

PRVNI POMOC NENI VĚDA

Neprodejné



Obsah


Slovo úvodem	3
První pomoc	5
Volání Zdravotnické záchranné služby	7
Masivní krvácení	9
Šok	11
Bezvědomí	13
Zotavovací poloha	15
Kardiopulmonální resuscitace dospělého	17
Kardiopulmonální resuscitace u dětí	19
Děti od 1 roku do puberty	19
Resuscitace kojenců (dětí do 1 roku)	21
Odstranění překážky z dýchacích cest	23
Zevní pneumotorax	25
Astmatický záchvat	27
Drobné rány	29
Rány s cizím tělesem	31
Amputace	33
Vnitřní krvácení	35
Krvácení z tělních otvorů	37
Poranění kloubů	39
Zlomeniny	41
Zlomeniny na horní končetině	43
Zlomeniny na dolní končetině	45
Popáleniny	47
Přehřátí	49
Omrzlina	51
Setkání se zvířaty	52
Uštknutí	52
Pokousání psem	52
Štípnutí hmyzem	52
Klíště	52
Mdloba	53
Mozkolebeční poranění	54
Poranění páteře a míchy	55
Tonutí	56
Otravy	57
Transport poraněných	58
Transport v jednom záchránci	58
Transport ve dvou záchráncích	59
Transport na nosítkách	60
Test o lidském těle	61

Slovo úvodem



Milí mladí čtenáři,

otvíráte právě publikaci z řady těch, které Český červený kříž vydává právě pro Vás, kteří víte, že znát první pomoc je důležité a rádi byste se dozvěděli, jak na to. Díky znalostem první pomoci totiž můžete i zachránit život kamarádovi, rodičům či úplně neznámým lidem. Důležité je vědět, jak si počínat dříve, než přijede záchranná služba. Ani někteří dospělí neví to, co budete po přečtení této knížky vědět vy. Autoři se snažili, aby se Vám dobře četla, aby nebyla jen "šedou teorií", a já věřím, že se jim to podařilo. Věřím, že si ji brzy dočtete do konce, že si vyzkoušíte z první pomoci vše, co jste se dozvěděli, tak, abyste v případě potřeby mohli být svým bližním prospěšní. Víte totiž, že pomoci může jen ten, kdo ví jak.

Zdraví Vás 



Impressum:

Vydáno v rámci projektu Českého červeného kříže "První pomoc není věda"

Vydavatel: IV - Nakladatelství s.r.o., Winstona Churchilla 1800/2, Praha 3
Autorka: Mgr. Eva Bernatová
Odborná recenze: MUDr. Karel Štěpánek
Ilustrace: Martin Zach
Redakce: Mgr. Miroslava Jirůtková
Grafická úprava a tisk: Graphic Live spol. s r.o. | www.graphiclive.eu
Vydáno: 10/2011 - NEPRODEJNÉ

Děkujeme všem firmám a jednotlivcům, jejichž příspěvky umožnily vydání této publikace.

První pomoc

- je soubor jednoduchých a logických úkonů, které vedou k záchraně života
- zákon nám ukládá ji poskytnout
- by měl znát každý – dítě i dospělý

Při poskytování první pomoci vždy myslí na svoje bezpečí.

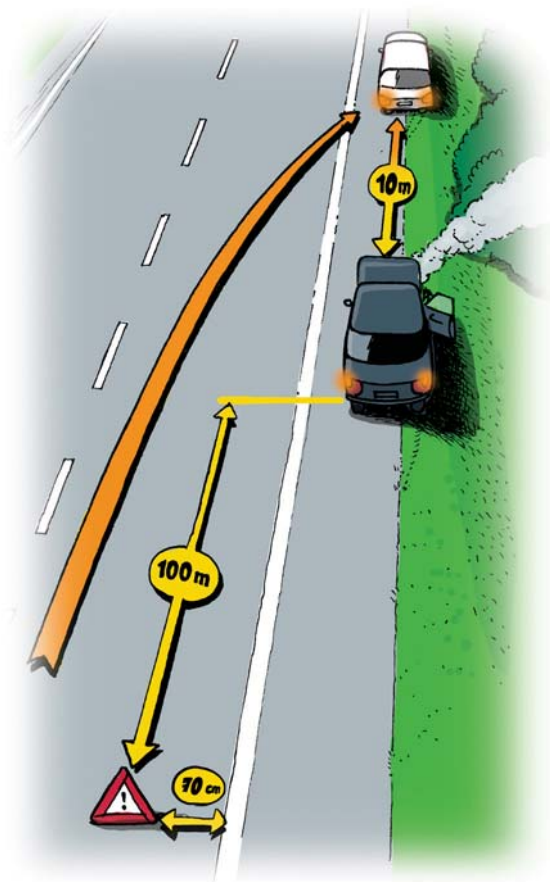
- Udělej vše pro to, abys neohrozil svůj život
- Vždy se rozmysli, jestli v dané situaci zakročíš nebo jen zavoláš pomoc
- Chraň se – používej gumové rukavice, když ošetřuješ krváčení, použij resuscitační roušku při umělém dýchání
- Obzvláště nebezpečné je:
 - skočit do vody pro člověka, který se topí
 - vstoupit do hořící budovy
 - pomáhat při autonehodě, pokud do vás mohou narazit další auta

Zajištění místa autonehody

- auto je potřeba zaparkovat před nehodou (projet kolem a potom zastavit)
- je nutné si obléknout výstražnou vestu
- je třeba se nejprve věnovat místu nehody, potom zraněným
- je třeba zapnout výstražná světla u vlastního i havarovaného auta
- výstražný trojúhelník je nutné umístit ve směru, odkud mohou přijet auta, nejméně 50 metrů od nehody, na dálnici nejméně 100 metrů, v obci i méně

Pokud to nevyžaduje situace, je lepší zraněné z auta nevytahovat.

**MRTVÝ ZACHRÁNCE
=
ŠPATNÝ ZACHRÁNCE**



Volání Zdravotnické záchranné služby

Telefonní číslo 155 – VOLÁNÍ JE ZDARMA

Vždy uveď:

- svoje jméno
- místo, kde je zraněný
- charakter nehody (dopravní nehoda, náhlý kolaps...)
- zdravotní stav poraněného

**NIKDY NEZAVĚŠUJ TELEFON
JAKO PRVNÍ.**

Dispečer ti poradí, pokud si nebudeš vědět rady s ošetřením. Pomož záchrance, aby vás našli (pošli někoho k domovnímu vchodu nebo na hlavní silnici...)



Záchrannou službu volej vždy, pokud se jedná o stavy bezprostředně ohrožující život:

- masivní krvácení
- bezvědomí
- zástava dechu a srdeční akce
- šok
- pneumotorax (otevřené poranění hrudníku)

Co může při poskytování první pomoci ohrozit tvůj (zachránčův) život? – vyber:

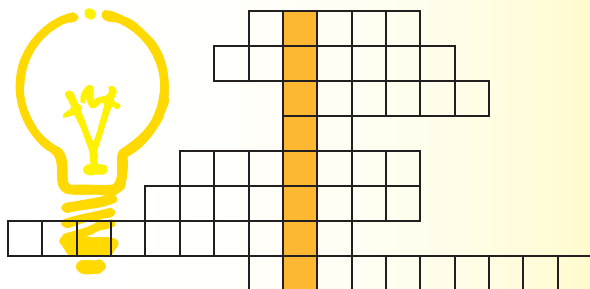
- 1) Umělé dýchání bez použití resuscitační roušky nebo masky
- 2) Zavolání RZP
- 3) Nepoužití rukavic u krvácejících poranění
- 4) Neposkytnutí první pomoci
- 5) Uklidňování poraněného
- 6) Skok do vody pro tonoucího
- 7) Vstup do hořící budovy
- 8) Použití nesterilního zdravotnického materiálu



(Z '9 'E '1)

Při ošetřování krvácejícího poranění nesmíme zapomenout použít gumové

(zjistíš po vylouštění křížovky)



RUKAVICE

- Část těla, která pohání krevní oběh
- Část těla, ve které je srdce
- Krev dopravuje do tkání důležitý plyn
- Krevní skupiny jsou 0, A, B a ...
- Krvinky přenášející krevní plyny?
- Krevní buňky způsobující zástavu krvácení
- Nejjemnější cévy
- Červené krevní barvivo

Masivní krvácení

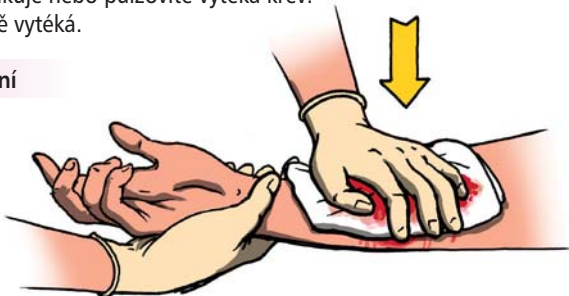
Příznaky

- Tepenné krvácení – z rány vystřikuje nebo pulzovitě vytéká krev.
- Žilní krvácení – krev z rány volně vytéká.

První pomoc při masivním krvácení

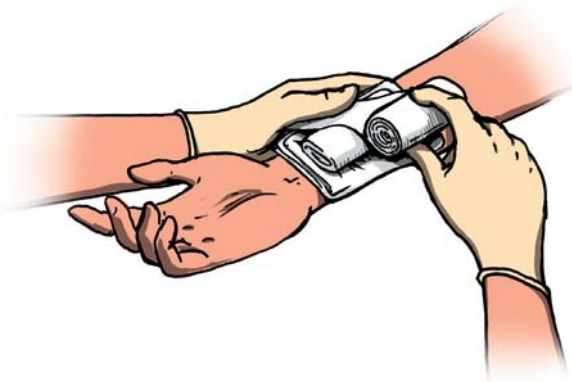
Stlač tepnu přímo v ráně

- nejrychlejší způsob zastavení krvácení
- stlačuj raději přes látku
- drž až do příjezdu pomoci



Zavaž tlakovým obvazem

- na ránu tlačí, to zastaví krvácení
- nejlépe jej uděláš z hotového obvazu číslo 3 – má na sobě 2 polštářky
- přímo na ránu dej tlakovou vrstvu (polštářek hotového obvazu nebo smotané obinadlo nebo kus pevně stočené látky) a pevně přivaž





Zastavení tepenného krvácení na končetině

- Stlač tepnu přímo v ráně
- Polož poraněného
- Přilož tlakový obvaz
- Kontroluj životní funkce
- Volej ZZS
- Kontroluj obvaz

**NEBOJ SE UTAHOVAT
- TLAKOVÝ OBVAZ
MUSÍ TLAČIT**

TEPNY & ŽÍLY

Přihad', které pojmy se týkají tepen a které žil velkého krevního oběhu

 Tepny	<ol style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vedou krev od srdce<input type="checkbox"/> Vedou krev do srdce<input type="checkbox"/> Krev je odkysličená<input type="checkbox"/> Krev je okysličená<input type="checkbox"/> Krev je v nich pod tlakem<input type="checkbox"/> Jsou blíže povrchu<input type="checkbox"/> Jsou hlouběji pod povrchem kůže
 Žíly	



Tepny - 1, 4, 5, 7
Žíly - 2, 3, 6

Šok

Přirozená reakce organismu na velkou zátěž (zranění). Tělo zraněného se snaží pomoci si tak, že soustředí krev do nejdůležitějších orgánů – mozek, srdce, plíce.

