

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA



HASIČI 150



POLICIE 158



ZÁCHRANKA 155

S.O.S.

TÍSŇOVÁ VOLÁNÍ
112

Zabezpečení první pomoci se týká všech stavů ohrožujících zdraví a život.
Na každém pracovišti musí být umístěna skříňka první pomoci, která musí být vybavena
s přihlédnutím na prováděnou činnost a povahu stavby.
Za obsah a vybavení odpovídá vedoucí zaměstnanec zhotovitele.

Traumatologický plán uložte ke každé lékárnice a vylepte na viditelném místě!

POSTUP

1. Vyprostěte zraněného z prostoru ohrožení
 - elektrickým proudem / zplodinami hoření / požárem / chemickými látkami

POZOR NA VLASTNÍ OHROŽENÍ PŘI ZÁCHRANĚ!
2. Ověřte zdravotní stav zraněného (v pořadí)
 - komunikuje
 - nekomunikuje a nedýchá
 - nekomunikuje, nedýchá a nemá hmatný tep
 - silně krvácí z tepny nebo žíly
3. Zajistěte si pomoc
 - zavolejte - 112 nebo 155, zavolejte spolupracovníky
4. Zahajte poskytování první pomoci (v pořadí dle stavu zraněného)
 - nepřímá srdeční masáž + umělé dýchání + zástava krvácení
 - umělé dýchání + zástava krvácení
 - zástava krvácení + protišoková opatření
 - poleptání / popáleniny / bodné rány / zlomeniny

ZAKÁZANÉ ČINNOSTI

- svlékat zraněného (výjimku tvoří poleptání louhy a kyselinami)
- vracet vyhrzlé útroby do dutiny břišní
- vtlačovat obnažené úlomky kostí u otevřených zlomenin do rány
- odstraňovat vyčnívající cizí tělesa z ran
- násilně měnit polohu zraněného mimo nutné činnosti k vyproštění z prostoru ohrožení, je-li při vědomí, nevnučujeme mu polohu, kterou odmítá
- do ran a na popálená místa sypat prášky s antibiotiky, aplikovat masti nebo polévat rány dezinfekčními roztoky
- podávat tekutinu ústy
- zjišťovat hloubku ran
- ponechat zraněného bez dozoru

UPOZORNĚNÍ!

PO PÁDU NA ZÁDA NEBO ÚRAZU ELEKTRICKÝM PROUDEM JE NUTNÉ NECHAT POSTIŽENÉHO PROHLÉDNOUT LÉKAŘEM, I KDYŽ TRVÁ NA TOM, ŽE MU NIC NENÍ!

ZÁSADY SPRÁVNÉ TECHNIKY PROVÁDĚNÍ NEPŘÍMÉ SRDEČNÍ MASÁŽE

NEPŘÍMÁ MASÁŽ SRDCE

1. Uložte postiženého na záda na zem nebo jinou pevnou plochu.
2. Umístěte zápěstní část dlaně jedné ruky na střed hrudníku postiženého.
3. Shora přiložte druhou ruku a propleťte svoje prsty.
4. Propněte horní končetiny v loktech, nakloňte se nad postiženého tak, aby vaše ramena byla přímo nad hrudníkem postiženého.
5. **Stlačte hrudní kost do hloubky 5 až 6 cm proti páteři.**
6. Poté tlak úplně uvolněte, ale bez ztráty kontaktu s hrudníkem.
7. Stlačování hrudníku plynule opakujte. **Frekvence stlačování by měla být minimálně 100, ale ne více než 120 za minutu.**
8. Nepřerušujte srdeční masáž do předání postiženého záchranné službě, nebo dokud se nezačne probouzet (hýbat se, otevírat oči, komunikovat, normálně a pravidelně dýchat).
9. Pokud je na místě někdo další, vystřídejte se v provádění srdeční masáže každé 2 minuty.

**OŽIVOVÁNÍ PROVÁDĚJTE AŽ DO OBNOVY SRDEČNÍ ČINNOSTI A
DÝCHÁNÍ NEBO DO PŘÍJEZDU ZÁCHRANNÉ SLUŽBY!
PO OŽIVENÍ NENECHÁVEJTE ZRANĚNÉHO BEZ DOZORU!**

TEPENNÉ A ŽILNÍ KRVÁCENÍ

Stlačte tepnu nad ránou směrem k srdci, použijte k zaškrcení elastický materiál.

