

Projekt: **CZ.1.07/1.3.06/03.0005** Záchrana života na vlastní kůži aneb První pomoc prožitkem

**Označte správnou odpověď (u každé otázky je právě jedna odpověď správná)**

- Pro pacienta, který je při vědomí, ale špatně se mu dýchá (např. astmatik v záchvatu), je optimální poloha:*
  - vleže na zádech s mírně zakloněnou hlavou.
  - na boku - zotavovací ("stabilizovaná").
  - ve stoje.
  - vsedě s možností zapřít ruce.
- Pokud je postižený v bezvědomí, pro další postup je rozhodující:*
  - zjištění případných závažných onemocnění, kterými by mohl postižený trpět a které by mohly vyvolat poruchu vědomí.
  - ověření, zda dech postiženého nepáchne po alkoholu.
  - zjištění stavu dýchání (zda dýchá a jak dýchá).
  - nahmatání (nebo nenahmatání) tepu na krční tepně.
- Při resuscitaci má pro většinu postižených rozhodující význam:*
  - kvalita dýchání z plic do plic.
  - správný poměr mezi počtem kompresí hrudníku a počtem umělých vdechů.
  - nepřímá masáž srdce, tj. komprese hrudníku prováděné co nejvyšší frekvencí a maximální silou, kterou je zachránce schopný vyvinout.
  - nepřímá masáž srdce, tj. komprese hrudníku prováděné správnou frekvencí do správné hloubky.
- Co uděláme, pokud si nejsme zcela jisti, zda postižený v bezvědomí dýchá?*
  - Pokusíme se nahmatat mu puls na krčních tepnách, a pokud není patrný, zahájíme resuscitaci.
  - Sledujeme barvu, a pokud promodrává, postupujeme tak, jako by nedýchal.
  - Postupujeme tak, jako by postižený nedýchal (tj. bez dalšího váhání zahájíme resuscitaci).
  - Otočíme jej do zotavovací (stabilizované) polohy na boku a dále sledujeme dýchání až do doby, kdy máme potřebnou jistotu.
- Laická resuscitace dětí se od resuscitace dospělých:*
  - odlišuje jinou frekvencí kompresí hrudníku.
  - odlišuje provedením vypuzovacího manévru před zahájením kompresí a naléhavější potřebou provádět dýchání z plic do plic.
  - odlišuje důrazem na provedení dostatečného záklonu hlavy.
  - nijak zásadně neliší.
- Pokud postižený „přebral“ a nyní prakticky nereaguje, je vhodné:*
  - umístit jej do zotavovací ("stabilizované") polohy na bok.
  - pokusit se jej "rozchodit".
  - umístit jej do polohy na zádech se zakloněnou hlavou.
  - umístit jej do předklonu přes vhodnou přepážku (např. vanu) hlavou dolů.
- Stav dýchání u postiženého v bezvědomí vyhodnotíme nejlépe tak, že:*
  - postiženého otočíme na záda, a pokud nevidíme jasné a zřetelné pravidelné dýchací pohyby hrudníku, postupujeme tak, jako by nedýchal.
  - přiložíme postiženému před ústa zrcátko, a pokud se nemlží, pacient nedýchá.
  - podržíme postiženému před ústy tenké vlákno, a pokud se nehýbe, pacient nedýchá dostatečně.
  - postiženého ponecháme v poloze, v jaké se nachází, a sledujeme, zda dýchá. Pokud si nejsme jisti, zjistíme, zda začíná promodrávat. Pokud ano, postupujeme tak, jako by postižený nedýchal.
- Hlavním cílem první pomoci v situaci, kdy má pacient křeče končetin i trupu a nereaguje na žádné podněty, je:*
  - za každou cenu zajistit průchodnost dýchacích cest a dýchání.
  - zabránit druhotnému úrazu.
  - obnovit vědomí dostatečně silnými bolestivými podněty.
  - zastavit křeče přidržením končetin a event. i trupu.