Vzniká zejména z nedostatku tekutin – při velkém krvácení, u popálených a u velkých průjmů nebo při poruše fungování srdce nebo jako důsledek alergické reakce.

Příznaky

- zrychlení srdeční frekvence – nad 100 tepů / min.
- pulz je špatně hmatný, nitkovitý, slabý
- bledost, studený pot
- změna chování postiženého, až apatie
- žízeň, nevolnost
- postupně ztráta vědomí, selhání životních funkcí

**ŠOK JE Z KRVÁCENÍ,
NE Z KRVÁKŮ**

První pomoc

- přivolej ZZS – zraněný potřebuje doplnit tekutiny, tedy dostat infuzi
- polož zraněného na záda, pokud tuto polohu toleruje
- protišoková poloha – vyvýšení dolní části těla – jen v případě, kdy došlo k šoku z velké ztráty krve a nejsou příznaky či podezření na poranění páteře a pánve
- klíčové je zabezpečení tepelného komfortu a zabránění dalším ztrátám tepla
- další opatření – správné ošetření přidružených poranění, tlumení pocitu žízně otíráním rtů a obličje vlhkým kapesníkem (nedáváme napít, protože není prokrvený trávicí trakt a poraněný by zvracel), uklidnění postiženého

Označ správné příznaky šoku:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) pomalá tepová frekvence | <input type="checkbox"/> j) pocit velkého tepla |
| <input type="checkbox"/> b) červený obličej | <input type="checkbox"/> k) ospalost, apatie, dezorientovanost |
| <input type="checkbox"/> c) bledé končetiny a obličej | <input type="checkbox"/> l) úzkost, neklid |
| <input type="checkbox"/> d) pomalé dýchání | <input type="checkbox"/> m) zrychlený, špatně hmatný tep |
| <input type="checkbox"/> e) studený pot | <input type="checkbox"/> n) agresivita |
| <input type="checkbox"/> f) zrychlené povrchní dýchání | <input type="checkbox"/> o) chuť k jídlu |
| <input type="checkbox"/> g) rychlé mluvení | <input type="checkbox"/> p) nevolnost až zvracení |
| <input type="checkbox"/> h) poruchy vědomí, až bezvědomí | <input type="checkbox"/> q) pocit zimy |
| <input type="checkbox"/> i) velká žízeň, sucho v ústech | <input type="checkbox"/> r) pocit slabosti, závratě |

(c), e), f), h), i), j), k), l), m), p), q), r)



Bezvědomí

Bezvědomí je závažná porucha centrální nervové soustavy. Samo o sobě neohrožuje život poraněného. Může být ale spojeno s komplikacemi, které už ohrožení života přinášejí. Jsou to zapadnutí kořene jazyka a vdechnutí zvratků.

Příznaky

- nereaguje na vnější podněty
- uvolnění svalového napětí

První pomoc

- oslov postiženého
- pokus se postiženého probudit, zatřes s ním, použij mírný bolestivý podnět
- volej o pomoc
- zakloň postiženému hlavu – tlakem na čelo a zdvižením brady – záklon hlavy uvolní dýchací cesty
- pohledem, poslechem a pohmatem zjisti, že postižený dýchá
- **pokud nedýchá, budeš resuscitovat** – otoč o 2 stránky dále
- volej ZZS
- otoč bezvědomého do zotavovací polohy na boku (pokud není podezření na poranění páteře nebo velké zlomeniny)
- kontroluj dýchání



**ZAKLOŇTE MI HLAVU,
JINAK NEDÝCHÁM...**

Z vyznačených slov vyber to správné do postupu ošetření bezvědomého

1. poraněného nejprve *oslovíme* *polijeme studenou vodou*
2. poté s ním zatřeseme
3. pokud je na bříše, přetočíme *na záda* *na bok*
4. bolestivý podnět (štípnutí do ucha nebo hřbetu ruky)
5. *záklon* *předklonění hlavy*
6. *kontrola možných zlomenin* *dechu*
7. kontrola případných dalších poranění a jejich ošetření
8. *zotavovací* *protišoková poloha*
9. zajištění tepelné pohody
10. kontrola *barvy v obličejí a na rukou* *dechu*
11. RZP



Oslovíme, na záda, záklon, zotavovací, dechu,

Zotavovací poloha

- je určena pro bezvědomé, kteří dýchají
- udržuje průchodné dýchací cesty
- zabraňuje vdechnutí žaludečního obsahu

Zotavovací polohu neprovádíme při podezření na poranění páteře, zlomeninách dlouhých kostí, poranění hrudníku či břicha.

Provedení

- poklekní vedle postiženého
- natáhne bližší paži postiženého do nízkého upažení
- položí vzdálenější ruku postiženého na jeho bližší tvář
- ohne vzdálenější dolní končetinu v kolenu do ostrého úhlu.
- tlakem za toto koleno směrem k sobě přetočí postiženého na bok.
- zakloní hlavu postiženého – slouží k uvolnění dýchacích cest
- natočí hlavu postiženého tak, aby ústa směřovala k zemi – zabráníš tak vdechnutí zvratků
- kontroluj dýchání

HLAVNĚ DÝCHAT...



V následujících

větech se nám pomíchala slova. Seřaď je tak, aby věty dávaly smysl:

ČLOVĚKU ZVRATKŮ VDECHNUTÍ V BEZVĚDOMÍ HROZÍ
ZÁKLON POLOHA UDRŽUJE HLAVY ZOTAVOVACÍ
NA KRČNÍ TEP ZJIŠŤUJEME TEPNĚ
PORANĚNÉ POLOHY UKLÁDÁME KTERÍ DÝCHAJÍ DO ZOTAVOVACÍ V BEZVĚDOMÍ
LÉKAŘSKOU ZAVOLAT ZAPOMENOUT POMOC NESMÍME
SVALOVÉ BEZVĚDOMÍ UVOLNĚNÉ JE PŘÍZNAKEM NAPĚTÍ
DÝCHACÍ HLAVY ZÁKLONEM CESTY UVOLNÍME



ČLOVĚKU V BEZVĚDOMÍ HROZÍ VDECHNUTÍ ZVRATKŮ • ZOTAVOVACÍ POLOHA UDRŽUJE ZÁKLON
SVALOVÉ NAPĚTÍ JE PŘÍZNAKEM BEZVĚDOMÍ • DÝCHACÍ CESTY UVOLNÍME ZÁKLONEM HLAVY
DO ZOTAVOVACÍ POLOHY • NESMÍME ZAPOMENOUT ZAVOLAT LÉKAŘSKOU POMOC • UVOLNĚNÉ
LÉKAŘSKOU ZAVOLAT ZAPOMENOUT POMOC NESMÍME • TEP ZJIŠŤUJEME NA KRČNÍ TEPNĚ • PORANĚNÉ V BEZVĚDOMÍ, KTERÉ DÝCHAJÍ, UKLÁDÁME
NA KRČNÍ TEPNĚ • PORANĚNÉ V BEZVĚDOMÍ, KTERÉ DÝCHAJÍ, UKLÁDÁME

Kardiopulmonální resuscitace dospělého



**30 STLAČENÍ :
2 VDECHY**



Masáž srdce

- postižený leží na tvrdé podložce
- ruce záchránce jsou napnuté, tlak míří kolmo dolů
- rychlost je 100 stlačení za minutu

Umělé dýchání

- zakloň postiženému hlavu a zacpi nos
 - obejmí svými ústy ústa postiženého a vdechni – hrudník postiženého se zvedá
 - používej pomůcky, kterými se chráníš – resuscitační roušku nebo masku
- Kombinuj masáž srdce a umělé dýchání v poměru **30 stlačení : 2 vdechy** a to až do příjezdu ZZS



Pokud nejsi schopen do poraněného vdechnout, pouze masíruj srdce rychlostí 100 stlačení za minutu.

