PUBLICOM ŠKOLSKÝ PROGRAM

datakabinet

www.publicom.sk

PRVÁ POMOC

Život ohrozujúce stavy

Zistíme, čo sa stalo → **Zhodnotíme situáciu** → **Privoláme pomoc** → **Konáme**

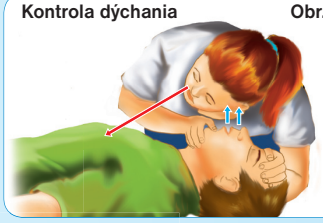
Skontrolujeme **Vedomie** – oslovením a zatrasením **Dýchanie** – počúvaním, pocitom a zrakom (Obr. 2) **Zastavíme** život ohrozujúce **krvácanie** (Obr. 1)

VEĽKÉ VONKAJŠIE KRVÁCANIE

Ranu prekryjeme sterilnou gázou.
Ranu stlačíme priamo prstami (chránime sa gumenými rukavicami). **Obr. 1**
Končatinu zdvihneme nad úroveň srdca.
Aplikujeme tlakový obväz.
Ak obväz presakuje, priložíme ďalší, pôvodný neodstraňujeme!

Obr. 1

Kontrola dýchania Obr. 2



Uvoľnenie dýchacích ciest Obr. 3

podvihnutie sánky, mierny záklon hlavy, pootvorenie úst

Vyčistenie ústnej dutiny Obr. 4

odstránenie viditeľných prekážok

Stláčanie hrudníka Obr. 5

ZASTAVENIE DÝCHANIA A KRVNÉHO OBEHU

Dospelí

Postihnutý je v bezvedomí, nereaguje na vonkajšie podnety
↓
Zakrič o pomoc a postihnutého ulož na tvrdú rovnú podložku
↓
Spriechodni dýchacie cesty
↓
Skontroluj dýchanie (Obr. 2)
↓
Ak nedýcha
↓
Zavolaj **112, 155**
↓
30× stlač hrudník (100/min)
↓
2× vdýchni (Obr. 6)
↓
Pokračuj v oživovaní v pomere **30 : 2**

Deti (1 mesiac až puberta)

Dieťa je v bezvedomí, nereaguje na vonkajšie podnety
↓
Zakrič o pomoc a dieťa ulož na tvrdú rovnú podložku
↓
Spriechodni dýchacie cesty (Obr. 3, Obr. 4)
↓
Skontroluj dýchanie (pozri Obr. 2)
↓
Ak nedýcha
↓
5 úvodných umelých vdychov (Obr. 6)
↓
Ak naďalej nereaguje
↓
30× stlač hrudník (100/min) (Obr. 5)
↓
2× vdýchni (Obr. 6)
↓
Po 1 minúte oživovania zavolaj **112, 155**
↓
Pokračuj v oživovaní v pomere **30 : 2**

Stláčanie hrudníka (vonkajšia masáž srdca) Obr. 5

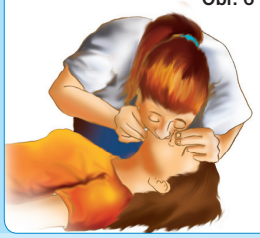
Dospelí: **30×** stlačíme hrudník dlaňami oboch rúk v strede hrudnej kosti do hĺbky 4 – 5 cm.
Deti (1 mesiac až puberta): **30×** stlačíme hrudník dvoma prstami, dlaňou jednej ruky alebo dlaňami oboch rúk (podľa veľkosti dieťaťa) v dolnej tretine hrudnej kosti.

30 : 2

Dýchanie z úst do úst

2× vdýchneme vzduch z vlastných úst do úst raneného, zároveň mu stláčame nosové krídla.

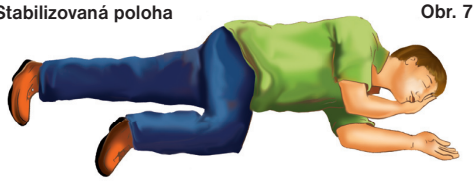
Obr. 6



BEZVEDOMIE

Postihnutý nereaguje na oslovenie, potrasenie alebo bolestivý podnet.
Ak sám dýcha, ošetríme pridružené poranenia a uložíme ho do stabilizovanej polohy (Obr. 7).
Priebežne kontrolujeme životné funkcie.

Stabilizovaná poloha Obr. 7



ŠOK

Môže vzniknúť pri každom väčšom poranení.
Príznaky: bledá, studená a spotená pokožka, zrýchlené dýchanie a tep, poruchy vedomia, závraty, zvracanie, pocit smädu.

Protišoková poloha Obr. 8

1. Postihnutého uložíme do protišokovej polohy (Obr. 8) – hlavu mu otočíme nabok a zdvihneme dolné končatiny o 30 cm.
2. Ošetríme poranenia.
3. Zabezpečíme telesný a duševný pokoj, bránime podchladeniu.
4. Privoláme odbornú pomoc.
5. Kontrolujeme vedomie, dýchanie a krvný obeh.

Nepodávame jesť ani piť, len ovlažujeme tvár!

SLOVENSKÝ ČERVENÝ KRÍŽ

Odbornú konzultáciu k výrobku poskytol MUDr. Július Zeman, Slovenský Červený kríž.

8 586012 323082