

# První pomoc

## obecné informace

- 1. Nejúčinnější prevence poranění hlavy při cyklistice je**
  - a. pomalá jízda
  - b. cyklistická přilba
  - c. jízda pouze v terénu
  
- 2. Povinnost poskytnout první pomoc je dána v České republice**
  - a. zákonem
  - b. morálním doporučením
  - c. není v právním řádu zakotvena
  
- 3. Přivolání zdravotnické záchranné služby – ZZS je v České republice číslem**
  - a. 150
  - b. 156
  - c. 155
  
- 4. Zdravotnickou záchrannou službu – ZZS je možné využít také ke konzultaci vámi poskytované první pomoci**
  - a. ano, zkušení operátoři záchranné služby poskytnou radu jak postupovat do příjezdu sanitky
  - b. ne, jednalo by se o zneužití záchranné služby
  - c. ano, ale pouze na čísle 112
  
- 5. Při úrazu, je-li to v dané situaci možné**
  - a. zajistíme další osobu, která bude na vůz ZZS čekat na viditelném místě a mávat, což urychlí záchranu pacienta
  - b. dáváme přednost transportu zraněné osoby vlastními silami, autem nebo na improvizovaných nosítkách
  - c. volání záchranné služby uskutečňujeme jen výjimečně, protože není součástí povinnosti poskytnout první pomoc

Řešení: b), a), c), a), a)

# bezvědomí, resuscitace, Rautekova zotavovací poloha

- 1. Je-li pacient v bezvědomí a dýchá nedostatečně**
  - a. pomáháme mu umělými vdechy (asi 30x za min.)
  - b. uložíme jej do Rautekovy zotavovací polohy
  - c. zahájíme resuscitaci
  
- 2. V případě, že je na místě, kde probíhá resuscitace přinesen AED**
  - a. resuscitace je i nadále s podporou AED prováděna v poměru 30:2
  - b. resuscitace je ukončena a pacient je dále léčen pomocí AED
  - c. resuscitace je od chvíle aktivace AED prováděna poměrem 5:1
  
- 3. Které ochranné pomůcky při resuscitaci jsou používány**
  - a. AED
  - b. ochranné pomůcky nejsou potřeba
  - c. resuscitační rouška nebo maska a rukavice
  
- 4. Důležité znaky Rautekovy zotavovací polohy jsou**
  - a. dolní končetiny zvednuty cca 40 cm od země
  - b. poloha na boku, záklon hlavy. Pacient pravidelně dýchá
  - c. poloha na zádech, hlava v neutrální poloze. Kontrola kvality tepu
  
- 5. Základní životní funkce jsou**
  - a. hypertenze a hypotermie
  - b. minutová tepová frekvence
  - c. vědomí, dýchání a krevní oběh
  
- 6. Resuscitaci u dětí do puberty**
  - a. zahájíme 5 stlačeními a 1 vdechem, při jednom i dvou zachráncích
  - b. zahájíme 5 vdechy a pak postupujeme stejně jako u dospělých v poměru 30:2 (dechové objemy a síla kompresí se s klesajícím věkem snižují)
  - c. provádíme stejně jako u dospělých bez ohledu k tělesné vyspělosti dítěte
  
- 7. Dýchací cesty u bezvědomého uvolníme nejsnáze**
  - a. záklonem hlavy a předsunutím dolní čelisti
  - b. vytažením pevně uchopeného jazyka
  - c. vsunutím hadičky do nosu nebo úst

- 8. Mozkové buňky bez kyslíku nezvratně odumírají, což je jeden z důvodů pro včasné zahájení resuscitace**
- po 3–5 minutách
  - po 20 minutách
  - po 60 minutách
- 9. Bezvědomí zjistíme u postiženého tak, že**
- nemá hmatný pulz na zápěstí
  - nemá hmatný pulz na krční tepně
  - nereaguje na oslovení ani bolestivý podnět
- 10. Stav po tonutí, postižený v bezvědomí**
- vylijeme vodu z plic a zahájíme resuscitaci 5 umělými vdechy
  - zahájíme resuscitaci 2 umělými vdechy, vodu z plic vyléváme
  - zahájíme resuscitaci 5 umělými vdechy, vodu z plic nevytváříme

Řešení: c), a), c), b), c), b), a), a), c), c)

# vnější a vnitřní krvácení

- 1. Masivní krvácení nejúčinněji zastavíme**
  - a. desinfekcí rány a použitím elastické obinadla
  - b. použitím tlakového obvazu
  - c. použitím zaškrcovala
  
