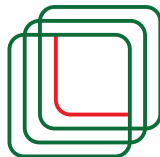


PRVÁ POMOC – JE TO JEDNODUCHÉ MINI PORADCA

ODBOČTE STRANOU
ZA ZDRAVÍM 2.0



FUNDACJA
EDUKACJA
ZDROWIE
BEZPIECZENSTWO



PRVÁ POMOC - JE TO JEDNODUCHÉ MINI PORADCA

Návod na prvú pomoc predstavuje postupnosť vykonávania úkonov spojených s kardiopulmonálnou resuscitáciou (KPR), využitím automatizovaného externého defibrilátora (AED), ukladaním postihnutého do stabilizovanej polohy a postupom v prípade dusenia. Všetky informácie týkajúce sa KPR a použitia AED sú v súlade s platnými odporúčaniami Európskej rady pre resuscitáciu.

KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA (KPR)



VIDÍTE LEŽIACEHO ČLOVEKA

Rozhliadnite si okolo seba a posúďte, či je situácia bezpečná.

Skontrolujte, či nehrozí nebezpečenstvo ako: požiar, kontaminácia, úraz elektrickým prúdom, strážne psy chrániace svojho pána a pod.

Ak pomáhate pri dopravnej nehode:

- zaparkujte svoje auto tak, aby do Vás nikto nenarazil, a zapnite varovné svetlá,
- oblečte si reflexnú vestu,
- postavte výstražný trojuholník,
- vezmite zo svojho auta hasiaci prístroj, lekárníčku a ochranné rukavice.

Zaistite bezpečnosť vlastnú aj postihnutého.

KONTROLUJEM BEZPEČNOSŤ

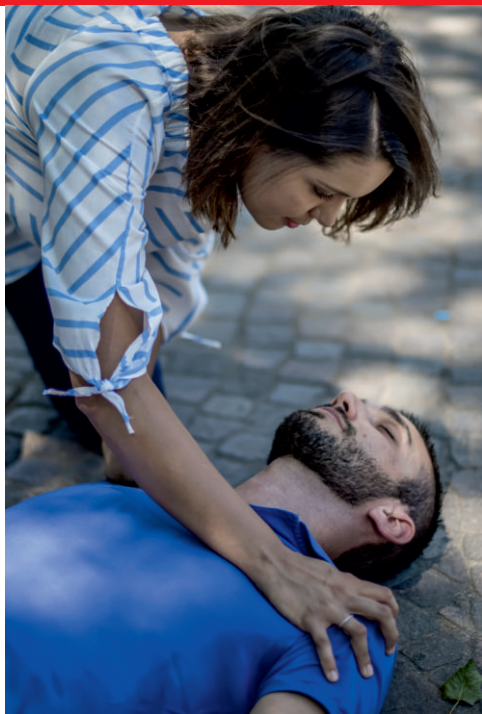
KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA (KPR)

Jemne zadržte za ramená a hlasno sa opýtajte:

- **„Čo sa stalo?“**,
- **„Počujete ma, pane/pani?“**,
- **„Prosím, otvorte oči!“**.

Jemným zatrasením za ramená skontrolujte, zda postihnutý reagoval: či hovorí, otvára oči, či je na jeho tvári vidieť grimasu bolesti, prekvapenia, zaskočenia, či plače...

Uistite sa, či reaguje, alebo či táto reakcia chýba – teda či je pri vedomí alebo v bezvedomí.



POSUDZUJEM VEDOMIE

KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA (KPR)



Zavolajte sami alebo určite osobu zo svedkov a požiadajte ju o privolanie záchrannej služby a prinesenie AED. Najlepšie to urobte podľa nižšie uvedeného príkladu:

„Pane, prosím privolajte záchrannú službu, telefónne číslo je 112. Prosím povedzte, že:“

- **(KDE):** v Sieradzi na železničnej stanici, pri pokladni č. 1
- **(ČO SA STALO):** leží tu muž, ktorý je v bezvedomí.
- **(ČO ROBÍME):** Okamžite skontrolujem jeho dýchanie. Ak nedýcha, začnem s KPR a pošlem niekoho po defibrilátor“.

