

ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI

**5 INFOGRAFIK,
které mohou
zachránit život.**

**PRVNÍ
POMOC
ŽIVĚ**

www.prvnipomoczive.cz

Základy první pomoci : 5 infografik k záchraně života / Lucie Kadlečková

Pořadí vydání: 1

Místo vydání: Hradec Králové

Vydavatel: PPŽivě s.r.o.

Ilustroval: Marek Mužík

Měsíc a rok vydání: 9/2020

ISBN 978-80-270-8216-2

5

příběhů
infografik
minut Vašeho času
video návodů

minut bez účinné resuscitace znamená postupné odumírání mozkových buněk a snižující se naději na plnohodnotný život.

Zapomeňte na mýtus, že je první pomoc složitá a že ji nikdy nebudete potřebovat.

75% úrazů a nehod se stává v okruhu rodiny a známých. Zvládnutím první pomoci můžete zachránit zdraví a život svých nejbližších. Co je víc? Nečekejte na zázraky! Vezměte záchranu života do vlastních rukou! V reálném životě nemusíte znát detailně první pomoc, potřebujete hlavně odhodlání a ochotu zasáhnout. Přečtením našeho e-booku s krátkými příběhy jste o krok blíže k tomu stát se hrdinou a pánem/paní krizové situace. Díky vám za to! Velké poděkování patří i týmu lektorů První pomoc živě, kteří přiložili ruku k sepsání následujících řádků.



Mgr. Lucie Kadlečková, Ph.D.

Obsah

1. Co dělat, když se něco stane?	5
2. Jak volat na tísňovou linku?	9
3. První pomoc při bezvědomí	15
4. Základní neodkladná resuscitace	20
5. Krvácení	25
Top 10 informací na závěr	30
Zdroje	32



1. Co dělat, když se něco stane?

“Bum, prásk! Ticho. „Eliško, slyšíš mě?“, volá Martina na kamarádku, která sedí na sedadle spolujezdce. Eliška nereaguje. Martina slyší v dálce hlasy. Začíná si uvědomovat, že měly nehodu **a nachází se s autem mimo silnici**. „Co vám je? Nehýbejte se!“ křičí na Martinu cizí muž držící telefon u ucha.

(**D** – dispečer, **V** – volající).

D: „Záchranná služba, tísňová linka, prosím?“

V: „Dobrý den, jsem u dopravní nehody, potřeboval bych záchranku.“

D: „Dobrý den, záchranku Vám určitě pošleme a s ní i vše potřebné. Nejdříve ale potřebuji vědět, kde přesně jste, na jaké silnici, v jaké obci?“

V: „My jsme jeli z Hradce směrem na Náchod na té hlavní, tady před námi je značka Černožice.“

D: „Dobře, oblečte si reflexní vesty, označte místo trojúhelníkem a řeknete mi, co se přesně stalo?“

V: „Jedno auto je v příkopě, narazilo do stromu. Asi dostalo smyk.“

D: „Takže jenom jedno vozidlo? Auto nehoří, nekouří a motor neběží?“

V: „Ano, jedno auto a je to bezpečné.“

D: „Jsou z auta všichni lidé venku?“

V: „Jedna paní s námi mluví a jen jí bolí ruka, ale ta druhá nejde ven.“

D: „A ta zaklíněná paní reaguje, dýchá?“

V: „Haló, halóóó... Mluvím na ní, ale nic. Z nosu jí teče krev.“

D: „Dýchá pravidelně stejně jako vy? Dívejte se na hrudník, zvedá se pravidelně?“

V: „Ano, dýchá jako já. Hrudník se jí zvedá pravidelně.“

D: „Vezměte si lékárničku a ten nos jí ošetřete. Je důležité, aby krev nevdechla. Nic jí do nosu nedávejte, stačí jen otírat a kontrolovat dýchání.“

D: „O druhou paní s tou rukou se někdo stará?“

V: „Jo, jsou tam další lidi.“

D: „Je teda stále při vědomí a dýchá?“

V: „Ano, mluví s nimi.“

D: „Dobře, zůstaňte všichni mimo silnici v bezpečí. Vy buďte u zaklíněné paní – budete ji hlídat.“

V: „A kdy přijedete?“

D: „Sanitka je už na cestě. Budete na všechny dávat pozor do příjezdu záchranářů, hlavně na paní v bezvědomí s tím pravidelným dýcháním. Pokud by se její zdravotní stav výrazně změnil – ať už dýchání, nebo vědomí, zavolejte znovu na linku 155, ano?“

V: „Ano, děkujeme.“

D: „Jste šikovný, děkuji a na shledanou.“

První tři kroky k záchraně

1. ZAJISTĚTE BEZPEČNOST

Každá situace je jiná, ale vždy platí, že záchránce nejprve zhodnotí hrozící rizika. Pamatujte na zlaté pravidlo, které provází každé poskytování první pomoci.

Jednejte rozvážně s ohledem na vlastní život a zdraví!

Nebezpečí na vás nečihá jen při dopravní nehodě. "Mírumilovný" pes za plotem, elektrický proud, chemikálie nebo agresivní jedinec vás mohou ohrozit stejně jako projíždějící auto u dopravní nehody. Laický záchránce není povinen poskytnout první pomoc, pokud tak nemůže učinit bez ohrožení sebe či osob v jeho okolí. Ať už jste laik, nebo profesionální zdravotník, vždy mějte na paměti, že se chcete vrátit domů za svou rodinou ve zdraví.

Několik tipů pro vlastní bezpečnost:

- **Jednorázové rukavice mějte vždy u sebe.** Jsou praktickým pomocníkem nejen pro situace spojené s první pomocí. Doporučujeme je nosit v každé kabelce. Pokud střídáte kabelku, batoh či cyklistickou brašnu stejně jako my, po letech zkušeností se nám osvědčila klíčenka. Klíče a tedy i klíčenku bereme intuitivně vždy s sebou.
- **Reflexní vesty pro všechny.** Jste-li nuceni zastavit na silnici, před vystoupením z auta se vždy podívejte do zpětných zrcátek a nasadte si reflexní vestu. I přestože je v ČR povinné vozit pouze jeden kus, výrazně doporučujeme vyrovnat počet vest počtu pasažérů v autě. Vesty mějte na dosah ruky.
- **Základní autolékárnička je** opatřená pouze nezbytným vybavením. Chcete-li být dobře připraveni, doporučujeme lékárničku doplnit o kvalitní materiál jako pořádné tlakové obvazy, několik párů rukavic vaší velikosti, dobré nůžky a podobně.



