

# PRVNI POMOC NENI VEDA

Neprodejné



# Slovo úvodem



**Milí mladí čtenáři,**

*otvíráte právě publikaci z řady těch, které Český červený kříž vydává právě pro Vás, kteří víte, že znát první pomoc je důležité a rádi byste se dozvěděli, jak na to. Díky znalostem první pomoci totiž můžete i zachránit život kamarádovi, rodičům či úplně neznámým lidem. Důležité je vědět, jak si počínat dříve, než přijede záchranná služba. Ani někteří dospělí neví to, co budete po přečtení této knížky vědět vy. Autoři se snažili, aby se Vám dobře četla, aby nebyla jen "šedou teorií", a já věřím, že se jim to podařilo. Věřím, že si ji brzy dočtete do konce, že si vyzkoušíte z první pomoci vše, co jste se dozvěděli, tak, abyste v případě potřeby mohli být svým bližním prospěšní. Víte totiž, že pomoci může jen ten, kdo ví jak.*

Zdraví Vás ....



## Impressum:

**Vydáno v rámci projektu Českého červeného kříže "První pomoc není věda"**

<b>Vydavatel:</b>	IV - Nakladatelství s.r.o., Winstona Churchilla 1800/2, Praha 3
<b>Autorka:</b>	Mgr. Eva Bernatová
<b>Odborná recenze:</b>	MUDr. Karel Štěpánek
<b>Ilustrace:</b>	Martin Zach
<b>Redakce:</b>	Mgr. Miroslava Jirůtková
<b>Grafická úprava a tisk:</b>	Graphic Live spol. s r.o.   <a href="http://www.graphiclive.eu">www.graphiclive.eu</a>
<b>Vydáno:</b>	10/2011 - NEPRODEJNÉ

Děkujeme všem firmám a jednotlivcům, jejichž příspěvky umožnily vydání této publikace.

# Volání Zdravotnické záchranné služby

## Telefonní číslo 155 – VOLÁNÍ JE ZDARMA

Vždy uveď:

- svoje jméno
- místo, kde je zraněný
- charakter nehody (dopravní nehoda, náhlý kolaps...)
- zdravotní stav poraněného

**NIKDY NEZAVĚŠUJ TELEFON  
JAKO PRVNÍ.**

Dispečer ti poradí, pokud si nebudeš vědět rady s ošetřením. Pomoz záchrance, aby vás našli (pošli někoho k domovnímu vchodu nebo na hlavní silnici...)



Záchrannou službu volej vždy, pokud se jedná o stavy bezprostředně ohrožující život:

- masivní krvácení
- bezvědomí
- zástava dechu a srdeční akce
- šok
- pneumotorax (otevřené poranění hrudníku)

Co může při poskytování první pomoci ohrozit tvůj (zachránčův) život? – vyber:

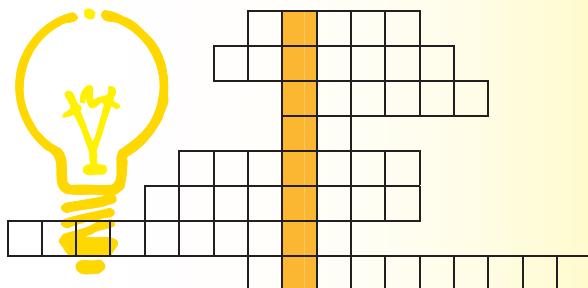
- 1) Umělé dýchání bez použití resuscitační roušky nebo masky
- 2) Zavolání RZP
- 3) Nepoužití rukavic u krvácejících poranění
- 4) Neposkytnutí první pomoci
- 5) Uklidňování poraněného
- 6) Skok do vody pro tonoucího
- 7) Vstup do hořící budovy
- 8) Použití nesterilního zdravotnického materiálu



(L '9 'E '1)

Při ošetřování krvácejícího poranění nesmíme zapomenout použít gumové

(zjistíš po vyluštění křížovky)



RUKAVICE

- Část těla, která pohání krevní oběh
- Část těla, ve které je srdce
- Krev dopravuje do tkání důležitý plyn
- Krevní skupiny jsou 0, A, B a ...
- Krvinky přenášející krevní plyny?
- Krevní buňky způsobující zástavu krvácení
- Nejjemnější cévy
- Červené krevní barvivo

# Masivní krvácení

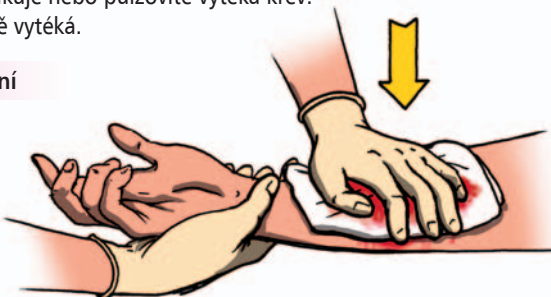
## Příznaky

- Tepenné krvácení – z rány vystřikuje nebo pulzovitě vytéká krev.
- Žilní krvácení – krev z rány volně vytéká.

## První pomoc při masivním krvácení

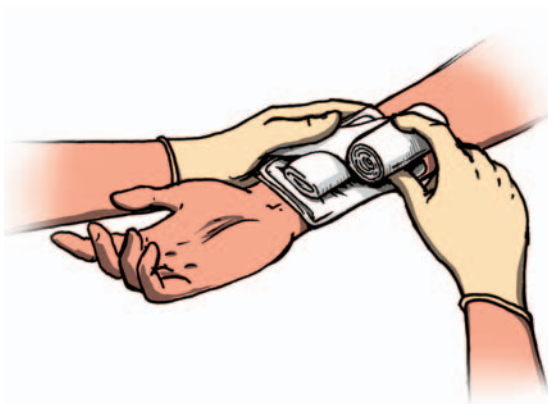
### Stlač tepnu přímo v ráně

- nejrychlejší způsob zastavení krvácení
- stlačuj raději přes látku
- drž až do příjezdu pomoci



### Zavaž tlakovým obvazem

- na ránu tlačí, to zastaví krvácení
- nejlépe jej uděláš z hotového obvazu číslo 3 – má na sobě 2 polštářky
- přímo na ránu dej tlakovou vrstvu (polštářek hotového obvazu nebo smotané obinadlo nebo kus pevně stočené látky) a pevně přivaž





### Zastavení tepenného krvácení na končetině

- Stlač tepnu přímo v ráně
- Polož poraněného
- Přilož tlakový obvaz
- Kontroluj životní funkce
- Volej ZZS
- Kontroluj obvaz

**NEBOJ SE UTAHOVAT  
- TLAKOVÝ OBVAZ  
MUSÍ TLAČIT**

## TEPNY & ŽÍLY

Přířad, které pojmy se týkají tepen a které žil velkého krevního oběhu

 Tepny	1. <input type="checkbox"/> Vedou krev od srdce
	2. <input type="checkbox"/> Vedou krev do srdce
	3. <input type="checkbox"/> Krev je odkysličená
	4. <input type="checkbox"/> Krev je okysličená
	5. <input type="checkbox"/> Krev je v nich pod tlakem
 Žíly	6. <input type="checkbox"/> Jsou blíže povrchu
	7. <input type="checkbox"/> Jsou hlouběji pod povrchem kůže



Těpny - 1, 4, 5, 7  
Žíly - 2, 3, 6



# Šok

Přirozená reakce organismu na velkou zátěž (zranění). Tělo zraněného se snaží pomoci si tak, že soustředí krev do nejdůležitějších orgánů – mozek, srdce, plíce.

Vzniká zejména z nedostatku tekutin – při velkém krvácení, u popálených a u velkých průjmů nebo při poruše fungování srdce nebo jako důsledek alergické reakce.