POZOR:

1. Pri telefonovaní odpovedajte na všetky otázky položené dispečerom.
2. Nezavesujte ako prví (dispečer Vám môže pomôcť).

VOLÁM ZÁCHRANKU

KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA (KPR)

Počas čakania na spojenie so záchrannou službou skontrolujte, či postihnutý nemá v ústnej dutine cudzie telesá.

Vyberte ich, ale nerobte to „naslepo“, aby ste ich nezatlačili hlbšie. Môžete ich odstrániť iba vtedy, ak sú viditeľné na prvý pohľad.

Potom spriechodnite dýchacie cesty: položte jednu ruku na čelo postihnutého, prstami druhej ruky zdvihnite jeho dolnú čelusť. Zakloňte hlavu postihnutého dozadu až do citelného odporu.

POZOR:

Táto technika sa týka výhradne netraumatických stavov (bez podozrenia na poranenie).



SPRIECHODŇUJEM DÝCHACIE CESTY

KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA (KPR)



So spriechodnenými dýchacími cestami priložte svoju tvár do blízkosti úst postihnutého:

- pocíťte na svojej tvári vydychovaný vzduch,
- počúvajte zvuk dychu,
- sledujte pohyby hrudníka,
- venujte tomu 10 sekúnd.

Ak ste ucítili 2 - 3 dychy:

Posúdenie: Postihnutý dýcha normálne.

Ak ste zistili, že dych je slabý, ťažký, ako „lapanie po vzduchu u ryby“, vyskytuje sa chrapot, objavujú sa kŕče oder nemáte istotu, že postihnutý dýcha normálne:

Posúdenie: Absencia normálneho dýchania.

Odovzdajte informácie o dýchaní dispečerovi záchrannej služby.

POSUDZUJEM DÝCHANIE

KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA (KPR)



POSUDZUJEM DÝCHANIE

KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA (KPR)



POSTIHNUTÝ V BEZVEDOMÍ, NEDÝCHA

- Uvoľnite hrudník postihnutého,
- položte hranu dlane jednej ruky do stredu jeho hrudníka,
- položte druhú ruku na chrbát prvej ruky,
- prepleťte prsty a ľahko ich odtiahnite hore,
- stláčajte natiahnutými rukami,
- stláčajte rovnomerne, v tempe 100-120/min.,
- hĺbka stlačenia 5-6 cm (u dospelých),
- neodlepujte ruky od hrudníka.

**PÔSOBTE
V CYKLOCH**

30
stlačení



VYKONÁVAM 30 STLAČENÍ HRUDNÍKA

KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA (KPR)

- Spriechodnite dýchacie cesty,
- nevyhnutne využite resuscitačnú masku alebo rúško (náustok) pre umelé dýchanie,
- stlačte nos postihnutého palcom a ukazovákom ruky nachádzajúcej sa na čele,
- vykonajte dva umelé vdechy:
 - vykonajte normálny vdech (nie hlboký),
 - obopnite svojimi ústami ústa postihnutého a vdychujte vzduch po dobu cca 1 sekundy, kým sa nezdvihne hrudník,
 - umožnite, aby vzduch unikol z úst postihnutého, a následne vykonajte druhý vdech.

**AK NEMÁTE RESUSCITAČNÉ RÚŠKO,
VYKONÁVAJTE IBA STLAČOVANIE
HRUDNÍKA (toľko, koľko môžete)**



▶ **2**
vdechy

VYKONÁVAM 2 UMELE VDECHY

KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA (KPR)



**JE JEDNODUCHÝ NA OBSLUHU.
AK JE K DISPOZÍCII,
VYUŽITE HO!**

- Zachovajte bezpečnosť,
- spustite defibrilátor, uslyšíte hlasové pokyny,
- vykonávajte ich, povedú Vás krok za krokom,
- vyberte balenie s elektródami z prístroja, roztrhnite ho a vyberte z neho elektródy,
- odlepte od podložky prvú elektródu a
- prilepte ju v hornej časti obnaženého hrudníka (horná časť hrudníka je úsek na pravej strane hrudnej kosti, pod pravou kľúčnou kosťou),
- po prilepení prvej elektródy odlepte od podložky druhú elektródu a prilepte ju pod ľavú podpazušnú jamku postihnutého,
- čakajte na ďalšie pokyny AED.