Eko klíčenka



Autolékárnička

MRTVÝ záchránce
+ už nikomu
NEPOMŮŽE!

2. ZÍSKEJTE INFORMACE

Bezpečně jste udělali první krok k nastartování celého záchranného řetězce a nyní přichází na řadu získání informací a poskytnutí úkonů k záchraně života. Prvních 5 minut často rozhoduje o přežití zraněného, proto je nezbytné, aby svědek události poskytl první pomoc bez otálení. Dojezdový čas zdravotnické záchranné služby je ze zákona 20 minut, což je jakýsi „akční rádius“ výjezdových stanovišť, avšak i když jsou záchranáři na místě obvykle rychleji, mohou dorazit i později z mnoha důvodů. Žádná pomoc profesionálů nebude na místě rychleji než vy – je to tedy na vás.

Vyhodnoťte a ošetřete život ohrožující stavy!

90

SEKUND

stačí na to, aby člověk
vykrvácel z velkých tepen.

5

MINUT

bez přísunu kyslíku
a mozkové buňky začínají
odumírat.

Ocitneme-li se v situaci s více zraněnými, je potřeba si uvědomit, kdo potřebuje pomoci nejdříve? Pamatujte si jednoduché pravidlo – ten, kdo nekřičí, je na tom zpravidla nejhůře. Na místě události si proto nejprve všimněte ležících a nehybných osob, které si už o pomoc neumí říci. Chodící, křičící osoby ošetřete až poté. Hlavní je zástava masivního krvácení a zprůchodnění dýchacích cest u všech osob v bezvědomí. Pak postupujeme dále ke konkrétním zraněným dle dalších priorit.



3. PŘIVOLEJTE POMOC

Přivolejte na pomoc profesionální složky IZS (integrovaného záchranného systému). Snažte se vždy volat tísňová čísla podle druhu problému, kterému čelíte. V případě, že potřebujete pomoc zdravotníků, vaší první volbou by měla být tísňová linka 155.

Poslechněte si audio nahrávku, která zaznamenává volání na tísňovou linku 155 při dopravní nehodě.



Audio nahrávka

AUTENTICKÝ HOVOR | AUTONEHODA

Během hovoru je klíčová spolupráce záchránce s dispečerem.

Chcete si poslechnout autentický příběh maminky, která úspěšně oživovala své dítě?



Audio nahrávka

AUTENTICKÝ HOVOR | RESUSCITACE KOJENCE



Dorazte na některý z našich kurzů, vyzkoušíte si na vlastní kůži, jak komunikace s dispečerem může probíhat.

2. Jak volat na tísňovou linku?

„Čekal jsem, že hned pošlou sanitku, ale pán mě přepojil! Vůbec jsem netušil, že budu muset znova říkat, kde a co se stalo dispečerce záchranky. Hrozně dlouho to trvalo.“ Ondřej K. – účastník našeho kurzu první pomoci

Ondřej byl na autobusové zastávce a pomáhal staršímu muži, který zkolaboval. Rozhodl se zavolat na tísňovou linku 112, která slouží jako jednotné evropské číslo tísňového volání. Ondřej potřeboval zdravotníky, proto byl dispečerem přepojen na linku 155.

155

ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA

Na tísňovou linku 155 volejte vždy když:

- jste svědkem závažné situace, která je spojena s poškozením zdraví a života,
- dojde k náhlému zhoršení zdravotního stavu zraněného,
- si nejste zcela jistí závažností stavu postižené osoby.

Tísňovou linku 155 obsluhuje zdravotnický záchranář, nebo všeobecná sestra se specializací v intenzivní medicíně. Tito lidé jsou schopni zachránce navádět při poskytování první pomoci. Zvolením čísla 155 odpadá přepojování hovoru a záchránce má navíc “přítele na telefonu.”

112

EVROPSKÉ ČÍSLO TÍSŇOVÉHO VOLÁNÍ

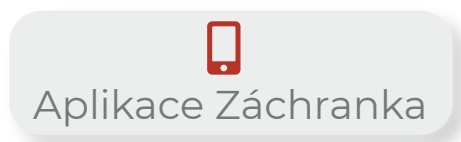
Linku 112 využijete zejména:

- na území ostatních států Evropy, kde je číslo 112 zavedené (včetně České Republiky),
- pokud se nelze dovolat na 155 (operátor nemá v místě pokrytí). V takovém případě je linka 112 schopná zachytit signál jiného operátora včetně zahraničního.
- pokud se jedná o technickou záchranu nebo zřejmou nutnost součinnosti více složek IZS (požár, vlaková neštěstí apod.)

V České Republice obsluhují linku 112 příslušníci Hasičského záchranného sboru ČR. Výhodou je jednoduchá zapamatovatelnost čísla a jazyková vybavenost operátorů. Avšak přepojováním hovorů dochází k časovým prodlevám a univerzální linka je náchylná na selhání – ať už z důvodu velkého zatížení jednou událostí, neadekvátními hovory (podle některých zdrojů se jedná až o 80 % - 95 % hovorů), nebo selháním telekomunikační sítě.

APLIKACE ZÁCHRANKA

Skrze mobilní aplikaci **ZÁCHRANKA** jednoduchým způsobem zkontaktujete zdravotnickou záchrannou službu v případě nouze. Použitím aplikace **odešlete záchranným složkám vaši přesnou polohu** a další užitečné informace, jež slouží k vaší záchraně. Jednou z chystaných funkcí aplikace je možnost videohovoru přímo z místa události.



JAK PROBÍHÁ HOVOR?

- Stručně a jasně řekněte, **kde jste** (k orientaci využijte cokoliv – veřejné objekty, čísla domů, štítky na veřejném osvětlení, ve volném prostranství aplikaci Záchranka) a **co se stalo** (situace, počet a typ zranění),
- odpovídejte na otázky,
- **spolupracujte s dispečerem** (telefon na hlasitý odposlech, označení příjezdové cesty, odemčení vchodu aj.),
- nepokládejte telefon jako první a i po ukončení hovoru mějte telefon pořád v dosahu (dispečer může volat zpět),
- dojde-li po ukončení hovoru k zásadní změně (zhoršení stavu, zvýšení počtu postižených osob aj.), znovu zavolejte na linku 155.
- Než dorazí pomoc, můžete zajistit optimální přístupovou cestu (výťah, odemčený vchod, zavřená zvířata aj.), připravit osobní doklady a léky postižené osoby, zjistit důležitá fakta o události (obaly užitých léků, mechanismus úrazu aj.).

