

První pomoc

První pomoc

- Občanská povinnost
- Neposkytnutí první pomoci – až 1 rok odnětí svobody, u zdravotníků přísnější trest, zákaz činnosti
- Povinnost zaměstnavatele poskytnout zaměstnancům školení první pomoci a prostředky k poskytnutí první pomoci (min. lékárnička)

Zásady první pomoci

- Zachovejte klid, zbavte se strachu, orientujte se v místě a čase.
- Několik sekund přemýšlejte, pak koordinovaně a rozvážně jednejte.
- V případě nutnosti zajistěte přivolání lékařské pomoci – náležitosti tel. rozhovoru.

Při volání pomoci uveďte:

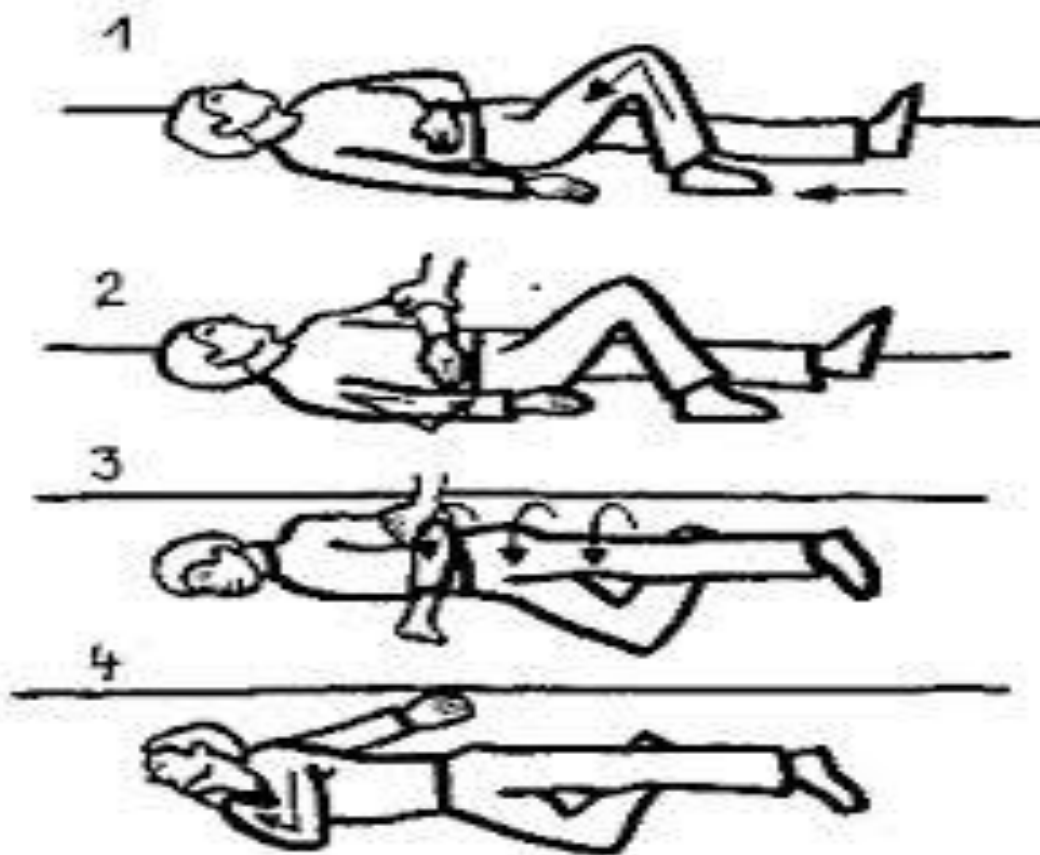
- Kde se nacházíte (místo, ulice, křižovatka, orientační bod v terénu, kolikátý km dálnice apod.).
- Co se stalo (srážka vozidel, vzdálenost od silnice, sráz apod.).
- Kolik je zraněných a jaký je jejich přibližný stav (děti? je potřeba vyproštění?).
- Kdo volá (jméno volajícího, příp. telefon, odkud volá; kdo pomáhá, příp. zdravotní kvalifikace).

Zástava dechu, oživování

- Nedýchá-li zraněný, zakloníte mu lehce hlavu, předsunete dolní čelist, otevřete ústa a ubezpečíte se, zda jsou dýchací cesty volné. Popřípadě odstraníte překážku v ústech (umělý chrup, zvratky, zapadlý jazyk).
- Sledujte, jestli se nemocný tímto trojitým manévrem nadechne .
- Má-li volné dýchací cesty a přesto nedýchá, zahájíte dýchání z úst do úst (z plic do plic).
- Nejistíte-li zároveň tep na krkavici (krční tepně), zahájíte oživování (kardiopulmonální resuscitace).

Zástava dechu, oživování

- Stabilizovaná poloha



Krvácení

- Tepenné x žilní
- Ruce (rukavice, igelitový sáček)
- Tlakový obvaz
- Zaškrcovadlo (čas umístění, max. 1,5 hod.)

Šok

- Projevy šoku
- Uklidnění postiženého a jeho uložení do protišokové polohy (hlavně u zranění)
- Zajištění tepla (proti prochlazení).
- Zastavení krvácení a znehybnění zlomenin.
- Zabránění prochlazení poraněného a jeho zbytečné manipulaci.
- Zásadně mu nedávejte nic pít ani jíst.
- Zajistěte mu odbornou pomoc zavoláním záchranné služby.

