



První pomoc

umíme dát i my

Zásady první pomoci pro dětské záchranáře

<i>Obrak :</i>	<i>Několik zásad úvodem</i>	3
	<i>Rozdělení první pomoci</i>	3
	<i>Jak poznat, že jsou zranění nebo nemoc vážné</i>	4
	<i>Jak ošetřit odřeniny</i>	4
	<i>Jak volat záchrannou službu</i>	5
	<i>Jak se zachovat při nehodě daleko od pomoci dospělých</i>	5
	<i>Jak se zachovat při dopravní nehodě</i>	7
	<i>Jak zastavit krvácení</i>	8
	<i>Jak ošetřit poraněnou hlavu a páteř</i>	9
	<i>Jak ošetřit zlomeniny</i>	10
	<i>Jak ošetřit vymknutý kotník</i>	11
	<i>Jak si poradit s poraněním hrudníku a břicha</i>	11
	<i>Jak ošetřit popáleninu</i>	12
	<i>Jak pomoci při náhlé příhodě srdeční nebo mozkové</i>	12
	<i>Jak pomoci při ucpaní (obstrukci) dýchacích cest</i>	13
	<i>Jak zvládnout alergickou reakci, hmyzí bodnutí, hadí uštknutí</i>	13
	<i>Jak si poradit s člověkem v bezvědomí</i>	14
	<i>Jak zvládnout šok</i>	15
	<i>Jak provádět ožívování neboli resuscitaci</i>	16
	<i>Jak si vyhledat lékárníčku</i>	17

Ahoj, jsem David, doktor ze záchranné služby. Jezdím sanitkou se svými kamarády, sestřičkou a řidičem, pomáhat lidem při nehodách nebo při náhlých nemocech, jako je třeba srdeční infarkt. O tom jste určitě slyšeli. Když nám dají z operačního střediska pokyn, zapneme houkačku a spěcháme tam, kde lidem hrozí nebezpečí života nebo vážného poškození zdraví. Někdy dokonce létáme i helikoptérou, když musíme zachraňovat na nepřístupném místě nebo je to tak daleko, že bychom tam nebyli včas. Na místě vždycky člověka ošetříme a potom co nejrychleji dopravíme do nemocnice. Sanitky záchranné služby i helikoptéry jsou zařízeny tak, aby bylo možno začít léčit již při cestě.

Za tu dobu, co takhle jezdím nebo létám, jsem viděl už moc zraněných a nemocných a většinou jsme pomohli. A to je pak krásný pocit, to mi věřte. Že vy nikomu pomoci nemůžete, protože jste ještě děti nebo příliš mladí? Tak to je velký omyl! Stačí totiž znát několik zásad a umět se zraněným nebo nemocným zacházet. A to můžete zvládnout i vy. Hodně lidí, když vidí člověka v bezvědomí nebo s větším zraněním se spoustou krve, začne zmatkovat a nadělá tak víc škody než užitku. A představte si, že často nám již spíš než vystrašení dospělí pomohly šikovné děti.

Nemyslím, že byste vy měli být těmi hlavními, kteří poskytují první pomoc. Bude však určitě dobré, když se naučíte, jak si poradit. Může se také stát, že budete sami s kamarády někde na výletě na kolech nebo zapomenete na opatrnost a polezete po skalách a někdo z vás spadne. Široko daleko nebude nikdo dospělý. A pak je to jen a jen na vás!

Samozřejmě vám především poradím, jak ošetřit menší zranění, protože to je nejčastější. Dozvíte se také, jak volat záchrannou službu, protože to není jen tak obyčejné volání jako povídat si mobilem s kamarádem. Volání záchranné služby asi moc často nepoužijete. Kvůli odřenému kolenu určitě helikoptéra nepřiletí. To by pak byla obloha plná helikoptér, že by nebylo vidět ani slunce. Ale co kdyby.

Že je toho moc? Představte si takové puzzle. Ze začátku to jde těžko, ale za chvíli se vám podaří dát celý obrázek dohromady. A zrovna tak to je při učení první pomoci.

Zkrátka a dobře umět pomoci zraněnému nebo nemocnému by měla umět každá správná holka nebo kluk. Ale ze všeho nejdůležitější je chovat se tak, aby k žádnému úrazu nedošlo.



Několik zásad úvodem

První pomoc vyžaduje od zachránce vždycky trochu soustředění a úsilí. Jestliže o ní nic nevíte, můžete se dostat do situace, kdy budete potřebovat více pomoci vy než postižený. A to by byla pěkná podívaná, kdyby zraněný musel zachraňovat šokovaného zachránce. Ale vážně, na legrácky není v takové chvíli čas ani pomyšlení. A na zmatky už vůbec ne. Proto je několik zásad, které byste měli mít stále na paměti a rychle si je vybavit, když se do role zachránce dostanete.

- Své znalosti o poskytování první pomoci si stále upevňujte, třeba hrou na záchranáře. Jen dobře připraveného nic nezaskočí.
- Vždy zachovejte klid a nejednejte bezmyšlenkovitě.
- Buďte připraveni na to, že postižený bude reagovat nepřiměřeně a pohled na jeho zranění nebude pěkný.
- Ten, kdo nejvíc nařiká, nemusí být zraněn nejvážněji.
- Jednejte rychle, ale ne zbrkle.
- Snažte se přivolat pomoc.
- Snažte se postiženého uklidnit.

- Při ošetřování se snažte ze všeho nejdříve
 1. **zajistit průchodnost dýchacích cest**
 2. **obnovit dýchání a krevní oběh**
 3. **zastavit prudké krvácení**
 4. **ošetřit postiženého v bezvědomí**
 5. **zajistit správnou polohu nemocného**

A ještě něco, abychom si dobře rozuměli. Tomu, komu se něco přihodí, budeme říkat postižený. Takové názvy totiž také patří do výbavy správného záchranáře.