Jak přivolat pomoc zdravotníků?



Kam volat?

Kontaktuj zdravotnickou záchrannou službu. Aplikace Záchranka navíc odešle tvoji přesnou polohu a další užitečné informace, které slouží pro záchranu.



Jak volat?

Kde jsi a co se stalo? Odpovídej na otázky a spolupracuj s dispečerem. Hovor vždy ukončuje dispečer, ale telefon si ponechej v dosahu pro případ zpětného kontaktování. Dojde-li k zásadní změně, znova volej.

Další tísňové linky



112

Jednotné evropské
číslo tísňového volání



150

Hasičský záchranný
sbor ČR



158

Policie ČR

A jak všechny tyto informace použít? Podívejte se na uplatnění obecných zásad první pomoci na konkrétním zmíněném příběhu v úvodu.

POSTUP PRVNÍ POMOCI PŘI DOPRAVNÍ NEHODĚ:

- zastavte na **bezpečném místě** – doporučení BESIPu zní, zastavte nejméně 50 m za místem nehody. Vždy ale zvažte danou situaci a rizika (viditelnost, hustota provozu, přehlednost úseku),
- rozsviňte v autě varovná **světla**, oblékněte si **reflexní vestu** (všichni ve vozidle) a před vystoupením zkontrolujte situaci na silnici ve zpětných zrcátkách,
- všichni cestující opustí vozidlo (počkají za svodidly, nebo na jiném bezpečném místě),
- vezměte si **telefon, lékárničku a umístěte výstražný trojúhelník** ve vhodné vzdálenosti,
- zajistěte havarované vozidlo (vypnutí motoru, zatažení ruční brzdy, pozor na neaktivované airbagy, sklo, plechy. Neošetřujte zraněné před autem, pokud stojí z kopce),
- zjistěte stav zraněných a zastavte masivní krvácení (nezapomeňte na jednorázové rukavice),
- volejte tísňovou linku (můžete použít aplikaci Záchranka) a spolupracujte s dispečerem.

Zajímavost/tip

Poskytování první pomoci může být vyjímečnou situací někdy i pro školené zachránce. Nebojte se vlastní reakce těla. Vaše tělo reaguje normálně v nenormální/mimořádné situaci. Můžete mít strach, být nervózní, mohou se Vám třást ruce, nebo se můžete po prožité situaci i rozplakat. Stres může vaše tělo nabudit, ale je možné, že vás i zcela ochromí a vy nebudete schopni dělat vůbec nic. Vše je přirozené. Výzkumy i zkušenosti ovšem potvrzují, že většina volajících i přes vypjatou situaci je schopna s dispečerem komunikovat a spolupracovat. Jste-li nuceni poskytnout první pomoc, doporučujeme začít tím, že se zastavíte! Nadechnete se a dopřejete si deset vteřin ke zklidnění emocí, abyste mohli začít racionálně jednat. Pamatujte si 3 R:

Rozhlédni se – zastav se a dýchej

Reaguj – volej 155, co se děje. Vždy s ohledem na vlastní bezpečnost.

Rozmýšlej – Zvaž, čím můžeš ještě efektivně pomoci (tepelný komfort pacienta, zajištění místa - bezpečnosti, zjišťování údajů k události či situaci či počtu ohrožených osob apod.), dělej jen to, co je nezbytně nutné (ostatní nech na profesionálních složkách IZS)

Po prožité události nebuďte sami, o svou zkušenost se podělte s rodinou či přáteli, nebojte se říci, čeho jste byli svědkem a jak jste situaci prožívali. Je možné, že Vám o situaci nebude chtít mluvit vůbec a nebo se Vám o ní bude opakovaně v noci

zdát. Trvají-li děsivé sny nebo nespavost příliš dlouho, nebo na poskytování první pomoci myslíte i dlouhou dobu po jejím poskytnutí, je vhodné vyhledat odbornou pomoc psychologa nebo krizového centra. Myslete na to, že poskytnutí první pomoci je běžnou součástí našeho života a většinou se tak stačí o prožitý zážitek podělit s někým blízkým. Zde najdete seznam institucí, na které se můžete obrátit.



Rautekův manévr

JAK PROVÉST RAUTEKŮV MANÉVR?
KDY SE POUŽÍVÁ A NA CO SI DÁT POZOR?



První pomoc při dopravní nehodě

PRVNÍ POMOC S ANDĚLKOU A SMRŤÁKEM

3 zásady poskytování první pomoci



Bezpečnost

Jednej s ohledem na zachování vlastního zdraví a života.



Informace

Vyhodnot situaci: počet zraněných, priority ošetření (krvácení, stav vědomí a dýchání).



Volání

Přivolej odbornou pomoc (155, aplikace Záchranka) a poskytni první pomoc.



Pravidlo 3R



Rozhlédni se

Zastav se a dýchej.



Reaguj

Volej 155 a sděl kvalitní informace.



Rozmýšlej

Dělej jen nezbytné úkony. Vše ostatní zařídí profesionální záchranáři.

3. První pomoc při bezvědomí

Sbaleno, hudba v uších, cesta zpátky na kolej po celodenním maratónu přednášek. Rutinní cesta parkem příjemně ubíhá až do chvíle, kdy si Katka všimne **bezvhládně ležícího muže u brány parku**. „Halóóóó! Co se vám stalo? Pane, slyšíte mě?“ Žádná odpověď. Katka zatřeše muži ramenem, ten však nevnímá. Rozhlíží se kolem, ale je tady sama. Rychle vytáhne na mobilu linku 155.