Kardiopulmonální resuscitace u dětí

Děti od 1 roku do puberty

Postižené dítě nereaguje na oslovení a zatřesení



Žádej případné svědky o pomoc



Uvolni dýchací cesty šetrným záklonem hlavy



Postižený nedýchá nebo nedýchá normálně (má pouze lapavé vdechy)



Proveď 5 vdechů do postiženého



Stlač 30x dolní třetinu hrudní kosti do 1/3 předozadního průměru hrudníku



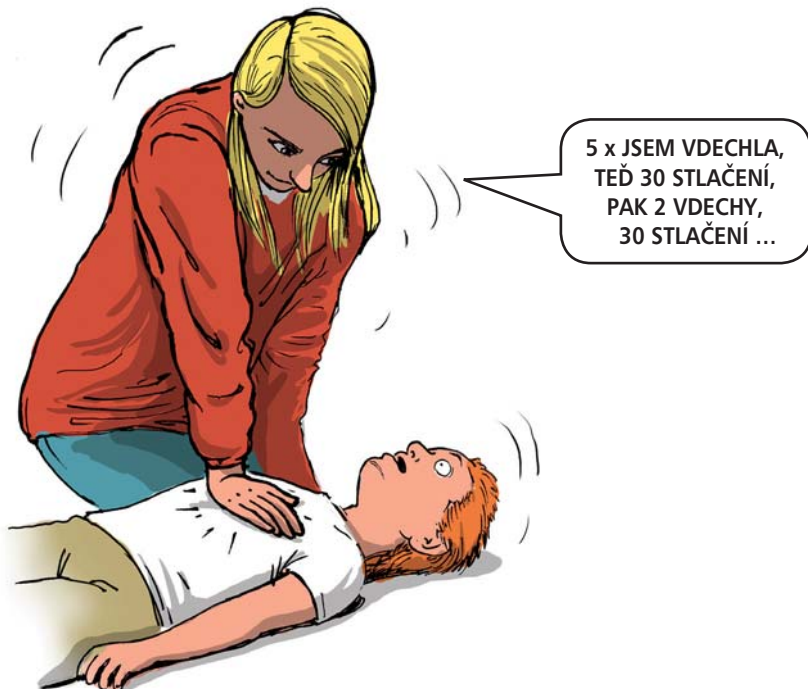
Pokračuj 1 minutu v resuscitaci v poměru 30 stlačení : 2 vdechy



Pokud již někdo nevolal, volej ZZS – telefon 155

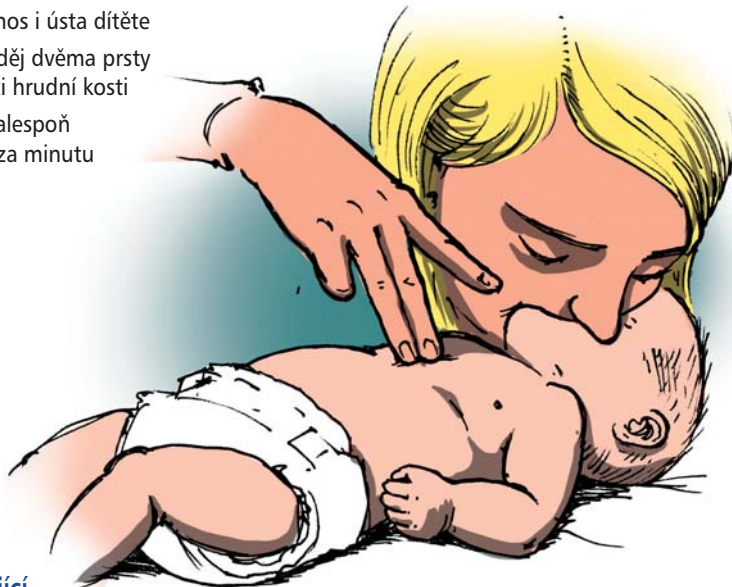


Resuscitaci nepřerušuj, vytrvej až do příjezdu ZZS



Resuscitace kojenců (dětí do 1 roku)

- stejné schéma jako u starších dětí
- vdechuj menší objem vzduchu (objem nafouknutých tváří)
- vdechy přes nos i ústa dítěte
- masáž prováděj dvěma prsty – v dolní části hrudní kosti
- frekvence je alespoň 100 stlačení za minutu



Rozděl následující

úkony podle toho, zda se provádějí vždy nebo jen u dospělých nebo jen u dětí

	Vždy	U dospělých	U dětí
1. Resuscitaci zahajujeme, pokud poraněný nedýchá, zjišťováním tepu na krční tepně se nezdržujeme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Před zahájením resuscitace voláme RZP	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Nejprve 1 minutu resuscitujeme a poté voláme RZP	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Resuscitaci zahajujeme 30 stlačeními hrudní kosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Resuscitaci zahajujeme 5 vdechy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vdechujeme do nosu i úst poraněného	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Stlačujeme dvěma prsty v dolní třetině hrudní kosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Stlačujeme hranou dlaně uprostřed hrudní kosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. V resuscitaci pokračujeme až do příjezdu RZP	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Resuscitujeme poměrem 30 stlačení : 2 vdechy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		✓	10.	✓			5.
		✓	9.	✓			4.
	✓		8.	✓			3.
	✓		7.	✓			2.
	✓		6.				1.
U dětí	U dospělých	Vždy		U dětí	U dospělých	Vždy	

Odstranění překážky z dýchacích cest

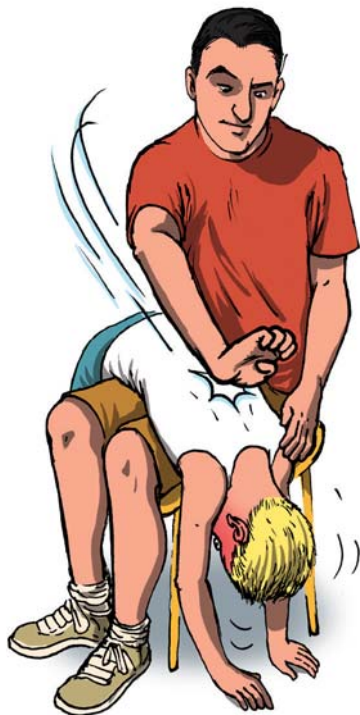
Příčiny: vdechnutí cizího tělesa – zaskočení sousta
či vdechnutí předmětu u dětí

Příznaky

- kašláni, sípavé či chroptivé zvuky
- postižený zrudne, až zmodrá, drží se za ohryzek

První pomoc

- Vykašlání
 - pokud postižený kašle, podporuj ho v dalším dýchání
- Údery mezi lopatky
 - postav se za postiženého
 - postižený se předkloní
 - silně udeř dlaní mezi lopatky postiženého
 - úder opakuj 5x
 - u malých dětí tak, že dítě leží na předloktí zachránce, hlavou dolů a obličejem k zemi, prsty fixuj hlavu dítěte
 - u větších dětí může postižený ležet na kolenou zachránce, hlava opět směřuje k zemi



MÁLO JSI, KÁMO,
KAŠLAL, TEĎ SE NEDIV ...



- Heimlichův manévr
 - postav se za postiženého, obejmí pažemi jeho nadbříšek
 - postižený stojí překlóněn
 - zatni pěst a polož ji pod nejspodnější část hrudní kosti postiženého
 - na pěst přilož druhou ruku a silně a prudce stlač nadbříšek postiženého směrem k sobě a nahoru
 - opakuj maximálně 5x
 - neprováděj u malých dětí a těhotných

Zevní pneumotorax

Stav, kdy při porušení hrudní stěny dojde k vniknutí vzduchu mezi hrudní stěnu a plíce (policnicí a pohrudnicí). Za normálního stavu je mezi nimi podtlak, který umožňuje dýchání. Pokud je porušen, dochází ke kolapsu plíce a tím pádem k výraznému zhoršení až případně znemožnění dýchání.

Příčiny

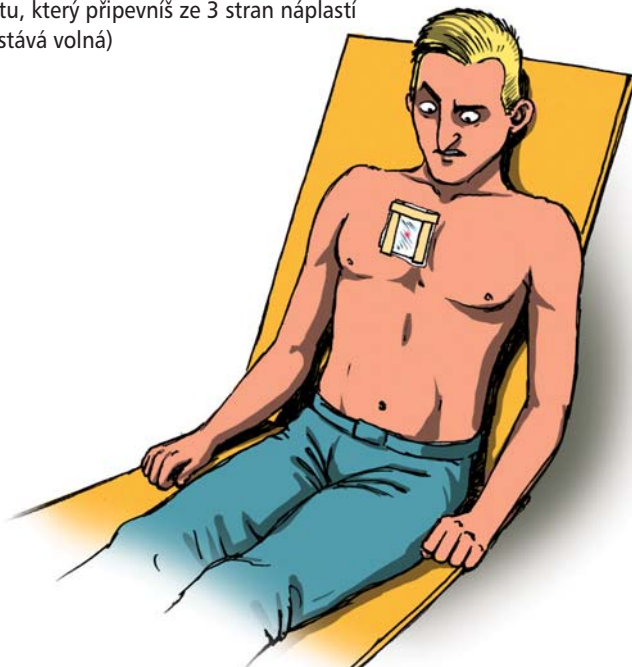
- rány, bodné, střelné, které pronikají do hrudníku

Příznaky

- dušnost, zrychlené, namáhavé dýchání
- rána v hrudníku, může být vidět zpěněná krev
- může být slyšet únik vzduchu z hrudníku
- cyanóza – promodrávání okrajových částí těla v důsledku nedostatečného zásobení kyslíkem

První pomoc

- okamžitě uzavři otvor v hrudníku – v nouzi i holou dlaní
- ulož poraněného do polosedu
- přilož poloprodyšný obvaz – přímo na ránu přilož krycí vrstvu (sterilní krytí), na ni čtverec igelitu, který připevníš ze 3 stran náplastí (spodní strana zůstává volná)



Astmatický záchvat

Astmatický záchvat je prudké zhoršení dlouhodobého onemocnění – astmatu. Vzniká v reakci na alergen, strach, stres...

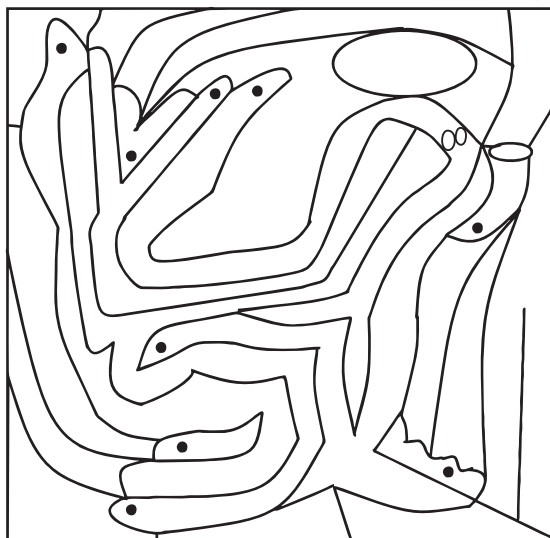
Příznaky

- Zrychlené povrchní dýchání s prodlouženým výdechem
- Sípání
- Kašláni
- Možná i cyanóza

První pomoc

- Poloha v polosedě
- Uvolnit oděv, vyvětrat, zvlhčení vzduchu
- Možno podat léky, které má postižený pro tento účel předepsané

JÁ ŘÍKALA HOTEL...
A TY POŘÁD O
ROZKVELTÝCH
TŘEŠNÍCH!



