

POSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI

Zachránit život je povinností každého člověka. Neposkytnutí první pomoci může být dokonce trestné. Nikdo z nás neví, kdy a za jakých okolností bude muset poskytnout první pomoc. Záchrana života je úžasná věc, pokud si uvědomíme, že i nás může někdo zachránit, jen proto (nebo právě proto), že zná základní pravidla poskytování první pomoci.

Posloupnost kroků při poskytování první pomoci, pokud například najdeme člověka, který nereaguje:

- uvolnění dýchacích cest
- zastavení rozsáhlého krvácení
- dýchání z úst do úst, v případě zástavy dýchání
- nepřímá masáž srdce, v případě zástavy srdeční činnosti
- Po stabilizaci stavu postiženého přivoláme odbornou zdravotnickou pomoc



Uvolnění dýchacích cest:

1. postiženého položíme na rovnou podložku na záda
2. zakloníme mu hlavu a tlakem na bradu otevřeme ústa
3. pokud je ústní dutina zablokována nečistotami, je třeba ji vyčistit
4. pokud má protézu, musíme ji vybrat
5. v případě, že postiženému zapadl jazyk do krku, je nutné jej urychleně vytáhnout

První pomoc při krvácení

Zastavení rozsáhlého krvácení je nutným předpokladem pro poskytnutí účinné první pomoci:

1. najít místo silného krvácení (prioritně ošetřujeme krvácení z tepny - krev stříká a je světlejší)
2. při ošetření musí postižený ležet
3. zastavíme ho přímým tlakem na ránu a přiložením tlakového obvazu
4. pokud to krvácení nezastaví - přiložíme ještě jednu vrstvu na ránu a zároveň zvedneme končetiny nad úroveň srdce
5. alternativní metoda: stlačení tlakových bodů, protože jich je mnoho, tato metoda se nevyučuje

První pomoc při zastavení dýchání:

1. Zkontrolujeme průchodnost dýchacích cest.
2. Pokud provádíme první pomoc sami, k postiženému si klekneme po jeho pravé ruce. Pokud ji provádíme ve dvojici, klekneme si k postiženému po jeho levé ruce.
3. Při zástavě dechu provádíme dýchání z úst do úst.
4. Jednou rukou mu přidržet zakloněnou hlavu a prsty mu ucpeme nos.
5. Druhou rukou přidržíme bradu, aby zůstala ústa otevřená a vydechneme celý obsah plic do jeho úst.
6. Při vydechování pozorujeme, zda se postiženému zvedá hrudník, nebo vdechujeme vzduch do žaludku.
7. Pokud proudí vzduch do žaludku, postižený má pravděpodobně zapadlý jazyk.
8. Po vdechnutí vzduchu do plic se hrudník napřímil, je potřeba naklonit hlavu postiženého mírně do strany, aby mohl vzduch volně unikat.
9. Okamžitě, když hrudník postiženého klesne, opakujeme vdechnutí. Průběžně kontrolujeme, zda bylo dýchání postiženého obnoveno.

První pomoc při zástavě srdeční činnosti - nepřímá masáž srdce:

1. Postiženého uložíme na rovnou a pevnou podložku.
2. Nepřímou masáž srdce podáváme vždy z pravé strany (klečíme po pravé ruce postiženého).
3. Hrudníku se smí dotýkat pouze spodní část dlaně jedné ruky.
4. Dlaň a prsty ruky musí být zvednuté, aby se nedotýkaly hrudníku.
5. Druhá ruka se shora opírá o první.
6. Stlačení hrudníku musí být prudké a krátké (zatlačit a hned uvolnit).
7. Hloubka stlačení je u dospělých zpravidla 4 - 5 cm.
8. Během vytlačování hrudníku musí být obě ruce natažené a člověk, který masáž provádí, musí klečet nad postiženým, aby bylo stlačení dostatečně silné.
9. Při správné nepřímé masáži srdce se může stát, že se žebra odlomí od hrudní kosti. Aby se tak nestalo, je třeba kontrolovat sílu tlaku.

- minimum prerušení během tlačení hrudníku: ne na více než 5 sekund
- stlačování hrudníku je adekvátně hluboké: 4 - 5 centimetrů do hloubky hrudníku pro dospělého, 1/3 až 1/2 hloubky hrudníku pro děti a kojence
- stlačování hrudníku je rychlé: 100 za minutu

Postup při resuscitaci:

1. Přivolání odborné pomoci (na čísle 155, 112) druhou osobou, nebo ji zajistíme sami.
2. Pak začneme s oživováním.
3. Hrudní kost si rozdělíme pomyslnými čarami na tři třetiny, na rozhraní dolní a střední třetiny tiskneme zápěstní částí dlaně (ne celou dlaní) hrudník 30 - krát směrem k páteři do hloubky 4 až 5 cm.
4. Pak ucpeme postiženému nos levou rukou (prsty) a zároveň mírně zakloníme jeho hlavu a dvěma prsty jedné ruky předsuneme dolní čelist.
5. Zhluboka se nadechneme a provedeme dva účinné vdechy přes ústa postiženého.
6. Po každém vdechnutí uvolníme nos a sledujeme hrudník - výdech postiženého bude samovolný. Toto opakujeme několikrát (30 stlačení - dva silné vdechy), dokud nezjistíme, že postižený sám dýchá, resp. do příchodu záchranné služby první pomoci.

Postup při resuscitaci dítěte:

1. Postup formálně shodný s poskytováním první pomoci dospělému.
2. Resuscitaci však začínáme 5 iniciačními vdechy.
3. Při dýchání z úst do úst však vdechujeme do plic menší objem vzduchu.
4. Malým dětem do plic vdechujeme pouze obsah úst.
5. Nepřímá masáž srdce malých dětí se provádí tlakem dvou prstů.
6. Přizpůsobit je třeba i sílu tlaku.