(**D** – dispečer, **K** – Katka)

D: „Dobrý den, záchranná služba.“

K: „Prosím, rychle přijedte, pán tady leží.“

D: „Slečno, kde jste?“

K: „V Olomouci v parku pod Konviktem.“

D: „Kde přesně?“

K: „U vstupu.“

K: „Z které strany? Z ulice Kosinova u pedagogické fakulty, nebo u městské policie?“

K: „U fakulty, tady, jak je ten most.“

D: „Dobře. Říkáte, že tam pán leží. Vnímá vás?“

K: „Ne, vůbec nereaguje. Třásla jsem s ním a nic!“

D: „A dýchá?“

K: „Nevím, vypadá to, že jo.“

D: „Zakloňte mu hlavu. Podívejte se na hrudník a řekněte mi, zda se pravidelně zvedá.“

K: „Zvedá se, dýchá.“

D: „A to dýchání je normální? Není to, jako když ryba lapá po vzduchu?“

K: „Počkejte.... ne, vypadá to normálně, pravidelně.“

D: „Opravdu? Není promodralý?“

K: „Ne, má normální barvu.“

D: „Je pán zraněný? Někrevácí?“

K: „Nic nevidím. Už jede sanitka?“

D: „Záchranáři u vás budou za chvíli. Držte ten záklon hlavy a sledujte, zda pán dobře dýchá. Ano?“

K: „Ano.“

D: „Kdyby se něco změnilo, například kdyby pán začal ztěžka dýchat, nebo zvracet, znovu zavolejte!“

K: „Dobře, kde je ta sanitka?“

D: „Sanitka už je kousek od vás, budou tam asi do 5 minut. Děkuji a nashledanou.“

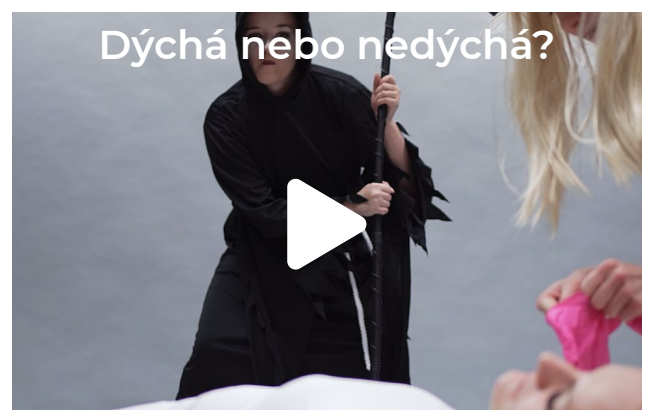
Postup poskytování první pomoci při bezvědomí

Ztráta vědomí je život ohrožující stav. Příčin může být více – např. úrazy a stavy spojené s funkcí mozku (epilepsie, krvácení, nádor aj.), otravy a stavy spojené s látkovou výměnou, nebo poškození funkce srdce či dýchání. Typickým příznakem je různá porucha hlubokého vědomí. Při bezvědomí je nejvíce riziková neprůchodnost dýchacích cest a vdechnutí žaludečního obsahu, což se děje až u 85 % případů.

- Myslete na svou bezpečnost (zastavte se a rozhlédněte se, případně si nasadte rukavice).
- Zjistěte stav vědomí postižené osoby (oslovením, zatřesením ramenem) a všimněte si, zda nedochází k masivnímu krvácení.
- Požádejte o pomoc! Jsou-li kolem další osoby, zadejte jim úkol.
- Využijte svědky události, buďte razantní a konkrétní! „Paní, vy v tom červeném svetru, zavolejte na linku 155.“
- Postiženého v bezvědomí, který zřetelně dýchá, ponechejte v poloze, v níž byl nalezen a nepřetržitě sledujte stav jeho dýchání.
- Při jakékoliv pochybnosti o kvalitě dýchání není-li zraněný na zádech, otočte jej na záda a proveďte u něj záklon hlavy (tahem za bradu a čelo).
- Zjistěte během 10 vteřin, zda postižený normálně dýchá – využijte své smysly (držte záklon hlavy a kontrolujte **pohledem** pohyby hrudníku, s obličejem přiloženým k ústům postiženého **poslouchejte** a zjišťujte, zda **cítíte** proudící vzduch). **Kvalita dýchání rozhoduje!**
- **Dýchá** = udržujte záklon hlavy a nepřetržitě sledujte dýchání.
- **Lapá po dechu, nedýchá nebo nedýchá normálně** = zahajte ožívování (viz základní neodkladnou resuscitaci).
- Volejte na tísňovou linku 155.
- Použijte příkrývku či izotermickou fólii k zajištění tepelného komfortu.
- Sledujte stav dýchání a zajistěte důkazy, které pomohou vysvětlit důvody bezvědomí (informace od svědků, alkohol, léky, zvratky aj.). Čekejte do příjezdu záchranářů a ošetřete případná další zranění.



CO UDĚLAT JAKO PRVNÍ? JAK SE CHRÁNIT?
VYŠETŘENÍ DÝCHÁNÍ | PŘETOČENÍ NA ZÁDA



PRVNÍ POMOC S ANDĚLKOU A SMRŤÁKEM

JAK A KDY POUŽÍT ZOTAVOVACÍ POLOHU?

Použijte zotavovací polohu (polohu na boku), avšak pouze **když postižený normálně dýchá a vyžadují to okolnosti**:

- příčinou bezvědomí je pravděpodobně opilost, otrava nebo tonutí,
- postižený zvrací, nebo krvácí z úst či nosu,
- musíme postiženého nechat samotného.

Zotavovací polohu by měl ideálně provádět školený záchránce. Pokud se ji rozhodnete použít, musí splňovat minimálně tyto základní předpoklady:

- jedná se o stabilní polohu na boku,
- poloha nesmí způsobit žádné další zranění,
- dýchací cesty musí být průchodné a musí být zajištěn samovolný výtok tekutin,
- poloha musí umožňovat rychlé přetočení na záda a průběžnou kontrolu dýchání.



JAK ULOŽIT ZRANĚNÉHO DO ZOTAVOVACÍ (STABILIZOVANÉ) POLOHY? KDY JI POUŽÍT?

Zajímavost/tip

Otáčení a ukládání osob do zotavovací polohy je stálým předmětem odborných debat. V rámci telefonicky asistované první pomoci dostanete od dispečera pravděpodobně dvě informace:

- u osob, které prokazatelně pravidelně dýchají, bude pokyn znít: “se zraněným nehýbat a ponechat v poloze, v níž se nachází”.
- při nejisté kvalitě dechu bude potřeba vyndat vše zpoza hlavy zraněného, otočit na záda a zaklonit mu hlavu.

Zotavovací poloha se v anesteziologii používá více jak 100 let. Bezvědomému člověku, který kvalitně dýchá, sice nezabrání ve vytékání žaludečního obsahu, ale snižuje riziko jeho zatečení do dýchacích cest.



Chcete si vyzkoušet, jaké to je manipulovat s bezvládným člověkem?
Pak už jen stačí si vybrat z našich kurzů.

Jak přistoupit k osobě v bezvědomí?



Dýchá?

Neodchází, udržuj záklon hlavy a kontroluj dýchání. Je-li to nutné, použij zotavovací polohu.

Nedýchá?

Zahaj základní neodkladnou resuscitaci. Stlačuj hrudník frekvencí 100-120/min do hloubky 5-6 cm. Použij AED.

4. Základní neodkladná resuscitace

Nedělní slunečné odpoledne, posezení na zahradě s kávou a zákuskem. Na návštěvu k manželům Anně a Václavu přijeli přátelé zdaleka. Všichni se skvěle baví, dokud sebou paní Novotná nezačne prudce trhat a lapat po dechu. Její manžel okamžitě sahá po mobilním telefonu.

(**D** – dispečer, **V** – volající).

D: „Záchranná služba, tísňová linka, prosím?“

V: „Dobrý den, prosím Vás, manželka nemůže dýchat, přijedte prosím...“

D: „Dobrý den, dobře, přijedeme, ale nejprve mi řekněte z jaké adresy voláte?“

V: „Věkoše 48 “

D: „ Dobře a teď mi řekněte, co se přesně děje?“

V: „Z ničeho nic manželka nemůže dýchat..“

D: „Léčí se s něčím? Mívá potíže se srdcem nebo dýcháním?“

V: „Ne, neléčí. “

D: „Jak dlouho trvají tyto potíže?“

V: „Pár minut, prosím přijedte... “

D: „Nebojte se, záchranná služba už je na cestě.“

D: “Má bolesti na hrudi? “

V: „Odpadla, odpadla! Přijedte! “

D: „Prosím vás, paní je na zemi na zádech?“

V: „Ano.“

D: „Reaguje, když jí oslovíte, nebo s ní zatřesete?“

V: „Ne, nereaguje.“

D: “Jakou má paní barvu v obličeji?“

V: “Modrou.”

D: „Vyndejte jí vše z pod hlavy a zakloňte jí hlavu, aby brada směřovala nahoru.

Teď mi řekněte, jestli pravidelně dýchá? Zvedá se jí hrudník? Vidíte že se hrudník, nebo břicho zvedá?“

V: „Pod hlavou nic nemá a vůbec nedýchá, trochu lapá po dechu, ale hrudník se nezvedá.”

D: “Tak to jí budete muset začít stlačovat hrudník. Přepněte si telefon na hlasitý odposlech, umíte to?“

V: „Jojo, jsou tady se mnou přátelé.“

D: „Klekněte si z boku k jejímu hrudníku, budete stlačovat hrudník. Položte jednu ruku dlaní dolů na střed hrudní kosti, propleťte si ji s prsty druhé ruky a celou svojí vahou stlačujte hrudník.“

V: „Ano, ano.“

D: „Mějte natažené ruce, propnuté v loktech, ramena nad středem hrudníku, stlačujte frekvencí – ted', ted', ted'...“

D: „Brání se tomu paní?“

V: „Ne, nebrání.“

D: „Říkejte mi, jak rychle stlačujete. Vždy řekněte ted'!“

V: „Ted', ted'...“

D: „Posádky jsou už na cestě, já s Vámi budu na telefonu, dokud nebudou u Vás.“

D: „Až nebudete moct, pokud to půjde, vystřídejte se v tom stlačování s vašimi přáteli, ale musíte se prostřídat co nejrychleji. Nesmíme přerušit to stlačování, ano?“

V: „Ano.“

JAK PROVÁDĚT RESUSCITACI U DOSPĚLÉ OSOBY?

K bezvědomí se může přidat náhlá zástava dechu a oběhu krve. V takových případech je klíčové rychlé rozpoznání stavu a zahájení nepřímé srdeční masáže (resuscitace, ožívování). I přestože máte pochybnost, že se jedná o zástavu základních životních funkcí, pamatujte, že je vždy lepší resuscitaci zahájit – není-li ožívování potřebné, zraněný se začne bránit a vy přestanete.

- **Myslete na svou bezpečnost** (zastavte se a rozhlédněte se, máte-li, nasad'te si jednorázové rukavice) a přivolejte na pomoc další svědky události.
- Zkontrolujte vědomí oslovením, případně zatřesením postiženého (pokud nereaguje). Poté uvolněte dýchací cesty zakloněním hlavy.
- **Zjistěte kvalitu dýchání** – pokud se setkáte s tím, že lapá po dechu, nedýchá, nebo nedýchá normálně (dýchá jako kapr, nejsem si jistý – občas se tak divně nadechne, otvírá pusku, možná nepatrně dýchá) musíte zahájit základní neodkladnou resuscitaci.
- **Volejte na tísňovou linku 155 a okamžitě zahajte ožívování** (základní neodkladnou resuscitaci). Je-li k dispozici AED (automatizovaný externí defibrilátor), zajistěte jeho přinesení (viz dále).
- Zraněný musí ležet na zádech na tvrdé podložce. Klekněte si z boku k hrudníku postiženého, položte svoji dlaň na střed hrudníku, na hrudní kost, následně na ni položte také dlaň druhé ruky. S propnutými lokty, kolmo nad hrudníkem **stlačujte hrudník frekvencí 100 – 120 stlačení za minutu** do hloubky 5 – 6 cm. Provádění základní neodkladné resuscitace je fyzicky náročné, pokud jsou k dispozici další zachránci, můžete se po 2 minutách vystřídat.
- Základní neodkladnou resuscitaci provádějte do doby vystřídání (záchranářem, dalším svědkem události), dokud postižený nezačne reagovat (brání se, normálně dýchá, otvírá oči, hýbe se), nebo do úplného vyčerpání zachránce. Pozor na ojedinělé “lapavé” nádechy, které se mohou objevit kdykoliv v průběhu ožívování – lapavé dýchání není dostatečné a nesmí být bráno jako důvod pro přerušování resuscitace.



AED – Automatizovaný Externí Defibrilátor

je přístroj, který může použít kdokoli bez jakéhokoliv zaškolení. Jeho použití zvyšuje zraněnému šanci na přežití. Provádění přerušené nepřímé masáže srdce však zůstává prioritou, proto AED používáme pouze v případě, že se na místě nachází více záchránců, nebo o tom rozhodl dispečer.

Přístroje najdete na veřejně dostupných místech – zejména tam, kde je velká kumulace lidí (sportovní stadiony, obchodní centra, turistické destinace aj.), nebo na špatně dostupných a odhledlých místech (horské stezky, příhraniční obce, letadla aj.). AED jsou umístovány v ČR a obvykle i v zahraničí a jsou označeny jednotným způsobem – zpravidla bílým srdcem s bleskem, křížem na zeleném pozadí.