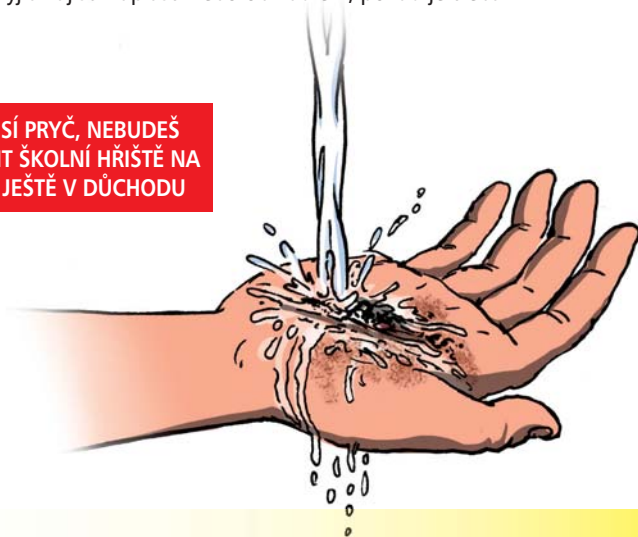
VYBARVI POLÍČKA
OZNAČENÁ TEČKOU.
OBJEVÍ SE TI OBRÁZEK.



Drobné rány

- vypláchni ránu čistou vodou
- vyčisti ránu – odstraň veškeré nečistoty (proudem vody, případně kartáčkem), sterilně překryj a zajisti náplastí nebo obinadlem, pokud je třeba

**PÍSEK MUSÍ PRYČ, NEBUDEŠ
PŘECE NOSIT ŠKOLNÍ HŘIŠTĚ NA
KOLENOU JEŠTĚ V DŮCHODU**



Osmisměrka

P	O	R	D	K	Í	Ř	B	I	L	O	K	R	A	R	O	H
Č	A	Š	L	K	R	L	D	H	R	D	L	I	Č	K	A	U
K	V	P	N	E	O	O	K	U	K	A	Č	K	A	Z	K	A
Á	O	A	O	D	M	O	C	O	O	K	B	T	S	E	P	K
Ň	L	Č	E	U	N	Č	N	A	Í	P	N	L	Č	S	Ě	P
E	A	E	Í	D	Š	A	Í	T	N	A	A	Í	Ý	Ý	N	A
M	V	K	O	Ž	V	E	Š	K	Ř	V	N	K	A	R	I	T
A	K	R	C	I	E	U	K	A	Í	D	O	H	A	O	C	O
L	A	A	Ř	F	P	K	B	K	U	R	L	R	I	R	E	P
P	A	K	Š	E	N	R	E	B	A	V	E	Ř	T	E	T	C
K	S	Ý	O	R	L	O	S	U	P	E	L	I	K	Á	N	S

BAŽANT
BERNEŠKA
BUDNÍČEK
ČÍŽEK
DROP
DUDEK
HRDLIČKA

KOLIBŘÍK
KONDOR
KROCAN
KUKAČKA
LEMČÍK
ORLOSUP
PAPOUŠEK

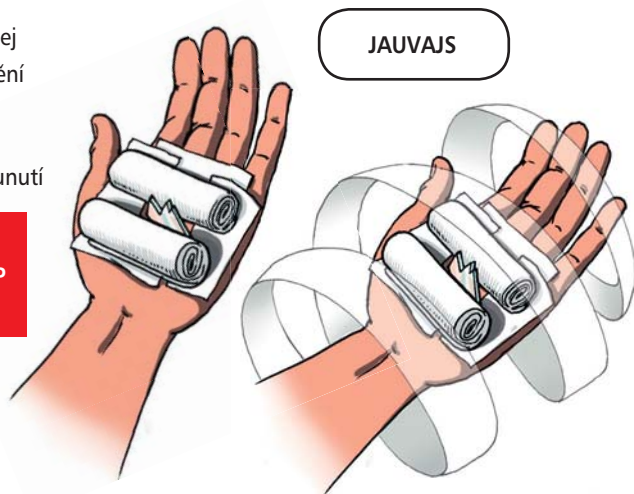
PELIKÁN
PĚNICE
PLAMENÁK
POTÁPKA
PUŠTÍK
RAROH
RORYS

SKŘIVAN
SLAVÍK
STRAKAPOUD
ŠPAČEK
TETŘEV
VLHA
VOLAVKA

Rány s cizím tělesem

- Cizí těleso z rány nevyndávej
- Obzvlášt to platí při poranění hrudníku a břicha
- Ránu sterilně oblož
- Cizí těleso zajisti proti posunutí

CIZÍ TĚLESO FUNGUJE JAKO ŠPUNT A VYTAHOVANÝ STŘEP ČI NŮŽ ŘEŽE PODRUHÉ



Cizí slova

Doplňte správně cizí slova, která se vztahují k první pomoci a lidskému tělu.

__ E __ T __ A __

je poranění hrudníku, při kterém je porušen podtlak v pohrudniční štěrbíně. Může být otevřený či uzavřený.

__ S __ I __ C __

se česky nazývá křížení nebo oživování. Provádíme ji při zástavě dechu u poraněného.

__ N T __ K __

je otrava těla nějakou chemickou či biologickou látkou.

__ Y __ L __ M __

je stav, kdy má postižený nízkou hladinu krevního cukru. Nejčastěji se vyskytuje u lidí, kteří trpí cukrovkou.

__ P __ N __ A __

je v podstatě otrava kyslíkem. Dojde k ní, když člověk delší dobu zrychleně a zhluboka dýchá.

__ F __ R __ C __

je podání elektrického výboje. Používáme ji v případech srdeční zástavy.

__ U __ C __

se česky nazývá vykloubení. Při úrazu opustí kloubní hlavice kloubní jamku a už se do ní nevrátí.

__ S __ Y __ O __

čili syndrom ze zavalení. Dochází k němu, když byla některá část těla poraněného delší dobu zavalena velmi těžkým předmětem, například kamením.

__ Y __ Z __

takto označujeme promodrávání okrajových částí těla (rty, nos, tváře, konce prstů) při nedostatečném zásobení kyslíkem.

__ R __ O C __

je odborné pojmenování červených krvinek

__ Y __ R __

takto nazýváme srdeční svalovinu.

PNEUMOTORAX, RESUSCITACE, INTOXIKACE, HYPOGLYKÉMIE, HYPERVENTILACE, DEFIBRILACE, LUXACE, CRUSH SYNDROM, CYANOZA, ERYTROCYTY, MYOKARD

Amputace

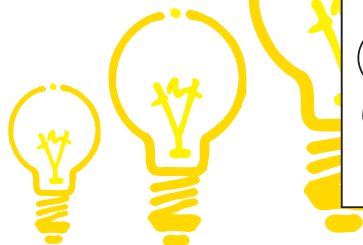
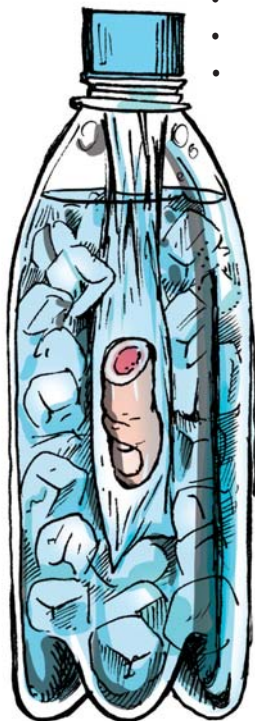
Amputace je také nazývána ztrátové poranění

- nejprve zastav krvácení (tlakovým obvazem nebo stisknutím přímo v ráně)
- v případě amputace celé končetiny lze zastavit krvácení přiložením zaškrvadla

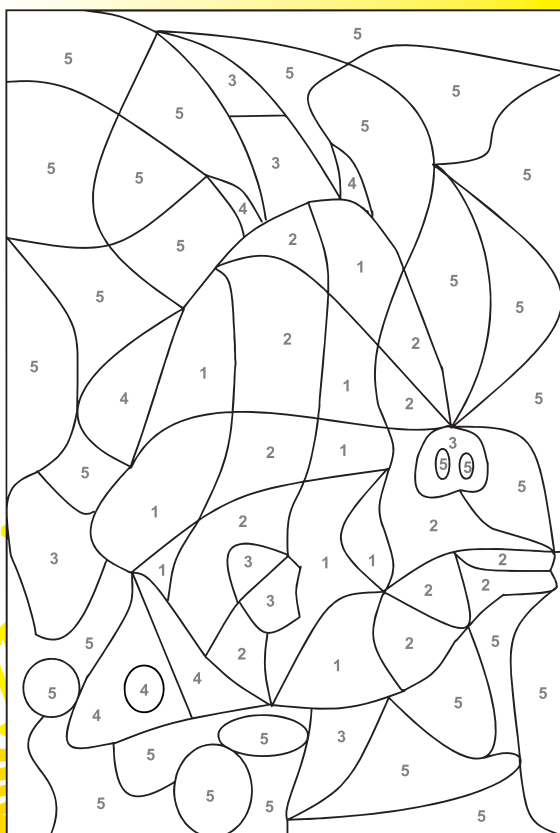
Péče o amputát

- snaž se amputát zachránit, někdy není pozdě na jeho vrácení
- platí to i pro vyražené zuby
 - amputát sterilně oblož, dej do igelitového sáčku
 - i s igelitovým sáčkem ponoř do nádoby s vodou a ledem
 - vezmi s sebou k lékaři

**POSBÍREJ I
VYRAŽENÉ ZUBY,
BUDOU SE HODIT**



VYBARVI POLÍČKA S ČÍSLY URČENOU BARVOU.



