

# První pomoc v kostce



© Ondřej Franěk, www.zachrannasluzba.cz, akt. 17.3.2017

## NĚKDO NÁHLE ZKOLABOVAL A ZŮSTÁVÁ BEZVLÁDNĚ LEŽET?

Nejdříve voláme tísňovou linku (155), potom poskytujeme první pomoc.

- **Pokud postižený komunikuje**, ponecháme jej v poloze, v jaké se nachází, případně jaká mu nejlépe vyhovuje (na boku, v polosedě apod.). Po celou dobu do příjezdu záchranné služby zůstáváme u postiženého a trvale monitorujeme jeho stav.
- **Pokud nekomunikuje, ale s jistotou vidíme, že dýchá v normálním tempu („jako když spí“)**, ponecháme jej v poloze, v jaké se nachází, až do příjezdu záchranné služby a NEPŘETRŽITĚ monitorujeme stav dýchání.
- **Pokud nekomunikuje a nejsme si jisti, že dýchá, nebo dýchá „divně“** (vidíme jen ojedinělé, lapavé nádechy, dýchá „jako kapr“, považujeme stav za zástavu oběhu a zahájíme OŽIVOVÁNÍ – nepřímou masáž srdce).

**Technika nepřímé masáže srdce:** Napjatýma rukama rytmicky stlačujeme dolní polovinu hrudní kosti (tj. asi mezi prsy) do hloubky nejméně 5–6 cm (u dospělého), frekvencí 100 - 120x za minutu (asi 2x za sekundu).

V OŽIVOVÁNÍ POKRAČUJEME AŽ DO PŘÍJEZDU ZÁCHRANNÉ SLUŽBY NEBO DO DOBY, NEŽ POSTIŽENÝ ZAČNE REAGOVAT! Ojedinělé nádechy v průběhu oživování nejsou důvodem k přerušení kompresí.

**Pokud jde o malé dítě, ze všeho nejdříve se přesvědčíme, zda nemá něco v ústech, a zkusíme je „prodechnout“ několika vdechy z plic do plic. Pokud stále nedýchá, střídáme 30 zmačknutí a 2 vdechy až do příjezdu záchranné služby.**

## NĚKDO MÁ ZÁCHVAT KŘEČÍ CELÉHO TĚLA?

Vždy počkáme až odezní, snažíme se jen zabránit dalšímu zranění. Časový interval využijeme pro tísňové volání. **NIKDY se nesnažíme v průběhu křečí násilím „vypáčit“ čelist** s cílem obnovit dýchání. Naopak, když křeče odezní, je maximálně důležité ohlídat, zda postižený začal normálně dýchat. Pokud po odeznění křečí vzniknou jakékoliv pochybnosti o stavu dýchání, uvolníme dýchací cesty, případně zahájíme nepřímou masáž srdce – viz výše.

## NĚKOMU SE NÁHLE ZAČALO ŠPATNĚ DÝCHAT / ZAČALO HO BOLET NA PRSOU / OCHRNUL?

Bolesti na hrudi (ale i v zádech, v nadbřišku, v rameni apod.), a/nebo náhle vzniklý pocit „těžkého“ dechu, stejně jako náhlé problémy s pohybem, řečí apod. mohou být příznaky závažných onemocnění. Nečekáme, zda potíže „samy“ nepřejdou, ale **IHNED voláme záchrannou službu** – minuty mohou rozhodovat o osudu nemocného! **Postižený zůstane v absolutním klidu, optimálně v polosedě eventuelně vsedě na židli u stolu.** Někdo musí být stále s ním a kontrolovat, zda nezkolaboval! Pokud dojde ke kolapsu – viz výše.

## DOŠLO K VÁŽNÉ NEHODĚ / ÚRAZU?

1. **Eliminujeme možná nebezpečí** (vypnutím proudu, uhašením požáru, transportem postiženého mimo dosah hrozícího nebezpečí, zastavením provozu apod.). **Chráníme sebe, použijeme gumové rukavice!**
2. **Ujasníme si, kolik je postižených a co se stalo, a přivoláme záchrannou službu**
3. **Zastavíme případné tepenné krvácení** (tlakovým obvazem, event. zaškrcením);
4. **Pokud postižený nedýchá, nebo dýchá špatně, položíme jej na záda a záklonem hlavy uvolníme dýchací cesty;**
5. **Pokud nedýchá ani pak, zahájíme resuscitaci** (komprese hrudníku) – viz výše, event. v kombinaci s dýcháním z plic do plic v poměru 30:2.
6. **Snažíme se udržet postiženého v teple** (přikrytím + zabalením do protišokové fólie);

**Poloha: S postiženým manipulujeme jen tehdy, pokud je to nutné (např. pro uvolnění dýchacích cest).** Vyvarujeme se prudkých pohybů, zejména předklonů, záklonů a rotací hlavy. Ideální je, pokud hlava a tělo postiženého udržují stále stejnou osu. Pokud postižený sám aktivně zaujímá nějakou polohu, nebráníme mu. Pokud je v bezvědomí, ale dýchá, ponecháme jej v poloze, v jaké se nachází. Pokud je možnost volby, je u postiženého, který komunikuje, ve většině případů ideální poloha v polosedě.

## TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ – ZÁCHRANKA 155 / POLICIE 158 / HASIČI 112 (150)

Noste při sobě NABITÝ mobil. **Pro volání použijte, pokud možno, aplikaci ZÁCHRANKA.** Před voláním si ujasněte, kde jste a co se stalo. Volejte přímo od postiženého. Pokud nemáte signál, nebo jste v zahraničí, použijte číslo 112. Očekávejte dotazy na místo události a stav postiženého – snažte se je klidně zodpovědět – a dále i informace potřebné pro správné provádění první pomoci. Tyto instrukce příjezd pomoci nijak nezdržují – sanitka je tou dobou už na cestě. Do příjezdu pomoci nechte mobil zapnutý a nikam nevolejte. Pokud by se stav postiženého do příjezdu záchranky změnil, ihned informujte tísňovou linku.