Rozdělení první pomoci

První pomoc, kterou může poskytovat kdokoliv, tedy i vy, se označuje jako základní první pomoc a dělí se na **technickou základní první pomoc** a na **zdravotnickou základní první pomoc**. Technickou základní první pomocí se rozumí především vyproštění postiženého např. při nehodě a jeho odnesení na místo, které je vhodné k poskytování zdravotnické základní první pomoci. Základní zdravotnická první pomoc je tématem následujících kapitol a je možné ji obecně shrnout do několika hlavních úkonů:

- Polohování
- Uvolnění dýchacích cest
- Umělé dýchání z plic do plic
- Zevní (nepřímá) srdeční masáž
- Zástava krvácení
- Znehybnění
- Protišoková opatření

Na základní první pomoc musí navazovat odborná první pomoc, a proto je třeba přivolat odbornou zdravotnickou pomoc (záchrannou službu), odbornou technickou pomoc (hasiče) a někoho, kdo zajistí místo nehody (policii) – tedy je třeba aktivovat integrovaný záchranný systém.

Jak poznat, že jsou zranění nebo nemoc vážné

Nejprve si řekněme, jak poznat, že jsou zranění nebo nemoc vážné. Protože podle toho budete jednat. Při vážném zranění nebo nemoci totiž záleží na každém okamžiku.

- Postižený má zavřené oči a neotevřít je ani na hlasité oslovení, ani na zatřesení.
- Postižený nedýchá a/ nebo nemá hmatný pulz.
- Postižený nemluví nebo mluví nesrozumitelně či zmateně.
- Postižený nedokáže vykonat jednoduchý příkaz (např. nedokáže zvednout ruku) nebo dokonce nereaguje pohybem ani na bolestivý podnět.
- Postižený s námi hovoří, ale hovor jej vyčerpává natolik, že během hovoru usíná nebo dokonce upadá do bezvědomí.
- Postižený má velmi bledou nebo fialovou či namodralou kůži, zejména na obličejí a na rtech.
- Postižený si nepamatuje na událost, která způsobila jeho stav .



Jak ošetřit odřeniny

Odřeniny jsou tím nejčastějším, s čím se jako mladí záchranáři asi setkáte. Spadnete z kola nebo nějakého vyvýšeného místa, nebo si natlučete jen tak při běhání. Komu by se to někdy nestalo. Stačí malá nepozornost a odřenina je na světě. Postiženého nejdříve uklidníte a ihned potom zjistíte, zda je jen odřený, nebo se mu stalo něco víc. Jestli je postižena větší žíla nebo tepna, poznáte podle toho, že postižený hodně krvácí. Jak stavět větší krváčení, si povíme později. Musíte také zjistit, jestli nemá nějaké vnitřní zranění nebo nemá zranění hlavy nebo páteře. To poznáte hlavně podle bolesti a podle toho, jak bude postižený hýbat končetinami a povídat si s vámi.

Když je jasné, že se jedná skutečně jen o odřeninu, začnete ošetřovat.

- Poranění omyjte proudem nebo větším množstvím čisté, nejlépe studené pitné vody.
- Odstraňte z rány větší cizí předměty, jako jsou kamínky, větévky, jehličí. Možná to bude postiženého bolet, ale co naplat. Ta bolest není nebezpečná, jen nepříjemná. Ono totiž nejvíc citlivých buněk je v nejvrchnějších vrstvách kůže.
- Potom ošetříte ránu dezinfekčním prostředkem, nebo peroxidem, máte-li jej po ruce.
- Ránu překryjte sterilním mulovým čtvercem. Když nemáte lékárníčku s obvazy, stačí použít čistý vyžehlený kapesník. Myslete na něj, když se chystáte na výlet, být šmudla se nevyplácí.
- Aby krytí drželo, obvažte ránu obinadlem, nebo jej přilepte náplastí.
- A potom v klidu rozhodněte, zda můžete pokračovat ve výletě nebo se musíte vrátit domů či do tábora. Tam se pak poradíte s dospělými, zda je potřeba navštívit lékaře.



Není to složité, že ne. Ale vidíte, že i na krátký výlet je dobré mít s sebou malou lékárníčku s nějakými obvazy.

Jak volat záchrannou službu

Usoudili jste, že zraněný nebo nemocný je ve vážném stavu, který vyžaduje rychlý odborný zásah? Je třeba zavolat pomoc? Co teď?

Vytočte na telefonu tísňovou bezplatnou linku 155, která vede do dispečinku záchranné služby. Je-li na místě potřeba pomoci hasičů nebo policistů, nemusíte se o to již starat. Dispečer operačního střediska záchranné služby vám položí několik otázek a vše další zařídí sám. Zavolá Hasičský záchranný sbor a policii. Všichni jsou součástí společného záchranného systému.

Aby dispečer mohl dobře rozhodnout, musí se ovšem od vás dozvědět co možná nejvíc a nejpřesnějších informací.

Proto při volání tísňové linky řekněte:

- 1. Místo události - ve městě nebo v obci ulici a číslo domu nebo nejbližšího domu, mimo obec přibližné místo pomoci orientačních bodů (křižovatka, autobusová nebo železniční zastávka, nedaleké benzinové čerpadlo apod.) a v terénu podle dobře viditelných bodů (osamělý strom, skála) a jaká je možná dostupnost autem (aby mohla přijet sanitka), případně, je-li blízko volná rovná plocha bez telefonních drátů nebo drátů vysokého napětí, která by mohla být vhodná pro přistání helikoptéry.**
- 2. Co se přihodilo – popište, co se stalo, a stručně řekněte, jde-li o zranění, nemoc, popálení, náhlou změnu zdravotního stavu a je-li potřeba postiženého vyprostit.**
- 3. Kolik osob je postiženo a přibližně jejich věk (dítě, dospělý, těhotná žena, starý člověk apod.) a jaký je celkový stav postižených osob (bezvědomí, krvácení, poranění hlavy, končetin apod.).**
- 4. Kdo volá - jméno a věk.**
- 5. Telefonní číslo, na které je možné zavolat zpátky - nejlépe vlastní mobilní telefon.**



Jak se zachovat při nehodě daleko od pomoci dospělých

Může se stát, že se váš kamarád zraní někde na místě vzdáleném od lidských obydlí a nebudete mít u sebe telefon nebo váš mobil bude bez signálu. V takovém případě se musíte rozhodovat sami. Těch rozhodnutí bude víc a jsou někdy pořádně zapeklitá.

Především se musíte rychle rozhodnout, zda zahájíte první pomoc sami nebo poběžíte pro dospělého. To bude záležet na tom, v jakém stavu je postižený. Někdy může postižený za vaší podpory jít sám, ale rozhodně ho do chůze nenutíte, když mu způsobuje bolest. Když budete první pomoc dávat, musíte se také umět rozhodnout, kdy ji můžete přerušit a hledat pomoc dospělých nebo místo, kde je telefonní signál.

Ale pozor, máte ještě jednu možnost, jak hledat pomoc. Existuje totiž způsob volání pomocí píšťalky, který je možné využít zejména na horách. Písknete 6x za sebou asi tak dlouho jako zní čárka v morseovce - - - - - a minutu čekat. Ozve-li se odpověď trojitým písknutím - - -, znamená to, že vás někdo slyšel a pomoc je na blízku. Takže další dobrá rada pro vybavení na výlety. Píšťalku s sebou!

A ještě jedna zásada. Na výlety nebo průzkumy byste měli vždy chodit nejméně ve třech. Zatímco jeden z vás bude dávat první pomoc, další může běžet pro záchránce.

Tak a teď, co si při nehodě daleko od lidí počít.

- Především nepodléhejte panice, však to zvládnete. Rozhodně nesmíte dělat nic neuváženě, zbrkle a zmateně.
- Myslete také na to, abyste nebyli sami nějak ohroženi, třeba snahou pomoci co nejrychleji přímo na nějaké skále. Snažte se postiženého nejdřív dopravit na místo, kde to bude bezpečné pro něho i pro vás, a položte ho na záda.
- Zhodnoťte stav postiženého a rozhodněte, co dělat nejdřív. Když zjistíte, že postižený nedýchá nebo necítíte pulz, tedy nezjistíte jeho srdeční akci, jak se správně říká, začnete okamžitě s oživováním, s resuscitací. Resuscitaci začnete i v případě, když si nejste jisti, zda postižený dýchá a má přítomný pulz. O resuscitaci vám povím více později.
- Resuscitaci provádíte tak dlouho, dokud se postiženému neobnoví srdeční akce a nezačne dýchat. Resuscitace je velice náročná a je možné, že se při jejím provádění zcela vyčerpáte. Snažte se však vydržet co nejdéle (u dospělých alespoň 30 minut a u dětí nebo podchlazených dospělých alespoň 45 minut).
- Pokud postižený dýchá a má hmatný pulz, ošetřte nejdřív větší poranění. Pokud jste sami a postižený nemůže s vámi jít, uložte ho na chráněné místo do stínu a přikryjte. Do jeho dosahu dejte věci, které by mohl potřebovat, jako láhev s vodou, teplejší oblečení nebo další přikrývku, a vydejte se pro pomoc. Nezapomeňte si zapamatovat dobře orientační body, které vám a záchranářům pomohou vašeho pacienta snadno nalézt.

Přivolání záchranářů se potom postarají o další potřebné. Od vás budou potřebovat, abyste jim krátce pověděli, kdy a jak k nehodě došlo, co jste s postiženým dělali a jak se choval. Proto, než postiženého opustíte, se podívejte na hodinky a čas na nich si zapamatujte nebo raději zapište. Jistě vaši pomoc ocení a pochválí vás, protože jste se stali jedněmi z nich.

No a potom to bude chtít třeba čokoládu nebo nějaké sladkosti. Vydali jste ze sebe hodně energie a musíte ji nahradit. A kromě toho tím zpečíte ten radostný pocit, že jste někomu opravdu pomohli.



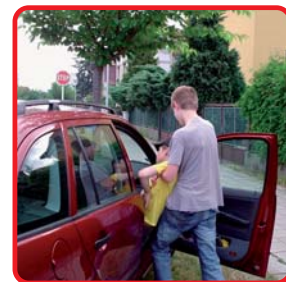
Jak se zachovat při dopravní nehodě

Když se řekne první pomoc, každý si zřejmě nejdříve představí obraz dopravní nehody. Rozbitá auta nebo motocykly, sražený cyklista, bezvládně ležící chodec. Něco na té představě je, protože dopravní nehody jsou časté. Podle údajů ministerstva vnitra zahynulo jen za jeden rok (2005) na silnicích 1 127 lidí a 32 370 jich bylo zraněno. K tomu nejhoršímu by možná nemuselo dojít, kdyby zraněným byla poskytnuta včas správná první pomoc. Mnohdy záleží opravdu na každé minutě.

Že děti nebudou při záchraně lidí na silnici pomáhat, že samy auta a motocykly neřídí? Že je vždycky při nehodě dospělý? A co když řidič, který děti vezl, je v bezvědomí a dítě bez vážnějšího zranění zůstane v tu chvíli jediný, kdo může pomoci? Co když na kole přijede k nehodě a všichni její účastníci jsou vážně zranění? Co když se zraní na silnici váš kamarád při pádu z kola? Co potom? Vidíte, mohou nastat situace, ve kterých bude záležet jen na vás. V takové kritické chvíli půjde také o to, jak zabránit dalším nehodám a jak přivolat co nejdříve pomoc.

Takže, jak na to.

- Především zachovejte klid a nezmatkujte.
- Dávejte pozor sami na sebe. Kdybyste se sami zranili, nebudete užiteční těm, kteří vaši pomoc potřebují, a navíc zkomplikujete situaci záchranářům.
- Dejte pozor na projíždějící auta. Zvláště na silnici mimo obec, na nepřehledných místech a za tmy.
- Označte viditelně místo nehody, aby nedošlo k dalším nárazům přijíždějících vozidel. Určitě jste viděli v televizi nebo slyšeli o řetězových haváriích, kdy naráží jedno auto do druhého. Místo nehody se značí výstražným trojúhelníkem a blikáním výstražných světel stojících aut.
- Zavolejte záchrannou službu na telefon 155. Jak se to dělá, již víte z předcházející kapitoly. Policii a hasiče zavolá již samo operační středisko záchranné služby.
- Než přijedou záchranáři, snažte se získat pomoc na místě od projíždějících aut, chodců nebo obyvatel domů v okolí.
- Zjistěte rozsah dopravní nehody, to znamená kolik lidí je zraněno a jaká jsou jejich zranění. Takovou informaci uvítají záchranáři, aby mohli ihned po příjezdu správně zasáhnout.
- Je-li více zraněných, musíte se rozhodnout, kdo vaši pomoc potřebuje nejvíce:
 - drobná poranění mohou na ošetření počkat do příjezdu záchranářů,
 - snažte se zastavit u postižených velké krvácení,
 - postižené se snažte vyprostit jen, potřebují-li okamžitě ožívování, resuscitaci,
 - zranění, která jsou sice bolestivá, ale neohrožují život, jako třeba zlomeniny, mohou počkat do příjezdu záchranářů.
- Po příjezdu záchranné služby se snažte podat stručný přehled o postižených, jejich rozmístění, závažnosti jejich poranění a poskytnuté pomoci.
- Je-li více poraněných, zeptejte se, s kterými postiženými můžete pomoci, a pomáhejte podle pokynů záchranářů.