## Příznaky

- zrychlení srdeční frekvence – nad 100 tepů / min.
- pulz je špatně hmatný, nitkovitý, slabý
- bledost, studený pot
- změna chování postiženého, až apatie
- žízeň, nevolnost
- postupně ztráta vědomí, selhání životních funkcí

**ŠOK JE Z KRVÁCENÍ,  
NE Z KRVÁKŮ**

## První pomoc

- přivolej ZZS – zraněný potřebuje doplnit tekutiny, tedy dostat infuzi
- polož zraněného na záda, pokud tuto polohu toleruje
- protišoková poloha – vyvýšení dolní části těla – jen v případě, kdy došlo k šoku z velké ztráty krve a nejsou příznaky či podezření na poranění páteře a pánve
- klíčové je zabezpečení tepelného komfortu a zabránění dalším ztrátám tepla
- další opatření – správné ošetření přidružených poranění, tlumení pocitu žízně otíráním rtů a obličeje vlhkým kapesníkem (nedáváme napít, protože není prokrvený trávicí trakt a poraněný by zvracel), uklidnění postiženého

## Označ správné příznaky šoku:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) pomalá tepová frekvence      | <input type="checkbox"/> j) pocit velkého tepla                |
| <input type="checkbox"/> b) červený obličej              | <input type="checkbox"/> k) ospalost, apatie, dezorientovanost |
| <input type="checkbox"/> c) bledé končetiny a obličej    | <input type="checkbox"/> l) úzkost, neklid                     |
| <input type="checkbox"/> d) pomalé dýchání               | <input type="checkbox"/> m) zrychlený, špatně hmatný tep       |
| <input type="checkbox"/> e) studený pot                  | <input type="checkbox"/> n) agresivita                         |
| <input type="checkbox"/> f) zrychlené povrchní dýchání   | <input type="checkbox"/> o) chuť k jídlu                       |
| <input type="checkbox"/> g) rychlé mluvení               | <input type="checkbox"/> p) nevolnost až zvracení              |
| <input type="checkbox"/> h) poruchy vědomí, až bezvědomí | <input type="checkbox"/> q) pocit zimy                         |
| <input type="checkbox"/> i) velká žízeň, sucho v ústech  | <input type="checkbox"/> r) pocit slabosti, závratě            |



(c), (e), (f), (h), (i), (j), (k), (l), (m), (n), (o), (p), (q), (r)

# Poranění kloubů

**Podvrtnutí** – lehké poranění. Hlavice kloubu opustí kloubní jamku a pak se vrátí zpět na původní místo. Přitom se mohou poškodit vazy, nervy a cévy v okolí kloubu.

**Příznaky:** bolestivost, omezená pohyblivost, otok, krevní výron

**Vykloubení** – těžší případ. Hlavice kloubu opustí kloubní jamku a zůstane mimo.

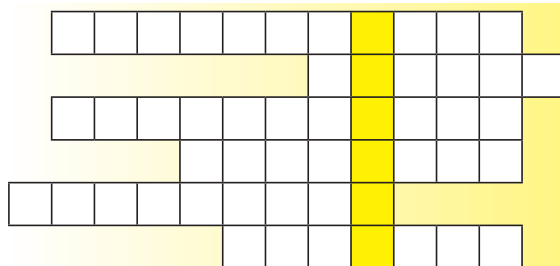
**Příznaky:** nemožnost pohybu kloubem, velká bolestivost, otok

## První pomoc

- nikdy nenapravuj vykloubený kloub – můžeš tím zraněnému ještě více ublížit
- podvrtnuté kotníky vyžadují klid, „rozchodit“ nepomůže
- poraněný kloub chlad – zmírní to bolest a zmenší otok
- znehybni v poloze, v jaké je
- pro znehybnění kotníku použij osmičku, poraněnou nohu měj ve zvýšené poloze
- vyhledej lékařské ošetření, bez rentgenu se těžko pozná, jak moc je kloub poškozený



**NENAHAZUJ VYKLOUBENÉ  
RAMENO, DRUHOU RUKU MÁ  
ZDRAVOU A TY PŘIJDEŠ O ZUBY**



*poloha pro poraněné v šoku  
kloub mezi stehnem a bérce  
umělé dýchání + masáž srdce  
lehké poranění povrchu kůže  
po úrazu hlavy může nastat ...  
obvaz na tepenné krvácení*