro člověka) pád, který může skončit vážnými zraněními. Není pravda, že kočkám se při pádu z výšky nic nestane. Také není pravda, že kočky dopadnou vždy na všechny čtyři packy.

23

NEHODA

(např. na kole bez helmy a chráničů)



Jak pomoci cyklistovi, který upadl při jízdě bez helmy a chráničů?

- 1) Požádejte zraněného, aby se posadil nebo položil na bezpečné místo.
- 2) Představte se, řekněte: „Mám kurz první pomoci.“, zeptejte se: „Mohu vám pomoci?“
- 3) Pokud nutno, zavolejte záchrannou službu (112, 155).
- 4) Pokud zraněný souhlasí, proveďte rychlou prohlídku: Jemně se dotkněte jeho těla od hlavy k patě, věnujte pozornost místům s bolestí a otokem. Zeptejte se, zda něco cítí, a kde. Informace si запиšte nebo zapamatujte a předejte záchranářům.
- 5) Po zjištění stavu zraněného ošetřete jednotlivá zranění v následujícím pořadí:



Rána na hlavě

- 1) Zraněného posadte (případně položte) na bezpečné místo.
- 2) Na poraněné místo přiložte studený obklad (gelový obklad, mraženou potravinu zabalenou v čisté textilií).
- 3) Sledujte stav zraněné osoby. Zeptejte se, jak se cítí.
- 4) Pokud se stav přibližně po 30 minutách nezlepší – volejte záchrannou službu (112, 155).
- 5) Pokud zraněná osoba ztratí vědomí – okamžitě volejte záchrannou službu (112, 155).
- 6) Zraněného uložte do stabilizované polohy. Sledujte jeho stav až do příjezdu záchranářů. V případě bezvědomí se ztrátou dechu začněte **KPR**.

POZOR!

Pokud se objeví závažné příznaky (silná bolest hlavy, nevolnost, zvracení, křeče, ztráta vědomí, dezorientace, ztráta paměti, problémy s mluvením a zrakem, nerovnoměrné zornice, krvácení z nosu nebo ucha, dýchací potíže, zvýšený krevní tlak, příliš pomalý srdeční tep, nadměrná ospalost, problémy s udržením rovnováhy), okamžitě volejte záchranku (číslo 112, 155), nebo zraněného odveďte na pohotovost.



Krvácení končetiny

- 1) Nasadte si jednorázové ochranné rukavice. Ránu několik minut omývejte studenou tekoucí vodou.
- 2) Ránu vydezinfikujte.
- 3) Pokud je rána malá a nekrváčí silně – osušte ránu a přiložte náplast s polštářkem.
- 4) Pokud je rána větší – přiložte gázu nebo obvaz a pořádně ji ovažte. Nepoužívejte vatou ani papírové ubrousky.
- 5) Pokud obvaz neprosakuje, po několika hodinách se může sundat – zkontrolujte, zda se tvoří strup. Pokud ano, nechejte ho tam až do úplného zahojení.
- 6) Pokud rána pod obvazem stále bolí a krvácí nebo obvaz prosakuje krví – přiložte další obvaz na první a vyhledejte lékaře.



Pokud silně krvácí nos a otéká

- 1) Usadte zraněného na bezpečné místo.
- 2) Přiložte studený obklad.
- 3) Požádejte zraněného, aby si jemně stlačil nos a předklonil hlavu.
- 4) Odvedte jej k lékaři (může jít o zlomeninu nosu).



Pokud rána na hlavě krvácí

- 1) Posadte postiženého na bezpečné místo.
- 2) Nasadte si jednorázové ochranné rukavice. Ránu omyjte čistou tekoucí vodou a antiseptickým přípravkem.
- 3) Přiložte sterilní obvaz na ránu. Připevněte obvazem, elastickou bandáží nebo kusem čistého trička.
- 4) Pokud rána silně krvácí – přiložte tlakový obvaz a zavolejte záchrannou službu (112, 155).
- 5) Pokud nepřestává rána krváčet – netlačte na ránu, ale volejte opět záchranku.
- 6) Snažte se minimalizovat otřesy a pohyb zraněného. Stabilizujte mu hlavu.