- 2. Těleso, které je v ráně zaklíněno**
  - a. neodstraňujeme, sterilně obložíme
  - b. zaškrtneme končetinu a poté těleso šetrně odstraníme
  - c. odstraníme pouze v případě hrozící infekce
  
- 3. Oděrky nejlépe ošetříme**
  - a. tlakovým obvazem
  - b. dezinfekcí a sterilním krytím
  - c. naříznutím kůže a vyčištěním infekce z rány
  
- 4. Při ošetření poranění má přednost pacient se**
  - a. zástavou dýchání
  - b. tepenným krvácením
  - c. zlomeninou dolní končetiny
  
- 5. Při prudkém zevním krvácení ze stehenní tepny uděláme nejdříve**
  - a. přiložíme tlakový obvaz, v krajní nouzi stlačíme tepnu přímo v ráně, nejlépe prsty chráněnými gumovými rukavicemi
  - b. okamžitě přiložíme zaškrcovadlo a zahájíme protišoková opatření
  - c. ihned stlačíme tepnu přímo pod kolenem
  
- 6. Prosakuje-li tlakový obvaz**
  - a. odstraníme jej a přiložíme nový, který lépe a více utáhneme
  - b. ihned přiložíme zaškrcovalo
  - c. přidáme další tlakovou vrstvu do celkového počtu max. tří
  
- 7. K vnitřnímu krvácení do dutiny břišní může nejčastěji dojít u těchto činností**
  - a. lyžování, hokej, cyklistika
  - b. šachy a sudoku
  - c. plavání, potápění a skocích do vody

- 8. K závažným příznakům vnitřního poranění hlavy patří**
- a. nevolnost, zvracení, dezorientace
  - b. vysoké teploty a průjemy
  - c. chladnější krev v končetinách
- 9. Při krvácení z nosu**
- a. přiložíme na zátylek chladný obklad a zakloníme hlavu
  - b. předkloníme hlavu a do nosu vložíme vatou
  - c. předkloníme hlavu, zmáčkeme nosní křídla
- 10. Při dušnosti vyvolané pádem a možným poraněním v dutině hrudní je nejvýhodnější poloha pro pacienta**
- a. vleže na zádech
  - b. v polosedu
  - c. Rautekovu zotavovací poloha

Řešení: b), a), b), b), a), c), a), a), c), b)

# šok

- 1. Šok může nastat z těchto příčin**
  - a. psychická reakce na ztrátu blízkého člověka
  - b. reakce organismu na ztrátu většího množství krve
  - c. z úleku při autonehodě
  
- 2. Mezi příznaky šoku patří**
  - a. vysoká tělesná teplota
  - b. pomalý tep a zčervenání kůže
  - c. apatie až bezvědomí, rychlý a slabý tep, bledá kůže
  
- 3. Při rozvoji šoku tekutiny**
  - a. podáváme v dostatečném množství
  - b. podáváme pouze k zapití léků
  - c. nikdy nepodáváme
  
- 4. U rozsáhlých popálenin 3. stupně**
  - a. hrozí rozvoj šoku
  - b. šok nenastává
  - c. ano, šok je vyvolán vždy i u jakékoliv popáleniny malého rozsahu
  
- 5. Do laické první pomoci nepatří**
  - a. podávání léků
  - b. resuscitace s podporou AED
  - c. zajištění tepelného komfortu

Řešení: b), c), c), a), a)

# aspirace cizího tělesa

- 1. Pevnou překážku z dýchacích cest postiženého při vědomí odstraníme nejlépe**
  - a. několika údery mezi lopatky
  - b. zachycení pinzetou s kulatými špicemi a vytažením
  - c. zasunutím co nehlouběji, aby nepřekážela při dýchání
  
- 2. K čemu slouží Heimlichův manévr**
  - a. k obnovení srdeční činnosti úderem na místo masáže
  - b. k uvolnění zapadlého jazyka
  - c. k uvolnění cizího tělesa v dýchacích cestách, nedaří-li se jej vypudit údery mezi lopatky
  
- 3. Heimlichův manévr je nejčastěji používán**
  - a. nedaří-li se těleso vypudit údery mezi lopatky
  - b. pro svou účinnost především u malých dětí
  - c. vždy před resuscitací stavů po tonutí
  
