

## SVĚTOVÝ DEN PRVNÍ POMOCI

- vyhlášen poprvé v roce **2003**, s tím, že datum této celosvětově významné akce připadá každoročně na **druhou sobotu v září**
- „**předchůdcem**“ Světového dne první pomoci byl původně Evropský den první pomoci, který vznikl z iniciativy Francouzského červeného kříže a poprvé byl vyhlášen v r. 2000 – tehdy se do této akce zapojilo 22 zemí včetně ČR
- vyhlášovatelem Světového dne první pomoci je **Mezinárodní federace Červeného kříže a Červeného půlměsíce**
- **Český červený kříž** se do Evropských, později Světových dnů první pomoci, zapojuje velmi aktivně – důvodem je skutečnost, že výuka a poskytování předlékařské první pomoci patří tradičně k hlavním činnostem Českého červeného kříže
- světový den první pomoci **organizují** Oblastní spolky Českého červeného kříže (ČČK) ve spolupráci s dalšími partnery (Zdravotnická záchranná služba, Hasičský záchranný sbor, dobrovolní hasiči, Policie ČR, Městská policie, Vodní záchranná služba ČČK, Sdružení záchranných brigád kynologů, Horská služba aj.).
- **vždy se jedná o** ukázky poskytování první pomoci pro širokou veřejnost (děti, mládež, dospělí občané) na namaskovaných poraněních, dále o soutěže pro děti, možnost vyzkoušení si kardiopulmonální resuscitace na resuscitačních fantomech, měření krevního tlaku, ale také ukázky vystoupení kynologů se záchranářskými psy, ukázky moderní hasičské techniky, vybavení zdravotnické záchranné služby, ukázky obvazové techniky, maskování poranění apod.
- **v ČR** se akce většinou konají na hlavních náměstích převážně krajských a okresních měst po celém území republiky, v řadě případů také na sportovních hřištích a jiných veřejných prostranstvích

## MEZINÁRODNÍ ČERVENÝ KŘÍŽ

- je **humanitární hnutí** v podobě mezinárodní neziskové organizace, která byla formálně založena v r. **1863**
- zabývá se poskytováním humanitární pomoci a lékařské péče v oblastech, kde je toho potřeba (přírodní katastrofy, válečné konflikty, boj s chudobou atd.)
- **mottem** je „the power of humanity“ (síla lidskosti)
- Červený kříž je větven do národních celků; celkem působí v **185 státech světa** s hlavním sídlem ve švýcarské **Ženevě**

- v ČR působí Český červený kříž, který se uvádí pod zkratkou ČČK
- Červený kříž se snaží respektovat i náboženské odlišnosti světa, a tak vznikla pro muslimský svět jeho obdoba, která se nazývá **Červený půlměsíc** a má stejná poslání a cíle jako mateřská organizace

## **PRVNÍ POMOC**

- první pomoc je soubor jednoduchých a účelných opatření, kterými lze účinně a cíleně omezit rozsah náhlého ohrožení zdraví a života
- je naší povinností první pomoc podle svých možností a schopností poskytnout a pokusit se tím o záchranu zdraví a života každého člověka
- vědomé neposkytnutí první pomoci je právně postihnutelné
- při poskytování první pomoci je velmi důležité chránit sebe sama i postiženého před dalším poraněním a přenosem infekce
- také bychom měli dbát na své psychické zdraví a snažit se účinně vypořádat se stresem.

## **PRIORITY PRVNÍ POMOCI**

- rychlé a klidné vyhodnocení situace
- ochrana postiženého a sebe sama před nebezpečím
- vyhodnocení stavu postiženého nebo zraněného
- zaměření se na stavy ohrožující život
- poskytnutí přiměřené první pomoci podle svých možností
- zajištění přepravy postiženého
- zajištění lékařské pomoci
- předejít přenosu infekce mezi sebou a postiženým

## AKTIVITA – TEST

---

### 1. Jaké je aktuální číslo na ZS platné v celé EU?

- 155
- 112**
- 158
- 150

### 2. Jak vypadá stabilizovaná poloha?

- vleže na zádech s podloženýma nohama
- vleže na břiše s hlavou otočenou k jedné straně
- vleže na boku s pokrčenými končetinami dále od podložky**
- vleže na zádech s podloženou hlavou

### 3. Jak stavíme krvácení z nosu?

- stlačením nosních křídel proti sobě
- předklonem hlavy a studeným obkladem
- stlačením nosních křídel, záklonem hlavy a studeným obkladem
- stlačením nosních křídel, předklonem hlavy a studeným obkladem**

### 4. Jak se zachováte, uštkne-li někoho zmije?

- klidně ji chytíme do ruky, stejně už nemá žádný jed
- ránu rozřízneme a vysajeme
- ránu pokud možno sterilně překryjeme (končetinu znehybníme) a postiženého transportujeme k lékaři**
- nic, zmije není nebezpečná

### 5. Jaký je správný resuscitační poměr?

- 2 vdechy : 30 stlačení hrudníku**
- 1 vdech : 5 stlačení hrudníku
- 1 vdech : 15 stlačení hrudníku
- 1 vdech : 5 stlačení hrudníku

6. Jaká je poloha hlavy, když chceme zabránit zapadnutí jazyka?

- předklon
- úklon vlevo
- záklon**
- úklon vpravo

7. Co je to ABC pravidlo??

- začátek abecedy
- zkratka trojitého manévru
- časopis pro děti
- pravidlo postupu při resuscitaci**

