

## Malý test znalostí první pomoci

### 1. Jak vypadá stabilizovaná poloha?

- a) vleže na zádech s podloženými nohama
- b) vleže na břiše s hlavou otočenou k jedné straně
- c) vleže na boku s pokrčenými končetinami dále od podložky
- d) vleže na zádech s podloženou hlavou

### 2. Jaký je správný resuscitační poměr?

- a) 2 vdechy : 30 stlačení hrudníku
- b) 1 vdech : 5 stlačení hrudníku
- c) 1 vdech : 15 stlačení hrudníku
- d) 1 vdech : 10 stlačení hrudníku

### 3. Masivní zevní krvácení na končetině zastavíme správně tak, že:

- a) nad ránu přiložíme zaškrcovadlo a na ránu dáme sterilní krytí a krycí obvaz
- b) končetinu zvedneme, stiskneme příslušný tlakový bod, na ránu přiložíme tlakový obvaz a končetinu znehybníme
- c) končetinu zvedneme, stiskneme tlakový bod a na ránu přiložíme sterilní krytí a krycí obvaz
- d) na ránu přiložíme sterilní krytí a končetinu pevně obvážeme elastickým obinadlem

### 4. Stav vědomí zjišťujeme

- a) oslovením, štípnutím do hřbetu ruky, polítním postiženého studenou vodou
- b) oslovením, lehkým zatřesením, štípnutím do hřbetu ruky či ušního lalůčku
- c) lehkým zatřesením, silnými zvukovými podněty, polítním postiženého vodou
- d) oslovením, silnými zvukovými podněty, zatřesením, pokusem o posazení

### 5. Jak se zachováte, pozře-li někdo kyselinu?

- a) vyvoláte zvracení
- b) podáte mléko
- c) podáte co největší množství vody
- d) neděláte nic, dokud se nedostaví lékařská pomoc

### 6. Jaká je první pomoc při popáleninách?

- a) strhnout z hořícího oděv
- b) propíchnout vytvořený puchýř
- c) popálené místo chladit a sterilně překrýt
- d) ochladit a potříit popáleninu něčím mastným

Správné odpovědi: 1. c); 2. a); 3. c); 4. b); 5. c); 6. c)

- může zachránit život a zabránit těžkým následkům na zdraví
- není těžká, každý se může snadno naučit správné postupy a techniky
- nejen dospělí, ale i děti mohou pomoci
- přispívá i k prevenci úrazů a nehod, poučený člověk je opatrnější

## Důležité zásady

1. Nebát se, napanikařit, postupovat s rozvahou!
2. Znat telefonní čísla 155, 112!
3. Dbát na vlastní bezpečnost!

Tato publikace je vydávána jako součást projektu "Vzdělávání pedagogů v oblasti prevence úrazů dětí". Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem Hlavního města Prahy.



# Postup v případě úrazu, nehody

## Zajištění bezpečnosti zúčastněných

- > předejít vzniku dalších zranění a prohloubení stávajících
- > zabezpečit prostor dopravní nehody
- > vyprostit zraněného z dosahu ohně, elektrického proudu, zamořeného prostředí
- > dbát na vlastní bezpečnost zachránců
- > dbát na vlastní bezpečnost zachránců

## Rychlé zhodnocení situace

- > určení druhu a rozsahu poranění
- > rozdělení úkolů zachránců, event. přivolání dalších
- > rozřídění více zraněných

## Kontrola základních životních funkcí

- > navázání komunikace se zraněným
- > kontrola vědomí, dechu, srdeční činnosti a masivního krvácení
- > případné zahájení resuscitace, zastavení krvácení

## Přivolání odborné pomoci

- > okamžitě, je-li postiženým dospělý
- > po 1 minutě resuscitace, je-li postiženo dítě do 8 let, jde-li o tonutí, srdeční zástavu při traumatu nebo o předávkování léky nebo drogami

## Laická první pomoc do příjezdu odborné pomoci

- > zástava krvácení
- > pokračování, event. zahájení resuscitace
- > zajištění průchodnosti dýchacích cest
- > kontrola bezvědomí, stabilizovaná poloha
- > protišoková opatření
- > další postupy první pomoci

## V případě hromadné nehody:

rychle postupně vyšetřit poraněné se zaměřením na základní životní funkce a postižené rozdělit na:

- stavy neodkladné pomoci (bezprostředního ohrožení života) - prudká krvácení, bezvědomí, zástava dechu nebo srdečního tepu a šokové stavy jsou prioritou, bez okamžité pomoci by zranění nepřežili
- stavy odložitelné pomoci (ostatní závažné stavy)
- stavy lehké (není ohrožen bezprostředně život ani zdraví)
- stavy netransportovatelné (umírající a stavy se životem neslučitelné)

## Správné přivolání odborné lékařské pomoci

1. představit se
2. sdělit, co se stalo, pro koho a pro kolik osob je žádána pomoc
3. sdělit přesné místo, kam je pomoc žádána (pozor na záměnu obcí, ulic, na jména na zvoncích, při volání na č. 112 nebo z mobilních telefonů je hovor směřován na dispečink kraje, může dojít k nedorozumění, záměnám)
4. sdělit vlastní telefonní číslo
5. co nejpřesněji odpovídat na otázky operátora a postupovat podle jeho pokynů
6. upřesnit příjezdovou trasu, orientační body, domluvit způsob kontaktu

