

První pomoc v kostce



© Ondřej Franěk, www.zachrannasluzba.cz, akt. 7.2.2014

NĚKDO NÁHLE ZKOLABOVAL A ZŮSTÁVÁ BEZVLÁDNĚ LEŽET?

Nejdříve voláme tísňovou linku (155), potom poskytujeme první pomoc.

- **Pokud postižený komunikuje**, ponecháme jej v poloze, v jaké se nachází, případně jaká mu nejlépe vyhovuje (na boku, v polosedě apod.). Po celou dobu do příjezdu záchranné služby zůstáváme u postiženého a trvale monitorujeme jeho stav.
- **Pokud nekomunikuje, ale s jistotou vidíme, že dýchá v normálním tempu** („jako když spí“), ponecháme jej v poloze, v jaké se nachází, až do příjezdu záchranné služby a **NEPŘETRŽITĚ** monitorujeme stav dýchání.
- **Pokud nekomunikuje a nejsme si jisti, že dýchá, nebo dýchá „divně“** (vidíme jen ojedinělé, lapavé nádechy, dýchá „jako kapr“), považujeme stav za zástavu oběhu a zahájíme nepřímou masáž srdce.

Technika nepřímé masáže srdce: Napjatýma rukama rytmicky stlačujeme dolní polovinu hrudní kosti (tj. asi mezi prsy) do hloubky nejméně 5 cm (u dospělého), frekvenci nejméně 100x za minutu (asi 2x za sekundu).

V OŽIVOVÁNÍ POKRAČUJEME AŽ DO PŘÍJEZDU ZÁCHRANNÉ SLUŽBY NEBO DO DOBY, NEŽ POSTIŽENÝ ZAČNE REAGOVAT! Ojedinělé nádechy v průběhu oživování nejsou důvodem k přerušení kompresí.

Pokud jde o malé dítě, ze všeho nejdříve se přesvědčíme, zda nemá něco v ústech, důrazně je poplácáme mezi lopatkami a případně je zkusíme „prodechnout“ několika vdechy z plic do plic. Další postup je již shodný s postupem u dospělých.

NĚKDO MÁ ZÁCHVAT KŘEČÍ CELÉHO TĚLA?

Vždy počkáme až odezní, snažíme se jen zabránit dalšímu zranění. Časový interval využijeme pro tísňové volání. **NIKDY** se nesnažíme v průběhu křečí násilím „vypáčit“ čelist s cílem obnovit dýchání. Naopak, když křeče odezní, je maximálně důležité ohlídat, zda postižený začal normálně dýchat. Pokud po odeznění křečí vzniknou jakékoliv pochybnosti o stavu dýchání, uvolníme dýchací cesty, případně zahájíme nepřímou masáž srdce – viz výše.

NĚKOMU SE NÁHLE ZAČALO ŠPATNĚ DÝCHAT / ZAČALO HO BOLET NA PRSOU / OCHRNUL?

Bolesti na hrudi (ale i v zádech, v nadbříšku, v rameni apod.), a/nebo náhle vzniklý pocit „těžkého“ dechu, stejně jako náhlé problémy s pohybem, řečí apod. mohou být příznaky závažných onemocnění. Nečekáme, zda potíže „samy“ nepřejdou, ale **IHNED** voláme záchrannou službu – minuty mohou rozhodovat o osudu nemocného! **Postižený zůstane v absolutním klidu, optimálně v polosedě eventuelně vsedě na židli u stolu.** Někdo musí být stále s ním a kontrolovat, zda nezkolaboval! Pokud dojde ke kolapsu – viz výše.

DOŠLO K VÁŽNÉ NEHODĚ / ÚRAZU?

1. Eliminujeme možná nebezpečí (vypnutím proudu, uhašením požáru, transportem postiženého mimo dosah hrozícího nebezpečí, zastavením provozu apod.). Chráníme sebe, použijeme gumové rukavice!
2. Ujasníme si, kolik je postižených a co se stalo, a přivoláme záchrannou službu
3. Zastavíme případné tepenné krvácení (tlakovým obvazem, event. zaškrcením);
4. Pokud postižený nedýchá, nebo dýchá špatně, položíme jej na záda a záklonem hlavy uvolníme dýchací cesty;
5. Pokud nedýchá ani pak, zahájíme resuscitaci (komprese hrudníku) – viz výše, event. v kombinaci s dýcháním z plic do plic v poměru 30:2.
6. Snažíme se udržet postiženého v teple (přikrytím + zabalením do protišokové fólie);

Poloha: S postiženým manipulujeme jen tehdy, pokud je to nutné (např. pro uvolnění dýchacích cest). Vyvarujeme se prudkých pohybů, zejména předklonů, záklonů a rotací hlavy. Ideální je, pokud hlava a tělo postiženého udržují stále stejnou osu. Pokud postižený sám aktivně zaujímá nějakou polohu, nebráníme mu. Pokud je v bezvědomí, ale dýchá, ponecháme jej v poloze, v jaké se nachází. Pokud je možnost volby, je u postiženého, který komunikuje, ve většině případů ideální poloha v polosedě.

TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ – ZÁCHRANKA 155 / POLICIE 158 / HASIČI 112 (150)

Pokud možno noste při sobě NABITÝ mobil. Před voláním si ujasněte, kde jste a co se stalo. **Volejte pokud možno přímo od postiženého.** Pokud nemáte signál, nebo jste v zahraničí, použijte číslo 112. Očekávejte dotazy na místo události a stav postiženého – snažte se je klidně zodpovědět – a dále i informace potřebné pro správné provádění první pomoci. Tyto instrukce příjezd pomoci nijak nezdržují – sanitka je tou dobou už na cestě. Do příjezdu pomoci nechte mobil zapnutý a nikam nevolejte. Pokud by se stav postiženého do příjezdu záchranky změnil, ihned informujte tísňovou linku.