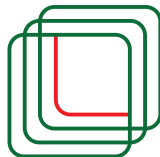


PRVNÍ POMOC – JE TO SNADNÉ

MINI PORADCE

ODBOČTE STRANOU
ZA ZDRAVÍM 2.0



FUNDACJA
EDUKACJA
ZDROWIE
BEZPIECZENSTWO



PRVNÍ POMOC - JE TO SNADNÉ

MINI PORADCE

Návod k první pomoci představuje posloupnost provádění úkonů spojených s kardiopulmonální resuscitací (KPR), využitím automatizovaného externího defibrilátoru (AED), ukládáním postiženého do zotavovací (stabilizované) polohy a postupem v případě dušení. Všechny informace týkající se KPR a použití AED jsou v souladu s platnými doporučeními Evropské rady pro resuscitaci.

KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE (KPR)



VIDÍTE LEŽÍCÍHO ČLOVĚKA

Rozhlédněte se kolem sebe a posuďte, zda je situace bezpečná.

Zkontrolujte, zda nehrozí nebezpečí jako: požár, kontaminace, úraz elektrickým proudem, hlídací psi chránící svého pána apod.

Pokud pomáháte u dopravní nehody:

- zaparkujte své auto tak, aby do Vás nikdo nenarazil, a zapněte varovná světla,
- oblečte si reflexní vestu,
- postavte výstražný trojúhelník,
- vezměte ze svého auta hasicí přístroj, lékárničku a ochranné rukavice.

Zajistěte bezpečnost vlastní i postiženého.

KONTROLUJI BEZPEČNOST

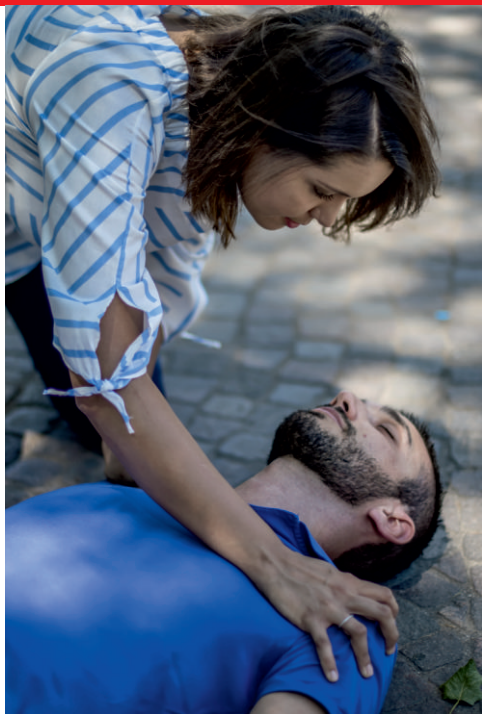
KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE (KPR)

Jemně zatřeste za ramena a hlasitě se zeptejte:

- **„Co se stalo?“**,
- **„Slyšíte mě, pane/paní?“**,
- **„Prosím, otevřete oči!“**.

Jemným zatřesením za ramena zkontrolujte, zda postižený reagoval: zda mluví, otevírá oči, zda je na jeho tváři vidět grimasa bolesti, překvapení, zaskočení, zda pláče...

Ujistěte se, zda reaguje, nebo zda tato reakce chybí - tedy zda je při vědomí nebo v bezvědomí.



POSUZUJI VĚDOMÍ

KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE (KPR)



Zavolejte sami nebo určete osobu ze svědků a požádejte ji o přivolání záchranné služby a přinesení AED.

Nejlépe to udělejte podle níže uvedeného příkladu:

„Pane, prosím přivolejte záchrannou službu, telefonní číslo je 112. Prosím řekněte, že:“

- **(KDE):** v Sieradzi na železniční stanici, u pokladny č. 1
- **(CO SE STALO):** leží zde muž, který je v bezvědomí.
- **(CO DĚLÁME):** za chvíli zkontroluji jeho dýchání. Pokud nedýchá, zahájím KPR a pošlu někoho pro defibrilátor.

