

První pomoc

- neodkladná resuscitace
- bezvědomí
- stabilizovaná poloha
- šok
- mdloba
- křečové stavy
- otravy
- náhlé příhody
- zevní krvácení
- vnitřní krvácení
- závažná poranění (hrudníku, břicha, hlavy, ...)
- popáleniny a poleptání
- působení tepla a chladu
- poranění kostí a kloubů
- zvláštní druhy poranění (uštknutí, ...)
- vybavení autolekárny a domácí lékárny
- záchranný řetězec

- **zástava dýchání a krevního oběhu**
- postižený v bezvědomí → volat o pomoc a postiženého položit na tvrdou a rovnou podložku → uvolnit dýchací cesty → kontrola dýchání → nedýchá → volat 155 → 30 x stlačit hrudník → 2 x vdechnout => 30 : 2

- **bezvědomí**
- postižený nereaguje, ale sám dýchá → ošetřit přidružená poranění a uložit do zotavovací polohy na boku

- **šok**
- uložit do protišokové polohy → ošetřit poranění → zabezpečit klid, zabránit podchlazení → přivolat odbornou pomoc → kontrola vědomí, dýchání a krevního oběhu
- nepodávat nic k jídlu ani k pití, pouze svlažujeme rty!

- **dušení**
- úder mezi lopatky (5x)
- Heimlichův manévr (5x)
- pokud se překážka neuvolní, voláme 155!

- **cizí těleso v ráně**
- chráníme se rukavicemi → cizí těleso z rány nikdy neodstraňujeme! → těleso v ráně obložíme, přiložíme krycí obvaz → poraněnou končetinu znehybníme → zajistíme odborné ošetření

- **krvácení z nosu**
- předklonit hlavu → stisknout nosní křídla → po 10 min. uvolnit → pokud krvácení neustává, vyhledat lékařskou pomoc

- **popáleniny**
- chráníme se rukavicemi → zpřístupníme celou ránu → ochlazujeme popáleninu oplachováním v čisté studené vodě minimálně 10 min. → odstraníme těsné předměty z okolí rány (prsteny, hodinky ...) → sterilně překryjeme → zajistíme odborné ošetření

- přilepené části oděvu neodstraňujeme!
- rány se nedotýkáme!
- na ránu nedáváme oleje, masti, tuk!
- puchýře nepropichujeme!
- nepřikládáme na ránu vatou ani náplast!

- **zlomeniny**
- zavřená zlomenina
- studený obklad → poraněnou část znehybnit → přivolat odbornou pomoc
- otevřená zlomenina
- vyčnívající úlomky obložit gázovými obklady a vytvořit krycí obvaz tak, aby netlačil na úlomky kosti → pokračovat jako u zavřené zlomeniny
- nedáváme jíst ani pít, zlomeninu nenarovnáváme!

- **mdloba**
- leh → zdvihnout dolní končetiny → čerstvý vzduch → odborná pomoc
- pokud nedýchá => začneme s ožíváním

- **epilepsie**
- během záchvatu postiženého nepřidržíme silou
- zajistit, aby se nezranil → po odeznění křečí kontrola dýchání
- dýchá => zotavovací poloha
- nedýchá => začneme s ožíváním
- přivoláme odbornou pomoc

- **úraz el. proudem**
- vypnout el. proud → přivolat pomoc
- dýchá => zotavovací poloha
- nedýchá => ožívání

- **alergie**
- při alerg. reakcích 1. stupně vyhledáme lékaře, při alerg. reakcích vyššího stupně přivoláme odbornou pomoc

- **otrava**
- přerušit kontakt s jodem
- pokusit se zjistit druh a množství jedu
- provedeme specifická opatření:
- při pozření – zvratky atd. dáme lékaři, nevyvoláváme zvracení, nedáváme jíst ani pít
- při vdechnutí – přísun čerstvého vzduchu
- při vstřebání pokožkou – odstranit jodem zničený oděv, omývat vodou 10 min.
- při vpichu do žíly – bezpečně zajistit jehly a stříkačky