- 4. Dusí-li se zbytky stravy dítě do jednoho roku**
  - a. otočíme jej hlavičkou dolů, uchopíme za nožky a údery mezi lopatky se snažíme těleso vypudit
  - b. použijeme vždy speciální odsávací přístroj
  - c. uchopíme za spodní čelist, šetrně jej otočíme hlavička níže než tělíčko a údery dlaní do zad se snažíme o vypuzení tělesa
  
- 5. Je-li těleso úspěšně vypuzeno použitím Heimlichova manévru**
  - a. je vždy potřebné volání záchranné služby
  - b. je-li pacient v pořádku, volání záchranné služby není nutné
  - c. Heimlichův manévr je zakázáno používat

Řešení: a), c), a), c), a)

# poškození chladem

## 1. Omrzliny vznikají nejčastěji

- a. na okrajových částech těla – uši, prsty, nos
- b. na břicho a hrudníku
- c. kdekoliv na těle

## 2. Pro vznik omrzlin je typické

- a. okamžité zčernání omrzlých míst
- b. nejprve znecitlivění, potom pálivá bolest
- c. nejprve pálivá, bodavá bolest, poté znecitlivění omrzlých míst

## 3. První pomoc při omrzlinách spojená s návratem do chaty

- a. postupné zahřívání omrzlých míst
- b. tření omrzlin z důvodu zlepšení prokrvení
- c. ohřívání v lázni cca 40 stupňů, s příměsí desinfekce (Jodisol, Betadine)

## 4. U těžkého podchlazení postiženého

- a. třeme sněhem končetiny
- b. zabráníme aktivním i pasivním pohybům, přikryjeme a zajistíme transport
- c. co nejrychleji ohřejeme na normální tělesnou teplotu ponořením do teplé vody

## 5. Typické prvky první fáze podchlazení

- a. svalový třes, studená a bledá kůže
- b. nepřiměřené, apatické chování
- c. bezvědomí, smrt

# poškození teplem

1. **Puchýře, které jsou typické pro druhý stupeň popálenin ošetříme**
  - a. překryjeme sterilním krytím
  - b. aplikací vhodné masti
  - c. propíchneme a dezinfikujeme
  
2. **Při rozsáhlé popálenině chladíme plochu maximálně**
  - a. do 5 % povrchu těla
  - b. do 20 % povrchu těla
  - c. okamžitě se snažíme chladit všechny popálené plochy
  
3. **Za velmi závažné u ročního dítěte považujeme popáleniny již na**
  - a. na 2 % povrchu těla
  - b. na 10 % povrchu těla
  - c. na 70 % povrchu těla
  
4. **První pomoc při úžehu**
  - a. ihned odešleme postiženého koupat
  - b. uložíme do stínu, ochlazujeme a podáváme vlažné nápoje
  - c. přeneseme do místnosti, tekutiny zásadně nepodáváme
  
5. **U dospělých postižených se považují za závažné popáleniny, kdy je vždy potřeba volat ZZS a ochlazovat pouze plochu do 5 % povrchu těla**
  - a. nad 50 % povrchu těla
  - b. nad 5 % povrchu těla
  - c. nad 20 % povrchu těla

# otravy a poleptání

- 1. Při náhodném požití saponátu**
  - a. ihned vyvoláte zvracení
  - b. pokusíme se o neutralizaci
  - c. podle možnosti podáme napít čistou vodu a zvracení nevyvoláváme
  
- 2. Při potřísnění oka kyselinou**
  - a. okamžitě oko vyplachujeme neutralizačním roztokem a voláme ZZS
  - b. vyplachujeme oko co nejdříve proudem čisté vody a voláme ZZS
  - c. oko sterilně kryjeme a jedeme na pohotovost
  
- 3. Po požití většího množství alkoholu hrozí**
  - a. perforace slepého střeva
  - b. bezvědomí spojené se zvracením, dušením a smrtí
  - c. přehřátí organismu a následná dehydratace
  
- 4. Při podezření na otravu léky, pacient v bezvědomí, dýchá**
  - a. okamžitě voláme ZZS a snažíme se u pacienta vyvolat zvracení
  - b. voláme ZZS a pacienta uložíme do polohy na zádech, hlavu podložíme pro lepší dýchání
  - c. voláme ZZS a kontrolujeme základní životní funkce do příjezdu sanitky
  