AUTOMATIZOVANÝ EXTERNÝ DEFIBRILÁTOR (AED)

KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA (KPR)



PRILEPOVANIE ELEKTRÓD

KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA (KPR)



- Odstúpte od postihnutého a nedotýkajte se ho, aby ste nenarušili analýzu srdcového rytmu,
- ak stav postihnutého vyžaduje použitie AED, uslyšíte: **„Výboj odporúčaný“**. Sami tiež odstúpte,
- urobte smerom k svedkom udalosti gesto rukami a povedzte hlasno: **„Prosím odstúpte“**,
- uslyšíte ešte hlásenie: **„Prebieha nabíjanie, odstúpte od postihnutého“**,
- akonáhle bude AED pripravený k defibrilácii, uslyšíte: **„Stlačte blikajúce tlačidlo pre vykonanie výboja“**,
- než stlačíte tlačidlo, odstúpte od postihnutého a povedzte hlasno smerom k svedkom: **„Prosím odstúpte, bude vykonaný výboj“**.

ANALÝZA SRDCOVÉHO RYTMU

KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA (KPR)

- opätovne posúďte bezpečnosť Vašu aj svedkov.

STLAČTE BLIKAJÚCE TLAČIDLO



- Po defibrilácii uslyšíte:
„Vykonávajte kardiopulmonálnu resuscitáciu, zahájte stláčanie hrudníka a umelé vdechy.“
Pôsobte v cykloch 30 stlačení a 2 umelé vdechy (ak nemáte resuscitačné rúško, vykonávajte iba stláčanie hrudníka toľko, koľko môžete).
- Po dvoch minútach uslyšíte ďalšie hlasové pokyny AED.



DEFIBRILÁCIA

STABILIZOVANÁ POLOHA



POSTIHNUTÝ V BEZVEDOMÍ, ALE DÝCHA

POZOR:

**Táto technika sa týka výhradne
netraumatických stavov
(bez podozrenia na poranenie).**

Kľaknite si vedľa postihnutého:

- uistite sa, že jeho nohy a ruky ležia pozdĺž osi tela,
- zložte postihnutému okuliare a skontrolujte, či nemá u seba tvrdé, ostré predmety (uložte ich za hlavu postihnutého),
- ruku postihnutého (na Vašej strane) uložte do polohy vztyčenej ruky v lakti – dlaň smeruje hore (tzv. poloha „Ave Caesar“).

KROK 1

STABILIZOVANÁ POLOHA

- Druhou ruku postihnutého položte cez hrudník a chrbtom dlane ju priložte k jeho tvári na Vašej strane,
- ruku postihnutého neustále pridržujte u jeho tváre.



KROK 2

STABILIZOVANÁ POLOHA



- Svojou druhou rukou uchopte vzdialenejšiu nohu postihnutého nad kolenom a vytiahnite ju hore tak, aby stopa zostala na podložke a bola prisunutá čo najbliž k zadku,
- neustále s pridržovaním ruky pod tvárou zatiahnite za nohu držanú nad kolenom tak, aby sa postihnutý otočil na bok smerom k Vám.



KROK 3

STABILIZOVANÁ POLOHA



- Stabilizujte postihnutého uložením hornej nohy takým spôsobom, aby kolenný a bedrový kĺb boli ohnuté v pravom uhle,
- uistite sa, že dýchacie cesty sú priechodné,
- kontrolujte pravidelne, každú minútu stav postihnutého – či stále dýcha,
- po 30 minútach (ak je to možné) pretočte postihnutého na druhý bok.

POZOR:

- **Nepoužívajte stabilizovanú polohu pri podozrení na poranenie chrbtice alebo iné traumata.**
- **Ženu vo viditeľnom stupni tehotenstva ukladajte iba na ľavý bok.**

KROK 4

DUSENIE / CUDZIE TELESO V DÝCHACÍCH CESTÁCH



O dusení môžeme hovoriť v prípade čiastočného alebo úplného uzavretia dýchacích ciest cudzím telesom, teda o čiastočnej alebo úplnej nepriechodnosti dýchacích ciest.

Jedným z typických reflexov osoby, ktorá sa dusí, je kašeľ. Je to prirodzený reflex organizmu, pokus o zbavenie sa cudzieho telesa, ktoré blokuje dýchacie cesty.

Preto sa na začiatku pokúste povzbudiť túto osobu, aby sa predklonila a kašľala.

Ak to nepomôže...

KROK 1

DUSENIE / CUDZIE TELESO V DÝCHACÍCH CESTÁCH

Ďalší postup spočíva v vykonaní 5 úderov medzi lopatky:

- postavte sa z boku k postihnutému,
- vsuňte jednu ruku pod hrudník postihnutého a nakloňte ho dopredu,
- druhou rukou vykonajte 5 úderov do oblasti medzi lopatkami,
- po každom údere skontrolujte, či cudzie teleso odišlo von.



KROK 2

DUSENIE / CUDZIE TELESO V DÝCHACÍCH CESTÁCH



Ak ani táto forma nepriniesla požadovaný výsledok a nespôsobil odstránenie cudzieho telesa, vykonajte 5 stlačení nadbruška (Heimlichov manéver):

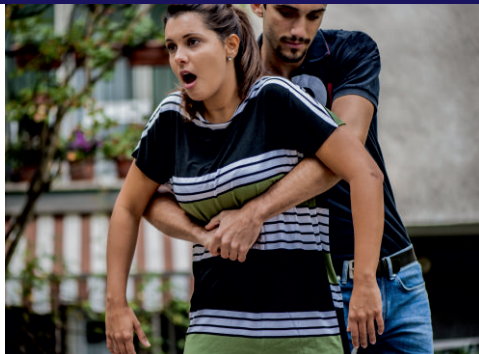
- postavte sa za postihnutého a obejmite ho pod rukami,
- položte päšť jednej dlane do oblasti nadbruška (nad pupok), druhú dlaň položte na prvú, nakloňte postihnutého dopredu a stláčajte rukami smerom k sebe a hore, v oblasti medzi pupkom a miestom spojenia rebier.

KROK 3

DUSENIE / CUDZIE TELESO V DÝCHACÍCH CESTÁCH

Ak je pôsobenie neúčinné a stav postihnutého sa nezmenil, vráťte sa k 5 úderom medzi lopatky.

- Stláčanie nadbruška a údery medzi lopatky vykonávajte striedavo, až do odstránenia cudzieho telesa alebo do straty vedomia postihnutého,
- v prípade straty vedomia a absencie normálneho dýchania privolajte záchrannú službu, skontrolujte, či sa cudzie teleso nachádza v ústnej dutine, a následne zahájte kardiopulmonálnu resuscitáciu,
- tieto úkony vykonávajte do momentu obnovenia vedomia alebo zaznamenania známok života,
- ak je postihnutý v bezvedomí, ale začne dýchať normálne, uložte ho do stabilizovanej polohy a systematicky kontrolujte životné funkcie.



KROK 4

ZAPAMÄTAJTE SI

- Pred poskytnutím pomoci si rozmyslite, čím začať,
- nepristupujte k postihnutému, kým si nebudete istí, že je to bezpečné, že nehrozí nebezpečenstvo pre Vás, postihnutého, ani pre tých, ktorí celú udalosť sledujú,
- pri zahájení záchranných úkonov používajte rukavice a pre vykonávanie umelých vdechov resuscitačnú masku,
- ak je k dispozícii AED, počas resuscitácie ho nevyhnutne využite,
- nenechávajte postihnutého samotného.

EW EUROWAG

HLAVNÝ PARTNER

HONORÁRNÝ PATRONÁT



Krajowa Rada
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU DROGOWEGO

Kniha vydaná v rámci kampane
na podporu zdravia profesionálnych vodičov.

Bezplatný výtlačok