

# FAČR C LICENCE

PRVNÍ POMOC





# První pomoc - zákony

## Trestní zákon č. 40/2009 SB., 1.1. 2010 – Neposkytnutí první pomoci

### § 150

(1) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví, neposkytne potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na 2 roky.

(2) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví, neposkytne potřebnou pomoc, ač je podle povahy svého zaměstnání povinen takovou pomoc poskytnout, bude potrestán odnětím svobody až na 3 léta nebo zákazem činnosti.

### § 151

Řidič dopravního prostředku, který po dopravní nehodě, na níž měl účast, neposkytne osobě, která při nehodě utrpěla újmu na zdraví, potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na 5 let nebo zákazem činnosti.

**První pomoc neposkytují pouze za předpokladu, že ohrozím život svůj nebo život někoho jiného! Vždy jsem ale povinen první pomoc zajistit!!**

# Postup poskytování první pomoci

- Před každým zahájením poskytování první pomoci nebo zavoláním na linku 155 - **ZKONTROLOVAT A ZHODNOTIT STAV ZÁKLADNÍCH ŽIVOTNÍCH FUNKCÍ**

## VĚDOMÍ

- Oslov postiženého → Zatřes s postiženým → Štípni ho

## SPONTÁNNÍ DECHOVÁ AKTIVITA

- Záklon hlavy → Kontrola dechu – ruka, tvář

**Pokud postižený nedýchá, zahajujeme neodkladnou resuscitaci.**

Volání na linku 155 (112)

**Bezvědomí + jakákoliv porucha dýchání = zahajte resuscitaci**

# Postup poskytování první pomoci



# Zotavovací poloha

## ZOTAVOVACÍ POLOHA

- je určena pro bezvědomé, kteří dýchají
- udržuje průchodné dýchací cesty
- zabraňuje vdechnutí žaludečního obsahu
- použijeme, pokud postižený zvrací
- postižený je v bezvědomí následkem opilosti nebo utonutí
- je vhodná, pokud musíš bezvědomého opustit

### Provedení

- poklečni vedle postiženého
- natáhni bližší paži postiženého do nízkého upažení
- polož vzdálenější ruku postiženého na jeho bližší tvář
- ohni vzdálenější dolní končetinu v koleni do ostrého úhlu
- tlakem za toto koleno směrem k sobě přetoč postiženého na bok
- zakloň hlavu postiženého – slouží k uvolnění dýchacích cest
- natoč hlavu postiženého tak, aby ústa směřovala k zemi – zabráníš tak vdechnutí zvratků
- kontroluj dýchání

**ZOTAVOVACÍ POLOHA:  
POKUD BEZVĚDOMÝ  
ZVRACÍ NEBO  
HO MUSÍŠ OPUSTIT**



# Resuscitace

## KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE DOSPĚLÉHO



### 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 zacpí nos
- obejmi svými ústy ústa postiženého a vdechti – hrudník postiženého se zvedá
- použijev pomůcky, kterými se chráníš – resuscitační roušku nebo masku

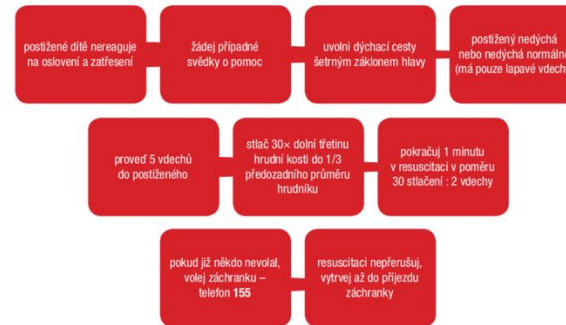
**Kombinuj masáž srdce a umělé dýchání v poměru 30 stlačení : 2 vdechy, a to až do příjezdu záchranky.**