Odřenyiny, škrábance

- 1) Nasadte si jednorázové ochranné rukavice. Ránu několik minut omývejte studenou tekoucí vodou.
- 2) Ránu dezinfikujte dezinfekčním prostředkem na rány nebo peroxidem vodíku.
- 3) Ránu osušte a nalepte na ni náplast.



Pohmožděníny, modřiny

- 1) Oplachujte postižené místo studenou vodou (nejlépe několik minut).
- 2) Použijte „ledový sprej“.



Vykloubení, zlomeniny

- 1) Znehybněte bolestivé a oteklé místo:
kost – spolu se dvěma sousedními klouby,
kloub – spolu se dvěma sousedními kostmi.

Příklady:

- ruku uložte do závěsu z trojčipého šátku (nebo trička) a upevněte celou horní končetinu k trupu
 - prst připevněte k sousednímu prstu
 - nohu připevněte k druhé zdravé noze
- 2) Dopravte zraněného k lékaři nebo zavolejte záchrannou službu (112, 155).

UŽITEČNÉ INFORMACE

Nízká teplota zmírňuje bolest, snižuje otok a urychluje zastavení krvácení. Studený obklad nebo tekoucí studená voda jsou mimořádně užitečné v případě téměř jakéhokoli zranění nebo rány. V lékárně se také vyplatí mít „ledový sprej“.

POZOR!

Zraněná osoba může být v šoku a bude potřebovat teplo – potřebuje pomoc. Nenechávejte ji osamotě. Přesvědčte ji, že potřebuje lékařské vyšetření nebo zavolejte záchrannou službu (112, 155).

BEZPEČNOST ZÁCHRANÁŘE JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ



Důležité!

Zákon č. 374/2011 Sb. *Zákon o zdravotnické záchranné službě*

Říká mimo jiné, že dle § 18

- (1) Členové výjezdových skupin jsou oprávněni vstupovat za účelem poskytnutí přednemocniční neodkladné péče do cizích objektů, obydlí a na cizí pozemky, pokud se tam podle dostupných informací nachází osoba, které má být přednemocniční neodkladná péče poskytnuta.
- (2) Členové výjezdových skupin jsou oprávněni, vyžaduje-li to účinná ochrana lidského života a zdraví, požadovat od fyzických osob, které se zdržují na místě události nebo v jeho blízkosti, osobní nebo věcnou pomoc nezbytně a bezprostředně nutnou k poskytnutí zdravotnické záchranné služby, a to v nezbytné míře a pokud tím tyto nebo jiné osoby nebudou vystaveny ohrožení života nebo zdraví.

To znamená, že pokud například není přístup k obvažovým materiálům, lze obvaž vyrobit i z košile. Člověk by se neměl bát používat věci ze strachu z jejich zničení, veškeré finanční ztráty plynoucí ze zničení vybavení, oblečení a další věci během první pomoci budou hrazeny ze státní pokladny. Jediné, co nelze obětovat, je zdraví nebo život jiné osoby – takže nemůžete například někomu přikázat, aby skočil do vody a zachránil tonoucího.“

Jaká bezpečnostní opatření by měla být použita při poskytování první pomoci?

- 1) Osobní ochranné prostředky:
 - jednorázové ochranné rukavice
 - maska na umělé dýchání
 - resuscitační šátek
 - ochranné brýle
 - dezinfekční prostředek na ruce
- 2) Vnější výstražná opatření:
 - výstražný trojúhelník
 - reflexní vesta, reflexní prvky oblečení
 - baterka nebo světlo mobilního telefonu
 - výstražná světla auta
 - osoby informující o možném nebezpečí (megafon)

Jaká ohrožení mohou nastat během první pomoci?