8. Jaká je první pomoc při popáleninách?

- strhnout z hořícího oděv
- propíchnout vytvořený puchýř
- sterilně popálené místo překrýt**
- potřít popáleninu něčím mastným

9. Jaké telefonní číslo má Zdravotnická záchranná služba?

- 150
- 155**
- 158

10. Postižené v bezvědomí, kteří mají zachovalý puls a sami dýchají, ukládáme do:

- Protišokové polohy se zvednutými dolními končetinami.
- Do polohy na břicho.
- Do stabilizované polohy na boku, pokud není podezření na poranění páteře.**

11. Postižený leží bezvládně na zemi, co je třeba zjistit nejdříve?

- Stav jeho vědomí.**
- Zda-li dýchá.
- Zda-li má hmatný tep.

**12. U těžce zraněných kontrolujeme tep:**

- Na zápěstí.
- Na krčních tepnách.**
- Na spánku.

**13. Jak ošetříme mírně krvácející řeznou ránu, ve které je zaklíněný velký střep?**

- Nad ránu okamžitě přiložíme zaškrcovadlo.
- Střep odstraníme a ránu převážeme.
- Střep neodstraňujeme, ale obložíme ho sterilním materiálem a ránu převážeme tak, abychom střep nezatlačili ještě hlouběji.**

**14. Je přípustné povolovat zaškrcovadlo přiložené kvůli silnému tepennému krvácení na paži?**

- Ano, zaškrcovadlo je třeba povolit minimálně jednou za každých dvacet minut.
- Ano, ale pouze, pokud je končetina pod zaškrcovadlem bledá a studená.
- Ne, v žádném případě.**

**15. Prvním krokem záchránce při autonehodě by mělo být**

- Zajištění bezpečnosti své i poraněných, vypnutí zapalování automobilu, zatažení ruční brzdy...**
- Dezinfekce otevřených a krvácejících ran.
- Vyproštění pasažérů se zlomeninami.

**16. Oživují-li postiženého dva záchránci, měl by poměr mezi umělými vdechy a stlačením hrudníku být:**

- 2 vdechy : 15 stlačení.
- 1 vdech : 5 stlačení.
- 2 vdechy : 30 stlačení.**

**17. Kdy je laický záchránce oprávněn ukončit neúspěšné ožívání?**

- Po dvaceti minutách.
- Po dvaceti minutách u dospělých a čtyřiceti minutách u dětí.
- Pouze při vlastním vyčerpání nebo po předání ožívání lékaři.**

**Otázka:** Jaké telefonní číslo má Zdravotnická záchranná služba?

**Správná odpověď:** 150 je číslo Hasičů, 155 Záchraně služby, 158 Policie.

**Otázka:** Postižené v bezvědomí, kteří mají zachovalý puls a sami dýchají, ukládáme do:

**Správná odpověď:** Všichni postižení v bezvědomí se zchovalým dýcháním a srdeční činností, u nichž není podezření na poranění páteře nebo zlomeniny dlouhých kostí, by měli být uloženi do stabilizované polohy na boku.

**Otázka:** Postižený leží bezvládně na zemi, co je třeba zjistit nejdříve?

**Správná odpověď:** Nejprve vždy zjišťujeme stav vědomí, poté dýchání a nakonec srdeční činnosti.

**Otázka:** U těžce zraněných kontrolujeme tep:

**Správná odpověď:** V rámci laické první pomoci se doporučuje kontrolovat tep na tepnách krčních nebo stehenních. Na jiných tepnách nemusí být např. při šoku tep hmatný, i přes zachovalou činnost srdce.

**Otázka:** Jak ošetříme mírně krvácející řeznou ránu, ve které je zaklíněný velký střepek?

**Správná odpověď:** Zaklíněné cizí předměty z ran zásadně nevyjímáme. Takový předmět je třeba sterilně obložit a ránu obvázat tak, aby nebyl zaklíněný předmět zatlačen ještě hlouběji do rány.

**Otázka:** Je přípustné povolovat zaškrcovadlo přiložené kvůli silnému tepennému krvácení na paži?

**Správná odpověď:** Jednou přiložené zaškrcovadlo již zásadně nepovolujeme. Je třeba zaznamenat čas přiložení zaškrcovadla a postiženému zajistit co nejrychleji zdravotní péči.

**Otázka:** Prvním krokem záchránce při autonehodě by mělo být

**Správná odpověď:** Zajištění vlastní bezpečnosti a bezpečnosti postižených má vždy nejvyšší prioritu

**Otázka:** Oživují-li postiženého dva záchránci, měl by poměr mezi umělými vdechy a stlačením hrudníku být:

**Správná odpověď:** Podle nových mezinárodních směrnic z roku 2005 by při oživování dospělého člověka dvěma záchránci měl být poměr umělých vdechů a stlačení hrudníku 2 : 30.

**Otázka:** Kdy je laický záchránce oprávněn ukončit neúspěšné oživování?

**Správná odpověď:** Ukončení oživování bez toho aby došlo k obnově dýchání a srdeční činnosti u postiženého se prakticky rovná konstatování úmrtí postiženého. Toto právo u nás náleží pouze lékařům!

### **ABC pravidlo**

„A“ - uvolnění dýchacích cest (Airway Control)

„B“ - umělé dýchání (Breathing Support)

„C“ - nepřímá srdeční masáž (Cardiac Support)

•

•