POZOR:

1. Při telefonování odpovídejte na všechny otázky položené dispečerem.
2. Nezavěšujte jako první (dispečer Vám může pomoci).

VOLÁM ZÁCHRANKU

KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE (KPR)

Během čekání na spojení se záchrannou službou zkontrolujte, zda postižený nemá v dutině ústní cizí tělesa.

Vyjměte je, ale neprovádějte to „naslepo“, abyste je nezatlačili hlouběji. Můžete je odstranit pouze tehdy, jsou-li viditelná na první pohled.

Poté zprůchodněte dýchací cesty: položte jednu ruku na čelo postiženého, prsty druhé ruky zvedněte jeho dolní čelist. Zakloňte hlavu postiženého dozadu až do citelného odporu.

POZOR:

Tato technika se týká výhradně netraumatických stavů (bez podezření na poranění).



ZPRŮCHODŇUJI DÝCHACÍ CESTY

KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE (KPR)



Se zprůchodněnými dýchacími cestami přiložte svou tvář do blízkosti úst postiženého:

- pociťte na své tváři vydechovaný vzduch,
- poslouchejte zvuk dechu,
- sledujte pohyby hrudníku,
- věnujte tomu 10 sekund.

Pokud jste ucítili 2 - 3 dechy:

Posouzení: Postižený dýchá normálně.

Pokud jste zjistili, že dech je slabý, těžký, jako „lapání po vzduchu u ryby“, vyskytuje se chropot, objevují se křeče nebo nemáte jistotu, že postižený dýchá normálně:

Posouzení: Absence normálního dýchání.

Předejte informace o dýchání dispečerovi záchranné služby.

POSUZUJI DÝCHÁNÍ

KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE (KPR)



POSUZUJI DÝCHÁNÍ

KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE (KPR)



POSTIŽENÝ V BEZVĚDOMÍ, NEDÝCHÁ

- Uvolněte hrudník postiženého,
- položte hranu dlaně jedné ruky do středu jeho hrudníku,
- položte druhou ruku na hřbet první ruky,
- propleťte prsty a lehce je odtáhněte nahoru,
- stlačujte nataženými pažemi,
- stlačujte rovnoměrně, v tempu 100-120/min.,
- hloubka stlačení 5-6 cm (u dospělých),
- neodlepujte ruce od hrudníku.

**PŮSOBTE
V CYKLECH**

**30
stlačení**



PROVÁDÍM 30 STLAČENÍ HRUDNÍKU

KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE (KPR)

- Zprůchodněte dýchací cesty,
- nevyhnutně využijte resuscitační masku nebo roušku (náustek) pro umělé dýchání,
- stiskněte nos postiženého palcem a ukazováčkem ruky nacházející se na čele,
- proveďte dva umělé vdechy:
 - proveďte normální vdech (ne hluboký),
 - obepněte svými ústy ústa postiženého a vdechujte vzduch po dobu cca 1 sekundy, dokud se nezvedne hrudník,
 - umožněte, aby vzduch unikl z úst postiženého, a následně proveďte druhý vdech.

**POKUD NEMÁTE RESUSCITAČNÍ ROUŠKU,
PROVÁDĚJTE POUZE STLAČOVÁNÍ
HRUDNÍKU (tolik, kolik můžete)**

▶ **2**
vdechy



PROVÁDÍM 2 UMĚLÉ VDECHY

KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE (KPR)



**JE SNADNÝ NA OBSLUHU.
POKUD JE K DISPOZICI,
VYUŽIJTE JEJ!**

- Zachovejte bezpečnost,
- spusťte defibrilátor, uslyšíte hlasové pokyny,
- provádějte je, povedou Vás krok za krokem,
- vyjměte balení s elektrodami z přístroje, roztrhněte jej a vyjměte z něj elektrody,
- odlepte od podložky první elektrodu a přilepte ji v horní části obnaženého hrudníku (horní část hrudníku je úsek na pravé straně hrudní kosti, pod pravou klíční kostí),
- po přilepení první elektrody odlepte od podložky druhou elektrodu a přilepte ji pod levou podpažní jamku postiženého,
- čkejte na další pokyny AED.