Pokud to není možné, tiskněte cévu přímo v ráně prsty.

Na místo krvácení přiložte tlakový obvaz.

Příslušnou část těla znehybněte, končetiny zvedněte nahoru.

Pokud ponecháváte zaškrcení, poznamenejte čas.

PROVÁDĚJTE PROTIŠOKOVÁ OPATŘENÍ

PROTIŠOKOVÁ OPATŘENÍ

Většina úkonů při první pomoci zraněnému s hrozícím nebo již rozvinutým šokovým stavem se dá shrnout do pěti zásad, které jsou známá jako pravidlo 5T.

TICHO

Po celou dobu jednejte klidně a s rozvahou, zajišťujte postiženému klid.

TEPLO

Chraňte postiženého před prochladnutím nebo naopak přehřátím.

TEKUTINY

Žízeň tište otíráním úst mokrou tkaninou či houbou. Postiženému nikdy nedávejte jíst ani pít!

TIŠENÍ BOLESTI

Postiženého uklidňujte a tište jeho bolest. Podávat utišující léky může jen lékař!

TRANSPORT

Zajistěte převoz do nemocnice.

ŠOK VEDE K SELHÁNÍ A NELÉČÍ-LI SE, PAK I KE SMRTI.

Příčiny šoku:

velká krevní ztráta, srdeční infarkt, popálení, otrava, alergická reakce, prudký zánět, kolikové bolesti, některé úrazy bez zjevné ztráty krve apod.,

Příznaky šoku jsou postupně:

neklid, přehnaná nebo nedostatečná reakce na bolest, nápadná bledost, chladná kůže a studený pot po celém těle, zrychlený hmatný tep postupně mizí, žízeň, zvracení, netečnost, bezvědomí, zhroucení krevního oběhu s postupnou zástavou.

PROTIŠOKOVÁ POLOHA

Postiženého uložte na záda a dolní končetiny zvedněte asi 50 cm nad zem.

NENECHÁVEJTE POSTIŽENÉHO BEZ DOZORU!

POLEPTÁNÍ LOUHY A KYSELINAMI

Ihned odstraňte potřísněný oděv, postižené místo oplachujte proudem vody 5-10 minut.

Poté opláchněte neutralizačním roztokem slabé kyseliny (u poleptání louhy), nebo zásady (u poleptání kyselinami). Pokud nejsou k dispozici nebo si nejste jisti povahou poleptání, oplachujte vodou 30 až 40 minut – pozor na podchlazení!

Zajistěte transport do nemocnice!

POPÁLENÍ

Zachovejte co největší čistotu, nedotýkejte se rány a chraňte ji před znečištěním.

Neodstraňujte z rány zbytky oděvu nebo jiné ulpělé předměty.

Popáleniny I. a II. stupně menšího rozsahu lze chladit čistou proudící vodou (15-20 minut).

Popáleninu překryjte sterilní rouškou nebo přežehlenou tkaninou.

Zajistěte protišoková opatření.

Zajistěte transport do nemocnice!

BODNÉ RÁNY

Pokud je předmět v ráně, neodstraňujte ho!

Zastavte tepenné nebo žilní krvácení.

Zajistěte protišoková opatření.

Zajistěte transport do nemocnice!

ZLOMENINY

Při podezření na zlomeniny hlavy, páteře, pánve s postiženým pokud možno nehýbejte do příjezdu záchranné služby – výjimkou je potřeba obnovení srdeční činnosti nebo dýchání nebo zastavení tepenného či žilního krvácení nebo odstranění zraněného z prostoru ohrožení!

Zastavte tepenné nebo žilní krvácení.

Otevřené rány překryjte sterilní rouškou.

Zlomené končetiny fixujte proti pohybu.

Zajistěte transport do nemocnice!

POKUD ZRANĚNÉHO PŘEVÁŽÍTE DO NEMOCNICE, ZAJISTĚTE SI VŽDY DOPROVOD TŘETÍ OSOBOU!