

PRVNÍ POMOC

Důležitá telefonní čísla

Linka tísňového volání	112	
Rychlá záchranná služba	155	(při ohrožení života)
Policie	158	
Hasičský záchranný sbor- ohlašovna požáru	150	
Lékařská služba první pomoci	545 113 113	
Hlášení poruch el. proudu	840 111 222	
Pohotovostní služba plynáren	1239	
Pohotovostní služba vodáren	543 212 537	
Inspektorát bezpečnosti práce pro Jihomoravský a Zlínský kraj se sídlem v Brně	543 212 285	

Zásady poskytování první pomoci

PŘI POPÁLENINÁCH: (možno použít i při opaření)

- | | | |
|----------------------|-------------|-----------------|
| 1. Stupeň popálenin: | I. stupeň | zčervenání |
| | II. stupeň | puchýře |
| | III. stupeň | odumírání tkáně |

2. Pokyny pro první pomoc:

Dbát zabránění druhotné infekce (chránit si ústa a nos rouškou).

Povrchové popáleniny I. stupně ochladit studenými obklady.

Ostatní popáleniny překrýt sterilním obvazem. Oděv svlékat jen tehdy, je-li nutné ošetřit jiná závažná zranění.

PŘIŠKVAŘENÉ ČÁSTI NEODSTRAŇOVAT!

Při popálení zvláště přilnavými látkami (asfalt, dehet, plasty apod.) polijte okamžitě postižená místa studenou vodou, nebo popáleného ponořte do vody. Z popálené plochy nestrhávejte oděv, neodstraňujte pevné látky (asfalt).

Popálené oči je třeba vypláchnout opakovaně borovou vodou nebo čistou vodou.

KONČETINY ZNEHYBNIT.

Jen při výjimečně dobrém stavu a malém rozsahu popálenin je možné podat tekutiny v malém množství (15 ml za čtvrt hodiny). U těžkých popálenin se ústy nic nepodává. Zajistit odbornou lékařskou pomoc a převoz.

PŘI OTRAVĚ KYSLIČNÍKEM UHELNATÝM:

1. PŘÍZNAKY: malátnost, bolest hlavy, závratě, slabý tep, zvracení, bledá pleť, neschopnost myslet, neschopnost pohybu, později křeče a bezvědomí.

2. POKYNY PRO PRVNÍ ÚPOMOC:

- vynést postiženého na čerstvý vzduch,
- zavolat lékařskou pomoc,
- uložit postiženého naznak, uvolnit šatstvo, podložit hlavu a přikrýt ho teplou pokrývkou, - ošetřit silně krvácející rány,
- pokud postižený nedýchá, zavést ihned umělé dýchání,
- není-li hmatatelný tep, zavést nepřímou srdeční masáž,
- otevřít okna a dveře zamořeného prostoru,
- pokud je postižený v bezvědomí, nepodávat žádné nápoje,
- při vědomí je možno podat zrnkovou kávu nebo čaj - v žádném případě nepodávat lihoviny.

Zachránci musí dbát o svou vlastní bezpečnost.

Běžná protiplynová maska proti CO - n e c h r á í.

PŘI ZÁSAHU ELEKTRICKÝM PROUDEM:

Při úrazu el. proudem je nutné jednat rychle, ale současně klidně a účelně. Při oživovacích pokusech je nutné vytrvat, protože většina postižených je mrtvá jen zdánlivě. Při úrazu el. proudem je nutné zachovat dále uvedený postup:

1. Vyprostit postiženého z dosahu el. proudu.
2. Ihned zavést umělé dýchání pokud postižený nedýchá.
3. Ihned zahájit nepřímou srdeční masáž pokud není hmatatelný tep.
4. Přivolat lékaře.
5. Co nejdříve uvědomit příslušného nadřízeného pracovníka

VYPROŠTĚNÍ POSTIŽENÉHO:

Při vyprošťování postupovat tak, abychom se sami nevystavili účinkům el. proudu (např. krokové napětí). Provést přerušení el. proudu, ať již vypnutím nebo i násilným přerušením vodičů. Při vyprošťování postupovat tak, abychom nezpůsobili další zranění např. pádem z výšky. Po úspěšném vyproštění zahájit ihned oživovací pokusy, které provádíme až do příchodu lékaře (ten může teprve konstatovat stav zraněného). Při úrazu vysokým napětím vznikají i četné popáleniny, což je pro případ oživování podružná záležitost. Nutno je ale provést zástavu krve ať již unikající z tepen nebo žil, aby při oživovacích pokusech postižený nevykrvácel.