AUTOMATIZOVANÝ EXTERNÍ DEFIBRILÁTOR (AED)

KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE (KPR)



PŘILEPOVÁNÍ ELEKTROD

KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE (KPR)



- Odstupte od postiženého a nedotýkejte se ho, abyste nenarušili analýzu srdečního rytmu,
- pokud stav postiženého vyžaduje použití AED, uslyšíte: **„Výboj doporučen“**. Sami také odstupte,
- proveďte směrem ke svědkům události gesto rukama a řekněte hlasitě: **„Prosím odstupte“**,
- uslyšíte ještě hlášení: **„Probíhá nabíjení, odstupte od postiženého“**,
- jakmile bude AED připraven k defibrilaci, uslyšíte: **„Stiskněte blikající tlačítko pro provedení výboje“**,
- než stisknete tlačítko, odstupte od postiženého a řekněte hlasitě směrem ke svědkům: **„Prosím odstupte, bude proveden výboj“**,

ANALÝZA SRDEČNÍHO RYTMU

KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE (KPR)

- opětovně posuďte bezpečnost Vaši i svědků.

STISKNĚTE BLIKAJÍCÍ TLAČÍTKO



- Po defibrilaci uslyšíte:
„Provádějte kardiopulmonální resuscitaci, zahajte stlačování hrudníku a umělé vdechy.“

Působte v cyklech 30 stlačení a 2 umělé vdechy (pokud nemáte resuscitační roušku, provádějte pouze stlačování hrudníku tolik, kolik můžete).

- po dvou minutách uslyšíte další hlasové pokyny AED.



DEFIBRILACE

ZOTAVOVACÍ (STABILIZOVANÁ) POLOHA



**POSTIŽENÝ V BEZVĚDOMÍ,
ALE DÝCHÁ**

POZOR:

**Tato technika se týká výhradně
netraumatických stavů (bez podezření
na poranění).**

Klekněte si vedle postiženého:

- ujistěte se, že jeho nohy a paže leží podél osy těla,
- sejměte postiženému brýle a zkontrolujte, zda nemá u sebe tvrdé, ostré předměty (uložte je za hlavu postiženého),
- paži postiženého (na Vaší straně) uložte do polohy vztyčené paže v lokti - dlaň směřuje nahoru (tzv. poloha „Ave Caesar“).

KROK 1

ZOTAVOVACÍ (STABILIZOVANÁ) POLOHA

- Druhou paži postiženého položte přes hrudník a hřbetem dlaně ji přiložte k jeho tváři na Vaší straně,
- ruku postiženého neustále přidržujte u jeho tváře.



KROK 2

ZOTAVOVACÍ (STABILIZOVANÁ) POLOHA



- Svou druhou rukou uchopte vzdálenější nohu postiženého nad kolenem a vytáhněte ji nahoru tak, aby stopa zůstala na podložce a byla přisunuta co nejblíže k hýždí,
- neustále s přidržováním ruky pod tváří zatáhněte za nohu drženou nad kolenem tak, aby se postižený otočil na bok směrem k Vám.



KROK 3

ZOTAVOVACÍ (STABILIZOVANÁ) POLOHA



- Stabilizujte postiženého uložením horní nohy takovým způsobem, aby kolenní a kyčelní kloub byly ohnuty v pravém úhlu,
- ujistěte se, že dýchací cesty jsou průchodné,
- kontrolujte pravidelně, každou minutu stav postiženého – zda stále dýchá,
- po 30 minutách (je-li to možné) přetočte postiženého na druhý bok.

