



**Povinnost poskytnout první pomoc je stanovena zákonem.**

- **Bezpečnost záchránce**
  - Dbát v první řadě na svoji bezpečnost
  - Odhadnout svoje schopnosti, sílu, prostředky
  - Zabezpečit místo nehody (trojúhelník, jiné označení, vypnout plyn,...)
  - Ochranné prostředky při ošetření cizí osoby (rukavice, rouška) s sebou
  - Pozor na agresivitu ošetřovaných
- **Rychlost**
  - V mnoha případech je rychlost ošetření stěžejní
  - Lepší je se ale na chvíli zastavit a nadechnout se
  - Analyzovat situaci, promyslet postup, rozdělit práci, zachovat klid
- **Chování záchránce**
  - Rozhodnost, rychlost, nediskutovat
  - Komunikovat se zraněnými při vědomí- vykat, být slušný
  - Zaúkolovat lidi, kteří ztěžují práci
  - Improvizace- pomůcky na místě, věci s sebou, autolékárničky
- **Postup**
  - Co se stalo?
    - Uchopit zraněného, zeptat se, co se stalo, zeptat se svědků
    - Obhlédnout okolí, příčiny zranění, krev, zvratky,...
  - Po získání informací volat 155,112
    - Odkud volám (číslo, místo, vhodná cesta pro sanitku)
    - Co se stalo: typ nehody, typ zranění, počet, stav, věk, pohlaví
    - Mohou poradit, co dělat, být na příjmu
  - Improvizovaný transport
    - Ne, pokud není nutný, záchranáři se dostanou na různá místa
    - Nutný: transport do bezpečí (ze silnice, na horách,...)
- **Ošetření zranění**
  - KRP (kardiopulmonální resuscitace)
    - Oslovit postiženého, zatřást s ním
    - Zjištění dechu- ucho k puse, pozorovat hrud'
    - Diagnostika situace, volat pomoc
    - Ošetřit velká zevní krvácení (např. tepenné)
    - Absence dechu může být způsobená také tělesem v krku
      - Jazyk, cizí těleso- vyndat
    - Dýchání
      - Zaklonit hlavu, zacpat nos, vdechy normální silou
      - Použít roušku, kapesník, igelit s dírkou
    - Srdeční masáž
      - Provádět vždy na zádech na tvrdé podložce, zemi
      - 30:2 (tep:dech), tepnout asi 100x za minutu
      - Stlačit asi 5 cm k zemi, na hrudní kosti mezi bradavkami



- Hranou ruky, druhou ji držíme, ruce natažené
  - KPR provádíme do příjezdu pomoci
- Tepenné krvácení
  - Stlačit cévu (prstem, mincí- proti kosti), zvednout končetinu
  - Tlakový obvaz či improvizace (smotaný šátek, ponožky)
  - Pokud prosakují tři obvazy, tak široké škrtidlo (zapsat čas!) nad ránu
  - Protišoková poloha: nohy, ruce podložené kolmo nahoru
- Šok
  - Při nedostatku živin (velké krvácení, popáleniny, dehydratace)
  - Životu nebezpečné
  - Příznaky: zrychlený, ale špatný tep i dech, pocení, netečné chování, bledost, slabost, žízeň, (zimnice, zvracení)
  - 5T
    - Teplo- přirozený tepelný komfort, pozor na zimu od země
    - Ticho- zajištění klidu, soukromí
    - Tišení bolesti- ne léky!, uklidňování, ošetření i malinkých zranění
    - Tekutiny- ano u popálenin, ne u krvácení (vlhčení rtů)
- Cizí předměty v těle
  - Nevynadávat!!!, sterilní krytí, fixace
- Rány
  - Sterilní krytí, motýlky, steril stripy
  - Nedesinfikovat přímo v ráně
- Úraz elektrickým proudem
  - Odpojit proud (zdroj, pojistky, hasiči- u vysokého napětí)
  - Prekordiální úder, KPR, ošetření popálenin (sterilní krytí)
- Bezvědomí
  - Mdloby-prokrvit mozek, čerstvý vzduch, klid
  - Delší: záchrana, komfort, případně KPR
- Anafylaktický šok- alergická reakce
  - Rychlé podání léků (vlastní, případně normální léky na alergii)
  - Okamžitě do nemocnice
- Epileptický záchvat
  - Odstranit nebezpečné předměty v okolí, nechat odeznít
  - Zajistit soukromí
- Intoxikace
  - Hledat příčinu otravy
  - Vyvolat zvracení- slaná voda, mechanicky- ne při bezvědomí a při otravě leptavými látkami!!
  - Kyseliny- ředit vodou, záchrana
  - Plyny- čistý vzduch, záchrana
  - Léky- zvracení, voda, 4-8 tablet černého uhlí
  - Alkohol, houby (zajistit vzorek), fridex, nafta (pít rostlinný olej),...