UMĚLÉ DÝCHÁNÍ:

Umělé dýchání lze ukončit pouze na příkaz lékaře a nebo po oživení pacienta. Před započítáním umělého dýchání položíme postiženého na záda, odstraníme mu případné překážky z ústní dutiny a po uvolnění dýchacích cest mu zakloníme hlavu co nejvíce vzad. Dále sevřeme nos a široce otevřenými ústy obemkneme ústa postiženého. Hluboce vdechneme do úst postiženého asi 10 x po jedné sekundě. Dále pak pokračujeme rychlostí 12-16 vdechů za minutu. Průchodnost dýchacího ústrojí postiženého ověřujeme průběžně sledováním pohybů hrudníku.

NEPŘÍMÁ SRDEČNÍ MASÁŽ:

Nepřímou srdeční masáž by měli poskytnout osoby vycvičené v poskytování první pomoci. Zápěstí jedné ruky položit dlaňovou stranou na dolní část hrudní kosti, přitom prsty by měly směřovat k pravému lokti nemocného a neměly by se dotýkat hrudníku. Druhou ruku položíme napříč přes prvou a vahou těla stlačujeme (nataženou rukou) hrudní kost do hloubky 4-5 cm zhruba 60 x za minutu. Nepřímou srdeční masáž je nutno kombinovat s umělým dýcháním z plic do plic a to na 5. stlačení hrudní kosti jeden vdech. Při stlačování hrudní kosti není vhodné provádět současně umělý vdech.

Pokud je postižený v bezvědomí a dýchá, je nutno jej uložit do stabilizované polohy na teplé místo nebo přikrýt teplou přikrývkou a vyčkat příchodu lékaře. Současně provést nejnutnější ošetření (zástava krvácení, fixace zlomenin a podobně) při vyvarování se přílišných manipulací s postiženým z důvodu případných vnitřních zranění. Současně se pokusit přivést postiženého k vědomí a to běžnými metodami.

Pokud je postižený při vědomí, je nutno jej uložit do tepla, nabídnout teplý nápoj (čaj - ne grog) a vyčkat příchodu lékaře a nebo postiženého k lékaři dovézt (doprovodit). Postižený může být v šoku a nebo se následek úrazu dostaví dodatečně, např. jako pouhý šok. Konstatovat, zda postižený je v úplném pořádku, nemůže ani postižený sám, ani spolupracovníci nebo nadřízený, ale pouze lékař!

KRVÁCENÍ:

1. DRUHY KRVÁCENÍ:

při tepenném krvácení vystřikuje z rány jasně červená krev, při žilním krvácení volně vytéká tmavě červená krev. Nejčastější je smíšené krvácení, protože většina tepen a žil probíhá v těle společně a často vznikají i jejich společná poranění.

2. POKYNY PRO PRVNÍ POMOC:

položením poraněného, tím současně zabránění dalšímu možnému poranění, kdyby postižený omdlel, protišoková opatření, na krvácející ránu přiložte improvizovaný tlakový obvaz - polštářek, a silně ho přitiskněte k ráně. Tiskněte silně a silný tlak stále udržujte, zvedněte krvácející ránu nad úroveň srdce. Sníží se tak tlak v místě rány a zmenší krvácení. Pokud je rána na hlavě nebo na krku, zvedněte a podložte hlavu i ramena postiženého. Poraněné místo nezvedejte, působí-li to postiženému bolest, nebo má-li vnitřní zranění. Drobné poranění omyjte vodou a sterilně ošetřete, rozsáhlejší krvácení stavte tlakovým obvazem, výjimečně škrtidlem, prosakuje-li krev tlakovým polštářkem, přiložte na něj další a stlačujte silněji. **Zajistěte lékařskou pomoc a převoz!** Zvednutí rány nad úroveň srdce a přímé stlačení krvácející rány je nejrychlejší a také nejbezpečnější způsob stavění krvácení, protože jím nepřerušíte průtok krve k ostatním částem těla.

PŘI ZLOMENINÁCH:

1. **PODVRTNUTÍ – PŘÍZNAKY:** otok postiženého místa (nejčastěji kotníku nebo kolenního kloubu).pod kůží prosvítá krevní výron, poraněné místo a pohyb bolí.