Než začnete poskytovat první pomoc, rozhlédněte se a ujistěte se, že vás nic neohrožuje.

Možná nebezpečí:

- 1) můžete vidět – slyšet – cítit:
např. dopravní zácpa, havarované a poškozené vozidlo, agresivní svědek, požár, výbuch, únik plynu ze sporáku, kouř, pes bránící majitele, visící přerušené elektrické dráty, spálená konvice, rozlitá voda v blízkosti zdroje energie, nerovný, kluzký povrch, povětrnostní podmínky
- 2) nevidíte – neslyšíte – necítíte:
např. oxid uhelnatý, elektřina, tělní tekutiny zraněné osoby (např. krev), které mohou způsobit infekci (např. **HIV**, **viry hepatitidy B**, **hepatitidy C**), nebezpečná onemocnění přenášená kapénkami (např. tuberkulóza, tropické nemoci).

UŽITEČNÉ INFORMACE

V roce 2024 dosáhl počet potvrzených onemocnění virovou **hepatitidou A (VHA)** v České republice celkem 636 případů a během ledna 2025 bylo hlášeno již 123 případů tohoto onemocnění. Ve srovnání s 65 případy v roce 2023 a 70 v roce 2022 se jedná o podstatné zvýšení.

Počet přenašečů **hepatitidy B a C** v ČR je v současnosti přibližně 0,3 % populace. Počet nositelů **HIV** je přibližně 0,05 %. I přes malý počet nakažených by se první pomoc neměla poskytovat bez osobních ochranných prostředků (jednorázové ochranné rukavice, maska, resuscitační šátek).

POZOR!

Pokud záchranář usoudí, že některý z faktorů pro něj představuje příliš velké riziko, nemusí pomoc poskytnout nebo může přestat provádět záchranné činnosti, aby se nezvýšil potenciální počet zraněných. Pomáhejte v souladu se svým výcvikem, silami a nejlepšími úmysly.

PAMATUJTE!

Vaše bezpečnost je NEJDŮLEŽITĚJŠÍ!



Nouzová lékárnička (složení dle aktuálních požadavků EU)

- sterilní obklad 10 × 10 cm (2 ks) (3 bal.)
- elastický obvaz 4 m × 6 cm (2 ks)
- elastický obvaz 4 m × 8 cm (3 ks)
- náplast (8 ks) 10 × 6 cm (1 bal.)
- náplast 5 m × 2,5 cm (1 ks)
- sterilní obvaz M (3 ks)
- sterilní obvaz G (1 ks)
- sterilní krycí rouška 40 × 60 cm (2 ks)
- sterilní krycí rouška 60 × 80 cm (1 ks)
- trojcípý šátek (2 ks)
- izotermická fólie (1 ks)
- nůžky (záchrannářské) 14,5 cm (1 ks)
- jednorázové záchrannářské rukavice (4 ks)
- dezinfekce
- případně resuscitační maska s ventilem (1 ks)
- návod na poskytnutí první pomoci (1 ks)

PRAVIDLO: „UTÍKEJ“ / „SCHOVEJ SE“ / „BOJUJ“

V případě ohrožení zdraví a života (např. útok ozbrojeného útočníka nebo válka) zapamatujte si pořadí akcí:

- utíkejte na bezpečné místo
- schovejte se (pokud nemůžete utéct na bezpečné místo)
- bojujte (pokud výše uvedené možnosti selžou)

Proč krev zachraňuje životy?

Krev je tekutá látka, která cirkuluje v lidském těle.

Skládá se z:

- červených krvinek, které přenášejí kyslík do všech buněk
- bílých krvinek, které chrání tělo před choroboplodnými zárodky
- krevních destiček, které pomáhají zastavit krvácení „srážením“
- plazmy (tekutina obsahující výše uvedené složky a také vitamíny a enzymy)

Krev je zodpovědná za transport vody a živin do buněk a za odstraňování metabolických produktů z jater, ledvin a plic.