Vnitřní krvácení

Vnitřní krvácení je velice nebezpečné – může dojít k velké krevní ztrátě a nemusíš si ho ani všimnout

Příznaky - vnitřní krvácení se těžko rozpoznává – můžeme na něj usuzovat:

- z mechanismu úrazu
- jako důsledek vnitřního onemocnění či chorobného procesu
- pokud postiženého určitá část těla bolí

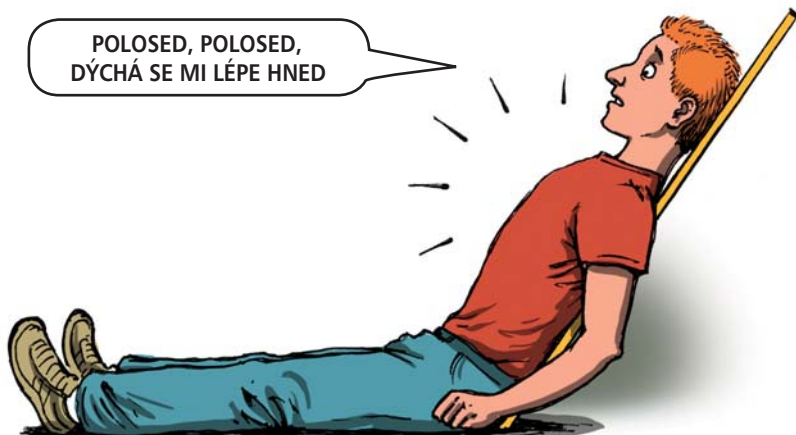
První pomoc

- přivolej ZZS
- ulož postiženého do správné polohy
- při krvácení do břicha leží poraněný s podloženými pokrčenými dolními končetinami, paty se nedotýkají podložky
- při krvácení do hrudníku jej ukládáme do polosedu
- může také docházet ke krvácení do svalů – především při zlomeninách velkých kostí, jako je například stehenní nebo holenní kost
- snaž se bránit rozvoji šoku (viz kapitola šok)

PATY NECHÁM VE VZDUCHU,
KDYŽ MÁM V BŘÍŠE PORUCHU



POLOSED, POLOSED,
DÝCHÁ SE MI LÉPE HNED



Krvácení z tělních otvorů

TO POMÁHÁ

Krvácení z nosu

- Stiskni křídla nosu
- Předkloň poraněnému hlavu
- Dej studený obklad na čelo a týl
- Krvácení většinou rychle přestává
- Pokud ne, vyhledej lékařskou pomoc



Krvácení z ucha

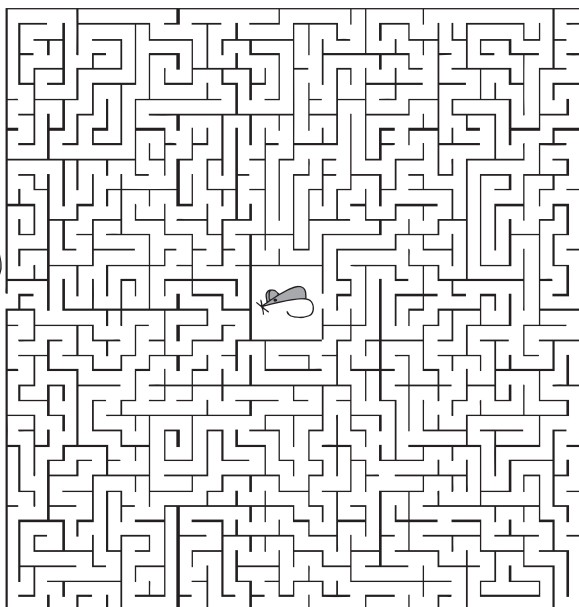
- na ucho dej sterilní obvaz
- polohuj tak, aby krev mohla odtékat
- vždy vyhledej lékařské ošetření

Krvácení z úst

- po vytržení či vyražení zubu – stiskni mezi zuby sterilní tampon a pevně drž
- po 20 minutách nech odplavit slinami

Krvácení z močových nebo pohlavních cest, či z konečníku

- přilož sterilní obvaz
- polohuj na záda s pokrčenými podloženými dolními končetinami
- zajisti odborné vyšetření u lékaře



KUDY SE
DOSTANE
KOČKA
K MYŠI ?

Poranění kloubů

Podvrtnutí – lehčí poranění. Hlavice kloubu opustí kloubní jamku a pak se vrátí zpět na původní místo. Přitom se mohou poškodit vazy, nervy a cévy v okolí kloubu.

Příznaky: bolestivost, omezená pohyblivost, otok, krevní výron

Vykloubení – těžší případ. Hlavice kloubu opustí kloubní jamku a zůstane mimo.

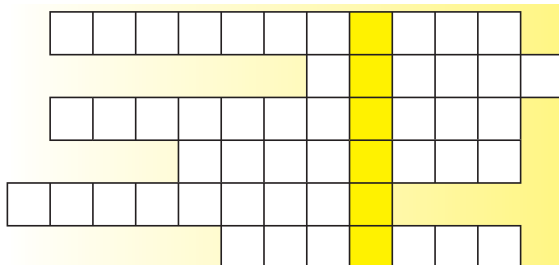
Příznaky: nemožnost pohybu kloubem, velká bolestivost, otok

První pomoc

- nikdy nenapravuj vykloubený kloub – můžeš tím zraněnému ještě více ublížit
- podvrtnuté kotníky vyžadují klid, „rozchodit“ nepomůže
- poraněný kloub chlad – zmírní to bolest a zmenší otok
- znehybni v poloze, v jaké je
- pro znehybnění kotníku použij osmičku, poraněnou nohu měj ve zvýšené poloze
- vyhledej lékařské ošetření, bez rentgenu se těžko pozná, jak moc je kloub poškozený



**NENAHAZUJ VYKLOUBENÉ
RAMENO, DRUHOU RUKU MÁ
ZDRAVOU A TY PŘIJEŠ O ZUBY**



*poloha pro poraněné v šoku
kloub mezi stehnem a bérce
umělé dýchání + masáž srdce
lehké poranění povrchu kůže
po úrazu hlavy může nastat ...
obvaz na tepenné krvácení*

Zlomeniny

Zlomenina je porušení celistvosti kosti. Její rozpoznání bez rentgenu bývá někdy obtížné.

Příznaky zlomenin rozdělujeme na:

Jisté známky zlomeniny

- úhlová deformace
- úlomek kosti u otevřené zlomeniny
- nepřírozená pohyblivost
- krepitace = kostní drásot – úlomky kostí se při pohybu třou o sebe

Nejisté známky zlomeniny

- bolestivost
- otok, krevní výron
- ztráta funkce končetiny, výrazné snížení hybnosti

**DLAHY JEN TEHDY, POKUD
ZÁCHRANKA NEPŘIJEDE**

První pomoc u zlomeniny:

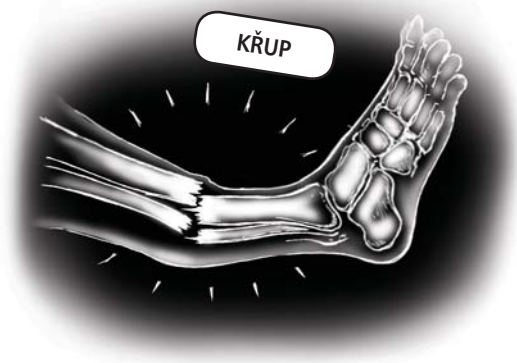
- pokud si nejsi jist, jestli se jedná o zlomeninu, chovej se tak, jako by to zlomenina byla
- znehybni kloub nad a pod zlomeninou – správné znehybnění zmenší bolest
- dlahování si rozmysli podle doby dojezdu ZZS – většinou není nutné
- otevřená zlomenina – sterilní krytí a měkké obložení (můstek), dbej na sterilitu, infekce by velice komplikovala hojení
- u zlomenin velkých kostí může dojít k vnitřnímu krvácení do svalu a tím pádem k rozvoji šoku

Zlomeniny lebečních kostí, baze lební, čelistí, obličejových a nosních kostí

- Není nutné znehybňovat
- Ošetři přidružená poranění
- Zlomenina baze lební – poraněný je většinou v bezvědomí, z nosu, ucha či úst vytéká krev s mozkomíšním mokem. Zajisti životní funkce (aby dýchal) a polohuj tak, aby krev mohla odtékat.
- Zlomenina čelisti – měkké obložení

Zlomeniny žebér a hrudní kosti

- Nefixuj
- Poraněného ulož do polosedu
- Bolest zmírníš chlazením



Zlomeniny na horní končetině

Při rychlém dojezdu ZZS není nutné zlomeniny dlahovat, stačí zlomeninu podepřít zdravou rukou

Klíční kost + lopatka

- znehybňuj šátkovým závěsem tak, aby šátek netlačil na zlomenou kost
- horní končetina je v lokti ohnutá do ostrého úhlu

Pažní kost

- znehybni velkým šátkovým závěsem
- prvním šátkem fixuješ loket, polož do něj předloktí a zavaž jej poraněnému kolem krku
- druhý šátek fixuje rameno – pomocí něj přitáhneš celou horní končetinu k trupu poraněného
- v rameni i lokti je končetina ohnutá do pravého úhlu kosti předloktí
- šátkový závěs z jednoho šátku, jako dlahu použij třeba srolované noviny
- hodně často si poraněný drží zlomené předloktí sám a není potřeba ani šátek
- zápěstí, zápěstí, prsty většinou stačí jen chladit
- prsty můžeš fixovat elastickým obinadlem nebo přilepením ke zdravému prstu pomocí náplasti



Zlomeniny na dolní končetině

Zlomenina pánve

- většinou ohrožuje zraněného rozvojem šoku
- při zlomenině pánve může dojít ke ztrátě až 3 litrů krve
- přivolej ZZS a s poraněným nehybej

Zlomenina stehenní kosti

- také ohrožení velkou krevní ztrátou a rozvojem šoku
- s poraněným nehybej a volej ZZS
- v extrémních podmínkách lze použít dlahu, která sahá od podpaží až na zem
- pomocí šátků pevně přivaž dlahu k tělu
- snaž se nevázat přes zlomené místo
- vypodlož mezi nohama v místě kloubů měkkým materiálem

Zlomenina bérce

- jde o kost holenní a lýtkovou
- dlahování použij jen v extrémních případech – znehybni kotník pomocí osmičky a dlahu připevni od půlky stehna až na zem

Zlomenina kotníku, nártu, zánártních a záprstních kůstek

- většinou postačí chladit a končetinou nepohybovat
- kotník můžeš znehybnit elastickým obinadlem



Popáleniny

Popáleniny způsobuje „suché“ horko s hořícím předmětem, při působení „vlhkého“ horka (pára, horká tekutina) vznikají opařeniny. Popálení může vzniknout sáláním při přenosu tepelné energie vzduchem a způsobuje ho i elektrický proud.