- Nebudete-li již po příjezdu záchranářů poskytovat zdravotnickou pomoc, poodejděte od místa, kde se pomoc poskytuje, ale od místa nehody neodcházejte. Až záchranáři ukončí svoji práci a zraněným zajistí bezpečný odvoz do nemocnice, budou pravděpodobně potřebovat dovědět se od vás o nehodě a zraněných více. Zřejmě vás také bude potřebovat policie jako svědky nehody.

Jak zastavit krvácení

Nejčastějším průvodcem zranění je krvácení. Žíly a tepny jsou poměrně snadno zranitelné. A protože krev rozvádí tělem kyslík a všechny živiny, je životně důležitá a její ztráta může postiženého také na životě ohrozit. Stává se to často, když nevíme, jak krvácení zastavit. Nejdříve ze všeho je třeba zjistit, o jaké krvácení se jedná, a podle toho jednat.

Žilní krvácení provází většinou povrchnější zranění. Při něm vytéká z rány menší množství krve, kterou lze snadno zastavit, když víme, jak na to.

Takže, mladí záchranáři, do toho:

- Opláchněte krvácející místo proudem čisté vody.
- Pokud máte dezinfekční prostředek, vydezinfikujte krvácející ránu.
- Přiložte na krvácení sterilní čtverec nebo sterilní obinadlo s čtvercem (případně čistý kousek látky, např. čistý kapesník).
- Obinadlem zajistěte krytí na postiženém místě.
- Sledujte ošetřené poraněné místo. Prosakuje-li přes obinadlo krev, obvaz neodstraňujte, ale přiložte tlakový obvaz, což je obvaz podložený složeným mulem, který na ránu tlačí a krvácení zastaví.

Protože krev má schopnost srážet se a tak se sama chrání, většinou žilní krvácení dobře zastavíte s její pomocí sami.

Tepenné krvácení je vážnější. Pozná se podle toho, že z rány stříká větší množství krve. Proud krve se může zvyšovat a snižovat v rytmu frekvence srdečních tepů. Tepenné krvácení je nebezpečné, protože hrozí velkou ztrátou krve, proto vždy volejte okamžitě záchrannou službu, i když umíte poskytnout první pomoc.

Malé tepenné krvácení zastavujte následovně:

- Opláchněte krvácející ránu a její okolí.
- Přiložte tlakový obvaz na postižené místo. Nemáte-li k dispozici tlakový obvaz, je možné jej nahradit přiloženým sterilním čtvercem, na který se přitiskne stočené obinadlo nebo v krajním případě větší mince (např. 10 nebo 20 Kč).
- Zavolejte odbornou pomoc.



Větší tepenné krvácení se zastavuje obtížněji, proto při něm opravdu záleží na tom, aby záchranná služba přijela co nejrychleji. Než přijede, pokuste se zastavit krvácení sami:

- Při krvácení na končetinách dejte nad krvácející ránu (blíže směrem k srdci) škrtidlo a utáhněte jej. Dobré přiložení škrtidla poznáte podle toho, že se proud vytékající krve zastaví nebo výrazně zpomalí.
- Přiložte na krvácející ránu sterilní čtverec a zajistěte jej obinadlem.
- Přiložte na krvácející ránu tlakový obvaz (případně stočené obinadlo, které pevně přifixujete pružným obinadlem).
- Škrtidlo nad ošetřenou krvácející ránou povolte, ale sledujte, zda neprosakuje obinadlem krev.
- Začne-li prosakovat krev přes obvaz, opět nad ránou zaškrťte končetinu.
- Po jedné hodině škrtidlo v pravidelných intervalech (10 min.) na krátkou dobu povolujte, aby se prokrvila část končetiny pod krvácející ránou.

Při větším krvácení na jiném místě než na končetinách nelze použít škrtidlo a je třeba krvácení zastavit či alespoň omezit jen s pomocí tlakového obvazu nebo tlakem ruky.

Jak ošetřit poraněnou hlavu a páteř

Poranění hlavy

- Zavolejte okamžitě záchrannou službu.
- Je-li postižený při vědomí, uložte jej na klidné místo s hlavou a horní polovinou těla podloženou a zdvíženou v úhlu přibližně 30°.
- S postiženým manipulujte co nejméně, protože při poranění hlavy bývá někdy poraněna i páteř.
- Není-li poraněna páteř a postižený je v bezvědomí, uložte jej do zotavovací (Rautekovy) polohy (dříve se jí říkalo stabilizovaná poloha).
- Sledujte stav postiženého a jeho životní funkce (srdeční akce a dýchání); zvláště sledujte, nedojde-li k rozvoji křečí. Objeví-li se křeče, zapamatujte si, jak vypadaly, protože jejich popis má velký význam pro další postup záchranářů.

Poranění páteře

- Zavolejte okamžitě záchrannou službu.
- S postiženým co nejméně manipulujte.
- Je-li třeba s postiženým pohybovat (postižený potřebuje neodkladnou resuscitaci), snažte se s ním pohybovat co nejšetrněji a je-li to možné, zajistěte, aby se páteř pokud možno nehýbala.
- Je-li postižený s poraněním páteře v bezvědomí, neukládejte jej do zotavovací polohy, ale snažte se zabránit tomu, aby postižený nevedlehl zvrátky.



Jak ošetřit zlomeninu

Zlomená ruka nebo noha jsou úrazy, které se vyskytují dost často při pádech z výšky, z kola nebo na lyžích. Se zlomeninou sami moc nenaděláte, ale hodně záleží na tom, jak postiženého připravíte na odvoz do nemocnice.

