

Téma: **První pomoc**

Ročník: 6.

Počet hodin: 2

RVP: Člověk a zdraví

Kompetence: Žák získá základní informace o poskytování první pomoci.

Mezipředmětové vztahy: Přírodopis

Úvod: První pomoc je soubor opatření, která se provádějí při náhlé poruše zdraví, a jejich cílem je přerušit vliv působící škodliviny a odvrátit další škody na zdraví.

Přivolání odborné zdravotnické pomoci

Telefonem : **155 nebo 112**. Vždy uvádíme své jméno, místo a čas nehody, její rozsah, počet raněných osob a jejich charakter poranění, nejvhodnější přístupovou cestu, další možná nebezpečí a potřebu další pomoci.

Cíl: Žák získá základní informace o poskytování první pomoci.

Opakování: První hodina nového tematického celku – bez opakování. Druhou hodinu opakování formou diskuze a ukázky základních úkonů při PP.

Motivace: Získání schopnosti poskytnout první pomoc člověku v tísňivé situaci.

Expozice: První pomoc je soubor jednoduchých a velice účelných opatření a úkonů, které na sebe navazujících, a pomocí kterých je možné v případě náhlého akutního stavu nebo úrazu, zabránit závažným zdravotním důsledkům a případně i smrti postiženého člověka. Zpravidla tak lze pomocí souborů první pomoci v mnoha situacích zachránit lidský život, zvláště v případech, kdy se jedná o život ohrožující akutní stav.

Zásady první pomoci: musí být: rychlá, účinná, správná, obvykle bez speciálních pomůcek

Postup: psychické uklidnění postiženého

zajištění bezpečnosti sobě i postiženému

přerušit působení příčiny úrazu

ošetřit postiženého

zajistit odbornou pomoc a převoz

Úkony život zahraňující:

1) neodkladná resuscitace (dýchání z plic do plic)

2) zajistit nebo obnovit oběh okysličené krve

Neodkladná resuscitace:

Při zástavě dýchání a oběhu se přeruší dodávka kyslíku do tkání, zvláště do mozku, kde buňky mozkové tkáně umírají bez přívodu kyslíku do 3-5 minut.

Rozpoznání zástavy dechu: přiložením dlaně k ústům a nosu postiženého, nebo ušního boltce.

Při bezvědomí: okamžitý záklon hlavy, tím uvolnění horních cest dýchacích. Záklon hlavy: jednou rukou pod šíji nemocného, druhou rukou přiloženou na čelo, stlačujeme hlavu do hlubokého záklonu.

Umělé dýchání z plic do plic: frekvence 12 za minutu

Při záklonu hlavy vyčistíme ústa postiženého, palcem a ukazováčkem jedné ruky stiskneme nos postiženého, druhou rukou a palcem položeným pod dolní ret tlačíme bradu (dolní čelist) dolů. Široce otevřenými ústy, pevně přitisknutými na ústa raněného, vdechneme. Oddálíme svá ústa, pozorujeme rozpětí hrudníku a necháme tělo vydechnout. Další vdech. Vdech záchránce musí být poměrně rychlý, delší doba ponechána na výdech těla postiženého asi na 5 vteřin.

Zástava krevního oběhu: Zjišťujeme na krční tepně mezi hrtanem a svalem kývačem nebo na zápěstí levé ruky.

Nepřímá srdeční masáž: Postižený musí ležet na tvrdé podložce, vyhmatáme dolní okraj hrudní kosti. Přiložíme hranu dlaně jedné ruky, druhou rukou přiložíme zase okrajem hranu dlaně na hřbet první ruky. Frekvence: v tempu normálního tepu, tj. asi 60-80 x za minutu. Pružně plnou vahou těla při natažených pažích přiloženými dlaněmi stlačujeme hrudní kost. Pravidelně, nepřerušovaně, pružně. Vždy nutno kombinovat s dýcháním s plic do plic. Poměr masáže s dýcháním je v poměru 30:2.

Při bezvědomí, kdy postižený dýchá položit ho do stabilizované polohy.