- 5. Máme-li u pacienta v bezvědomí, podezření na otravu CO<sub>2</sub>**
  - a. s ohledem na vlastní bezpečnost vyneseme pacienta z místnosti, kontrolujeme životní funkce, voláme ZZS, v případě potřeby zahájíme resuscitaci
  - b. neprodleně zahájíme resuscitaci a po minutě oživování voláme ZZS
  - c. s ohledem na vlastní bezpečnost vyneseme pacienta z místnosti, kontrolujeme základní životní funkce, voláme ZZS a podáváme účinné antidotum

Řešení: c), b), b), c), a)

# neúrazové urgentní stavy

1. **Mezi příznaky infarktu myokardu patří především**
  - a. mdloba, zvracení, bolest hlavy
  - b. palčivá bolest na hrudi, slabost, pocení, neklid, strach o život
  - c. poruchy vidění a slzení
  
2. **Při podezření na infarkt myokardu**
  - a. transportujeme pacienta co nejrychleji k lékaři
  - b. zajistíme klid, pacienta položíme, zvedneme dolní končetiny a přivoláme ZZS
  - c. pacienta uklidňujeme, nejvýhodnější poloha je v polosedě; přivoláme ZZS
  
3. **K typickým příznakům cévní mozkové příhody patří**
  - a. dušnost s bolestí na hrudi, dávivý kašel
  - b. acetonový zápach z úst
  - c. poruchy hybnosti končetin, poruchy řeči, dezorientace
  
4. **Diabetikovi s příznaky (pocení, motorický neklid, slabost) by měla být poskytnuta následující první pomoc**
  - a. okamžitá aplikace inzulínu a monitorování stavu pacienta
  - b. podání sladkého nápoje nebo sušenky a monitorování stavu pacienta
  - c. uklidnění pacienta a transport do nemocnice
  
5. **Při bolestech břicha nejasného původu**
  - a. podáme léky proti bolesti a vyčkáme, zda se stav zlepší
  - b. nepodáváme léky, podle stavu pacienta voláme ZZS nebo zajistíme transport k odbornému lékaři
  - c. podáváme projímadlo a vyčkáme, zda se stav zlepší

Řešení: b), c), c), b), b)

# poranění pohybového aparátu, poranění páteře, amputace

## 1. Které poranění budete ošetřovat jako první

- a. krvácení z nosu
- b. krvácení z pažní tepny
- c. oboustrannou zlomeninu bérce

## 2. Při otevřené zlomenině s lehkým krvácením

- a. pokusíme se zlomeninu srovnat, následně přiložíme dlahu a pacienta transportujeme k lékaři
- b. otevřenou ránu sterilně překryjeme, končetinu měkce obložíme, zajistíme proti pohybu a voláme ZZS
- c. odstraníme kostní úlomky i případná zaklíněná cizí tělesa, následně přiložíme dlahu a voláme ZZS

## 3. Ve kterém z těchto případů využijete Rautekovu zotavovací polohu

- a. při zlomenině pažní kosti
- b. při bezvědomí se zachovanými životními funkcemi
- c. při kapilárním krvácení v oblasti dolních končetin

## 4. Luxaci ramenního kloubu ošetříme

- a. pevným přitazením celé končetiny k trupu a podáme léky proti bolesti
- b. znehybníme ve stávající poloze šátkovým závěsem a voláme ZZS
- c. co nejrychleji se pokusíme o vrácení do původní polohy a podle stavu pacienta případně navštívíme lékaře

## 5. Při podezření na poranění páteře (osoba při vědomí) postupujeme následujícím způsobem

- a. pacienta přetočíme šetrně na záda, zvedneme dolní končetiny, přikryjeme a voláme ZZS
- b. zachovám polohu, kterou osoba zaujímá, udržujeme komunikaci a voláme ZZS
- c. přetočíme pacienta do Rautekovy zotavovací polohy a voláme ZZS

**6. Amputovaný článek prstu na horní končetině ošetříme**

- a. Amputát opláchneme vložíme do sáčku a položíme na led. Pacientovi končetinu ošetříme zaškrcením a voláme ZZS
- b. Amputát sterilně zabalíme, druhotně chladíme. Postiženému končetinu zvedneme, přiložíme tlakový obvaz a transportujeme jej co nejrychleji do nemocnice
- c. Amputát sterilně zabalíme, druhotně chladíme. Postiženému končetinu zvedneme, přiložíme tlakový obvaz a zajistíme ZZS

Řešení: b), b), b), b), b), c)