2. **VYKLOUBENÍ – PŘÍZNAKY:** je bolestivějším a těžším poraněním než podvrtnutí, nejčastěji bývá postižen ramenní kloub.

3. ZLOMENINY – PŘÍZNAKY:

Při zavřené zlomenině - zlomení kosti je bez porušení souvislosti kůže, otok, deformace poškozené části těla.

Při otevřené zlomenině - zlomená kost prorazila kůži a objeví se na povrchu těla.

POKYNY PRO POSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI znehybnění pomocí vatou obalených dřevěných, drátěných, žebříčkových dlah, při podvrtnutí a vykloubení znehybnění pomocí elastického obinadla, otevřenou zlomeninu překrýt sterilním obvazem, případně zastavit krvácení, zajistit převoz k lékaři.

PŘI ZÁSTAVĚ DÝCHÁNÍ:

1. UMĚLÉ DÝCHÁNÍ:

Umělé dýchání se většinou provádí z plic do plic. Je třeba v něm bez přestání pokračovat až do doby, kdy buď začne postižený dýchat sám, nebo až po přivolání lékaře tento dá příkaz k ukončení umělého dýchání.

POSTUP:

položít postiženého na záda, vyčistit dutinu ústní, odstranit případné překážky z dutiny ústní a zaklonit mu hlavu co nejvíce vzad, jednou rukou sevřít postiženému nos, druhou rukou uchopit a tlačit dolní čelist, široce rozevřenými ústy obemknout ústa postiženému (možno i přes rozložený kapesník) a hluboce vdechnout do úst postiženého tak, aby se jeho hrudník zřetelně zvedl, oddálit ústa, uvolnit nos a nechat vdechnutý vzduch vyjít, vdech a výdech opakovat v rytmu klidného dýchání, asi po pěti sekundách, sledovat dýchací pohyby hrudníku postiženého.

2. SRDEČNÍ MASÁŽ:

Srdeční masáž se provádí při zástavě srdce současně s umělým dýcháním, takže je optimální ji provádět dvěma zachránci.

POSTUP:

postiženého položit na záda na tvrdší podložku (podlahu), dolní část dlaně (tu, která je nejbližší k zápěstí) položit na dolní část hrudní kosti (asi 5 cm nad žaludeční jamku), druhou ruku položit stejným způsobem křížem přes první, nárazově stlačovat hmotností těla. (obě ruce natažené v loktech, hrudní kost stlačovat o 4 až 5 cm asi v jednovteřinových intervalech), během umělého vdechu se masáž přerušuje, během výdechu se provede asi pět nárazů stlačením.

PŘI ZASAŽENÍ ŽÍRAVINAMI:

Při poleptání v první řadě zjistit, nejsou-li zasaženy oči. Jestliže došlo k zasažení očí, je třeba rozevřít víčka a vstříkovat do očí neutralizační roztok, není-li k dispozici, alespoň provést výplach silným proudem vody. V žádném případě nesmí být postižený převážen k lékaři, nejsou-li oči důkladně propláchnuty. Při poleptání je třeba pokožku opláchnout silným proudem vody a pak tamponem potírat postižené místo neutralizačním roztokem (např. 3% roztokem kyseliny citronové - k neutralizaci poleptání zásadou, 3 % roztokem uhličitanu sodného - k neutralizaci poleptání kyselinou.)

Po ošetření pokrýt zasažené místo gázou, lehce zavázat a zajistit odvoz postiženého k lékaři.

PŘI OZÁŘENÍ ZRAKU:

Povinností zaměstnavatele i obsluhy svařovacího el zařízení je chovat se tak, aby nedošlo k nebezpečnému ozáření zraku. Proto obsluha svař. zařízení musí používat ochranné prostředky zraku, dobře přiléhající a současně zajišťující dostatečné odvětrání, aby se předešlo problémům se zamlžením a zajistila se adekvátní vizuální propustnost. Obruby a další postranní části ochranných prostředků musí poskytovat stejnou ochranu, jaká je zajištěna skly (čočkami).

Jestliže dojde ke zřejmému ozáření zraku je povinností pracovníka to ihned oznámit svému nadřízenému, který jej vyšle na speciální lékařské vyšetření a ošetření.