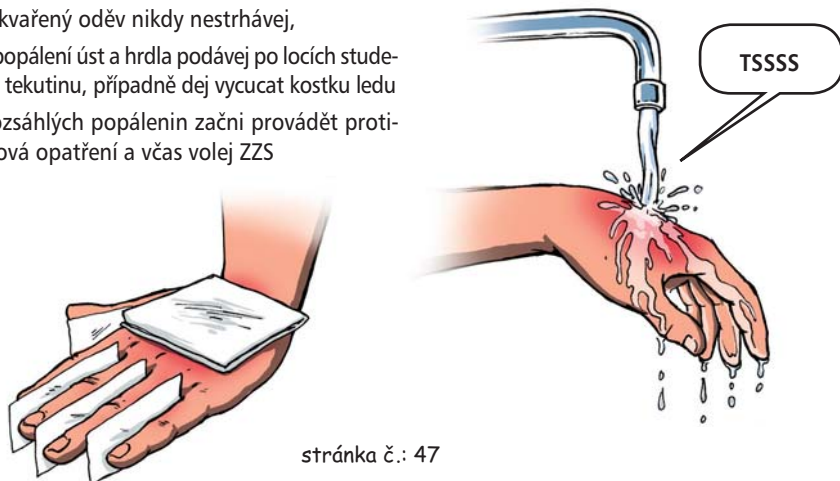
Příznaky

- **I. stupeň** zarudnutí kůže, silná bolestivost, dobré hojení
- **II. stupeň** tvorba puchýřů, vyplněných čirou tekutinou, dle rozsahu poranění se rozvíjí šokový stav, silná bolestivost, delší hojení, nemusí zůstat jizva
- **III. stupeň** záleží, čím je poraněný zasažen (elektrický proud, žhavý předmět), kůže je bledá, vosková až černá zuhelnatělá, malá, případně žádná bolestivost, dlouhodobé hojení, zůstávají jizvy

Při rozsahu poškození u dospělých 10% až 15% povrchu těla a u dětí 5% až 10% povrchu těla je pravděpodobný rozvoj šoku a poranění vždy vyžaduje co nejrychlejší odborné ošetření a nemocniční léčbu. Plochu lze orientačně odhadnout podle velikosti dlaně postiženého, která tvoří přibližně 1% povrchu jeho těla.

První pomoc

- zabraň dalšímu působení tepla na postiženého - pryč z dosahu horkého předmětu, vynes jej z hořícího prostředí, svlékni horký a mokrý oděv, sundej prstýnky, hodinky a šperky z popálených ploch a jejich okolí
- co nejrychleji začni popálená místa chladit, snižuješ tím celkový stupeň poškození tkáně, výrazně zmenšuješ bolest, působí protišokově. Menší rozsah poškozených ploch ochlazuje tekoucí studenou vodou, na větší rozsah poškození povrchu těla použij vlažnou vodu, nikdy postiženého neochlazuje celého studenou vodou, můžeš způsobit druhotné podchlazení, zvláště u malých dětí.
- II. a III. stupeň popálení sterilně překryj
- puchýře nikdy nepropichuj
- přiškvařený oděv nikdy nestrhávej,
- při popálení úst a hrdla podávej po lócih studenou tekutinu, případně dej vycucát kostku ledu
- u rozsáhlých popálenin začni provádět protišoková opatření a včas volej ZZS



Přehřátí

Přehřátí vzniká působením vysoké okolní teploty na postiženého.

Úžeh - působením přímých slunečních paprsků na nechráněnou pokožku těla, především hlavy

Úpal - při vysoké teplotě spojené s vysokou vzdušnou vlhkostí nemá tělo možnost bránit se zvyšování teploty odpařováním potu z pokožky

Příznaky

- vysoká tělesná teplota
- kůže je na pohmat horká, zčervenalá
- dýchání rychlé a povrchní
- zrychlená tepová frekvence
- bolest hlavy
- nevolnost, zvracení
- při vysokých horečkách nastávají poruchy vědomí a blouznění

První pomoc

- zamez dalšímu působení vysoké teploty na organismus
- ochlazuj – studené obklady (především čelo, končetiny)
- doplnění potřebných tekutin – postupně podávej vlažné či studené nápoje, minerálky (je třeba doplnit nejen voda, ale i minerály/ soli)
- zarudlou kůži od slunečních paprsků ošetř vhodným mlékem či krémem po opalování
- objeví-li se poruchy vědomí, nikdy nic nepodávej ústy, kontroluj životní funkce a volej ZZS



Přírad – ošetření se týká poraněného s přehřátím, který je při vědomí

<p>● Správně</p>	<p>1. <input type="checkbox"/> rychle ochladit – skok do studené vody</p> <p>2. <input type="checkbox"/> dát napít vlažné nápoje</p> <p>3. <input type="checkbox"/> dát napít vodu s ledem</p> <p>4. <input type="checkbox"/> zůstat v horkém prostředí</p>
<p>✗ Špatně</p>	<p>5. <input type="checkbox"/> pomalu ochlazovat, především hlavu</p> <p>6. <input type="checkbox"/> svléknout přebytečné vrstvy oděvu</p> <p>7. <input type="checkbox"/> změřit tělesnou teplotu</p> <p>8. <input type="checkbox"/> doporučit poraněnému rychlou chůzi nebo běh</p>



Správě – 2, 5, 6, 7
Špatně – 1, 3, 4, 8

Omrzliny

Příčinou vzniku omrzlin je vystavení nechráněné části těla chladnému zevnímu prostředí. Omrzliny vznikají nejčastěji na okrajových částech těla – prsty na rukou i na nohou, nos, uši, brada.

Příznaky

- I. stupeň - bledá, nafialovělá místa na kůži při oteplení zčervenají a palčivě bolí
- II. stupeň - kůže je bílá až žlutá, mohou se tvořit puchýře, omrzlá tkáň méně bolí
- III. stupeň - tuhá, „vosková“ a nebolestivá ložiska, dochází k hlubokému poškození tkáně

První pomoc

- pokus se zahřát postižené místo (živočišné teplo - vložení prstů do podpaží, třísel)
- nikdy omrzliny neohřívaj přímo (přímé rychlé teplo, tření)
- rychle doprav prochlazeného postiženého do tepla a zahřej ho i celkově – podej teplé nápoje, vyhřátá přikrývka, místně přikládej teplé obklady, ponoř postižená místa do teplé lázně (teplota vody musí být 37 - 40°C) na 20 - 30 minut, nesmí působit bolest.
- omrzliny II. a III. stupně vyžadují sterilní krytí, znehybnění poškozené části těla a odborné ošetření.

Podchlazení

O podchlazení mluvíme, klesne-li tělesná teplota pod 35°C, hraniční tělesná teplota pro přežití je 28°C.

BRRRR



Červeně napsaná slova se pomíchala. Vrať je na správné místo.

Příčinou podchlazení bývá déletrvající pobyt v mrazivém nebo chladném vlhkém a **vyhřáté** prostředí. Podchlazení podpoří: nedostatečné **koupele**, tělesné **větrněm**, nedostatečný kalorický příjem, nemoc, úraz, vliv alkoholu.

Podchlazeného poznáme podle studené bledé kůže, je unavený, **vyčerpání** nebo apatický (netečný). Postupně dochází ke **zahřátí** životních funkcí (pomalý tep, povrchní pomalé dýchání) až poruchám **energie**.

Správné poskytnutí první pomoci spočívá především v **zpomalování** postiženého, oblékneme mu další vrstvu oděvu, pomalu masírujeme končetiny, můžeme také podat rychlý zdroj **zavětří** - cukr, čokoládu, nikdy ale nepodáváme alkohol. Podchlazeného je potřeba rychle odsunout do **oblečení** a do vyhřáté místnosti. Tam potom můžeme šetrně zvyšovat tělesnou teplotu, zabalíme do **ospalý** přikrývky, dáme pít teplé oslazené nápoje, teplé obklady nebo celkovou **vědomí**.

Větrněm, oblečení, vyčerpání, ospalý, zpomalování, vědomí, zavětří, zahřátí, energie, Větrněm, oblečení, vyčerpání, ospalý, zpomalování, vědomí, zavětří, zahřátí, energie, koupele, vyhřáté, koupele

Setkání se zvířaty

Uštknutí

- ránu desinfikuj, nech volně krváčet
- končetinu je možné stáhnout elastickým obinadlem
- omez pohyb postiženého a doprav jej k odbornému ošetření
- **zapomeň na:** vypalování rány, odsátí jedu nebo na zaškrcení

Pokousání psem

- sterilně zakryj ránu, zastav krvácení
- zjisti majitele psa, očkování
- nechtej agresivní zvíře

VYNDEJ KLÍŠTĚ CO NEJDŘÍVE,
NEČEKEJ, AŽ TĚ NAKAZÍ

Štípnutí hmyzem

- většinou stačí postižené místo chladit
- použij masť po bodnutí hmyzem nebo Fenistil gel
- v případě alergie podej příslušné léky, které má postižený předepsané (Epipen)

Klíště

- zakápní klíště dezinfekcí s jódem • chyť ho do pinzety a vytrhni
- místo ještě jednou dezinfikuj • sleduj místo po odstranění asi dva týdny



Sestav správné dvojice (pojmy se týkají první pomoci nebo lidského těla)

1.	HEIMLICH
2.	LANGERHANS
3.	GOLGI
4.	VAROLIUS
5.	PURKYNĚ
6.	EUSTACH
7.	FOWLER
8.	ALZHEIMER
9.	PAVLOV
10.	KRAMER
11.	ACHILLES
12.	ESMARCH

A	APARÁT
B	BUŇKY
C	DLAHA
D	MANÉVR
E	OBINADLO
F	NEMOC
G	TRUBICE
H	OSTRŮVKY
I	POLOHA
J	REFLEX
K	MOST
L	ŠLACHA



1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

1. d), 2. h), 3. a), 4. k), 5. b), 6. g), 7. i), 8. f), 9. j), 10. c), 11. l), 12. e)

Mdloba

Mdloba je krátkodobá ztráta vědomí způsobená nedostatečným oksyličněním mozku. Ke mdlobám jsou mnohem náchylnější lidé, kteří trpí nízkým krevním tlakem. Mdloby může také podpořit dlouhodobé stání ve špatně větraném prostoru (pokud jsou lidé namačkáni v autobuse apod.), reakce na bolest nebo na psychický podnět (špatná zpráva, strach, stres), snížený příjem tekutin či potravy, či rychlé vztyčení se ze sedu nebo lehu.