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



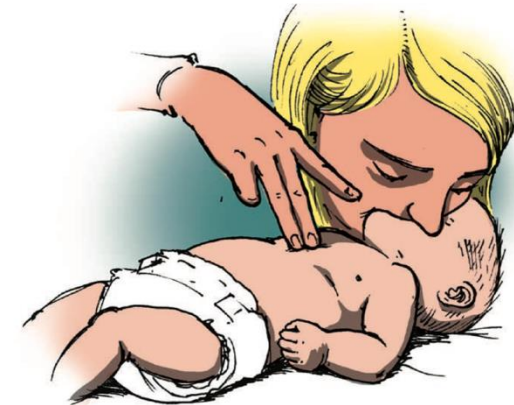
## KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE U DĚTÍ

Děti od 1 roku do puberty



## RESUSCITACE KOJENCŮ (děti do 1 roku)

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



# Masivní krvácení

## Příznaky

KREV  
Z RÁNY  
VYSTŘIKUJE  
NEBO  
VYTÉKÁ

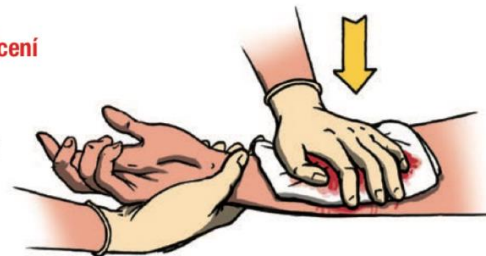


## První pomoc při masivním krvácení

- pokud můžeš, použij rukavice

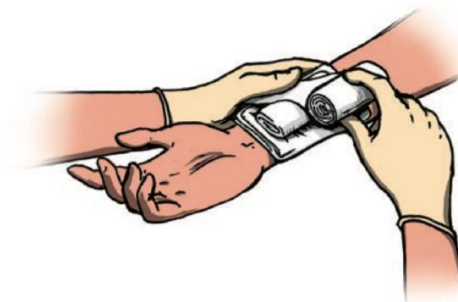
### Stlač tepnu přímo v ráně

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



### Zavaž tlakovým obvazem

- na ránu tlačí, to zastaví krvácení
- 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 obvaž
- kontroluj životní funkce
- volej záchranku
- kontroluj obvaž

NEBOJ SE UTAHOVAT!  
TLAKOVÝ OBVAZ  
MUSÍ TLAČIT

# Šok

## Protišokové opatření 5 T:

1. TEPLO
2. TICHŮ
3. TEKUTINY
4. TIŠENÍ BOLESTI
5. TRANSPORT

Přirozená reakce organismu na velkou zátěž (zranění). Tělo zraněného se snaží pomoci si tak, že soustředí krev do nejdůležitějších orgánů – do mozku, srdce, plic. Vzniká zejména z nedostatku tekutin – při velkém krvácení, u popálenin, u velkých průjmů, při poruše fungování srdce nebo jako důsledek alergické reakce.

### Příznaky

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

### První pomoc

- **přivolej záchranku** – zraněný potřebuje doplnit tekutiny, tedy dostat infuzi
- polož zraněného **na záda**, pokud tuto polohu toleruje
- **další opatření** – správné ošetření přidružených poranění, tepelný komfort postiženého