Uzavřená zlomenina je taková, kdy kost je zlomena, ale neprorazí kůži. Jak si s ní poradit?

- Postiženou končetinou hýbejte co nejméně, abyste postiženému nepůsobili bolest a nesprávným pohybem ještě víc neublížili.
- Jestliže je třeba s postiženým člověkem manipulovat, přiložte na postiženou končetinu dlahu (jako dlahu může sloužit např. dřevěná lišta nebo rovná větev, kterou zbavíte menších větví).
- Dlahu připevněte obinadlem tak, aby byl znehybněný kloub nad i pod zlomenou kostí.
- V místech, kde se dlaha bude dotýkat kůže, ji podložte látkou (obinadlem, čtvercem, čistým kapesníkem apod.).
- Dopravte postiženého na místo, které je dostupné pro odbornou pomoc.
- Při zlomenině předloktí (po přiložení dlahy) nebo při vymknutí ramenního kloubu je vhodné znehybnit paži trojčípým šátkem a potom je možné dopravit postiženého do nemocnice normálním osobním autem vsedě.

Otevřená zlomenina je závažnější zranění, při němž zlomená kost pronikla kůží na povrch. Jak postupovat při první pomoci?

- Kryjte vyčnívající úlomky kosti a poraněnou kůži sterilním čtvercem (případně čistým kusem látky, např. kapesníkem), ale nesnažte se úlomky vrátit zpět na místo.
- Sterilní krytí připevněte obinadlem.
- Poté postupujte stejně jako u uzavřené zlomeniny.



Jak ošetřit vymknutý kotník

- Přesvědčte se, že se nejedná o zlomeninu. Postižený může poraněnou končetinou hýbat i v postiženém kloubu, i když je pohyb bolestivý. Pohyb v ostatních kloubech bolestivý není.
- Zafixujte poraněný kloub pružným obinadlem.
- Zraněný může sám jít, ale je-li postižena dolní končetina, bude pravděpodobně potřebovat s chůzí pomoci.
- Vyhledejte pomoc dospělého, který rozhodne, zda je třeba lékařské ošetření.

Jak si poradit s poraněním hrudníku a břicha

Poranění hrudníku nebo břicha mohou být velice vážná a třeba to na první pohled není ani poznat, protože zranění může být vnitřní a na povrchu nevidíme nic. Taková zranění vznikají často při autonehodách nebo jiných nárazech. Zranění mohou být ale i otevřená, kdy do hrudníku nebo břicha vnikl nějaký předmět zvenčí. Třeba kovová tyč nebo nůž.

Jak si poradit s poraněním hrudníku:

- Snažte se postiženého uklidnit, je-li rozrušený. To je ale zásada, která platí vždycky a kterou už dobře znáte.
- Zjistěte, zda se jedná o poranění otevřené, kdy předmět pronikl hrudní stěnou, nebo uzavřené poranění.
- Je-li v ráně cizí předmět, v žádném případě se jej nesnažte odstranit, protože by mohlo dojít ke zhoršení vnitřních poranění a prudkému zhoršení stavu postiženého.
- Cizí předmět v ráně se snažte upevnit tak, aby se nemohl pohybovat.
- Postiženého posaďte do polosedu s podepřenými zády.
- Jedná-li se o otevřené poranění hrudníku, je možné, že poranění způsobilo protřžení poplicnice a došlo k tzv. pneumothoraxu. To je stav, kdy vzduch z poplicní dutiny uniká ranou přímo ven. Překryjte ránu neprodyšným krytím (např. igelitový sáček) nejlépe čtvercového tvaru a ze tří stran (bočních a horní) přilepte ke kůži leukoplasty. Spodní stranu neprodyšného krytí ponechte volnou, aby jí mohl unikat vzduch z poraněné plíce nebo vzduch nashromážděný v poplicní dutině. Teprve potom přiložte volně sterilní mulový čtverec nebo obvaz.
- Postiženého pokud možno nechte sedět v polosedu, nehybejte s ním a rychle přivolejte odbornou pomoc.



Jak si poradit s poraněním břicha:

- Opět se snažte postiženého uklidnit.
- Zjistěte, zda se jedná o otevřené nebo uzavřené poranění.
- Stejně tak jako při poranění hrudníku se rozhodně nesnažte odstranit cizí předmět, pokud je v ráně.
- Cizí předmět v ráně se snažte zafixovat tak, aby se nemohl pohybovat.
- Okolí rány překryjte sterilním mulovým čtvercem nebo složeným obinadlem. Není-li k dispozici sterilní krytí, je ránu možné krýt čistým kapesníkem. Je-li v ráně cizí předmět, kryjte okolí cizího předmětu v místě průniku do těla, ale jen tak, aby nedošlo k jeho pohybu a aby se nezhoršilo vnitřní poranění.
- Postiženého uložte do zotavovací, případně protišokové polohy.
- S postiženým pokud možno nehybejte a rychle přivolejte odbornou pomoc.

Jak ošetřit popáleninu

I malá popálenina nebo opařenina horkou vodou může být nebezpečná. Proto je třeba vždy po první pomoci vyhledat pomoc dospělého, který již zařídí, aby postiženého ošetřil lékař. Při větším popálení je vždy nutno zavolat na pomoc záchrannou službu.

První pomoc můžete popálenému nebo opařenému poskytnout dobře i vy.

- Sejměte oděv potřísněný horkou tekutinou nebo spálený, aby teplo přestalo působit na kůži. Je-li však oděv přiškvařený ke kůži, nesnažte se jej odtrhnout a raději jej ponechte na místě.
- Omývejte popálenou plochu vlažnou (nikoliv studenou) vodou.
- Popálenou plochu zakryjte sterilními čtverci. Nemáte-li čtverce k dispozici, nahraďte je čistou vyžehlenou tkaninou (např. čistý kapesník nebo při větší popálené ploše čisté ložní prádlo).
- Vytvoří-li se na popálené ploše puchýře, nesnažte se je propichovat či strhnout.
- Postiženého uklidněte a uložte na klidné místo.
- Ztrácí-li postižený člověk vědomí, uložte jej do protišokové polohy případně do zotavovací polohy a kontrolujte, zda dýchá a zda mu tepe

Jak pomoci při náhlé příhodě srdeční nebo mozkové

Určitě jste slyšeli o srdečním infarktu nebo mozkové mrtvici. Jsou to náhlá cévní onemocnění, která přicházejí často jako blesk z čistého nebe, proto se jim říká náhlé příhody. A co se při nich děje? Při srdečním infarktu se ucpe tepna, která zásobuje krví srdeční sval. Mozková mrtvice (či lépe cévní mozková příhoda) je způsobena podobným uzávěrem v mozku nebo krvácením z některé cévy v mozku. Většinou se to stává starším lidem, ale náhlá příhoda může postihnout i člověka mladšího. Vám se může přihodit, že taková nemoc zasáhne třeba vašeho dědečka, s kterým jste na výletě.

