



ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI

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, kdykoli a kdekoli. 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 nejvhodnějším způsobem.

Právě držíte v rukou nové vydání příručky, která doslova a do písmene pomáhá zachraňovat lidské životy a která obsahuje hlavní principy a správné základní postupy první pomoci. Postupy první pomoci jsou zpracovány s ohledem na mezinárodní standardy International first aid, resuscitation, and education guidelines, vydané v roce 2020 Mezinárodní federací ČK a ČP, a ERC Guidelines z roku 2021. Vše je zde přehledně uspořádáno, veškeré postupy jsou vysvětleny jednoduše a bez zbytečných slov. Na ta 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 příručku 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 ve 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 zdravotnické záchranné služby /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
Přehřátí /40
Omrzliny /41
Podchlazení /41
Rozhodni se! /43
- 6** **NEÚRAZOVÉ STAVY** – Jaroslava Marková
Mdloba /45
Celotělové křeče /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.

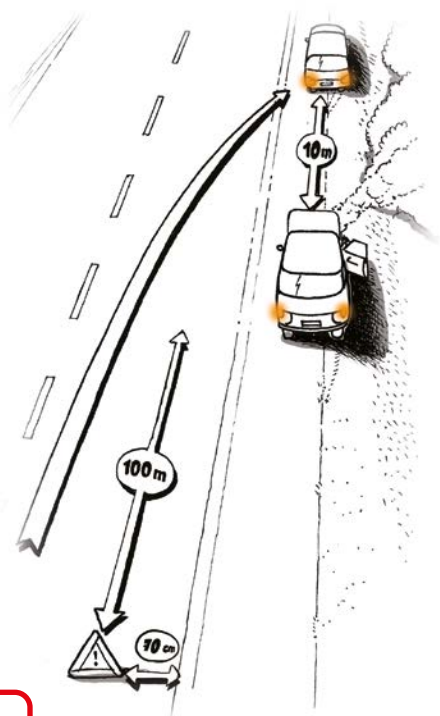
Základní chování ošetřujícího

- 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 brzdou



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

Úraz elektrickým proudem

- přeruš působení elektrického 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

Agresivní osoba

- nevstupuj do prostoru, kde je agresivní či ozbrojený člověk
- buď opatrný při kontaktu s osobou pod vlivem návykových látek (drog, alkoholu)

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 a přivolej záchrannou službu na čísle 155.

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 zdravotnické záchranné služby

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
- pokud jsi na místě sám, můžeš si přepnout telefon do režimu handsfree (na hlasitý odposlech)
- volání pomocí aplikace Záchranka usnadní záchranářům zjištění polohy

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
- manipuluj 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)
- povelování 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

- zjistí stav vědomí postiženého
- zakloň postiženému hlavu
- zjistí, 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



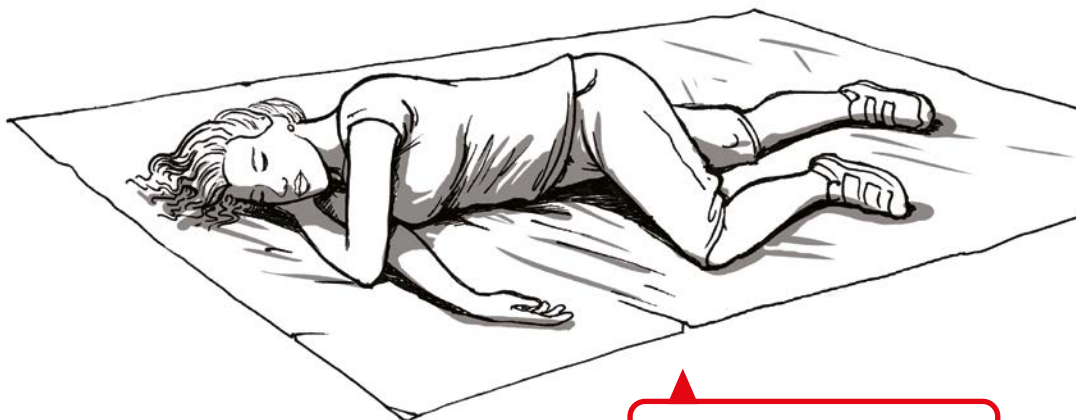
Zotavovací poloha

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
- zabráňuje vdechnutí žaludečního obsahu