ŠOK JE Z KRVÁCENÍ,  
NE Z KRVÁKŮ

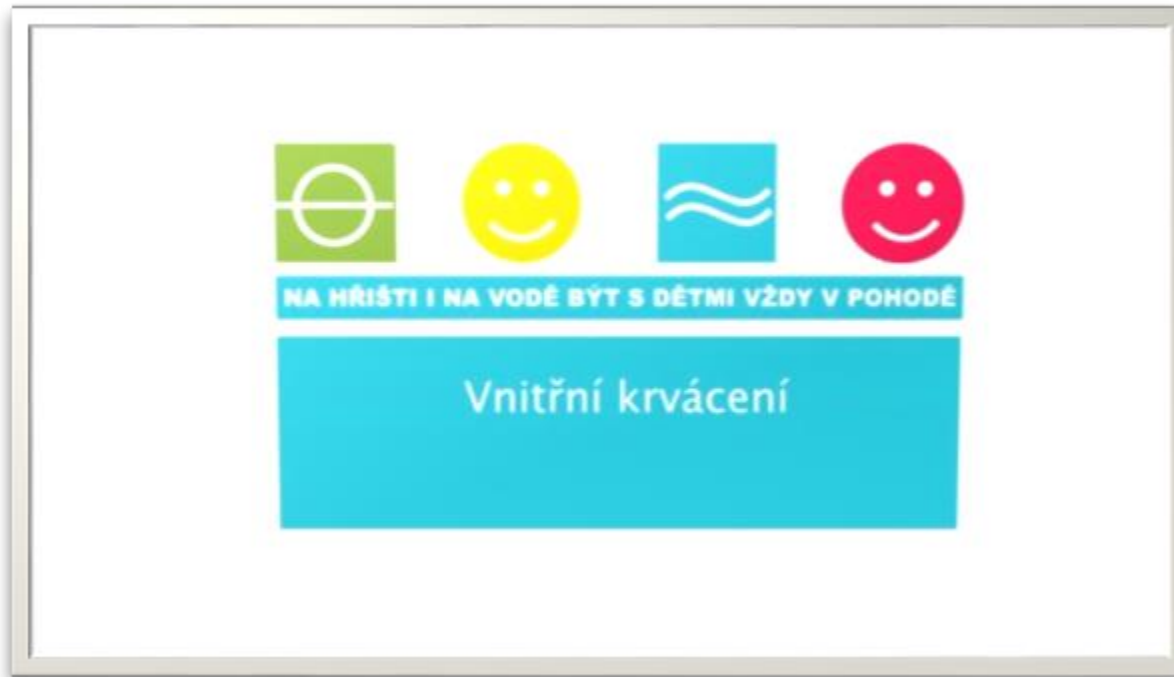


# Drobné rány

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



# 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
- pokud dotčený trpí některým vnitřním onemocněním
- pokud postiženého určitá část těla bolí