Popáleniny

- Uhaste požár, přerušte působení tepla a odstraňte nepřilnutý horký oděv!
- Ihned začněte chladit popálenou plochu, především na končetinách, oplachováním nebo proudem studené vody (po dobu 10 – 15 minut). Zmírní to bolest a zabrání pronikání tepla do hloubky.
- Na popálenou plochu nic nedávejte a nesypte ani ji nepotírejte, jen ji zabalte do čisté látky (vyžehleného ručníku, prostěradla apod.).
- Jsou-li popálené oči, vyplachujte je čistou vodou a čistě zakryjte.

Poranění oka cizím předmětem

- Oko nemnout a netřít
- Palcem a ukazovákem rozevřete lehce víčka poraněného oka a
- Horní víčko
- Cizí tělesa odstraňujete smotkem vaty nebo okrajem kapesníku, nikdy jakýmkoliv tvrdým předmětem!
- Zjistíte-li, že jde o zaseknuté těleso (šponu apod.), nikdy je neodstraňujte! Přiložte obvaz na obě oči a zajistěte převoz postiženého na oční oddělení.
- V případě poleptání oka ihned vyplachujete oko příhodnou tekutinou (nemáte-li k dispozici vodu, pak i čajem, minerálkou, mlékem) po dobu alespoň 10 – 15 min., poté zakryjete oko obvazem a zajistíte odborné ošetření.

Zasažení elektrickým proudem

- Přerušit spojení těla postiženého se zdrojem proudu (nevodivou holí, suchým oděvem nebo botami, u vysokého napětí nutno vypnout proud!), nepodlehnout zmatku, aby nedošlo k zasažení záchránce!
- Orientačně vyšetřete postiženého a při zástavě dechu a oběhu ihned zahajte oživování ve kterém pokračujete až do příjezdu záchranné služby, jejíž zavolání zajistíte.
- V případě, že jste svědky zasažení, můžete bezprostředně zahájit oživování úderem pěstí do krajiny srdeční: malíkovou hranou pěstí z výše asi 20 cm prudce uhodíte do hrudní kosti ve středu hrudníku (přibližně uprostřed mezi bradavkami) a zkontrolujete na krkavici (největší tepně po straně krku), zda se neobjevil tep. Neobjeví-li se, zahájíte dýchání z plic do plic a zevní srdeční masáž.

Chemické látky - poleptání

- Oplachujte po dobu alespoň 15 – 20 minut poleptanou plochu vodou.
- **Při poleptání očí** je vyplachujte **ihned** vodou nebo jakýmkoliv roztokem prostým chemické reakce (minerálkou, čajem, mlékem apod.), především však zabraňte tření očí postiženého a domluvou překonávejte sevření jeho víček.
- Volejte ihned odbornou pomoc a přiložte na postižené oko vlhký obklad

Chemické látky - poleptání

- Pokud znáte povahu chemické látky, která způsobila poleptání proveďte neutralizaci.
- Kyselinu neutralizujte působením zásaditého roztoku (roztoku sody, mýdla).
- Louh působením zředěného roztoku citronády nebo octa.

Chemické látky - nadýchání

- Zajistěte přístup čerstvého vzduchu nebo postiženého vynesete na otevřený prostor.
- Orientačně ho vyšetřete (stav vědomí, činnost oběhu a dýchání).
- Při zástavě oběhu a dýchání zahajte ožívování a zajistěte přivolání lékařské pomoci

Chemické látky - požití

Nutno především dotazem zjistit:

- jakou požil látku,
 - jaké její množství požil,
 - kdy látku požil,
 - zda po jejím požití zvracel.
-
- Nelze se na tyto údaje úplně spolehnout.

Chemické látky - požití

- Jestliže postižený nezvracel, snažte se vyvolat zvracení. Můžete ho vyvolat mechanickým drážděním kořene jazyka a hltanu prstem nebo tupým koncem vidličky nebo lžičky.
- Lépe sklenicí teplé vody 0,2 – 0,4 l (podle hmotnosti postiženého), kterou mu dáte najednou vypít se dvěma kávovými lžičkami kuchyňské soli.
- Vyzvracené zvratky zajistěte k odevzdání na toxikologické vyšetření.
- Po vyzvracení podejte postiženému (máte-li k dispozici) živočišné uhlí – 4 tbl. na 1/4 l vody u dospělého, 1 – 2 tbl. u dětí.

Chemické látky - požití

Zvracení nevyvoláváme:

- při bezvědomí postiženého, nebo když do tohoto bezvědomí upadá,
- při křečích,
- po požití látek vysoce toxických a toxických,
- při požití žíravých korozivních látek (kyseliny, louhy apod.)
- při požití látek vytvářejících pěnu (saponáty, tenzidy, povrchově aktivní látky)
- při požití látek s velkým rizikem aspirace do plic (organických rozpouštědel, zejména ropných produktů, např. benzínu, toluenu, petroleje, terpentýnu, ředidel, organických rozpouštědel) je nebezpečí poškození plic při vdechnutí těchto látek nebo jejich par.

Chemické látky - požití

- po požití do 1 ml/kg hmotnosti dát asi 10 tablet aktivního uhlí, zapít vodou, zajistit lékařské vyšetření
- po požití nad 1 ml/kg hmotnosti nutná hospitalizace - postiženého urychleně dopravíme do nemocnice
- Aktivní uhlí (nazývané také živočišné) se podává v množství minimálně desetinásobku množství látky, kterou chceme odstranit. Prášek nebo rozdrcené tablety je třeba smísit s 1-2 dl vody.

Důležitá telefonní čísla

112

155

150

158

*Toxikologické informační středisko, Na Bojišti 1,
120 00 Praha 2*

tel. 224 919 293, 224 915 402