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

Poznámky _____

Návštěva u babičky

Škola ti začíná až v deset, tak se po ránu zastavíš u babičky. Očekává tě a má napečeno, protože ví, že to máš rád. Uvaří ti čaj a přinese ho ke stolu. Když si sedne, levou ruku nechá položenou na stole a pomocí pravé ruky si ji položí do klína. „Co máš s tou rukou, babi?“ „Ale nic, jen mě už od rána neposlouchá, nebolí, ale vůbec s ní nemůžu hýbat.“ Vyptáš se na další věci, babičce se trochu motá hlava, ale jinak nic. Pokud víš, je zdravá, s ničím se neléčí. Čeká tě přesvědčování, protože babička nemá k doktorům moc důvěry.

Jak budeš postupovat?

- 1.** přesvědčíš babičku, že to nemá podceňovat. Přemlouváš tak dlouho, že babička slíbí, že si hned dojde k lékaři. O první přestávce zavoláš, abys babičku zkontroloval.
- 2.** dnes necháš školu plavat, přesvědčíš babičku, že musí k lékaři, jdete spolu na autobus a babičku k lékaři doprovodíš
- 3.** voláš záchrannou službu a do jejího příjezdu doporučíš babičce, aby nevykonávala žádnou činnost

Výstup na Ještěd

Novoroční výstup na Ještěd je tradiční akce a ty jsi její tradiční účastník. Kluk kolem dvaceti let, vysoký, štíhlý, se šplhá do kopce před tebou. Najednou koukáš, že zpomaluje, začíná se motat a je vidět, že se mu podlamují nohy. Sedá si na sníh vedle cesty. Přijdeš k němu blíž a vidíš, že se mu třesou ruce, je bledý. „Je ti dobře?“ zeptáš se a on odpoví, že moc ne.

Na kterou z následujících otázek nejsi odpověď kladně?

1. Je ti zima?
2. Jsi astmatik?
3. Jsi opilý?
4. Máš cukrovku?
5. Máš srdeční obtíže?
6. Jsi na něco alergický?

V našem případě jsme zjistili, že mladý muž je diabetik. Vzal si inzulín, snídal, teď ale nemůže dál.

Co uděláš? K jídlu ani k pití u sebe nic nemá, inzulín má.

7. nabídneš mu výborný oslazený grog ze své termosky
8. nabídneš mu oslazený čaj ze své termosky
9. nabídneš mu vodu ze své láhve
10. vyzveš ho, aby si píchnul inzulín
11. ihned voláš záchrannou službu

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 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 nehýbá se. Kolem ní jsou po zemi krabičky od léků. Křičíš na ni, třeseš s ní, nepomáhá to. Leží na boku, když se podíváš blíž, všimneš si, že 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 od 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 případě, 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 nespádl.

- 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 nenesáš, jen táhneš, takže můžeš transportovat člověka, který váží podobně jako ty
- pokud jsou k dispozici dva záchránci, 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

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 rozdílu 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 roku 1864 byla přijata první z Ženevských úmluv.



Červený kříž



Červený půlměsíc



Červený krystal

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

Základními principy činnosti ČK a 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 úkoly bylo (a stále je) zajišťovat ochranu zraněných bojovníků a civilistů, zdravotnického personálu a zařízení, sledovat zacházení se zadrženými vojáky i civilními osobami, chránit civilisty a pomáhat jim. Jde jak o konkrétní pomoc zraněným jednotlivcům, tak i o složité vyjednávání mezi znepřátelenými 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 rovněž 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 nepřijatelný.
- Nikdo nesmí být podroben krutému či ponižujícímu zacházení a trestání.