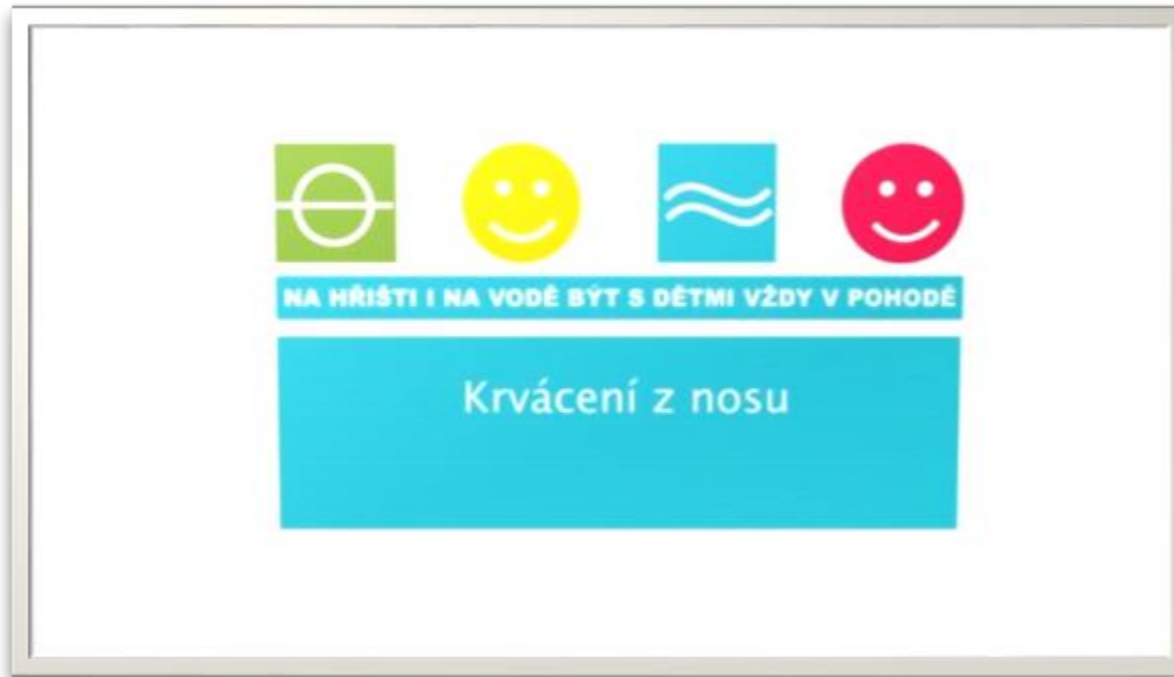
## První pomoc

- přivolej záchranku
- ulož postiženého do polohy, ve které se cítí dobře
- při krvácení do hrudníku jej ukládáme do polosedu
- může také docházet ke krvácení do svalů – především při zlomeninách velkých kostí, například stehenní nebo holenní kosti
- při vnitřním krvácení dochází k rozvoji šoku

**VNITŘNÍ KRVÁCENÍ  
NEZASTAVÍŠ,  
RYCHLE VOLEJ  
ZÁCHRANKU**



# Krvácení z tělních otvorů



## 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 úst

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

## Krvácení z ucha

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

## Krvácení z močových nebo pohlavních cest či z konečníku

- přilož sterilní obvaz
- zajisti odborné vyšetření u lékaře



# Otřes mozku

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 šíře zornic
- zlomenina báze lebni – poraněný je většinou v bezvědomí, z nosu nebo ucha vytéká krev s mozkomíšním mokem

**PŘI OTŘESU MOZKU  
SPĚCHEJ K LÉKAŘI,  
HLAVU MÁŠ  
JEN JEDNU**

## 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 báze lebni polohuj poraněného tak, aby krev mohla odtékat, přilož na ucho a nos odsávací obvaz

### Otevřená mozkolebeční poranění

- ránu sterilně překryj a měkce oblož



# 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 elastické obinadlo, poraněnou nohu měj ve zvýšené poloze
- vyhledej lékařské ošetření, bez rentgenu se těžko pozná, jak moc je kloub poškozený

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



# Zlomeniny

## 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

#### Nejisté známky zlomeniny (častější)

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

### První pomoc u zlomeniny

- pokud si nejsi jist, jestli jde o zlomeninu, chovej se tak, jako by to zlomenina byla
- znehybní kloub nad a pod zlomeninou – správné znehybnění zmenší bolest
- dlahování si rozmysli podle doby dojezdu záchranky – většinou není nutné
- otevřená zlomenina – sterilně zakryj

### Zlomeniny lebečních kostí, báze lebni, čelistí, obličejových a nosních kostí

- není nutné znehybnovat
- ošetřít přidružená poranění
- zlomenina báze lebni – poraněný je většinou v bezvědomí, z nosu, ucha či úst vytéká krev z mozkomíšním mokem. Zajisti životní funkce (aby dýchal) a polohuj tak, aby krev mohla odtékat.
- zlomenina čelisti – měkce oblož a doporuč nemluvit

### Zlomeniny žeber a hrudní kosti

- nefixuj
- poraněného ulož do polosedu
- bolest zmírniš chlazením



DLAHY JEN TEHDY,  
POKUD NEPŘÍJEDE  
ZÁCHRANKA

## ZLOMENINY NA DOLNÍ KONČETINĚ

V běžných podmínkách nedlahuj a volej záchranku.