POZOR:

- **Nepoužívejte zotavovací polohu při podezření na poranění páteře nebo jiná traumata.**
- **Ženu ve viditelném stupni těhotenství ukládejte pouze na levý bok.**

KROK 4

DUŠENÍ / CIZÍ TĚLESO V DÝCHACÍCH CESTÁCH



O dušení můžeme mluvit v případě částečného nebo úplného uzavření dýchacích cest cizím tělesem, tedy o částečné nebo úplné neprůchodnosti dýchacích cest.

Jedním z typických reflexů osoby, která se dusí, je kašel. Je to přirozený reflex organismu, pokus o zbavení se cizího tělesa, které blokuje dýchací cesty.

Proto se na začátku pokuste povzbudit tuto osobu, aby se předklonila a kašlala.

Pokud to nepomůže...

KROK 1

DUŠENÍ / CIZÍ TĚLESO V DÝCHACÍCH CESTÁCH

Další postup spočívá v provedení 5 úderů mezi lopatky:

- postavte se z boku k postiženému,
- vsuňte jednu ruku pod hrudník postiženého a nakloňte ho dopředu,
- druhou rukou proveďte 5 úderů do oblasti mezi lopatkami,
- po každém úderu zkontrolujte, zda cizí těleso odešlo ven.



KROK 2

DUŠENÍ / CIZÍ TĚLESO V DÝCHACÍCH CESTÁCH



Pokud ani tato forma nepřinesla požadovaný výsledek a nezpůsobila odstranění cizího tělesa, proveďte 5 stlačení nadbřišku (Heimlichův manévr):

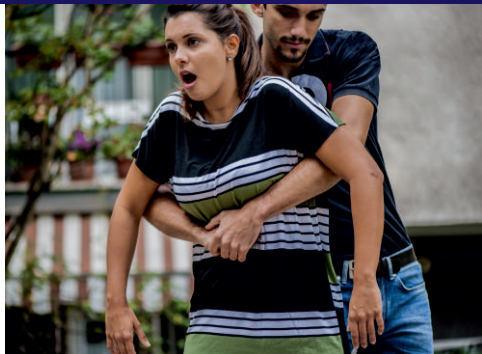
- postavte se za postiženého a obejměte ho pod pažemi,
- položte pěst jedné dlaně do oblasti nadbřišku (nad pupek), druhou dlaň položte na první, nakloňte postiženého dopředu a stlačujte rukama směrem k sobě a nahoru, v oblasti mezi pupkem a místem spojení žeber.

KROK 3

DUŠENÍ / CIZÍ TĚLESO V DÝCHACÍCH CESTÁCH

Pokud je působení neúčinné a stav postiženého se nezměnil, vraťte se k 5 úderům mezi lopatky.

- Stlačování nadbříšku a úderý mezi lopatky provádějte střídavě, až do odstranění cizího tělesa nebo do ztráty vědomí postiženého,
- v případě ztráty vědomí a absence normálního dýchání přivolejte záchrannou službu, zkontrolujte, zda se cizí těleso nachází v dutině ústní, a následně zahajte kardiopulmonální resuscitaci,
- tyto úkony provádějte do momentu obnovení vědomí nebo zaznamenání známek života,
- pokud je postižený v bezvědomí, ale začne dýchat normálně, uložte jej do zotavovací polohy a systematicky kontrolujte životní funkce.



ZAPAMATUJTE SI

- Před poskytnutím pomoci si rozmyslete, čím začít,
- nepřistupujte k postiženému, dokud si nebudete jisti, že je to bezpečné, že nehrozí nebezpečí pro Vás, postiženého, ani pro ty, kteří celou událost sledují,
- při zahájení záchranných úkonů používejte rukavice a pro provádění umělých vdechů resuscitační masku,
- pokud je k dispozici AED, během resuscitace jej nevyhnutně využijte,
- nenechávejte postiženého samotného.

EW EUROWAG

HLAVNÍ PARTNER

HONORÁRNÍ PATRONÁT



Krajowa Rada
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU DROGOWEGO

Kniha vydaná v rámci kampaně
na podporu zdraví profesionálních řidičů.

Bezplatný výtisk