

PRVNÍ POMOC

Poskytnutí první pomoci zraněné osobě je povinností každého člověka.

Rychlá záchranná služba - tel. číslo – 155

Úraz je buď vnitřní poškození našeho těla (plíce, ledviny, játra atd.) a nebo vnější (zlomeniny, krvácení atd.)

Nejčastější úrazy a poskytnutí první pomoci:

Zlomeniny kostí:

- *projevují se bolestivostí postiženého místa, otokem, změnou vzhledu postiženého místa*
- znehybníme postižené místo - dlahou, pevnými předměty
- při otevřené zlomenině nejdříve ošetříme ránu, a pak teprve znehybníme postižené místo
- vyhledáme rychle lékařskou pomoc

Podvrtnutí:

- *projevuje se bolestivostí kloubu*
- přiložíme studený obklad a zavážeme podvrtnutý kloub
- dopravíme zraněného k lékaři

Krvácení:

- *poranění cév*
- odřenyiny a drobné ranky umyjeme, provedeme dezinfekci, zalepíme náplastí, při větším krvácení přiložíme obvaz a zavážeme
- při tepenném krvácení (krev z rány vystřikuje) - přiložíme tlakový obvaz a stáhneme směrem k srdci (po 2 hodinách uvolníme), rychle přivoláme lékařskou pomoc

Bezvědomí:

- *stav, kdy člověk leží pasivně, nereaguje, ale dýchá*
- voláme rychlou záchrannou službu
- zkontrolujeme, zdá nemá zapadlý jazyk nebo nežádoucí předměty v ústech
- pokud nedýchá, provádíme umělé dýchání z úst do úst
- pokud jsou zachovány životně důležité funkce, uložíme postiženého do stabilizované polohy

Umělé dýchání z úst do úst:

- hluboký nádech, stlačíme nosní dírky, vdechneme vzduch do úst zraněného, necháme ho volně vydechnout (opakujeme 12 x za 1 min.)
- pokud klesá hmatatelný tep, provádíme současně i nepřímou masáž srdce
- masáž srdce se provádí stlačováním hrudníku přiložením jedné dlaně na druhou (2x vdech a 30 stlačení)

Protišoková poloha - hlava dolů, podložíme nohy do výše 30 cm, zajistíme teplo a ticho

Lékárnička - základní vybavení - náplast, obinadlo, obvaz, gáza, nůžky, pinzeta, ajatin nebo jiný dezinfekční prostředek, trojcípý šátek, spínací špendlík, lékařský teploměr, dlahy na fixaci, tablety nebo čípky proti bolestem a zvýšené teplotě, živočišné uhlí, gel po bodnutí hmyzem

Poznámky: