

Zásady první pomoci

Při poskytování první pomoci postupujeme následujícím způsobem.

1. Přesvědčit se, zda je postižený při vědomí. Nastalo-li bezvědomí, pak zjistíme nedošlo-li k poruchám dýchání či k zástavě srdce a dle toho započneme provádět umělé dýchání či masáže srdce, v nejhorším případě obojí.
2. Při krvácení zjistit, o jaký druh krvácení se jedná. Okamžitě je nutné zastavit hlavně tepenné krvácení.
3. Při zjištění těžkého rozsáhlého poranění nebo příznaků šoku, zahájit protišoková opatření
4. Ošetřit menší poranění
5. Přivolat záchrannou službu
 - u postiženého nechat zprávu o druhu poranění a poskytnuté pomoci a své jméno a adresu
 - nalezne nejbližší fungující telefonní budku a ohlásí co nejpřesněji místo, kde se postižený nachází, počet zraněných a druh zranění (bezvědomí, krvácení), druh nehody, své jméno a adresu
 - vrátí se co nejrychleji k postiženému a pečuje o něj do příchodu lékaře

Bezvědomí

Postižení mozku úrazem hlavy, krvácením, elektrickým proudem, otravou, nedostatečným prokrvením, poraněním míchy, nedostatkem kyslíku, poškození teplem či mrazem...
Odstranění příčiny, uvolnit dýchací cesty, zahájit kříšení, odvoz do nemocnice. Žádné tekutiny, žádné jídlo.

Blesk

Při bezvědomí je nutno věnovat veškeré úsilí obnově vitálních funkcí. Je-li zastaveno dýchání, započneme ihned umělé dýchání z plic do plic. Před zahájením srdeční masáže se doporučují jeden nebo dva údery pěsti nebo hranou dlaně do krajiny srdeční. Jestliže úder zůstal bez účinku a srdeční činnost se neobnovila, přikročíme k zevní masáži srdce. Masáž spočívá v rytmickém stlačování hrudní kosti k páteři. Postižený musí ležet na tvrdém podkladu. Hrudník stlačujeme plochou jedné dlaně přesně uprostřed tak, aby okraj dlaně byl alespoň dva prsty nad úponem měsíčníku. Druhá ruka pomáhá tlakem na hřbet spodní ruky. Lokty zachránce jsou napřiměny, potřebný tlak se vyvine použitím váhy těla.

U dětí tlačíme jen jednou rukou, u kojenců jen dvěma prsty. Provádíme 50-60 zmáčknutí za minutu. Je-li zachránce sám, střídá 3 umělé vdechy s 15 vmáčknutími rukou. Jsou-li zachránci dva, pak střídáme 1 umělý vdech a 5 vmáčknutí hrudníku. Během dýchání zvedá druhý zachránce ruce lehce nad hrudník. Vždy se sleduje tep na krkavici. Obživování probíhá tak dlouho, dokud nepřijde lékař (a nekonstatuje smrt). Od umělého dýchání se nesmí upustit ani při dopravě postiženého do nemocnice.

Bodnutí

Bodnutí včelou ošetřujeme tak, že nejprve odstraníme žihadlo. Potom nakapeme na vpich čpavek nebo místo vpichu potřeme jodovou tinkturou. Ránu nedráždíme třením či škrábáním. Pokud místo vpichu zduří, přikládáme studený obklad s octanem hlinitým, octem nebo cibulí. Velmi nebezpečné je bodnutí do jazyka, čípku a nitra úst. Postiženého se snažíme co nejrychleji dostat k lékaři. Cestou mu dáváme studenou vodu, kousky ledu. Duří-li jazyk tak rychle, že by se ucply dýchací cesty, je vhodné vložit postiženému do úst trubičku.

Elektrický proud

Organizace musí provozovat zařízení bezpečné, lidé musí dbát všech pokynů a nařízení. Přesto všechno však může k úrazu elektrickým proudem dojít.

1. Vyproštění postiženého
 - je nutné dbát zvýšené opatrnosti, aby se zachránce nestal dalším postiženým

- stát na izolované podložce, používat elektricky nevodivé nástroje - **izolanty**
- v blízkosti spadeného elektrického napětí dělat jen malinké krůčky (nebezpeční úrazu krokovým napětím)
- je-li postižený ve výšce, je nutné jej zabezpečit proti pádu (až se vypne proud, postižený spadne dolů jako kláda)
- vypnutí zařízení, odstranění postiženého z dosahu proudu, odstranění živé části (část elektrických zařízení určených k vedení elektrického proudu) z postiženého, násilné přerušení proudu

2. Poskytnutí první pomoci

- provádět před příchodem lékaře
- pozorovat barvu (bledá-dobrá, popelavá-špatná)
- a) pacient při vědomí
 - neustále být v kontaktu s postiženým, teplé nápoje, až přehnaně chválit (je v šoku - nepochopí, že to nemyslíte vážně), důležitý je pocit klidu a bezpečí
- b) bezvědomí, dýchá, srdce funguje
 - stabilizovaná poloha, dozor
- c) zástava dýchání
 - jakmile začne postižený přestávat dýchat, začít provádět umělé dýchání
 - 12-20x za minutu, hrudník se musí nadzvednout
- d) srdeční zástava
 - masáž srdce (80x za minutu)
 - začne-li zástava, pomůže prudký úder do hrudního koše

Klíště

Patří mezi členovce a roztoče. Žije cizopasným způsobem a přenáší nebezpečné choroby (klíšťovou encefalitu a lymfocytární boreliózu). Najdeme ji především v listnatých nebo smíšených lesích, v nížinách s porosty obklopujícími vodní toky nebo mokřiny. V horských lesích nad 1000m se již nevyskytuje. Nejčastěji se s klíštětem můžeme setkat v dubnu až květnu, v srpnu a v září.

Lesu zamořenému klíšťaty se nejlépe vyhnout. Musíme-li jej přesto přejít, chráníme si celé tělo oděvem, vyhýbáme se vysoké trávě a listnatým křovinám. Po návratu si prohlédneme celé tělo, zvláště pak místa, kde se nejvíce potíme a kde je jemná kůže.

Bodec klíštěte je opatřen dozadu směřujícími háčky (jako harpuna). Klíště tedy neodstraňujeme trhnutím (hlava by zůstala v kůži a vznikl by zánět), ale postupně.

a) Na klíště nakapeme olej či dáme indulon. Pak prsty uchopíme tělíčko a vytáčíme jej doleva (proti směru hodinových ručiček).

b) Silně namydíme kousek vaty. Vatou vykonáváme na klíštěti levotočivé krouživé pohyby.

Po odstranění klíštěte ošetříme okolí ranky jodovou tinkturou. Při objevení horečky ihned zavoláme lékaře.

Krvácení

Vlasečnicové

Vzniká při malých oděrkách, řezných rankách, bodnutích. Krev prosakuje zvolna, tvoří kapku. Krvácení se většinou zastavuje samo.

Žilné

Tmavší krev pomalu vytéká z rány. Zastavujeme přiložením pevného obkladu na ránu. Zraněné končetiny ukládáme poněkud výše.

Tepenné

Jasně červená krev prudce vytéká či vystřikuje z rány. Tepnu nutno stlačit proti pevnému podkladu, proti kosti. Nejúčinnější je tlačení prstem, ale je ho tam nutné ponechat, až do odborného zásahu lékaře. Lze použít také škrtidlo. Při silném krvácení končetinu ohneme, pod kloub zasuneme roubík (tužší předmět), silně utáhneme a upevníme. Zaškrcení smí trvat nejvýše 60 - 90 minut. Pak se musí povolit, aby se obnovil krevní oběh.

1. Zranění na hlavě

- a) při krvácení z rány na čele nebo na spánku zmáčkne se spánkovou tepnu proti kosti spánkové před horním okrajem ušního boltce
- b) při krvácení zraněného obličej stlačujeme tepnu, kterou nahmatáme zespodu v polovině dolní čelisti (u pravého i levého kraje)
- c) při krvácení na hlavě a krku stlačíme krkavici, tepnu proti krční páteři. Tlačíme dolů a dovnitř. Tepnu nahmatáme nad vnitřní třetinou klíční kosti na vnitřní straně svalu kývače.

2. Zranění na končetinách

- a) při krvácení zranění ramene a lopatky stlačíme tepnu, kterou nahmatáme nad klíčkou směrem ke klíční kosti
- b) tepenné krvácení z horních končetin zastavujeme tlačenním na mezisvalovou rýhu na vnitřním okraji dvouhlavého svalu pažního, na tepnu zápěstní, na které normálně nahmatáme tep, nebo na tepnu loketní na protilehlé straně tepny zápěstní
- c) zranění dolní končetiny vyžaduje stlačení tepny ve střední vnitřní třetině třísel nebo vazů. Tlačíme zevnějšku směrem dolů.
- d) těžké krvácení v pánvi a stehnech. Zde tlačíme buď na břišní část srdečnice proti páteři, nebo stačí obtočit pás několikrát obinadlem či lanem.

Mdloba

Čili náhlá nedokrvenost mozku vzniklá následkem vzrušení nebo bolesti, nedostatkem čerstvého vzduchu či přehřátím těla.

Bledost obličej, studený pot, zrychlený dech, bezvědomí.

Přenést postiženého na čerstvý vzduch, poloha naznak, zvýšit dolní končetiny, uvolnit oděv, přiložit studený obklad na obličej.

Omrzliny

Podle klinického rozlišení má tři stupně.

První se projevuje zčervenáním po předchozím zblednutí postiženého místa a jeho znečitlivěním. V omrznuté části se dostavuje tlak a palčivost se svěděním. Použijeme opatrného rozechřívání teplými koupelemi a obkladů spojených s jemným třením postiženého místa měkkými rouškami, chomáčem vaty či vlněnou šálou.

Při druhém stupni se vytváří zanícení pokožky s velkými puchýři. Při třetím stupni dochází v konečné fázi k odumření tkání. Oba stupně si vyžadují lékařské ošetření. Jako první pomoc ovážeme postižená místa sterilními obvazy (ochrana proti infekci).

Otravy

1) Plyny (Oxid uhličitý a oxid uhelnatý)

Bolesti hlavy, nevolnost, závratě, hučení v uších, zvracení, bezvědomí. Transport na čerstvý vzduch, uvolnění oděvu, umělé dýchání.

2) Požitím čistících prostředků

Pocit opojení, závratě, zvracení, zástava dýchání. Vyvolat zvracení, mléko, nemocnice.

3) Potravinami

U všech otrav vyvolat zvracení, podat mléko, živočišné uhlí a vyhledat lékaře.

a) závojenka olovnatá - Půl až 4 hodiny po požití. Nevolnost, zvracení, bolesti břicha, průjem.

b) muchomůrka zelená - 6 - 16 hodin po požití. Nevolnost, zvracení, bolesti břicha, průjem, slabost, žloutenka.

c) muchomůrka červená a tygrovaná - Půl hodiny po požití bolesti hlavy, hučení v uších, návaly horka, mnohomluvnost, ztráta vědomí.

d) klobásový jed - botulin

Staré masové konzervy, majonézy, maso. 12-30 hodin po požití zvracení, průjem, bolesti hlavy, dvojité vidění, poruchy polykání, obrna.

Otřes mozku

Postiženého uložíme na klidné místo, hlavu dáme na studený obklad. Uložíme jej na bok, aby nevdechoval případně zvratky. Postaráme se o rychlé dopravení k lékařskému ošetření.

Popáleniny

Při malých spáleninách stačí zarudlé místo potřít hodně mýdlem s nepatrným množstvím vody a nechat zaschnout.

Silnější popáleniny ošetřujeme jen přikrytím sterilní rouškou, v nouzi látkou. Stačí dobře vyžehlený, čistý kapesník. Další přenecháme lékařům. Puchýře nikdy sami nepropichujeme, neodstříhujeme. Přiškvařenou látku se nesnažíme sami odstranit. Můžeme ji pouze opatrně odstříhnout ve vzdálenosti asi 5 cm od přiškvařeného místa. Na popáleniny nedáváme žádný olej, omastek.

Při rozsáhlém popálení celého těla položíme popáleného na čisté prostěradlo, lehce ho jím přikryjeme a čekáme na příjezd ambulance. Je-li postižený při vědomí, podáváme mu čaj, černou kávu a snažíme se jej udržet v klidu.

Rány

Rozlišujeme podle způsobu poranění na řezné, sečné, bodné, zhmoždění, tržné, pokousání a střelné.

Podle hloubky poranění dělíme na povrchní (mělké), hluboké (poškození svalů a kostí) a pronikající (poškození vnitřních orgánů).

Jako první pomoc očistit okolí rány, odřeniny peroxidem vodíku, ovázat sterilním obvazem. Nevyplachovat vodou, lihem, tinkturou, nesympat práškem. Nevlačovat tkáň zpět.

Šok

Postižený bez zájmu o okolí, studený pot, rozšířené zornice, zrychlený tep i dech, zvracení, žízeň.

Ošetřit zranění, zabalit do přikrývek, vleže s mírně sníženou hlavou, podávat tekutiny. Společenská konverzace s postiženým (aby neupadl do bezvědomí).

Umělé dýchání

Postiženého položíme tak, aby hlava byla zvrácená nazad. Tím zabráníme klesnutí jazyka a uvolníme dýchací cesty. Silně se nadechneme a vdechnutý vzduch vydechujeme do úst nebo nosu postiženého. Při vdechování do úst mu ucpeme nos, při vdechování do nosu mu zavřeme ústa. Vdechování provádíme asi 16x za minutu.

V případě, že nastala i zástava srdeční činnosti, provádíme nepřímou srdeční masáž tlakem dlaně na konec hrudní kosti asi 60x za minutu.

Úpal

Úpal vzniká z přehřátí organismu (velká teplota okolí, současně tělesné výkony). Tělesný termoregulační systém je přetížen, pracuje pomalu nebo vůbec přestává pracovat.

Celková malátnost až bezvědomí, vyčerpání, nevolnosti, bolesti a návaly krve do hlavy, hučení v uších, křeče, zvracení, teplota až 42°C.

Postiženého pokládáme do chladného prostředí, uvolníme mu oděv, dáváme mu pít chladné nápoje (ne alkohol). Příkladáme chladné obklady na hlavu, čelo, zátylek a prsa.

Uštknutí zmijí

Náš jediný jedovatý had, zmije obecná je velmi plachá. Nikdy člověka sama nenapadne. Stačí jít trochu hlučněji místem, kde se zmije vyskytují, a můžeme si být jisti, že žádnou nenajdeme. Zmije uštkne pouze, když se brání. Kolem místa kousnutí se objeví zduření, často modročerveně zbarvené. Účinek hadího jedu se tlumí a ruší podáním hadího séra. V prvé řadě je nutné zpomalit vstřebávání hadího jedu do těla tak, že poraněnou končetinu stáhneme šátkem či řemenem, a to vždy směrem od rány k tělu. Stažení nesmí být tak silné, aby končetina zmodrala. Krev z ranky nevysáváme, ránu nerozřezáváme ani nevypalujeme. Máme-li po ruce lékárnou, vypláchneme ránu silným roztokem hypermanganu nebo potřeme jedovou tinkturou. Lehce ovážeme a poraněného dopravíme co nejrychleji k lékaři. Cestou podáváme větší množství tekutin, černou kávu a lihoviny. Injekci je nutné poraněnému podat nejpozději 4 hodiny po uštknutí.

Úžeh

Úžeh vzniká pobytem na prudkém zářícím slunci působením tepla a UV-paprsků. Dochází ke zrudnutí kůže a popáleninám až II. stupně. Může dojít k podráždění mozkových blan, což se projevuje zvracením, halucinacemi, křečemi kostního svalstva. Těžké popáleniny překryjeme sterilním obvazem nebo jen šátkem a ošetření přenecháme lékaři. Na rudou kůži přikládáme chladivé obklady z kyselého mléka a měkkého tvarohu. Všechny těžší případy dopravíme k lékaři.

Vykloubení, podvrknutí

Vzniká po nárazu, úhozu, uklouznutí, pádu. Octan hlinitý, šetrné znehybnění končetiny, rychlé doprava raněného k lékaři. Nenapravovat.

Zlomenina

Existují otevřené (krvácivé) a zavřené (nekrvácivé) zlomeniny.

Při krvácivé zlomenině vyčnívá z rány část zlomené kosti. Při poskytování první pomoci zacházíme s poraněným velmi šetrně, abychom zranění nezhoršili. Oděv odstraňujeme jen v případě, že se jedná o zlomeninu otevřenou. Ránu překryjeme sterilní gázou a lehce převážeme obinadlem. V každém případě se pokusíme končetinu znehybnit, aby dalším pohybem nedošlo ke zhoršení zlomeniny. S končetinou zbytečně nehýbeme, vyčnívající kosti nestrkáme zpět do rány.

Při zlomení ruky či klíční kosti upevníme ruku do závěsu ze šátku, ručníku či košile. Ruku upevníme k tělu pomocí obinadla či řemenu.

Při zlomenině nohy je nejlépe znehybnit obě končetiny současně tak, že je svážeme k sobě. Od pasu až k patě přiložíme laťku, kmínek či tenčí prkno. Podložíme šálou, svetrem a přichytíme řemínky či kusy provázku.

Zlomeninu v kotníku a nártu znehybníme obinadlem obmotaným kolem boty, kterou nerozvazujeme, a nohu ještě znehybníme dlahou z menších prkýnek, kolíků.

Při poranění páteře musíme postupovat zvlášť opatrně. S poraněným hýbeme co nejméně. Snažíme se pod něho podsunout desku stolu, široké prkno. Pod hlavu dáme složený svetr. Podložku, kterou jsme pod raněného podsunuli použijeme současně jako nosítka. Zraněného dobře zabalíme do pokrývek a stanových dílců, aby neprochládl. Pokud je to možné, podáváme cestou teplý čaj.