Resuscitace s použitím AED

JAK PROVÁDĚT RESUSCITACI S (I BEZ) AED?



Jak provádět resuscitaci?

KPR V PODÁNÍ VINNIE JONESE

AED je výhodný v tom, že je bezpečný, ať už ho použije kdokoliv. Vaším jediným úkolem, po jeho přinesení na místo události, je jeho zapnutí a dále se nechat vést hlasovým a případně i obrázkovým návodem. Jeden zachránce obsluhuje AED, zatímco druhý nepřestává provádět resuscitaci až do okamžiku nalepení elektrod a pokynu přístroje “nedotýkejte se pacienta – analyzují srdeční rytmus”. AED rozhodne o ne/podání elektrického výboje a dá zachráncům další pokyny.

Běžná AED jsou určena pro osoby starší 8 let (25 kg). Pokud se jedná o mladší děti, doporučuje se použít dle typu přístroje speciální režim nebo dětské elektrody. Použitím AED do 3 až 5 minut od vzniku bezvědomí můžeme zvýšit šanci na přežití na 75 %. AED je významným pomocníkem v poskytování první pomoci, ale nezapomínejte, že se preferuje provádění nepřetržité resuscitace a AED se používá pouze za vhodných podmínek.



Výrobci AED vytváří i věrné kopie, které jsou určené k nácvikům první pomoci. Téměř u nich nepoznáte rozdíl. Několik tréninkových AED využíváme i při výuce. Můžete se s nimi setkat na každém kurzu.

Zajímavost/tip

Více zachránců znamená více možností, proto se do příjezdů zdravotníku můžete ještě pokusit zajistit:

- Bezpečný a rychlý přístup pro záchranáře
- Střídání v provádění masáže srdce
- Držení záklonu hlavy a kontrolu volných dýchacích cest

Včasná a správně prováděná resuscitace může zdvojnásobit nebo dokonce ztrojnásobit šanci na přežití.

A co kontrola pulsu? Když dojde u zraněného k zástavě dechu, je jisté, že současně dochází k zástavě krevního oběhu, případně opačně. Zjišťování a měření pulsu je náročné a nejisté, proto se dnes doporučuje řídit se pouze podle kvality dechu.

A co umělé dýchání? Provádění umělého dýchání je důležité, pokud to však záchránce neumí, nebo není ochoten provádět, doporučuje se dodržovat postup nepřetržité srdeční masáže s frekvencí 100-120 stlačení / min. Školení záchránci mohou provádět kombinaci stlačování hrudníku a umělého dýchání v poměru **30 stlačení : 2 vdechy**.

Provádění resuscitace zvládne již dítě ve svých 10 až 12 letech (cca 35 kg) u mladších či stejně vážících dětí. Běžného dospělého pak fyzicky zvládne resuscitovat i drobnější žena (cca 50 kg). Na základě mezinárodního doporučení, je nutné pravidelně opakovat praktický nácvik první pomoci (minimálně po 2 letech), protože své dovednosti ztrácíme už po 3-6 měsících od ukončení kurzu.

Jak provádět základní neodkladnou resuscitaci?



Bezpečnost

Zastav se, rozhlédni se a ujisti se, že nehrozí žádné nebezpečí. Přivolej další svědky na pomoc.



Kontrola

Zjisti, zda postižený reaguje (oslovení, zatřesení) a po záklonu hlavy ověř (10 vteřin) kvalitu dechu.



Oživování

Nereaguje, nedýchá normálně nebo lapá po dechu – přivolej pomoc a zahaj oživování.
Stlačuj hrudník do hloubky 5–6 cm frekvencí 100–120 za minutu.



AED

Je-li k dispozici AED, postupuj podle hlasového návodu.



Ukončení

Pokud to lze, po 2 minutách se v resuscitaci střídej. Oživování prováděj až do chvíle obnovení dýchání (postižený se brání, reaguje a normálně dýchá) nebo do úplného vyčerpání záchránce.

5. Krvácení

„Ukaž, jak moc to teče?“ kontroluje Hanka řeznou ránu, kterou si Jitka způsobila o ostrou hranu plechu při úklidu na chalupě. Na lýtku vidí hlubokou krvácející ránu (cca 3 cm), kterou si Jitka stlačuje prsty. „Sed' tady, drž si to a já dojdu do auta pro lékárníčku,“ říká Hanka, podává Jitce tričko jako improvizovaný obvaz a pospíchá do auta.

Hanka si nasazuje jednorázové rukavice, vytahuje z autolékárničky obvaz a sundává z rány zakrvácené tričko. Příkládá na ránu celý obvaz, kterým tlačí na postižené místo a Jitka mezitím pomáhá rozdělovat další obvaz, aby mohly ránu převázat. „Netlačí to moc?“ ptá se Hanka. „Tlačí, ale neškrtí. Hlavně ať to přestane téct!“ reaguje Jitka.

„Neprosakuje to, ale budeme s tím muset na šití. Vezmu si s sebou pouze kabelku a pojedeme,“ vyhodnotila situaci Hanka.

„Dobře, vezmi i mou tašku, prosím. Půjdu už pomalu k autu,“ prohlásí Jitka. Jitka ji ale okamžitě okřikne. „Nikam nechod! Zajedu autem až sem a pomůžu ti nasednout.“



JAKOU MÁ KRVÁCENÍ PRIORITY? KDY POUŽÍVAT RUKAVICE? JAK VYTVOŘIT TLAKOVÝ OBVAZ?



PRVNÍ POMOC S ANDĚLKOU A SMRŤÁKEM

Jak poskytnout první pomoc při zevním krvácení?

Zapomeňte na rozdělení krvácení na tepenné, žilní a vlasečnicové. V případě první pomoci stačí umět rozlišit pouze „malé a velké“ krvácení. Při masivním krvácení z velkých tepen lze vykrváct do 90 sekund! Pamatujte si obecný princip o vytvoření tlaku, který vám vždy pomůže omezit, nebo dokonce zastavit vnější krvácení.

