



# PROGRAM BEZPEČNÝ



## OBECNÉ ZÁSADY PRVNÍ POMOCI

### ● 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
- komentovat postup při ošetřování bezvědomého (pro okolí i pro zraněného)
- 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 (primárně, poskytují první pomoc po telefonu), 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

### ● KPR (kardiopulmonální resuscitace)

- Oslovit postiženého, zatřást s ním (za ramena, přiměřeně)
- Zjištění dechu- zaklonit hlavu, ucho k puse, pozorovat hrud' (položít ruku na rozmezí hrudníku a břicha a sledovat, jestli se zvedá)
- Diagnostika situace, volat pomoc
- Ošetřit velká zevní krvácení (např. Tepenné)
- Absence dechu může být způsobená také tělesem v krku
  - Jazyk (zaklonit hlavu), cizí těleso- vyndat (nezapomenout na rukavice)
- Dýchání
  - není tolik podstatné, jako srdeční masáž (kromě záchrany tonoucího)
  - Zaklonit hlavu, zacpat nos, vdechy normální silou
- Srdeční masáž
  - Provádět vždy na zádech na tvrdé podložce, zemi
  - 30:2 (tep:dech), stlačit asi 100x za minutu
  - Stlačit asi 5 cm k zemi, na hrudní kosti mezi bradavkami
  - Hranou ruky, druhou ji držíme, ruce natažené a propnuté v loktech
- KPR provádíme do převzetí zraněného záchranáři na pokyn záchranářů

### ● Tepenné krvácení

- rukavice
- Stlačit cévu (prstem proti kosti, spíše látkou, protože prsty v ráně kloužou), zvednout končetinu

- Tlakový obvaz či improvizace (smotaný šátek, balíček kapesníků)
- Prosakuje li už 1. vrstva tlakového obvazu, buď zkuste převázat a více utáhnout, nebo zaškrťte širokým škrtidlem (paže, stehna)
- Protišoková poloha: nohy, ruce podložené kolmo nahoru, do této polohy dostávat postupně (nadzvednout stehna, poté celé končetiny)

### ● Šok

- Při nedostatku tekutin (velké krvácení, popáleniny, dehydratace)
- Životu nebezpečné
- Příznaky: zrychlený, ale špatný tep i dech, lepkavý pot, netečné chování, bledost, slabost, postižený je nepřítomný při přímém slunečním svitu do očí, žízeň, (zimnice, zvracení)
- 5T
  - Teplo- přirozený tepelný komfort, pozor na zimu od země - termofolie
  - Ticho- zajištění klidu, soukromí
  - Tišení bolesti- ne léky!, uklidňování, ošetření i malinkých zranění
  - Tekutiny- ano u popálenin, ne u krvácení (vlhčení rtů)
  - Transport- zavolat záchranku, transportovat pouze v ohrožení života.
- Cizí předměty v těle
  - Nevyndávat!!!, 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 (účinný jen do 30 vteřin), KPR, ošetření popálenin (sterilní krytí)

### ● Bezvědomí

- Mdloby - prokrvit mozek, čerstvý vzduch, klid
- Delší: záchranka, komfort, kontrolovat dech (viz výše), v případě bezdeší zahájit resuscitaci případně KPR

### ● Anafylaktický šok - alergická reakce

- Rychlé podání léků (vlastní, případně normální léky na alergii)
- Odvést 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, záchranka
- Plyny- čistý vzduch, záchranka
- Léky- zvracení, voda, 4-8 tablet černého uhlí, záchranka
- houby (zajistit vzorek)

## BEZPEČNOST NA DRUŽINOVÝCH AKCÍCH – ZÁSADY RÁDCE

- Víím, že jsem za družinu zodpovědný
- Lepší prevence a být opatrný, než řešit krizové situace – znám schopnosti svoje i členů družiny a program jsem zvažil/a z hlediska bezpečnosti
- Neztrácím hlavu, nezmatkuju
- Pokud nevím, zeptám se (vedení, rodičů...)
- Pokud se něco stane, informuji vedoucího (co nejdřív, podrobně)
- Víím, kde je v klubovně lékárna a umím ji použít (alespoň základy)