Mdlobě mohou předcházet příznaky jako je tma před očima nebo hučení v uších. Postižený je bledý, často studeně zpcený. Následuje typický pád, který je provázen ztrátou vědomí. Po krátké době, kdy je postižený ve vodorovné poloze, se většinou stav sám upraví a vědomí se obnovuje.

První pomoc

- už při prvních příznacích doporuč postiženému polohu v leže nebo alespoň vsedě s hlavou mezi kolena
- při ztrátě vědomí zdvihni dolní končetiny postiženého
- rychle se probouzí, pomalu pokládej nohy
- dej postiženému napít
- zjisti, zda se při pádu nezranil
- vstávejte pomalu, pokud prudce vstane, nejspíš omdlí znovu
- pokud se vědomí neobnoví, zajisti životní funkce a volej ZZS



Mozkolebeční poranění

Poranění mozku jsou velmi nebezpečná, protože jejich vývoj může pokračovat i delší dobu po úrazu.

Příznaky

- krátkodobé bezvědomí (při pádu se mu zatmělo před očima)
- nepamatuje si na okolnosti úrazu
- závratě
- bolest hlavy
- nevolnost, zvracení
- spavost
- případně i bezvědomí, změny postavení a širší zornic
- zlomenina baze lební - poraněný je většinou v bezvědomí, z nosu nebo ucha vytéká krev s mozkomíšním mokem.

První pomoc

Při vědomí

- ulož poraněného vleže na zádech s vyvýšenou hlavou a trupem
- zajisti poraněnému lékařské vyšetření – při otřesu mozku si většinou poleží v nemocnici

V bezvědomí

- zajisti životní funkce - dýchání
- u zlomeniny baze lebeční polohuj poraněného tak, aby krev mohla odtékat, přilož na ucho a nos odsávací obvaz

Otevřená mozolebeční poranění

- ránu sterilně překryj a měkce oblož (můstek nebo věneček)

KOLIKÁTÉHO JE?
KDE TO JSEM?
A KDO VLASTNĚ JSEM?



Poranění páteře a míchy

Tato zranění se těžko rozpoznávají, ale přitom jsou velmi nebezpečná. Při poškození míchy hrozí poraněnému ochrnutí, to současná medicína léčit neumí.

Příznaky

- z mechanismu úrazu – pád z výšky, autonehoda, skok do vody, úder do zad
- bolestivost
- otok
- nemožnost pohybu končetinami (dolní nebo oboje)
- necitlivost končetin, nebo zvláštní pocity (brnění)

První pomoc

- zajisti životní funkce
- s poraněným zbytečně nepohybuj
- nejdůležitější je krční páteř, pokud můžeš, drž hlavu v poloze, v jaké je, s mírným tahem nahoru

**PORANĚNÝ MUSÍ DÝCHAT,
JINAK JE JAKÁKOLI STAROST
O PÁTEŘ ZBYTEČNÁ**



SPOJ ČÁRAMI ČÍSLA OD 1 DO 28



Tonutí

Pokud se někdo topí, můžeme udělat mnoho a můžeme také ohrozit svůj život. Jsou známé případy, kdy se někdo topil, ochotný zachránce pro něj skočil do vody, původního tonoucího někdo vytáhnul z vody, ale pro zachránce už bylo pozdě.

Způsoby záchrany tonoucího:

**TONOUČÍ SE STÉBLA CHYTÁ,
NESTAŇ SE STÉBLEM**

Záchrana slovem ze břehu.

- Povzbud' vyčerpaného plavce, nasměruj ho k místu, kde si může odpočinout.

Záchrana házečí pomůckou

- Použij pomůcku, kterou hodíš tonoucímu. Nejlépe, pokud je přivázaná na laně.

Záchrana pomocí plavidla

- Pokud je k dispozici loďka, můžeš ji využít. Pozor ale, při vytahování tonoucího do loďky, abyste se i se záchranným plavidlem nepřevrátili.

Záchrana osobním zásahem s využitím pomůcky

- Skoč do vody pro tonoucího raději s plovákem nebo jinou pomůckou.
- Při přiblížení k tonoucímu jej nejprve oslov a požádej o spolupráci – jinak budeš překvapen tím, jak pevně či prudce se tě chytne.
- Plovák ti potom pomáhá při tažení tonoucího na břeh udržovat jeho obličej nad hladinou.

Záchrana osobním zásahem bez pomůcky

- Je nejrizikovějším způsobem záchrany tonoucího.
- Přiblíž se do bezpečné vzdálenosti – to je vzdálenost dvou natažených paží od tonoucího. Uchop tonoucího a táhni jej na břeh s udržením obličeje nad hladinou.
- Osobní zásah v žádném případě není tvou povinností, dostáváš se do přímého ohrožení života.

Po vytažení nevylévej vodu z plic.

**Pokud poraněný nedýchá,
ihned zahaj resuscitaci.**



Otravy

**MYSLI NA PREVENCI - JEDOVATÉ LÁTKY
MĚJ VŽDY OZNAČENÉ, NEPŘELÉVEJ
CHEMIKÁLIE DO LAHVÍ OD NÁPOJŮ**

- Dbej na vlastní bezpečnost
- Přeruš kontakt poraněného s jedem
- Zjistím KDY, CO, KOLIK požil
- Zajisti životní funkce

Oxid uhelnatý - oxid uhelnatý vzniká nedokonalým spalováním

- Příznaky**
- Bolest hlavy, poruchy zraku, závratě, zvracení
 - Bezvědomí, růžová barva

- První pomoc**
- U všech otrav plyny pozor na vlastní bezpečnost
 - Dostaň postiženého na čistý vzduch
 - Dále postupuj dle stavu vědomí a životních funkcí

Alkohol - nevyvolávej zvracení. Dej pít slazený čaj

Jedovaté houby - závisí na druhu houby a množství, ke smrtelné otravě dospělého stačí ¼ muchomůrky zelené

- Příznaky**
- nevolnost, zvracení
 - poté následuje období klidu, které trvá i několik dnů
 - poruchy jater, ledvin, srdce, křeče, selhání vědomí

- První pomoc**
- Podej medicínální uhlí
 - Zajisti zbytky jídla (příp. zvratky)
 - Volej ZZS



Léky - Nejčastěji u dětí 1-5 let – je důležitá PREVENCE – aby se k lékům nedostali

- Příznaky**
- různé dle léku

- První pomoc**
- Vyvolání zvracení má cenu jen ihned po požití
 - Podej medicínální uhlí
 - Nepodávej osolenou vodu
 - Volej ZZS

Drogy

- Příznaky**
- Různé dle druhu – ospalost, poruchy vědomí nebo vybuzení, neklid
 - Rozšířené (zúžené) zornice, vpichy

- První pomoc**
- Dbej na vlastní bezpečnost – může být agresivní
 - Zajisti životní funkce

Transport poraněných

Transport poraněných není přímo součástí první pomoci. Vždy si dobře rozmysli, jestli je nutné s poraněným hýbat. Pokud ano (zejména pokud hrozí další nebezpečí), snaž se využít věci, které máš k dispozici (třeba deku), a nebo si zavolat další pomocníky, kteří ti pomohou. Při nesprávně provedeném transportu totiž můžeš ublížit nejen zraněnému, ale i sobě. Poloha zraněného při transportu by měla odpovídat jeho zranění.

Transport v jednom zachránci

Doprovod

- pro lehká poranění horních i dolních končetin nebo hlavy
- zraněný je více méně schopen jít sám, zachránce jej pouze zajišťuje
- jednou rukou držíš zraněného v pase, druhou rukou zápěstí a podpíráš jej
- pokud se stav zraněného zhorší (například kdyby omdlel) můžeš ho zachytit a on se nezraní



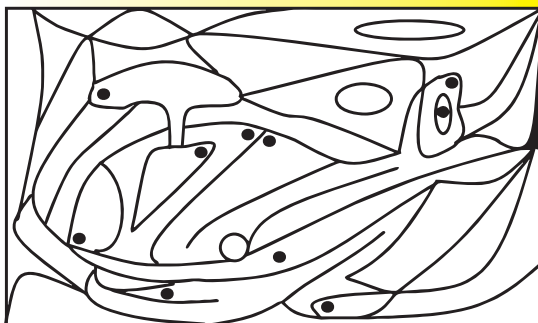
Rautekův manévr

- ideální k vytažení z auta
- lze použít i pro poraněného v bezvědomí
- používá se na krátkou vzdálenost
- je výhodný v tom, že zraněného nenesíš, ale táhneš – můžeš tedy transportovat i podobně těžkého člověka, jako jsi sám
- zraněného chyť za předloktí zdravé ruky, poté si jej posaď na stehno pokrčené nohy
- pak ukračuj druhou nohou, couvej, zraněný táhne nohy za sebou

S RAUTEKEM TO ZVLÁDNU



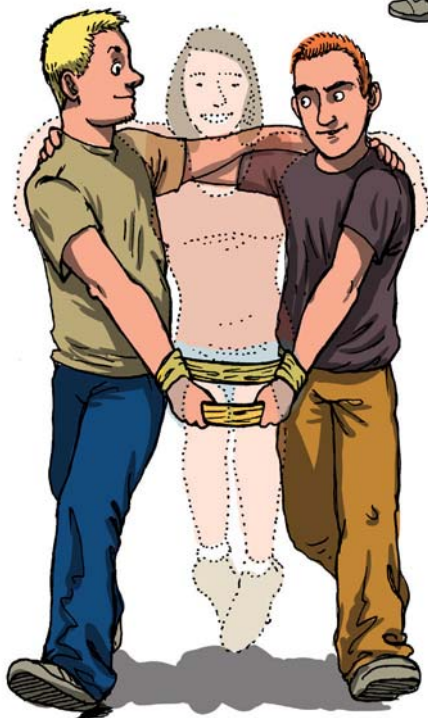
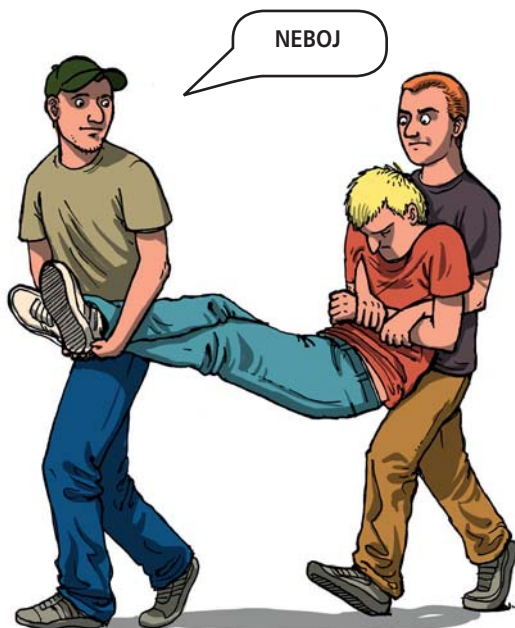
VYBARVI POLÍČKA
OZNAČENÁ TEČKOU.
OBJEVÍ SE TI OBRÁZEK.