Český červený kříž

Český červený kříž je jednou z více než 190 národních společností Hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce. Vznikl roku 1993 jako nástupce Československého červeného kříže založeného v roce 1919 Alicí Masarykovou. ČČK má na dvě desítky tisíc členů, zaměstnanců 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 radíme především výchovu obyvatelstva ke znalosti poskytování první pomoci, propagaci bezpříspěvkového dárcovství krve.

Další informace: www.cervenyriz.eu

Kontakt: info@cervenyriz.eu

Rychlovarka – 1, 5 – nejprve svlékni oblečení polité horkou vodou (pokud by bylo přiškvařené, nestrháváš), pak jednorázově ochlad' pouze vodou, ne ledem

Firemní golfový turnaj – 2, 5 – jedná se o epileptický záchvat. Postiženého nedrž a neomezuj, odstraň nebezpečné předměty a nech záchvat proběhnout. Poté o postiženého pečuj do plného obnovení vědomí.

U bazénu – 3, 6 – alergická reakce. Rychleji se pomoci dočkáš tak, že přivoláš záchrannou službu.

Návštěva u babičky – 3 – příznaky cévní mozkové příhody, babička by se měla co nejméně namáhat

Výstup na Ještěd – 4 (ale i **1, 3, 5, 6** by přicházelo v úvahu), **8** – poté by bylo dobře, kdybys změřil hladinu krevního cukru (glykémii)

Infarkt – 3 – nebo jiná poloha, která dědovi vyhovuje. Vyvýšit nohy ale není vhodné. **8** – pouze léky předepsané pro konkrétního pacienta a pouze v případě, že je při vědomí

Sebevražda – 2 – otrava léky, ale postižená je v bezvědomí. Hlídáš tedy životní funkce, a pokud to jde, zjistíš, jaké léky a kolik jich požila.

Studentka – 3, ne – mdloba, takže nohy nahoru a volání záchranné služby u seniorů nebo při atypickém průběhu

Test – odpovědi

- 1.c) Základní životní funkce jsou 3: vědomí, dýchání a srdeční akce, další funkce jsou druhotné.
- 2.b) Jazyk je sval, který při bezvědomí ochabne a působením gravitace ucpe dýchací cesty postiženého.
- 3.b) Záklonem hlavy se kořen jazyka povysune a uvolní dýchací cesty.

- 4.b) Dispečink záchranné služby je na čísle 155.
- 5.a) Včasně 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 středu 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 zakládáme 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 vsedě nebo polosedě 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.

ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI

Autorský kolektiv:

Mgr. Eva Bernatová

Doc. RNDr. Marek Jukl, Ph.D.

Jaroslava Marková, DiS.

Ilustrace: Martin Zach (3AX)

Odborná recenze: MUDr. Karel Štěpánek

Grafická úprava: Boomerang Communication s.r.o.

Tisk: H. R. G. spol. s r. o.

4., upravené vydání, Praha 2022

Vydal © Český červený kříž, 2022, Rozdělovská 2467/63, 169 00 Praha 6

ISBN: 978-80-87729-38-0



ZÁCHRANKA

Mobilní aplikace pro tísňové volání



Pomoc vždy po ruce



Veškeré informace na:
www.zachranka.app



PRVNÍ POMOC V MOBILU

APLIKACE ČESKÉHO ČERVENÉHO KŘÍŽE

Víte, jak pomoci svým blízkým při zástavě srdce nebo při běžné nehodě? Máte chytrý telefon? Stáhněte si do něj zdarma naši novou aplikaci a budete mít návod na záchranu lidského života vždy po ruce!

+ může zachránit lidský život

+ jednoduchá

+ zdarma

+ interaktivní

Aplikace je v češtině a plně přizpůsobena českým podmínkám pro telefony s OS Android a Apple iOS. Aplikaci si můžete zdarma stáhnout zde:

