



TŘI KROKY™

- 1. ROZHLÉDNI SE !** Jdi krokem, nevěhni do nebezpečí
 - 2. REAGUJ !** Zavolej 155 a jednej
 - 3. ROZMÝŠLEJ !** Umožni záchranářům přístup a neustále kontroluj dýchání
-
-

1. ROZHLÉDNI SE!

- Bezpečnost všech především. Nemůže se situace znovu opakovat ? Nenech ohrozit další lidi !
- Co se stalo? Zjisti mechanismus úrazu.
- Kolik je pacientů? Vidiš je všechny?
- Co a koho mám k dispozici? Vyzvi čumily kakci!

Mrtvý nikomu nepomůžeš

Pravděpodobnost poranění páteře:

- náraz ve více než 40km/h
- pád z dvojnásobku výšky těla
- bezvědomí po skoku do vody

Nehýbej, pokud nejde o život.

Pravděpodobnost vnitřního krvácení:

- náraz do trupu
- zlomenina stehna nebo žeber

Nečekej na zavolání, až bude hůř.

Volej 155!

Kde se to stalo?
Co se stalo?
Jaký je stav pacienta?
Nezavěšuj první!!

(112 je obecná krizová linka, zdržení pro zdravotníky)

Místo dopravní nehody.

Zastav mimo nebezpečí – havárie se může opakovat.
Použij reflexní vestu.
Trojúhelník minimálně 100 kroků předehodou.
Pohybliví zranění, svědkové a čumilové musí stát mimo nebezpečnou oblast.
Vypni zapalování, vytáhni a uschovej klíčky, zabrzdí ruční brzdou
Nevyprošťuj zraněného, pokud dýchá.
Pohyby hlavou omezit na minimum!



Pokud zraněný mluví, nechte přílbu na hlavě.

Je-li nutné sejmutí přílby - jeden člověk přidržuje bradu, druhý snímá přílbu.

2. REAGUJ!

Začni oslovením, pokračuj dotykem, pak bolestivě zatlač pod ucho.

Kdo reaguje jen na bolest je ohrožen udušením.

končí!

Kdo křičí, je zdrav!

Kdo chrčí,

Nedýchá ?

Vyndež všechno z pod hlavy

Zakloň hlavu

- pokud následuje zřetelný nádech, neustále kontroluj dýchání

Nedýchá normálně ani po záklonu hlavy ? Lapavé dechy („jako kapr“) nestačí !

- nehledej pulz

(je to zdržení, člověk, který nedýchá normálně a nereaguje na bolest, potřebuje srdeční masáž)

- zavolej 155
- stlačuj prostředek hrudníku patou dlaně
- co nejsilněji (vahou těla, napni lokty)
- co nejrychleji (téměř dvě stlačení za vteřinu)
- **po 30 stlačeních následují 2 pomalé klidné vdechy**, pokračuj až do vystřídání, nepřestávej, nepolevuj
- nemůžeš-li dýchat do cizích úst, stačí jen stlačovat hrudník
- do dítěte 5x vdechni a pak začni masírovat

Dusí se - pravděpodobně něco vdechl

- pokud kašle a vydává zvuky – nech ho opřít rukama a povzbuzuj v kašli
- batole nebo kojeneček - poklepat mezi lopatky v poloze hlavou šikmo dolů.
- tichý nebo žádný kašel – udeř ho 5x do zad mezi lopatky
- je v bezvědomí – 2x do něj vdechni, pak stlačuj 30x hrudník ku 2 vdechům

Krvácení - **viditelné** zastav tlakem v ráně, chraň se před infekcí

- **vnitřní** poznáš jen dle mechanismu úrazu (poranění trupu)
- zvednutím končetin přesuneš k srdce asi půl litru krve



Popáleniny

- ihned zchladíte tekoucí vodou
- děti se snadno podchladí, trup a hlavu jen jednorázově zchladit
- u končetin dospělých může chlazení probíhat déle – i minuty
- spálený obličej, dlaně, chodidla a rozkrok, jakákoliv velká popálenina patří vždy do nemocnice

Nesahejte na poraněnou plochu, ničímji nemažte

3. ROZMÝŠLEJ!

Jak se k Tobě záchranáři dostanou ?

Jsi-li sám, otevři dveře

Vyšli někoho před dům, na křižovatku ...

Nezhoršuje se stav ?

U bezvědomého neustále kontroluj dýchání

Podlož a přikrej - zabraň ztrátě tepla, nejvíc se prochladá od země

Ptej se - kolik vás bylo, kde vás to bolí, berete nějaké léky, jste na něco alergický?

Polohuj - pokud je to bezpečné a pacient souhlasí.

Poloha na boku (stabilizovaná)

- pro ty, kteří dýchají, ale neodpovídají na dotaz.
 - nezadusí se jazykem ani zvratky
-

NEPODCEŇUJ! (kdy zavolat 155)

Každý mrtvý byl nejřv v pohodě...

Rána do hlavy

Zeptej se „Jak se vám to stalo?“

- nepoužívej návodné otázky („Vy jste spadl z kola?“)

pátráš po krátkodobém bezvědomí s poruchou paměti

- není-li schopen popsat okolnosti úrazu, během 1 dne hrozí otok mozku- bezvědomí až smrt - zavolej **155**

(výtok bezbarvé tekutiny či krve z nosu nebo uší je závažným příznakem)

Křeče

- nejsou způsobeny otravou zplodinami hoření (karma, výfuk)? Otevři okno, uteč ven !

Během křečí jen chraň hlavu před nárazy (měkce podlož)

Nezaléhávej, nerozevírej ústa, nedávej nic mezi zuby !

Zavolej **155**

Po odeznění záchvatu kontroluj dýchání



Mdloba

Zvednutím nohou vrátíš krev do hlavy

Pokud se ihned neprobírá, kontroluj dýchání - zavolej **155**

Bolest na hrudi (obtížné dýchání, pocení)

Zavolej **155**

Nedovol, aby se namáhal

Nech rozžvýkat půl tablety Acylpyrinu, zabrání prohloubení infarktu

Obtížné dýchání

- mohl něco vdechnout? (postup viz výše)

- nejsi sám ohrožen zplodinami hoření (karma, výfuk)?

Otevři okno, vyveď na vzduch

Pomoz zaujmout úlevovou polohu - ve stoje či vsedě s oporou rukou

Zavolej **155**

Bolest břicha + cokoli z níže uvedeného, pak zavolej **155**

- horečka, stav po úraze (i několik dnů), možné těhotenství, krutá bolest, bolest přetrvává 12 a více hodin, krvavá či dehtovitá stolice

Náhle vzniklá změna

Mrtvice spěchá, i když nebolí.

- slabost nebo necitlivost tváře, ruky nebo nohy, zvláště na jedné straně těla

- potíže s mluvením nebo porozuměním řeči

- potíže se zrakem na jednom nebo obou očích

- potíže s chůzí, rovnováhou, koordinací pohybů, závrať

- zmatenost (u cukrovkářů je vyřešena podáním cukru)

Zavolej **155**, nečekej, jestli to „přejde samo“

Bodnutí hmyzem, závažná potravinová alergie

- svědění celého těla

- otoky mimo místo bodnutí (zřetelně zvláště na víčkách)

- ztížené hvízdavé dýchání

Zavolej **155**, hrozí mdloba až smrt!

**Tento materiál je určen k veřejnému nekomerčnímu šíření s výslovným udáním zdroje,
nenahrazuje kurs první pomoci**

Redakce, odborná garance: MUDr. Robert Pleskot