Transport ve dvou záchráncích

Rautekův manévř ve dvou

- pokud jsou dva záchránci, lze tažení Rautekovým manévřem převést na nesení
- silnější chytí trup poraněného, slabší překříží zraněnému nohy (zdravá noha může podírat poraněnou) a nese nohy
- tím pádem lze Rautekův manévř využít i na delší vzdálenost



Sedačka ze šátku

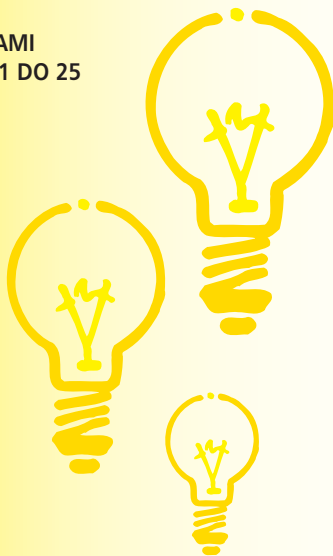
- použijeme pro poranění horních i dolních končetin (kromě zlomenin velkých kostí), a pro lehká poranění hlavy – poraněný je vždy při vědomí
- záchránci spojí šátek do kruhu a kruhem provléknou ruce
- volnou rukou se záchránci chytí za ramena a tím vytvoří oporu pro záda zraněného – ta je velmi důležitá, zraněný by jinak mohl ze sedačky spadnout
- použijeme pro přepravu na delší vzdálenost zvláště, když máme čerstvé nosiče na vystřídání
- pokud nemáme k dispozici šátek, mohou se záchránci chytit za zápěstí nebo zaklesnout prsty do sebe, nesení na šátek je ale pohodlnější

Transport na nosítkách

- je pohodlný pro zraněného i pro záchránce
- lze využít pro transport bezvědomého, leží na nosítkách v zotavovací poloze
- zraněného neseme vždy nohama napřed
- pokud jdeme do prudkého svahu, musíme zraněného otočit, tedy hlavou napřed
- můžeme využít standardní zdravotnická nosítka nebo vyrobit improvizovaná za využití klacků a deky nebo bund
- při nakládání zraněného na nosítka je třeba pracovat koordinovaně a předem se domluvit



SPOJ ČÁRAMI
BODY OD 1 DO 25



1. Část těla mezi loktem a zápěstím se nazývá:

- a) paže
- b) předloktí
- c) ruka



2. Žeber je v lidském těle:

- a) 10 párů
- b) 12 párů
- c) 14 párů

3. Lidské srdce provede za minutu přibližně:

- a) 30 stahů
- b) 50 stahů
- c) 70 stahů

4. Vzduch vdechnutý nosem je dále veden až do:

- a) jícnu
- b) žaludku a tenkého střeva
- c) průdušnice a průdušek

5. Moč v lidském těle vzniká v:

- a) tenkém střevě
- b) ledvinách
- c) játrech

6. Střevo rozdělujeme na:

- a) tlusté a tenké
- b) malé a velké
- c) rovné a vlnité

7. Krev v lidském těle roznáší důležitý plyn jménem:

- a) vodík
- b) kyslík
- c) dusík

8. V lidském těle nenajdeme:

- a) lopatku
- b) pánev
- c) pokličku

9. Plíce poškozují:

- a) hraní na flétnu
- b) kouření
- c) brzké ranní vstávání

10. Které z těchto potravin obsahují nejvíce bílkovin:

- a) maso
- b) rohlíky
- c) jablka nebo hrušky

1. Kde je v lidském těle uložena slezina:

- a) pod levým žeberním obloukem
- b) v oblasti pupku
- c) pod pravým žeberním obloukem

2. Červené krvinky se tvoří:

- a) v srdci
- b) v kostní dřeni
- c) v slezině

3. Kolik má člověk krčních obratlů:

- a) 5
- b) 6
- c) 7

4. Žluč se tvoří:

- a) ve slezině
- b) ve žlučníku
- c) v játrech

5. Chrup dospělého tvoří celkem:

- a) 24 zubů
- b) 28 zubů
- c) 32 zubů

6. Kostí předloktí se nazývají:

- a) pažní a vřetenní
- b) pažní a loketní
- c) vřetenní a loketní

7. Na dýchání se přímo podílí také:

- a) bránice
- b) štítná žláza
- c) jícen

8. Buňky, ve kterých vzniká inzulin, se nacházejí:

- a) v játrech
- b) ve slinivce břišní
- c) v brzlíku

9. Dospělý člověk má v těle:

- a) 3-4 litry krve
- b) 5-6 litrů krve
- c) 7-8 litrů krve

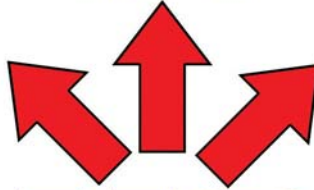
10. Řídící centrum dýchání se nachází v:

- a) mozečku
- b) týlním laloku koncového mozku
- c) prodloužené míše



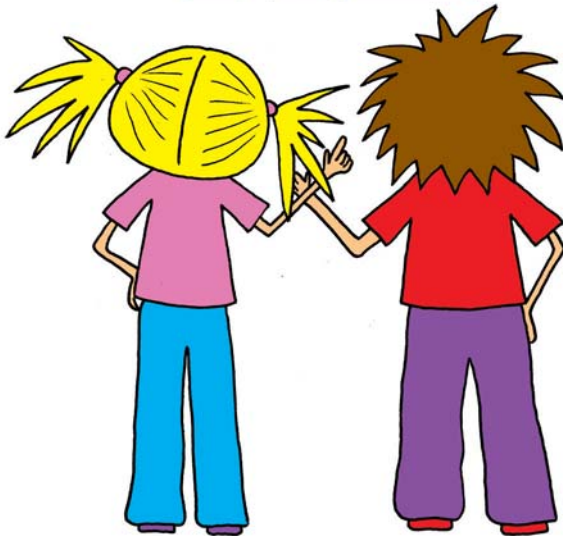
155

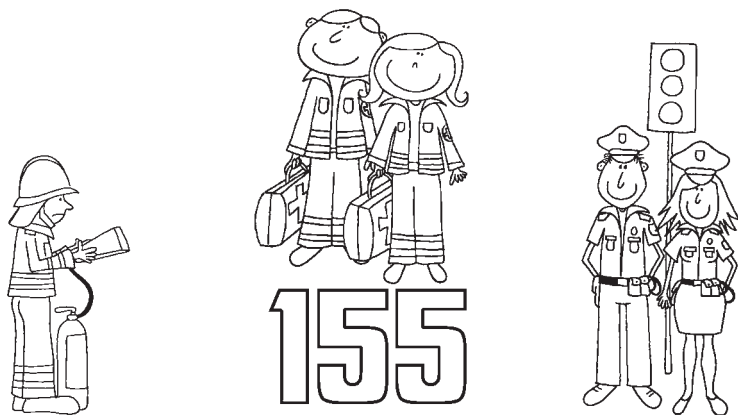
150



158

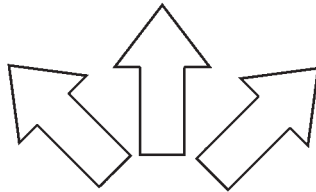
112





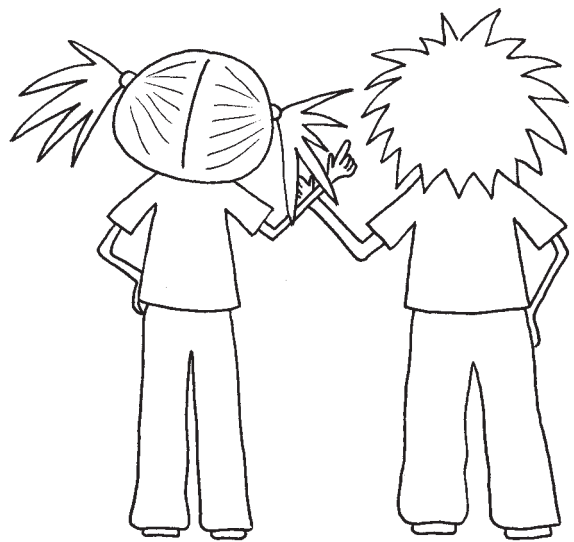
155

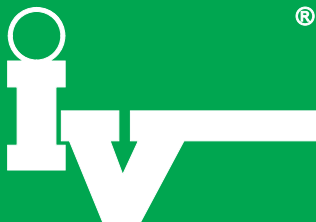
150



158

112





IV - Nakladatelství s.r.o.

Odborné nakladatelství pro policejní publikace

IV - Nakladatelství s.r.o. je společností působící ve většině zemí Evropského společenství, zabývá se vydavatelskou a nakladatelskou činností se zaměřením na policejní problematiku, základním vzděláváním v oblasti silničního provozu a prezentováním podnětů a zkušeností policejních složek jednotlivých zemí.

IV - Nakladatelství vydává ročně přes 200 titulů, které jsou distribuovány cíleným skupinám obyvatel dle odborného zaměření jednotlivých publikací.

IV - Nakladatelství ve vydávaných publikacích aktivně spolupracuje nejen s policejními složkami, ale i s odbornými partnery v dané problematice po celé Evropě. Odborné publikace jsou vydávány v rámci projektů jednotlivých organizací nebo projektů EU, kde je garantována odborná stránka.

Winstona Churchilla 1800/2 ,113 59 Praha 3
tel.: 00420/222 745 460 • fax: 00420/222 745 477
email: office@iv-nakladatelstvi.cz