

OBECNÉ ZÁSADY POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI

První pomoc je soubor jednoduchých a účelných opatření, jejichž základním **cílem je záchrana života** nebo zdraví u lidí postižených úrazem či náhlou poruchou zdraví.

Jinak řečeno jde o zásah a opatření kdekoliv a kdykoliv **do příjezdu kvalifikovaného zdravotníka**.

Úkolem poskytovatele první pomoci je provést taková nezbytná opatření, aby se následky poruchy zdraví nebo ohrožení života projeví co nejméně, předešlo se možným komplikacím a zajistily se předpoklady pro rychlé a uspokojujivé uzdravení postiženého.

Kvalita první pomoci je dána teoretickými znalostmi a praktickými dovednostmi záchránce.

ROZDĚLENÍ PRVNÍ POMOCI

Technická první pomoc:

- zajištění bezpečí pro postiženého a záchránce
- eliminace působení příčiny
- vyproštění raněného



Zdravotnická první pomoc:

- předlékařská první pomoc (laická, odborná)
- zdravotnická či lékařská první pomoc =>

Zdravotnická záchranná služba (= **ZZS**):

- RZP = Rychlá záchranná pomoc (vedoucím je záchranář s vyšším zdravotnickým vzděláním)
- RLP = Rychlá lékařská pomoc (vedoucím je lékař)
- LZS = Letecká záchranná služba (jako RLP, jen se liší dopravní prostředek)



POSTUP PŘI POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI

Základem úspěšnosti je **rozhodnost, účelnost a rychlost**. Rychlost nesmí být na úkor šetrnosti. Klidné a rozvážené vystupování má nemalý psychologický vliv na postiženého i okolí (svědkové, pomocníci, příbuzní).

S výhodou je při poskytování první pomoci použít přihlížejících osob k provedení některých výkonů (přivolání ZZS, přinesení lékárničky, přinesení AED-automatického externího defibrilátoru apod.)



A) POSOUZENÍ SITUACE

- ➔ zajistit bezpečnost postiženému a sobě
- ➔ eliminovat působení vyvolávající příčiny, vyprostit postiženého
- ➔ pozor na tzv. tunelové vidění při posuzování situace (např. u dopravních nehod nesměřovat k prvnímu křičícímu zraněnému)

.....tedy: vytvořit podmínky pro poskytnutí vlastní první pomoci

B) VYŠETŘENÍ POSTIŽENÉHO

Nejdůležitější je zjistit přítomnost **základních životních funkcí** - vědomí, dýchání, oběh a stavět masivní krvácení.

U postiženého **v bezvědomí** (nereaguje na oslovení ani bolestivý podnět):

- ➔ posoudíme charakter **dýchání** (příp. KPR - str. 7)
- ➔ případných svědků se dotazujeme na nejnnutnější informace během vyšetřování (co, jak, kdy se stalo apod.)

U postiženého **při vědomí**:

- ➔ posoudíme charakter dýchání (příp. KPR - str. 7)
- ➔ postiženým zbytečně nepohybujeme
- ➔ **uklidníme a povzbudíme** postiženého. Zajistíme klidné prostředí bez zbytečných diváků. V blízkosti zraněného ponecháme pouze případné pomocníky.



pozn.: postiženého se dotazuje pouze 1 člověk. Nepřekřikujeme se, nehádáme se, „nepereme se“ o postiženého – záchrannou akci do příjezdu ZZS řídí 1 člověk (!!). Dotírajících diváků – „radičů“ se elegantně zbavíme např. tak, že si vybereme pár lidí z davu, aby nám šli pomoci (např. podržet dolní končetiny ve zvýšené poloze apod.). Ti se většinou bez dalšího komentáře z místa neštěstí beze slova vzdálí, jakmile uvidí, že by se museli postiženého dotknout.



- zjistíme, zda má postižený bolesti a kde. Vyšetříme nejprve tuto oblast.
- zjistíme, zda má postižený nějaké další obtíže (nevolnost, závrať, zhoršení zraku apod.)
- šetrně vyšetříme pohmatem celé tělo od hlavy k dolním končetinám
- posoudíme celkový vzhled postiženého – výraz obličeje, barvu kůže, rtů, teplotu kůže
- oděv odstraňujeme jen na těch místech, kde je to nezbytné

U hluchoněmých postižených:

- při dotazování výrazně artikuluje a mluvíme velmi pomalu. Tito často dokáží dobře odezírat ze rtů. Důležitá je nonverbální komunikace (doteky, pohlazení apod.)

Vyšetřením postiženého jsme zjistili:

- základní životní funkce nejsou ohroženy = méně závažné stavy
- základní životní funkce jsou ohroženy = akutní stavy ohrožující život (bezvědomí, masivní krvácení, apod.)
- zástava dechu, nedýchá normálně, lapavé dechy => stav vyžadující okamžité zahájení kardiopulmonální resuscitace

C) PŘIVOLÁNÍ ODBORNÉ POMOCI

- ⇒ již při prvním zjištění závažného stavu či situace určíme konkrétní osobu o přivolání **Zdravotnické záchranné služby**

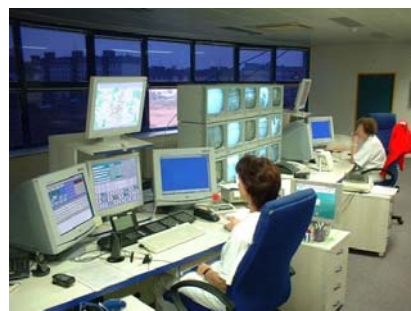


Při zajišťování ZZS voláme **bezplatně na tísňové telefonní číslo 155** (případně na tísňovou linku 112 – možno volat i bez SIM karty) a řídíme se příkazy resp. odpovídáme na dotazy dispečerky operačního střediska.

!!! nebojte se na číslo 155 zavolat; volejte ihned, dispečerka se vás na vše sama zeptá a vy budete jen odpovídat !!!

Zejména budeme dotazováni na tyto informace:

- **místo nehody**; případně doplníme nejrychlejší cestu k místu nehody a sdělíme výrazný orientační bod (ne červená střecha, modré auto apod.)
- závažnost a **počet** postižených
- akutní příhodu a **čas** jejího vzniku
- možné další nebezpečí (oheň, výbuch atd.)
- své **jméno**, popř. telefonní číslo odkud voláme
- pro jistotu, že dispečer ZZS nemá další otázky, má volající zavěsit telefon jako poslední
- **telefon** odkládáme **poblíž** a nastavíme **nejhlasitější** zvonění a odposlech; často se stává, že dispečer ZZS volá zpět pro ověření informace, místa apod.
- ihned po zavolání pošleme někoho na příjezdovou komunikaci, aby **čekal na příjezd** posádky ZZS – je nutné výrazně mávat oběma rukama, i když jste tam sami! Čas dojezdu ZZS může trvat i 15 min. – je to dáno dopravní situací, vzdáleností, klimatickými podmínkami. Je nutné s tímto časovým horizontem počítat a být si vědom toho, že se o postiženého musíme po celou dobu starat.



D) ZAJIŠTĚNÍ TRVALÉHO DOHLEDU A ZÁZNAM INFORMACÍ

Trvalý intenzivní dohled nad postiženým je samozřejmostí, slouží k **prevenci vzniku následných komplikací**.

Je vhodné získat základní informace od postiženého (jméno a příjmení, nachystat doklady pro ZZS, užívané léky a alergie, kontakt na osobu blízkou-důležité), neboť jeho zdravotní stav se může kdykoli zhoršit.

E) ZAJIŠTĚNÍ TRANSPORTU

Zraněného nebo nemocného **nikdy sami netransportujeme** nebo nepřepravujeme naproti ZZS. Zajistíme odborný transport zavoláním na 155 a vyčkáme na příjezd posádky ZZS. Ta teprve určí jakým způsobem a jakou technikou bude postiženého transportovat. Do té doby **udržujeme trvalý a intenzivní dohled nad postiženým**.