Co si pak počít?

- Samozřejmě zavolejte co nejrychleji pomoc, protože sami toho moc udělat nemůžete.
- Než pomoc přijede, uložte postiženého do polosedu a dbejte na to, aby byl podložený celý hrudník, nikoliv jen hlava. Když jste v místnosti a nemocný může ležet na posteli, podložte mu několika polštáři celou horní polovinu hrudníku a hlavu.
- Jestliže postižený upadá do bezvědomí, uložte jej na tvrdou podložku do zotavovací polohy a kontrolujte, zda dýchá a tepe mu srdce.
- Dojde-li k zástavě dechu a/nebo necítíte-li pulz, začněte s resuscitací.
- Dobře si všimněte, jak se postižený projevuje, abyste to mohli záchranářům přesně popsat. Vaše informace bude základem ke správné léčbě a nemocnému může zachránit život.



Jak pomoci při ucpání (obstrukci) dýchacích cest

Častou nehodou je vdechnutí cizího tělesa. I tady je první pomoc velice důležitá a záleží často na každém okamžiku.

- Doporučte postiženému, aby se snažil kašlat.
- Jste-li svědkem toho, že postižený vdechnul cizí předmět, udeřte jej dlaní mezi lopatky. Jistě to znáte z běžných situací, když se někdo zakucká, což je většinou způsobeno tím, že vdechne slinu. Plácnete ho zkrátka do zad.
- Úder mezi lopatky můžete u větších dětí a dospělých někdy nahradit prudkým stlačením břicha:
 - Stoupněte si za postiženého.
 - Chytněte si své ruce před jeho břichem.
 - Oběma rukama současně stlačte břicho postiženého. Docílíte tak prudkého zvýšení tlaku v hrudní dutině, který může pomoci vytlačit nežádoucí předmět z dýchacích cest.
- Upadá-li postižený do bezvědomí, položte jej na záda.
- Záklonem hlavy uvolněte dýchací cesty.
- Podívejte se do úst, zda nevidíte cizorodý předmět. Pokud ano, snažte se jej vytáhnout.
- Není-li cizí předmět v dutině ústní vidět, ukazovákem se jej snažte nahmátnout (a případně odstranit) v oblasti hltanu před vstupem do dýchacích cest.
- Není-li cizorodý předmět v dutině ústní ani v hltanu, zavolejte odbornou zdravotnickou pomoc.
- Přestává-li postižený dýchat, zahajte umělé dýchání z plic do plic, případně zevní srdeční masáž.



Jak zvládnout alergickou reakci, hmyzí bodnutí, hadí uštknutí

Myslete, že motám dohromady páté přes deváté. Co má společného alergie, vosy nebo hady? Má a hodně. Alergie je nepřiměřená reakce na chemickou látku obvykle rostlinného či živočišného původu. A vosy nebo jiný hmyz vypustí do těla poštipaného nebo bodnutého žihadlem takovou chemickou látku, na kterou může někdo reagovat velice bouřlivě, alergicky. A zmije má ve svých jedových váčcích jedu ještě více. Při ošetření jde o to, abychom zamezili důsledkům, které mohou tyto látky vyvolat.

Celková (systémová) alergická reakce

Alergická reakce se většinou projeví obtížemi s dýcháním, smrkáním, kašláním, pálením očí. Co si počít, když k tomu dojde?

- Samozřejmě zavolejte na pomoc dospělého, protože reakce může být zpočátku nevinná, ale může se rychle zhoršit. Proto při jakémkoliv zhoršení stavu postiženého volejte okamžitě záchrannou službu.
- Odveďte postiženého z místa působení alergenu. To znamená z louky, od stromů, z prašného místa.
- Odstraňte zbytky pylu nebo prachu z kůže postiženého (např. omyjte postiženému obličej, končetiny, případně tělo, svlékněte mu potřebný oděv apod.).
- Uložte postiženého člověka do polosedu.

- Ví-li postižený o své alergii a má s sebou své léky, pomozte mu je nalézt a aplikovat (nejčastěji tablety nebo inhalační sprej).
- Postiženého stále bedlivě pozorujte a kontrolujte stav vědomí.
- Při poruše vědomí uložte postiženého do zotavovací nebo protišokové polohy.

Hmyzí bodnutí s malou okolní reakcí

- Chlaďte místo poranění kusem látky namočeným ve studené vodě.
- Vyhledejte pomoc dospělého.

Hmyzí bodnutí s větší okolní reakcí, s celkovou reakcí, mnohočetné hmyzí bodnutí a hadí uštknutí

- Uklidněte postiženého.
- Zavolejte záchrannou službu.
- Při uštknutí hadem můžete jed lehce vytlačit dvěma prsty z rány.
- Chlaďte postižená místa kusem látky namočeným ve studené vodě, ledovými kostkami, případně mraženou zeleninou zabalenou do kusu látky.
- Jedná-li se o poranění v oblasti krku, obličeje nebo dutiny ústní, dejte postiženému cucat kousky ledu nebo zmrzlinu.
- Uložte postiženého na klidné místo. Má-li postiženu končetinu, držte ji zdviženou. Posad'te postiženého do polosedu, je-li postižení v oblasti obličeje nebo krku.
- Vyměňujte chladné obklady v místě postižení a sledujte celkový stav postiženého a vyčkejte na příjezd pomoci.