Projekt: **CZ.1.07/1.3.06/03.0005** Záchrana života na vlastní kůži aneb První pomoc prožitkem

9. *Vyberte pravdivé tvrzení týkající se zaškrcení končetiny z důvodu potřeby zastavit závažné krvácení.*
- Zaškrcení se provádí vždy mezi ránou a srdcem, cca 10 cm nad ránou.
  - Zaškrcení končetin provádíme výhradně v paži nebo ve stehně, nikdy ne v předloktí nebo v bérce.
  - Použití škrtidla při závažném krvácení z končetiny je vždy prospěšné - pokud krvácení nezastaví, alespoň je omezí.
  - Zaškrcení je neúčinnější v kombinaci s tlakovým obvazem - nejprve přiložíme obvaz, a pak ho stáhneme škrtidlem.
10. *Mezi život zachraňující výkony u závažného úrazu NEPATŘÍ:*
- zajištění tepelné pohody.
  - zástava závažného krvácení.
  - ošetření otevřené zlomeniny.
  - uvolnění dýchacích cest.
11. *Dopravní nehoda - čelní náraz. Řidič je v bezvědomí, zhroucený na volant, chrčivě se jakoby snaží nadechnout. Vyberte tvrzení odpovídající situaci.*
- Prvním krokem pomoci bude pokus o uvolnění dýchacích cest. Řidiče zkusíme uvést do přirozené polohy na sedačce a mírně mu zaklonit hlavu. Pokud se tím neobnoví účinné dýchání, pokusíme se jej vyprostit z auta, položit ho na záda a postupovat dál jako u každého jiného pacienta v bezvědomí.
  - Prvním krokem pomoci bude vyproštění z auta, další postup jako u každého jiného pacienta v bezvědomí.
  - Prvním krokem pomoci bude nahmatání tepu na krku. Pokud je tep hmatný, ponecháme postiženého v poloze, v jaké se nachází, a zajistíme tepelný komfort. Pokud hmatný není, pokusíme se jej vyprostit a zahájíme resuscitaci.
  - V dané situaci s postiženým nijak nemanipulujeme - pokud je v bezvědomí, nezle vyloučit úraz páteře a případnou manipulaci by mohlo dojít k poškození míchy a doživotnímu ochrnutí.
12. *Mezi nejdůležitější informace při volání na tísňovou linku patří:*
- informace o místě, kde se stalo neštěstí.
  - co nejpřesnější diagnóza stavu postižených.
  - informace o tom, jaké má člověk pomáhající na místě k pomoci vybavení.
  - informace o tom, kolik lidí na místě pomáhá.
13. *Předností tísňové linky 155 (v porovnání s číslem 112) je:*
- Lze se dovolat bez kreditu.
  - Poskytování odborných rad po telefonu – telefonicky asistovaná PP.
  - Na rozdíl od volání na 112 je volání na 155 zdarma.
  - Lze se dovolat i bez pokrytí sítí mobilního operátora.
14. *Život ohrožující krvácení je takové, při kterém:*
- je povrch, ze kterého teče krev, větší než plocha dlaně.
  - je krvácivé zranění na hlavě.
  - došlo ke ztrátě asi 250 ml krve.
  - krev z rány vystřikuje proudem nebo vytéká ve velkém množství.
15. *Vyberte výrok, který NEPATŘÍ mezi rozšířené omyly a mýty o první pomoci.*
- Použitím gumových rukavic se zachránce chrání před infekčními chorobami.
  - S člověkem po pádu z výšky nesmíme v žádném případě hýbat, neboť hrozí poškození míchy.
  - Člověka v bezvědomí ukládáme vždy do stabilizované polohy.
  - Člověk po úrazu s masivním krvácením patří do protišokové polohy (vleže na zádech s podloženými nohama), jedná se o prevenci rozvoje šoku.