- **Masivní krvácení vyžaduje okamžitý zásah – stlačení krvácející rány!** Bez prodlení vytvořte „**přímý tlak v ráně**“ svými prsty či dlaní (stlačení krvácející cévy oproti kosti, nebo okrajů rány k sobě).
- Snažte se myslet na svou bezpečnost! Je-li to možné, použijte při ošetřování jednorázové rukavice, sáček aj., aby jste ochránili sami sebe.
- Postiženého **položte, nebo posad'te** (omezíte tím riziko pádu a dalšího případného zranění) a volejte na linku 155.
- Pokud to situace umožňuje, pokuste se vytvořit tlakový obvaz. Na krvácející

ránu přiložte celý obvaz, který obinadlem či šátkem zafixujete. Ránu sledujte a pokud látka prosakuje, přiložte další tlakovou vrstvu. Použít můžete také improvizované pomůcky – například tričko, šátek. Vyvarujte se ovšem tenkým předmětů jako drát, tkaničky aj.

- Zajistěte tepelný komfort pro postiženého (použitím přikrývky, izotermické fólie), sledujte stav zraněného a vyčkávejte do příjezdu záchranné služby.
- Jedná-li se o malá krvácení, která dokážete zastavit tlakem v ráně, nebo o silně znečištěné rány (prach, kamínky) bez výrazného krvácení, není nutné volat 155. Pokuste se ale zajistit odborné ošetření.

A proč nepoužít rovnou zaškrcovadlo (turniket)?

Přiložení zaškrcovadla by mělo být především záležitostí pro školené záchránce. V laické první pomoci je upřednostňováno používání přímého tlaku v ráně. Zaškrcovadlo přikládáme jen v situacích, které to bezprostředně vyžadují za dodržení níže uvedených zásad.

Použití:

- kumulace velkého množství zraněných (hromadná neštěstí, válečný konflikt),
- krvácení se není možné nebo nedaří zastavit přímým tlakem v ráně ani tlakovým obvazem. (ztrátová či rozsáhlá poranění končetin)

Zásady přiložení zaškrcovadla:

- Správný typ zaškrcovadla – ideálně 5-6 cm široké (lze improvizovat s kravatou, opaskem, šátkem, ale snažte se vyvarovat tenkých materiálů jako jsou tkaničky, dráty aj. , které by mohly poškodit tkáň atd.).
- Přikládejte vždy nad ránu, vysoko na paži nebo na stehno. Dostatečně utáhněte.
- Zaznamenejte čas zaškrcení.
- Přiložené zaškrcovadlo už nepovolujte.

Zaškrcovadlo je součástí vybavení každé autolékárničky, proto se zde o něm zmiňujeme. Prosíme však, abyste jeho použití zvážili. Lepší přenechat takový zásah filmovým hrdinům a účelům bojové medicíny, neboť neexistují důkazy, že je použití zaškrcovadla účinnější oproti přímému tlaku v ráně. Dostupná studie prováděná ve vojenském prostředí vykazuje u amputátu ošetřených tlakovým obvazem menší krevní ztráty. **Při vnějším krvácení použijte vždy tlak v ráně!**

Krvácení z tělesných otvorů

Krev může vytékat také z tělesných dutin a otvorů. Při běžném krvácení z nosu si vystačíme s předkloněním. Pokud postižená osoba samovolně krvácí z trávicího traktu, gynekologických otvorů, nebo jedná-li se o krvácení u osob s poruchou srážlivosti krve, vždy voláme na tísňovou linku 155.



Cizí těleso v ráně

Zaklíněná tělesa z rány zásadně nevytahujeme! Samozřejmě, v případě špendlíku zabodnutém v patě můžeme udělat výjimku a zasáhnout, nicméně každé větší těleso, které trčí z rány, ponecháme na místě. Nikdy nevíme, jak hluboko předmět zasahuje do těla postiženého. Těleso fixujeme rukama a obvazem a voláme 155.



JAK POSKYTNOUT PRVNÍ POMOC PŘI KRVÁCENÍ, KTERÉ NEVIDÍME?

Vnitřní krvácení je záluďné v mnoha směrech. Nevidíme, kde přesně ke krvácení dochází a kolik krve zraněný ztrácí (dutin břišní, hlava, pánev aj.). Zároveň nemůžeme poskytnout žádnou účinnou první pomoc. V takové situaci je popis mechanismu úrazu (pády z výšky, tupé nárazy ve velké rychlosti, silné údery aj.) zásadní pro záchranu zraněného. Takovou informaci nám řekne sám zraněný, případně svědci události. Při sebemenším podezření na vnitřní krvácení neváhejte volat 155. I přestože zraněný nevykazuje v prvotním okamžiku žádné známky “rozvoje šoku – vážného zranění”, může se nacházet v ohrožení života. Jedinou nadějí na přežití je vaše včasné zavolání pomoci, popis mechanismu úrazu a rychlý transport do nemocnice.

💡 Zajímavost/tip co již neplatí

Polohování krvácející končetiny do zvýšené polohy nad úroveň srdce a používání tlakových bodů se ukázalo při první pomoci jako neúčinný postup.

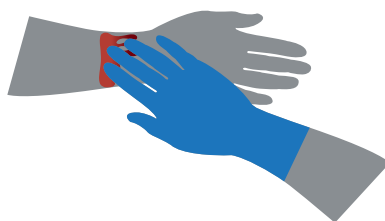
Zvednout nohy pomůže – tato informace není zcela správná. Protišoková poloha je mýtus první pomoci. Zvýšením polohy končetin zraněnému naopak přitížíte v dýchání. Dokonce mu můžete přivodit další komplikace, proto nedoporučujeme protišokovou polohu používat.



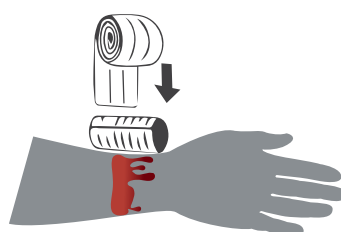
Na kurzech maskujeme i reálně vypadající krvácení. Není tedy nic lepšího, než si k nám zástavu krvácení přijít vyzkoušet živě.

Jak správně zastavit krvácení?

Masivní krvácení vyžaduje okamžitý zásah **stlačením krvácející rány!**



Je-li to možné, použij jednorázové rukavice. Zraněného vždy polož nebo posad!
Přivolej pomoc – linka 155 nebo aplikace Záchranka.

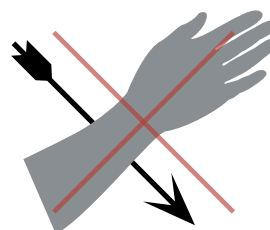


Umožní-li to situace, vytvoř tlakový obvaz. Na ránu přilož celý obvaz a ten zafixuj. Zajisti tepelný komfort zraněného. Sleduj, zda krvácení přes obvaz neprosakuje.