## postup na místě nehody

1. **Skok po hlavě do neznámé vody může především způsobit tento typ poranění**
  - a. poranění krční páteře a následné ochrnutí
  - b. zlomeninu dolní končetiny
  - c. poškození ledvin způsobené nárazem na vodní hladinu
  
2. **Poranění páteře je typické pro mechanismus úrazu u autonehody**
  - a. ano
  - b. ne
  - c. zřídka
  
3. **Při hokejovém zápase došlo k naražení hráče na hokejku soupeře v oblasti břicha. Hráč je bledý, má zrychlený pulz a zaujímá polohu v sedě na boku. Z mechanismu úrazu je nutné zavolat ZZS s podezřením na**
  - a. poranění bederní páteře
  - b. sériovou zlomeninu žeber
  - c. vnitřní krvácení do břicha
  
4. **Po pádu z kola je cyklista dezorientován, nevzpomíná si, jak k pádu došlo. Chce však pokračovat v jízdě, protože se cítí jinak bez obtíží**
  - a. je-li bez zranění a cítí se dobře, neomezujeme jej v pokračování aktivity
  - b. cyklista by si měl chvíli odpočinout a poté může pokračovat v aktivitě
  - c. je potřebné zajistit dojezd ZZS a cyklistu do doby příjezdu neopouštět a sledovat jeho stav vědomí
  
5. **Spolužák spadl při lezení z umělé horostěny. Máte podezření na poranění páteře. Nereaguje však ani na oslovení, ani na bolestivý podnět. Po pádu leží na břiše**
  - a. okamžitě zavoláme ZZS a do jejího příjezdu s poraněným nehýbáme a nezhoršujeme možná poranění
  - b. šetrně jej přetočíme na záda a uvolníme dýchací cesty záklonem hlavy. Zjistíme zda postižený dýchá
  - c. zkusíme zajistit dveře nebo rovné prkno a šetrně položit poraněného do polohy na zádech

Řešení: a), a), c), c), b)

# Integrovaný záchranný systém

- 1. Co udělají žáci školy, když uslyší signál venkovní sirény „požární poplach“**
  - a. okamžitě opustí třídu a skrytě při zdi utíkají domů, aby varovali rodiče a sousedy
  - b. signál je určen ke svolávání jednotek požární ochrany a pokud se žáků požár bezprostředně netýká, zachovají klid a pokračují v činnosti
  - c. okamžitě se někde schovají, třeba i pod lavici, ve sklepě školy nebo i na půdě
  
- 2. Jaké varování ohlašuje kolísavý tón sirény, který trvá 140 vteřin**
  - a. požární poplach
  - b. všeobecná výstraha
  - c. ohlášení sobotního poledne (12:00 hodin)
  
- 3. Základními složkami Integrovaného záchranného systému jsou**
  - a. Zdravotnická záchranná služba, generální štáb Armády ČR, HZS ČR
  - b. generální štáb Armády ČR, HZS ČR, Armáda spásy
  - c. jednotky požární ochrany, Zdravotnická záchranná služba, HZS ČR, PČR
  
- 4. Telefonní číslo tísňového volání na hasičský záchranný sbor je**
  - a. 150
  - b. 155
  - c. 158
  
- 5. Co musíme oznámit do telefonu, když chceme oznámit požár?**
  - a. kde hoří, co hoří, kdo a odkud volá
  - b. kde hoří a odkud je to dobře vidět
  - c. kolik mi je let a proč volám
  
- 6. Aby mohlo dojít k hoření, je nutná přítomnost**
  - a. uhlí, dřeva, kyslíku
  - b. hořlavé látky, teploty vzplanutí a teploty hoření
  - c. hořlavé látky, vzduchu a zápalné teploty
  
- 7. K hašení elektrických zařízení pod proudem se nesmí použít**
  - a. přenosný hasicí přístroj pěnový
  - b. přenosný hasicí přístroj sněhový
  - c. přenosný hasicí přístroj práškový
  
- 8. K hašení benzínu, nafty, oleje je nejvhodnější přenosný hasicí přístroj**
  - a. vodní
  - b. CO<sub>2</sub>
  - c. Pěnový

**9. Třídou požáru „A“ jsou označovány**

- a. požáry pevných látek organického původu např. dřevo, papír, sláma, uhlí
- b. požáry kapalin např. benzín, olej, barvy, alkohol, vosk
- c. požáry plynů např. propan, metan, vodík, zemní

Řešení: b), b), c), b), a), c), b), c), a)