### Zlomenina pánve

- většinou ohrožuje zraněného rozvojem šoku
- při zlomenině pánve může dojít ke ztrátě až tří litrů krve
- přivolej záchranku a s poraněným nehýbej

### Zlomenina stehenní kosti

- ohrožení velkou krevní ztrátou a rozvojem šoku
- s poraněným nehýbej a volej záchranku

### Zlomenina bérce

- jde o kost holenní a lýtkovou
- dlahování použij jen v extrémních případech – znehybní kotník a dlahu připevni od půlky stehna až na zem
- s postiženým nepohybuji, nesundavej botu

### Zlomenina kotníku, nártu, zánártních a zápřstních kůstek

- většinou postačí chladiť a končetinu nepohybovat
- kotník můžeš znehybnit elastickým obinadlem



DLAHU JEN  
V EXTRÉMNÍM  
PŘÍPADĚ

## ZLOMENINY NA HORNÍ KONČETINĚ

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

### Klíční kost + lopatka

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

### Pažní kost

- znehybní velkým šátkovým závěsem
- prvním šátkem fixuješ loket – polož do něj předloktí a zavaž jej poraněnému kolem krku
- druhým šátkem fixuješ rameno – pomoci něj přitáhneš celou horní končetinu k trupu poraněného
- v rameni i lokti je končetina ohnutá do praveho úhlu

### Předloktí

- poraněný si často drží zlomené předloktí sám a není potřeba ani šátek
- zápěstí, zápřsti, prsty většinou stačí jen chladiť



# 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

## 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 ošetři vhodným mlékem či krémem po opalování
- objeví-li se poruchy vědomí, nikdy nic nepodávej ústy, kontroluj životní funkce a volej záchranku



# Astmatický záchvat

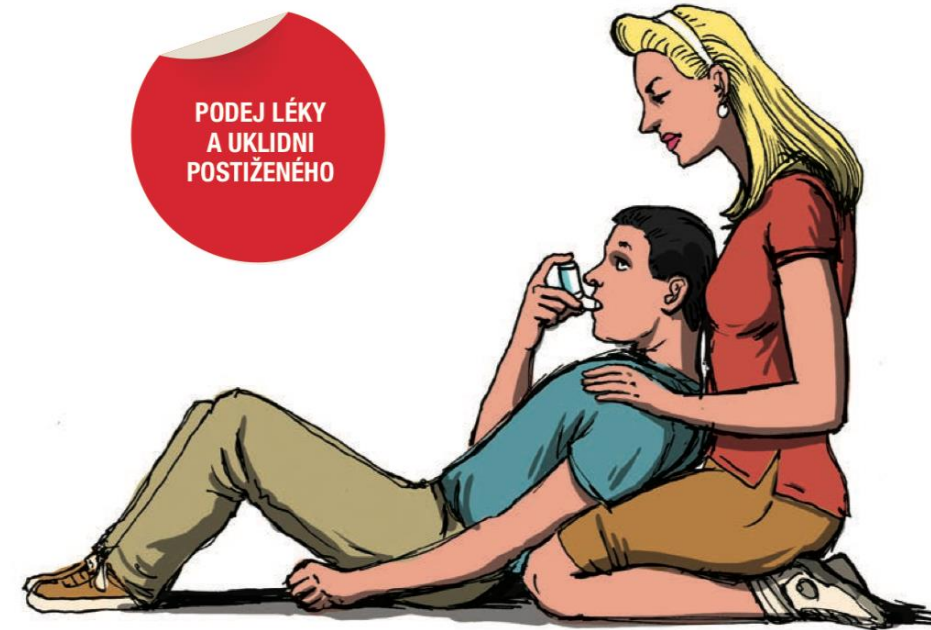
Astmatický záchvat je prudké zhoršení dlouhodobého onemocnění – astmatu. Vzniká v reakci na alergeny, strach, stres...

