



Pravidla první pomoci

Dopravní nehoda

- zastavení v bezpečné vzdálenosti, rozsvícení výstražných světel
- spolucestující (děti) za svodidla
- oblečení reflexní vesty, umístění výstražného trojúhelníku ve vhodné vzdálenosti
- vypnutí zapalování havarovaného vozidla, zatažení ruční brzdy
- zábrana kouření a manipulace s ohněm

Osoba v ohnisku požáru

- mokrý šátek přes ústa
- přilba nebo improvizovaná ochrana hlavy
- ochrana rukou a nohou (omotání mokrým hadrem)

Prostředí zamoření plynem

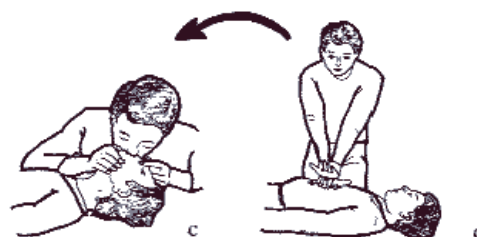
- otevření oken a dveří (v nouzi jejich rozbití)

Otrava plyny

- záchránce se ujistí, že jemu ani postiženému nehrozí nebezpečí
- je-li postižený při vědomí, umožní mu záchránce zaujmout polohu, která mu nejvíce vyhovuje
- záchránce postiženého sleduje do příjezdu záchranné služby

Zásahy ve vodě

- záchránce přivolá záchrannou službu
- pokus o záchranu, aniž by záchránce musel vstoupit do vody (podání větve, hození záchranného kruhu)
- pokud musí záchránce do vody, jistí se lanem ze břehu je-li to možné
- pokud postižený nereaguje a nedýchá zahájí záchránce umělé dýchání – zahájí 5 vdechů a 30 stlačení, dále pokračuje 2 vdechy a 30 stlačení



Úraz elektrickým proudem

- přerušení kontaktu zraněného s vodičem (vytažení šňůry, vypnutí spotřebiče), není-li to možné, přeruší kontakt postiženého s předmětem pod elektrickým napětím pomocí nevodivého předmětu
- v případě vedení vysokého napětí hrozí výboj do vzdálenosti několika metrů – záchránce se nesmí přiblížit, dokud si nebude jistý, že byl proud odpojen
- v případě náhlé zástavy oběhu začne záchránce s resuscitací (kombinace stlačení hrudníku a umělé vdechy v poměru 30:2)



Ošetření osoby v bezvědomí

- ujistění, že postiženému ani záchránci nehrozí žádné další nebezpečí
- pokud postižený reaguje, ponechá ho záchránce v poloze, v jaké se nachází
- pokud postižený nereaguje, ale dýchá, ponechá ho záchránce v poloze, v jaké se nachází a přivolá záchrannou službu
- záchránce postiženého nepřetržitě sleduje

Zástava masivního krvácení

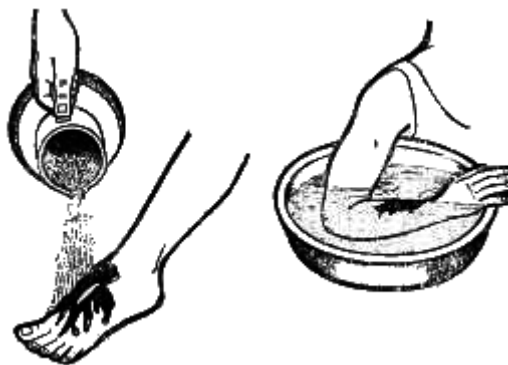
- záchránce se ujistí, že postiženému nehrozí žádné další nebezpečí
- záchránce postiženého posadí nebo položí
- záchránce stlačí krvácející cévu přímo v ráně
- pokud to situace umožňuje, použije záchránce tlakový obvaz

Vnitřní krvácení

- záchránce se ujistí, že postiženému nehrozí žádné další nebezpečí
- záchránce postiženého položí a zastaví případné viditelné zevní krvácení
- záchránce přivolá záchrannou službu
- pokud je to možné umožní záchránce postiženému zaujmout jinou polohu, která mu vyhovuje
- záchránce brání podchlazení postiženého (izolace od země, přikrytí přikrývkou)

Popáleniny

- záchránce přeruší účinek tepla – zajistí sejmutí oděvu při opaření, uhašení hořícího oděvu
- záchránce zajistí ochlazení popálených ploch chladnou vodou (12-25 ° C)
- záchránce zakryje popálené plochy sterilním materiálem nebo alespoň čistou textilií
- záchránce zajistí sejmutí náramků, prstenů, náušnic apod.



Omrzliny

- záchránce zajistí postiženému přemístění do teplého prostředí
- záchránce zajistí ohřívání omrzlých částí těla ve vodní lázni o teplotě 37-42 ° C)
- záchránce zajistí postiženému odborné ošetření, do té doby kryje omrzlá místa sterilním materiálem nebo alespoň čistým oděvem

Úpal a úžeh

- záchránce přemístí postiženého z horkého prostředí či přímého slunečního záření, odstraní horký oděv
- záchránce zajistí aktivní chlazení postiženého
- záchránce zajistí podání dostatečného množství tekutin postiženému
- záchránce zajistí chlazení popálenin od sluníčka, případně ošetří k tomu určenými přípravky

Stavy dušnosti



- záchránce pomůže postiženému zaujmou úlevovou polohu (vsedě se zapřenýma rukama)
- záchránce uvolní těsný oděv, zajistí přívod čerstvého vzduchu
- záchránce přivolá záchrannou službu a postiženého neopouští

Naléhavé stavy při cukrovce

- záchránce při prvních příznacích hypoglykemie, pokud to stav vědomí postiženého dovolí, podá postiženému nápoj s obsahem cukru
- záchránce postiženého vyzve, aby si změřil hladinu glukózy v krvi, další dávka nápoje či jídla je závislá na aktuální hodnotě glykemie
- v případě poruchy vědomí nepodává záchránce postiženému nic do úst
- v případě poruchy vědomí přivolá záchránce záchrannou službu a postiženého neopouští

Závěrečná ustanovení:

1. Datum vydání: 1.9.2019
2. Datum revize: 10.9.2021
3. Datum plánované revize: září 2022
4. Vypracovala: předsedkyně spolku POLYGONU bezpečí, z.s. Bc. Hana Ježová
5. Připomínkovala: klíčová pracovníce Karolína Tovaryšová

Tovaryšová