

POSKYTNUTIE PRVEJ POMOCI

Zachrániť život je povinnosťou každého človeka. Neposkytnutie prvej pomoci môže byť dokonca trestné. Nikto z nás nikdy nevie, kedy a za akých okolností bude musieť poskytnúť prvú pomoc. Záchrana života je úžasná vec, ak si uvedomíme, že aj nás môže niekto zachrániť, len preto (alebo práve preto), že pozná základné pravidlá poskytovania prvej pomoci.

Postupnosť krokov pri poskytovaní prvej pomoci, ak napríklad nájdeme človeka, ktorý nereaguje:

- uvoľnenie dýchacích ciest
- zastavenie rozsiahleho krvácania
- dýchanie z úst do úst, v prípade zástavy dýchania
- nepriama masáž srdca, v prípade zástavy srdcovej činnosti
- Po stabilizácii stavu postihnutého privoláme odbornú zdravotnícku pomoc!



Uvoľnenie dýchacích ciest:

1. Postihnutého položíme na rovnú podložku na chrbát
2. Zakloníme mu hlavu a tlakom na bradu otvoríme ústa
3. Ak je ústna dutina zablokovaná nečistotami, je potrebné ju vyčistiť
4. Ak má protézu, musíme ju vybrať
5. V prípade, že postihnutému zapadol jazyk do hrdla, je nutné ho urýchlene vytiahnuť!

Prvá pomoc pri krvácaní

Zastavenie rozsiahleho krvácania je nutným predpokladom pre poskytnutie účinnej prvej pomoci:

1. Nájsť miesto silného krvácania (prioritne ošetrujeme krvácanie z tepny – krv strieka a je svetlejšia)
2. Pri ošetrení musí postihnutý ležať
3. Zastavíme ho priamym tlakom na ranu a priložením tlakového obväzu
4. Pokiaľ to krvácanie nezastaví – priložíme ešte jednu vrstvu na ranu a zároveň zdvihneme končatiny nad úroveň srdca
5. Alternatívna metóda: stlačenie tlakových bodov, keďže ich je veľa, táto metóda sa nevyučuje

Prvá pomoc pri zastavení dýchania:

1. Skontrolujeme priechodnosť dýchacích ciest
2. Ak vykonávame prvú pomoc sami, k postihnutému si kľakneme po jeho pravej ruke. Ak ju vykonávame vo dvojici, kľakneme si k postihnutému po jeho ľavej ruke
3. Pri zástave dýchania vykonávame dýchanie z úst do úst
4. Jednou rukou mu pridržame zaklonenú hlavu a prstami mu upcháme nos
5. Druhou rukou pridržíme bradu, aby ostali ústa otvorené a vydýchame celý obsah pľúc do jeho úst
6. Pri vydychovaní pozorujeme, či sa postihnutému dvíha hrudník, alebo vdychujeme vzduch do žalúdka
7. Ak prúdi vzduch do žalúdka, postihnutý má pravdepodobne zapadnutý jazyk
8. Po vdýchnutí vzduchu do pľúc sa vzpriamime a odkloníme hlavu postihnutého mierne nabok, aby mohol vzduch voľne unikať
9. Okamžite, keď hrudník postihnutého klesne, opakujeme vdýchnutie. Priebežne kontrolujeme či bolo dýchanie postihnutého obnovené

Prvá pomoc pri zástave činnosti srdca – nepriama masáž srdca:

1. Postihnutého uložíme na rovnú a pevnú podložku
2. Nepriamu masáž srdca podávame vždy z pravej strany (kľáčime po pravej ruke postihnutého)
3. Hrudníka sa smie dotýkať iba spodná časť dlane jednej ruky
4. Dlaň a prsty ruky musia byť zdvihnuté, aby sa hrudníka nedotýkali
5. Druhá ruka sa zhora opiera o prvú
6. Stlačenie hrudníka musí byť prudké a krátke (zatlačiť a hneď uvoľniť)
7. Hĺbka stlačenia je u dospelých spravidla 4 - 5 cm
8. Počas stlačenia hrudníka musia byť obe ruky vystreté a človek, ktorý masáž vykonáva, musí kľáčať nad postihnutým, aby boli stlačenia dostatočne silné
9. Pri správnej nepriamej masáži srdca sa môže stať, že sa rebrá odlomia od hrudnej kosti. Aby sa tak nestalo, treba kontrolovať silu tlaku

- minimum prerušenia stlačenia hrudníka: nie na viac ako 5 sekúnd
- stláčanie hrudníka je adekvátne hlboké: 4 – 5 centimetrov do hĺbky hrudníka pre dospelého, 1/3 až 1/2 hĺbky hrudníka pre deti a kojencov
- stláčanie hrudníka je rýchle: 100 za minútu

Postup pri resuscitácii:

1. Privolanie odbornej pomoci (na čísle 155, 112) druhou osobou, alebo ju zabezpečíme sami.
2. Potom začneme s oživovaním.
3. Hrudnú kosť si rozdelíme pomyselnými čiarami na tri tretiny, na rozhraní dolnej a strednej tretiny tlačíme zápästnou časťou dlane (nie celou dlaňou) hrudník 30- krát smerom k chrbtici do hĺbky 4 až 5 cm.
4. Potom upcháme postihnutému nos ľavou rukou (prstami) a zároveň mierne zakloníme jeho hlavu a dvoma prstami jednej ruky predsuneme dolnú čeľusť.
5. Zhlboka sa nadýchneme a vykonáme dva účinné vdychy cez ústa postihnutého.
6. Po každom vdýchnutí uvoľníme nos a sledujeme hrudník – výdych postihnutého bude samovoľný. Toto opakujeme niekoľkokrát (30 stlačení – dva silné vdychy) dovtedy, pokiaľ nezistíme, že postihnutý sám dýcha, resp. do príchodu záchranej služby prvej pomoci.

Postup pri resuscitácii dieťaťa:

1. Postup je formálne zhodný s poskytovaním prvej pomoci dospelému.
2. Resuscitáciu však začíname 5 iniciálnymi vdychmi.
3. Pri dýchaní z úst do úst však vdychujeme do pľúc menší objem vzduchu.
4. Malým deťom do pľúc vdychujeme iba obsah úst.
5. Nepriama masáž srdca malých detí sa vykonáva tlakom dvoch prstov.
6. Prispôbiť treba aj silu tlaku.