Stabilizovaná poloha: záchránce podloží bližší horní končetinu postiženého pod jeho záda. Uchopí ho za loket vzdálenější horní končetiny a pod kolenem bližší dolní končetiny a trhnutím ho obrátí na

bok. Pokrčenou ruku podloží pod obličej postiženého, kterému obličej a tím i koutek úst směřuje dolů, takže se zabrání vdechnutí zvratků nebo krve z úst.

Krvácení: je stav, při kterém krev různě rychle uniká porušenou cévní stěnou mimo krevní řečiště.

První pomoc při krvácení malého rozsahu: Na krvácející ránu přiložíme obvaz - pokud možno sterilní. Ránu nestahujeme, aby tlak obvazu nezabraňoval přítoku krve do příslušné oblasti těla. Zajistíme odborné ošetření.

První pomoc při vnějším krvácení velkého rozsahu:

Okamžitě rozhodně jednat - ztráta času ohrožuje život postiženého.

- a. stlačit krvácející cévu přímo v ráně holými prsty nebo dlaní
- b. stlačit přívodní tepny v tlakovém bodě

Při zastavování krvácení z končetin vždy zvednout postiženou končetinu do výše.

Z nosu: postiženého posadit s předkloněnou hlavou. Stisknout křídla nosu. Přikládat studené obklady na čelo a zátylí. Nezastaví-li se krvácení - převoz do nemocnice.

Popáleniny: jedno z největších poranění. Vyvolává patologické změny místní a celkové, které mohou vést k ohrožení života. Závažnost popálenin je dána rozsahem popálenin a hloubkou popálenin

Popáleniny přes 50% povrchu těla bývají smrtelná.

První pomoc: technická první pomoc - odstranit, nebo omezit působení škodliviny - horká voda, pára, el. proud.

Postižené psychicky klidnit, zabránit prochlazení - lehce je přikrýt. Podávání tekutin jen výjimečně, je-li postižený v dobrém stavu a žádá si nápoj. V lehkých případech možno dát postiženému prášek proti bolesti.

Zasažení elektrickým proudem:

První pomoc: přerušit spojení postiženého těla se zdrojem, ovšem za předpokladu, že neohrozíte vlastní bezpečnost. Přistoupit okamžitě potom k resuscitaci-umělé dýchání-nepřímá srdeční masáž.

Vždy zajistit odbornou pomoc.

Přehřátí těla(úpal): v prostředí přesyceném vlhkostí, nedostatečná tvorba potu, nemožnost odpařování potu ve vlhkém vzduchu.

První pomoc: přenést postiženého do stínu, nebo chladné místnosti. Uvolnit tísnící a hřející oděv.

Hlavu obložit studenými obklady, nebo ledem. Je-li postižený při vědomí, dávat po malých douškách pít chlazené osvěžující nápoje: vodu se solí, minerální vodu, citron. šťávu. Při bezvědomí ihned zahájit resuscitaci, zajistit odsun k odborné pomoci.

Úžeh: dostavuje se při dlouhotrvajícím působení slunečního záření hlavně na nepokrytou hlavu.

První pomoc: ihned vynést postiženého do stínu, přikládat studené obklady na hlavu a na srdce, tekutiny jen po lžičkách. Při těžších případech - závratě apod.- vyhledat odbornou pomoc.

Fixace: Vyzkoušení si dýchání z úst do úst a masáž srdce pomocí cvičné pany, nacvik správného přikládání obvazů na rány, řešení modelových situací různých zranění, nacvičení telefonátu na RZP.

Závěr: Ověření získaných znalostí formou testu.

Úkoly:

1. Pomocí cvičné pany si vyzkoušej masáž srdce a dýchání z úst do úst
2. Jak bys ošetřil krvácení z nosu
3. Jak bys ošetřil zlomeninu dolní končetiny v kotníku
4. Předved'te telefonát na RZP. Důvod je autonehoda s 5ti zraněnými
5. Zavaž spolužákovi „zraněný“ nos
6. Zavaž spolužákovi „zraněný“ prst
7. Ulož spolužáka do stabilizované polohy
8. Ukaž jak budeš postupovat při nálezu zraněného v bezvědomí se zachovanými životními funkcemi
9. Vyhledej na spolužákovi na krku a na ruce tep