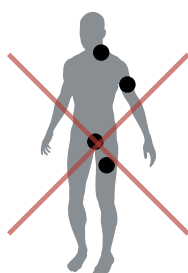
Jak nepostupovat



Zaškrcovadlo (turniket) je extrémní prostředek první pomoci a je vyhrazen pro speciální situace a pro použití vyškoleným záchráncem.



Zaklíněná cizí tělesa z rány nikdy nevytahujeme.



Použití tlakových bodů a zvednutí končetiny je neúčinné.



Top 10 informací na závěr



1. Bezpečnost – jednej vždy s ohledem na své zdraví a život.



2. Když potřebuješ pomoc zdravotníků, volej linku 155.



3. Pro lokalizaci v neznámých místech využij aplikaci Záchranka nebo dostupných orientačních bodů.



4. Masivní krvácení má při ošetřování prioritu – jednej rychle.

Halóóó!

5. U osoby v bezvědomí se zajímej o stav vědomí a dýchání.



6. Průchodnost dýchacích cest zajisti pomocí záklonu hlavy.



7. Nekvalitní či lapavé dýchání je důvodem k zahájení oživování.



8. Nepřímou srdeční masáž prováděj u dospělého 100–120 stlačení za minutu.



9. Vnější krvácení zastavíš tlakem v ráně.



10. Při závažném mechanismu úrazu s podezřením na vnitřní krvácení vždy volej 155.



@ppzive



@PrvniPomocZive



Kurzy první pomoci

Odměna pro každého, kdo chce být #připravena100

Vážíme si vašeho času, který jste věnovali e-booku a máme pro vás odměnu. Vyberte si dárek a buďte zase o krok blíže k tomu stát se hrdinou, který vystoupí z davu v pravou chvíli a poskytne první pomoc.

Za roky praxe víme, že se člověk první pomoc naučí jen zážitkem a pravidelným tréninkem. Pojdte s námi absolvovat některý z kurzů, které nabízíme. A jelikož už máte náskok po přečtení tohoto e-booku, dostanete od nás

10 % SLEUVU

na kurz **PPživě** a nákup na e-shopu **VeVterine.cz**.

Při nákupu napište do poznámky "e-book-zaklad-pp".

Chcete nám dát zpětnou vazbu na e-book? Máte příběh o první pomoci, který s námi chcete sdílet? Nebo máte otázku, která nebyla v e-booku zodpovězena? Napište nám na lucie@ppzive.cz.

Zdroje

Aplikace Záchranka [online]. Aplikace Záchranka, z.ú., Praha: ©2019 [cit. 2020-06-08]. Dostupné z: <http://www.zachrankaapp.cz>

Česká resuscitační rada [online]. ČESKÁ RESUSCITAČNÍ RADA z. s., Hradec Králové: ©2020 [cit. 2020-05-06]. Dostupné z: <https://www.resuscitace.cz>

DOBIÁŠ, Viliam. Volali jste záchranku?. Slovenská republika: Dixit, 2017. ISBN 978-80-89662-24-1.

DOBIÁŠ, Viliam. 5P PRVÁ POMOC pre pokročilých poskytovateľov: Pre tých, čo chcú vedieť viac. Slovenská republika: Dixit, 2017. ISBN 978-80-89662-24-1.

DOBIÁŠ, Viliam, PODHORANSKÝ Bratislav. Ako neprísť o dieťa Prvá pomoc pre mamičky a všetkých, čo sa starajú. Slovenská republika: Dixit, 2019. ISBN 978-80-896-622-65.

European Resuscitation Council. [online]. ERC, Belgium: ©2020 [cit. 2020-06-08]. Dostupné z: <https://www.erc.edu/contact>

FRANĚK, Ondřej. Manuál operátora Zdravotnického operačního střediska. MUDr. Ondřej Franěk, 10 vydání, Praha 2020. ISBN 978-80-905651-6-6.

FRANĚK, Ondřej, Petra SUKUPOVÁ a Viliam DOBIÁŠ. První pomoc nejsou žádné čáry, ale dokáže zázraky!: minipříručka první pomoci. Česko: O. Franěk, c2009. ISBN 978-80- 254-5911-9.

HASÍK, Juljo a kol. STANDARDY PRVNÍ POMOCI [online]. Český červený kříž, Praha: ©2017 [cit. 2020-08-27]. ISBN 978-80-87729-17-5. Dostupné z: <http://www.cervenkykruz.eu/cz/standardy/standardy-prvni-pomoci-2017.pdf>

OLIVER, Emily. A randomized trial of blended first aid education for the public. International Journal of First Aid Education, Vol. 3 Issue 1 [online]. 2020 [cit. 2020-08-27]. Dostupné z: <https://www.cprcertified.com/blog/five-most-common-fears-that-keep-people-from-performing-cpr>

Operátor tiesňovej linky z Banskej Bystrice pomohol zachrániť bábätko, matke diktoval ako resuscitovať. Noviny.sk/TV JOJ [online]. 2017 [cit. 2017-08-27]. Dostupné z: <https://www.noviny.sk/slovensko/232392-dispecer-zachranil-zivot-babatku-matke-diktoval-ako-resuscitovat>

PPOMOC [online]. Praha: ppomoc, ©2011 [cit. 2020-06-20]. Dostupné z: <http://www.ppomoc.cz>

WILLIAMS, Mary. Five Most Common Fears That Keep People from Performing CPR. CPRCertified [online]. 2018 [cit. 2020-08-27]. Dostupné z: <https://www.cpr-certified.com/blog/five-most-common-fears-that-keep-people-from-performing-cpr>

ZACHRANNASLUZBA.CZ [online]. Ondřej Franěk, Praha: ©2020 [cit. 2020-04-06]. Dostupné z: <http://www.zachrannasluzba.cz>

KADLEČKOVÁ, Lucie. Základy první pomoci : 5 infografik k záchraně života / Lucie Kadlečková [online]. PPŽivě s.r.o., Hradec Králové ©2020 [cit. 2020-09-01]. ISBN 978-80-270-8216-2. Dostupné z: www.ppzive.cz

Přes veškerou snahu o pochopitelné a jasné zpracování se autoři zříkají odpovědnosti za případný mylný výklad a nesprávné poskytnutí první pomoci.

Lucie Kadlečková
září 2020
© ppzive