## Příznaky

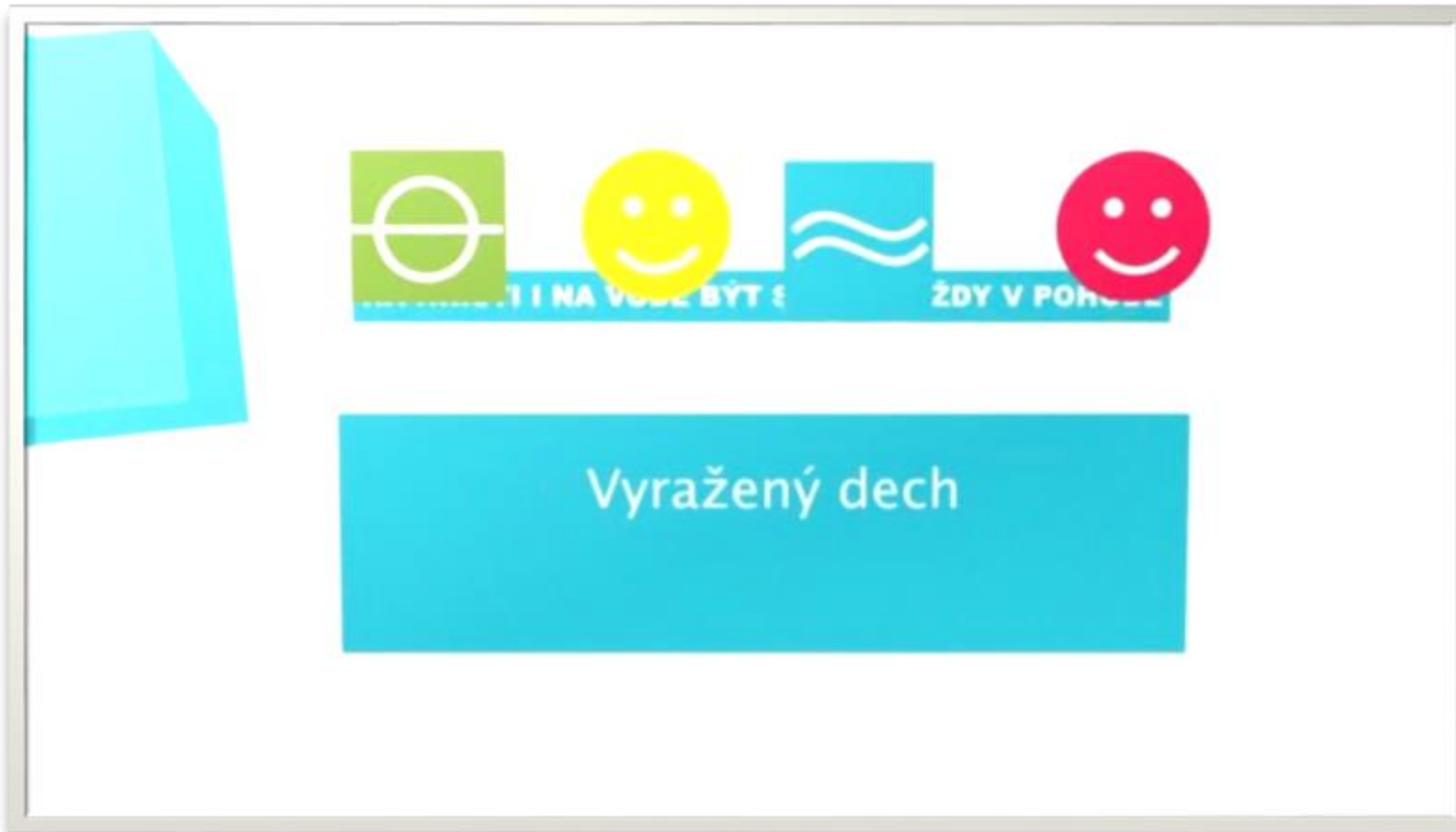
- zrychlené povrchní dýchání s prodlouženým výdechem
- sípání
- kašláni
- možná i cyanóza

## První pomoc

- podej léky, které má postižený pro tento účel předepsané
- ulož do polosedu či jiné polohy, která postiženému vyhovuje
- uklidni postiženého
- uvolni těsníci oděv, zvlhči vzduch, vyvětrej



# Vyražený dech



**SPOLEČNĚ  
DOSÁHNEME VÍCE !  
(TOGETHER EVERYONE  
ACHIEVES MORE)**

Děkujeme!