Jak si poradit s člověkem v bezvědomí

Bezvědomí je častým průvodcem zranění a je třeba si s ním poradit správně, abychom postiženému pomohli a ne ještě přitížili. Nejdříve zjistěte, jak je bezvědomí hluboké. Na postiženého hlasitě promluvte, nemá-li poraněná ramena, chytněte ho za ně a zatřeste jím. Když reaguje, pomozte mu zaujmout pohodlnou polohu na boku vleže nebo v polosedu. A samozřejmě - volejte pomoc.

Zatím je to ale na vás.

- Zkontrolujte ústa a odstraňte z nich cizí tělesa, např. zvratky.
- Mírným záklonem hlavy uvolněte dýchací cesty.
- Zjistěte, zda postižený dýchá. Nakloňte se uchem nad jeho ústa a sledujte pohyby hrudníku. Když dýchá, uvidíte, jak se hrudník zdvihá, uslyšíte jeho dech nebo ucítíte vzduch vycházející z plic na své tváři.

Nedýchá-li, je nutno ihned zahájit oživování.

- Zjistěte, zda postiženému tepe srdce. Nejlépe se to zjišťuje pohmatem na krční tepnu.



Není-li tep hmatný, zahajte oživování

- Dýchá-li postižený, je-li přítomný tep a je-li v bezvědomí, uložte ho do **zotavovací tzv. Rautekovy polohy**:
- Přistupte k nemocnému z boku a jeho horní končetinu, která je vám blíže, podsuňte pod trup. Vzdálenější horní končetinu ohněte v lokti a položte ji na břicho. Bližší dolní končetinu ohněte v kolenní a postiženého přetočte tahem za vzdálenější paži a pánev na bok k sobě.
- Ohnutou ruku podsuňte postiženému pod tvář, na které leží, a uvolněte dýchací cesty mírným záklonem hlavy.
- Udržujte postiženého v teple.
- Přivolejte pomoc.



Jak zvládnout šok

Se slovem šok se možná setkáváte často. A možná, že je používáte i sami. Stačí, že vás něco překvapí a řeknete: „To byl tedy šok!“

Jenomže se šokem při první pomoci je to jinak. Vzniká tím, že je v cévách méně krve, než je třeba k jejich naplnění. Říkáme, že „cévní řečiště je prázdné“. A jak k tomu dojde?

Má to dvě příčiny:

- Rychle se sníží množství krve při krvácení.
- Rychle se zvětší objem cév, např. jejich rozšířením při alergické reakci.

Šok se projeví:

1. špatně hmatným, rychlým tepem
2. povrchním rychlým dýcháním
3. bledou opocenou kůží
4. nevolností a zvracením
5. netečností, usínáním nebo naopak neklidem - neklid a usínání se mohou střídát

Všechny tyto příznaky se nemusí objevit dohromady.

Úkolem záchranáře je tedy zajistit a udržet dostatečné naplnění cév v mozku, srdci a plicích.

A jak toho při první pomoci dosáhnout?

Položte nemocného na záda na suché, klidné, teplé (ale ne horké), stinné místo.

- Přikryjte ho.
- Zdvihněte mu dolní končetiny.
- Ošetřete případná poranění a snažte se postiženého uklidnit.
- Snažte se hovořit tiše.
- Zavolejte rychle záchranou službu, protože víc už toho sami udělat nemůžete.



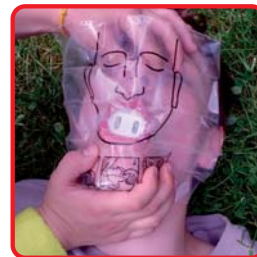
Jak provádět ožívání neboli resuscitaci

U těch nejvážnějších úrazů nebo náhlých nemocí může dojít k zástavě srdečních stahů a dechu. Ale ani v tomto případě ještě není vše ztraceno, pokud víme, jak provádět ožívání.

Ožívání vyžaduje nejen znalosti a rozvahu, ale i dost síly.

Jak tedy postupovat:

- Záklonem hlavy uvolníte postiženému dýchací cesty.
- Když zjistíte, že nedýchá, zahajte umělé dýchání z úst do úst.
- Abyste se nemuseli dotýkat svými ústy přímo úst postiženého, je vhodné použít resuscitační roušku nebo alespoň na jeho ústa položit kapesník nebo kousek tenké bavlněné látky a dýchat přes něj.
- V mírném záklonu hlavy postiženého otevřete jeho ústa a stiskem svého palce a ukazováku mu ucpěte nos.
- Zhluboka se nadechněte.
- Přiložte svá ústa k ústům postiženého a vydechněte do něj vzduch ze svých plic. Přitom sledujte, zda se hrudník postiženého zdvihá.
- Nezdvihá-li se hrudník, upravte pozici hlavy postiženého, protože je pravděpodobné, že nejsou zcela uvolněné dýchací cesty. Zpravidla je mu třeba více zaklonit hlavu.
- Resuscitace by měla být zahájena dvěma vdechy, které vedou k výměně vzduchu v plicích postiženého. Vzhledem k tomu, že zpočátku nebývají obvykle zcela uvolněné dýchací cesty, je vhodné provést celkem 5 úvodních vdechů, při nichž sledujete pohyby hrudníku a upravujete polohu hlavy podle potřeby.
- Zjistěte, zda postiženému pracuje srdce. Nejlépe to zjistíte pohmatem na krční tepnu. Je-li tep přítomen, pokračujte v umělém dýchání bez srdeční masáže, avšak přítomnost srdeční aktivity opakovaně kontrolujte.
- Jestliže tep necítíte, zahajte zevní srdeční masáž.
- Na střed hrudní kosti položte hranu dlaně a na svou ruku položte ještě hranu dlaně své druhé ruky.
- Mějte napnuté obě paže a vahou svého těla prudce stlačte hrudník postiženého.
- Pro účinnost nepřímé srdeční masáže je třeba, aby postižený ležel na tvrdé podložce. Třeba přímo na podlaze, ne na matraci.
- Opakujte stlačení hrudníku a snažte se dosáhnout frekvence 100 stlačení/min., tj. téměř dvě stlačení za sekundu.
- Má-li postižený současně zástavu dechu, je třeba kombinovat srdeční masáž a umělé vdechy v poměru 15 : 2 u dítěte a 30 : 2 u dospělého. To znamená, že po 15 resp. 30 stlačeních hrudníku dáte postiženému 2 umělé vdechy.
- Jsou-li dva záchránci, je třeba, aby jeden z nich přivolal pomoc a druhý pokračoval v resuscitaci.
- Je-li více záchránců, je vhodné, aby jeden prováděl umělé dýchání a druhý srdeční masáž. Po chvíli je možné úlohy prostrídat. Poměr stlačení hrudníku a umělých vdechů zůstává stále stejný.