Lidé mají různé krevní skupiny. Existuje jeden hlavní systém, který krev dělí na čtyři skupiny: A, B, AB a 0. Pak je tu ještě další rozdělení, které se jmenuje Rh faktor. Ten říká, jestli má krev něco navíc (říká se tomu „plus“), nebo to nemá (říká se „minus“). Když spojíme obě rozdělení, vznikne osm různých typů krve, třeba A+, B-, 0+ nebo AB-.



KREVNÍ SKUPINY

(přibližná % výskytu dané skupiny v lidské populaci v ČR)

A Rh+	36 %	A Rh-	6 %
B Rh+	13 %	B Rh-	2 %
AB Rh+	3 %	AB Rh-	1 %
0 Rh+	33 %	0 Rh-	6 %

POZOR!

Dospělý člověk má přibližně 5 až 6 litrů krve. Všechny její složky se v těle regenerují během krátké doby. Proto by měl zdravý dospělý člověk zvážit stát se čestným dárce kve. Tím může pomoci lidem, kteří kvůli nehodě či nemoci přišli o krev a neobejdou se bez krevní transfuze.

POZOR!

Nejuniverzálnějším dárce (i když zároveň nejobtížnějším příjemcem) je osoba s krevní skupinou 0 Rh-. Může darovat krev osobě s jakoukoli jinou krevní skupinou, ale přijmout může pouze krev 0 Rh-. Osoba s krevní skupinou A může být dárce někomu, kdo potřebuje krev A nebo AB. Dárce se skupinou B může darovat krev příjemci se skupinou B nebo AB.

Nejuniverzálnějším příjemcem je osoba se skupinou **AB Rh+**, může přijmout krev od kohokoliv – tělo ji přijme. Avšak darovat krev může pouze lidem se stejnou krevní skupinou (**AB Rh+**).

PAMATUJTE!

Znáte svou krevní skupinu? Jakou krevní skupinu mají vaši blízcí?

TÍSŇOVÁ VOLÁNÍ

Číslo 112 je jednotné evropské **tísňové číslo**, které slouží k přivolání pomoci v **ohrožení života, zdraví nebo majetku**. Platí ve všech zemích Evropské unie.
Volání na číslo 112 je **bezplatné** z pevných linek i mobilních telefonů – **i bez vložené SIM karty**.



VOLEJTE 112, POKUD VIDÍTE:

- dopravní nehodu
- požár
- krádež nebo vloupání
- násilí nebo napadení
- ztrátu vědomí
- zástavu oběhu (srdeční zástavu)
- pohřešovanou nebo hledanou osobu
- jakoukoli situaci, která **ohrožuje život, zdraví nebo veřejnou bezpečnost**

PŘI VOLÁNÍ NA 112:

- mluvíte **klidně a zřetelně**
- uveďte **přesné místo události** (adresu, ulici, orientační body)
- popište událost (**počet zraněných**)
- uveďte své **jméno a telefonní číslo**
- **odpovídejte na otázky operátora**
- **nepokládejte telefon jako první**

DALŠÍ DŮLEŽITÁ TÍSŇOVÁ ČÍSLA V ČR

Služba	Číslo
Zdravotnická záchranná služba	155
Hasičský záchranný sbor	150
Policie České republiky	158
Městská / obecní policie	156
Porucha elektřiny	1239
Porucha plynu	1239
Porucha vody / kanalizace	1239
Horská služba	1210
Vodní záchranná služba	112
Dětská linka důvěry (Linka bezpečí)	116 111
Linka pro nezvěstné děti (Ztracené dítě)	116 000
Linka důvěry pro dospělé (krize)	116 123
Linka pro oběti domácího násilí	800 157 157 (nebo 116 006)
Linka psychologické pomoci (nonstop)	116 123
Linka pro oběti trestných činů (Bílý kruh bezpečí)	116 006

Číslo 112 funguje jako univerzální přístup ke složkám **IZS** i v případech, kdy nevíte, kterou službu volat. Doporučuje se volat přímo specializované číslo (**155, 150, 158**), pokud víte, co konkrétně potřebujete.

