



*Dle veřejně dostupných instrukcí záchranářů  
a volně dostupných lékařských přednášek  
určených laické veřejnosti  
zpracovala Mgr. A. J. Kdýrová, odborný dohled  
ARIP sestra Veronika Hřebejková, FN Motol.*

## ÚVOD

Většina příruček první pomoci vychází ze skutečnosti, že máme k dispozici více či méně vybavenou příruční lékárníčku. Jak ale postupovat, když nás náhlá zdravotní příhoda či úraz zastihnou na obyčejné procházce, krátkém výletě na kole či cestou na nákup? To se dozvíte na následujících stránkách.

Stačí si jen uvědomit, co máte řešit: bezvědomí, krvácení, žihadlo, atd., nalistovat podle abecedy seřazené příslušné heslo a postupovat podle návodu. Budete-li mít při ruce lékárníčku, pak místo improvizovaných obvazů a dezinfekcí použijete její vybavení.

Vřele doporučujeme **mít vždy u sebe mobilní telefon**, abyste mohli přivolat kvalifikovanou pomoc. A neztráčet hlavu, rozvážné jednání je důležitým předpokladem dobře poskytnuté první pomoci.

- **Chovejte se tak, abyste neohrozili sami sebe.**
- **Když dojde k nehodě, nejhorší je nedělat nic.**
- **Zavolejte odbornou pomoc podle nutnosti:**

**lékaře - 155**

**hasiče - 150**

**policii - 158**

- **Je-li u nehody více zraněných, postarejte se nejdříve o ty, kteří mají masivní krvácení nebo zástavu dechu.**
- **S raněnými manipulujte co nejméně.**
- **Zraněným poskytněte první pomoc podle svých možností.**

## POSTUP PŘI OHLÁŠENÍ NEHODY

**1)** Řekněte **své jméno, co se stalo** – kdo je nemocný nebo zraněný a co mu je. Pokud to víte, uveďte také, **jak se to stalo**.

**2)** Povězte, **kde jste** – adresa, kde se nacházíte. V neznámém prostředí uveďte nějaké důležité orientační body. Např. železniční přejezd, rybník, skála, vysoký komín, věž kostela... každý sloup veřejného osvětlení má štítek s čísly. Podle toho záchranáři najdou správné místo.

**3)** Vždy velmi dobře poslouchajte, co zdravotní sestra/záchranářka říká. Zřetelně odpovídejte na její otázky.

**4) Hovor ukončuje zdravotní sestra nebo záchranář!!!** Kdykoliv si nebudete vědět rady, můžete zavolat znovu, stačí jen říct, že už jste jednou volali.

**5)** Aby vás sanitka (policie, hasiči) co nejrychleji našla, rozsviňte za tmy všechna světla, například baterky, mobily a podobně. Pokud je vás víc, může někdo počkat na příjezdové cestě (před domem, u orientačního bodu...)

**6) Zachovejte klid.**

# OBSAH

Bezvědomí	5 - 6
Cizí předmět v ráně	7
Elektrický proud	7 - 8
Klíště	8
Krvácení	9 - 10
Masáž srdce	10 - 11
Popáleniny a opařeniny	11
Prevence infekčních nemocí	12 - 15
Šok	15 - 19
Tonutí	20
Uštknutí	21 - 22
Úžeh a úpal	23
Vdechnutí cizího tělesa	23 - 24
Vnitřní zranění	24
Výron	25 - 26
Zlomenina	26 - 29
Žihadlo	30

## BEZVĚDOMÍ

Postiženého **oslovíme**, abychom zjistili, zda vnímá. Když neodpovídá, trochu jím **zatřeseme**, popřípadě ho **lehce štípneme** do ruky nebo tváře.

Zkontrolujeme dech: sledujeme pohyb hrudníku. Nejsme-li si jistí, přiblížíme hřbet své ruky k nosu a ústům postiženého. Pokud dýchá, ucítíme jemný proud vzduchu.

### Zraněný nereaguje a nedýchá:

- Položíme ho na záda a zkontrolujeme, zda nemá něco v ústech (kus chleba, bonbon, nějaký vdechnutý předmět, zapadlý jazyk, atp.). Tyto **překážky odstraníme** – ruku si obalíme šátkem nebo kapesníkem!

- **Voláme číslo 155.**

- **Provádíme masáž srdce do příjezdu záchranné služby:**

Dlaň jedné ruky dáme na hřbet druhé a přibližně 2 cm nad koncem žebířů stlačujeme hrudník prudkými pohyby (100 – 120 stlačení za minutu). Je-li vás u zraněného více, můžete se samozřejmě v masáži střídat.