- Opakovaně kontrolujte, zda se neobnovilo dýchání nebo srdeční aktivita.
- Nejste-li si zcela jistí, že se srdeční aktivita nebo dýchání obnovily, postupujte tak, jako kdyby přítomny nebyly.
- Nemáte-li resuscitační roušku a postižený má poraněný obličej nebo je jiný důvod, který by vás mohl ohrozit při provádění umělého dýchání z úst do úst, uvolněte záklonem hlavy dýchací cesty, ale umělé dýchání neprovádějte a soustřeďte se na správnou techniku nepřímé srdeční masáže.

Jak si jistě dovedete představit, je resuscitace dost náročná a určitě by dokázala vyčerpat i dospělého. Přesto se může stát, že budete jediní na místě, kde někdo neodkladnou resuscitaci potřebuje. V takové chvíli záleží na každé sekundě. A proto vaše snaha může postiženému zachránit život, i kdybyste prováděli oživování jen krátce.

Jak si vybavit lékárníčku

Z toho, co jsme si povídali, jste určitě pochopili, že je dobré při každém výletě nebo dokonce i hře dál od domova mít po ruce nějaké pomůcky, které by umožnily dávat první pomoc. Samozřejmě, že jsme si také říkali o možnostech improvizace, ale stali jste se přece již tak trochu záchranáři.

Taková malá lékárníčka by měla obsahovat alespoň:

- sterilní obinadlo
- pružné obinadlo
- náplast
- sterilní čtverec
- trojčipý šátek
- dezinfekční prostředek (např. Peroxid)

Asi znáte autolékárníčku, kterou musí mít každý řidič auta nebo motocyklu.

Je o něco málo bohatší a obsahuje:



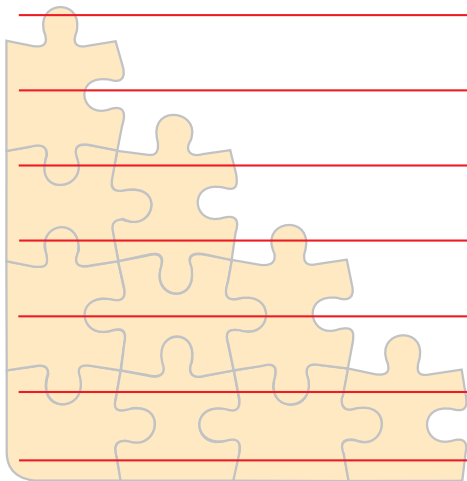
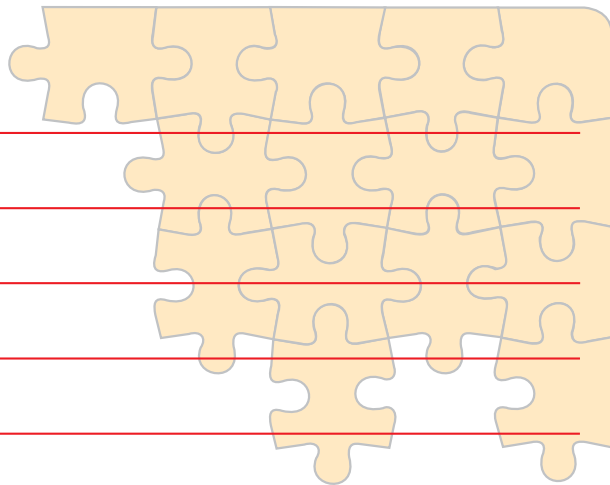
Pověděl jsem vám všechno, co považuji za zásady první pomoci za nejdůležitější. Někomu z vás se to možná zdá málo, někdo si myslí, že je toho až nad hlavu. To je vždycky tak. Nejsme stejní a každý se zajímáme o něco jiného. Ale zásady, které mohou někdy zachránit zdraví nebo dokonce život, musíme znát všichni. Stejně tak, jako musíme všichni umět číst, psát, počítat a domluvit se cizími jazyky. Ke znalostem a dovednostem moderních dětí to všechno neodmyslitelně patří. A s první pomocí je to stejné jako třeba s angličtinou. Musíme si ji stále opakovat a procvičovat. Zkuste si to a uvidíte, že hra na záchranáře je docela zábavná.

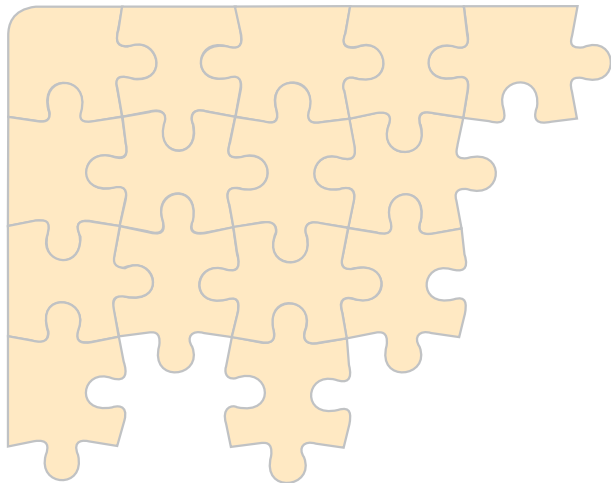
Přeji vám, abyste, pokud budete muset, zvládli všechny potřebné záchranářské úkony na jedničku. Ale především vám přeji spokojené a ničím nerušené hry.

Váš David



Moje poznámky:





První pomoc pro děti

Autor: MUDr. David Komárek

Odborná spolupráce: Zdravotnická záchranná služba Chrudim, Centrum zdraví-Praha, s.r.o.

Recenze: MUDr. Jiří Štětina

Foto: Centrum zdraví-Praha, s.r.o., David Komárek

Grafická příprava: Pavel Nepasický

Odpovědná redaktorka: Renata Beranová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Vytiskl Geoprint, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec

1. vydání, Praha 2006

© Státní zdravotní ústav

© David Komárek

ISBN 80-7071-274-0

Neprodejně