SLOVNÍČEK ZKRATEK A POJMŮ

UP / SOR	Urgentní příjem (UP / SOR) – Oddělení urgentního příjmu. Specializované nemocniční oddělení, kde je poskytována akutní péče pacientům se závažnými poraněními nebo náhlými zdravotními příhodami. Odtud jsou pacienti dále směřováni na příslušná oddělení (např. chirurgie, kardiologie, neurologie...).
BLS	BLS (Basic Life Support) – Základní neodkladná resuscitace. Soubor úkonů první pomoci (zejména nepřímá masáž srdce a umělé dýchání), které může provádět i laik po proškolení. Slouží k udržení životních funkcí do příjezdu odborné pomoci.
ALS	ALS (Advanced Life Support) – Rozšířená neodkladná resuscitace. Provádí ji profesionální zdravotníci a záchranáři s využitím přístrojové techniky a léků.
KPR	KPR (kardiopulmonální resuscitace) – Součást BLS. Zahrnuje stlačování hrudníku (nepřímá masáž srdce) a umělé dýchání pro zachování životních funkcí u nedýchajícího člověka.
NZO / NZK	NZO / NZK (náhlá zástava oběhu / náhlá zástava krevního oběhu) – Situace, kdy dojde k náhlému selhání srdeční činnosti, a tedy k přerušení krevního oběhu. Bez rychlého zásahu vede k smrti během několika minut.
AED	AED (Automatizovaný externí defibrilátor) – Přenosné zařízení, které umí analyzovat srdeční rytmus a v případě potřeby provést elektrický výboj k obnovení činnosti srdce. Hlasově navádí záchránce a může být použit i laikem.
FOLIE NRC	Izotermická fólie (NRC) – Tenká fólie z metalizovaného polypropylenu používaná v záchranářství pro regulaci tělesné teploty. Zlatou stranou nahoru se používá pro zahřátí, na ochlazení pak stříbrnou stranou nahoru. Byla vyvinuta pro NASA americkým výzkumným ústavem National Research Center.

ZÁCHRANNÉ ORGANIZACE

Horská služba ČR – Zajišťuje záchranu a první pomoc v horách a obtížně dostupném terénu v České republice.

Vodní záchranná služba ČČK – Poskytuje pomoc na vodních plochách a koupalištích, funguje pod Českým červeným křížem.

VIROVÉ HEPATITIDY (žloutenky)

HAV	HAV (hepatitida typu A) – Infekční nemoc známá jako „nemoc špinavých rukou“. Přenáší se trávicím traktem virem HAV.
HBV	HBC (hepatitida typu B) – Infekční nemoc známá jako „žloutenka z krve“, přenáší se virem HBV.
HCV	HCV (hepatitida typu C) – Infekční nemoc známá jako „žloutenka narkomanů“. Přenáší se virem HCV.
HEV	HEV (hepatitida typu E) – Infekční nemoc podobná typu A, přenášena trávicím traktem virem HEV.

Text připravila **Margita Ślizowska** – instruktorka první pomoci EFR (Emergency First Response), která spolupracuje se záchrannými složkami.

Překlad: **Bc. Zuzana Florová**

Na přípravě české verze dále spolupracovali: Peter Černák, Milan Katrušák, Jiří Rataj

Bibliografie:

Emergency First Response „Primary and Secondary Care“

„Pierwsza pomoc w warunkach ekstremalnych“ T. Schmelpfenig

„Ilustrowany poradnik pierwszej pomocy“ A. Mikolajczak

„Transfuzní lékařství“ V. Řeháček, J. Masopust a kol. Praha: Grada, 2013

„Praktická imunohematologie – erytrocyty“ J. Masopust, M. Písačka, Praha: Grada, 2022