

# KARTA PRVNÍ POMOCI

www.prevent.cz, www.instructor.cz

1. Zjisti, co se stalo!
2. Zavolej pomoc!
3. Dbej o vlastní bezpečnost!



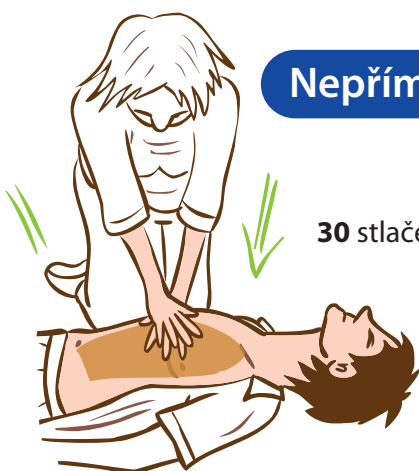
## Zastav masivní krvácení

Stlač místo nad ranou nebo v ráně, končetinu zvedni nad úroveň srdce.



## Uvolni dýchací cesty

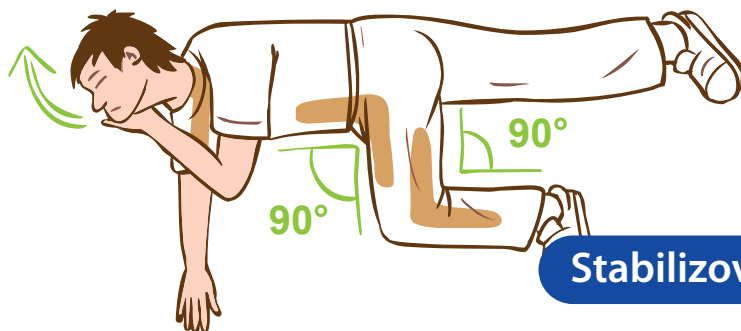
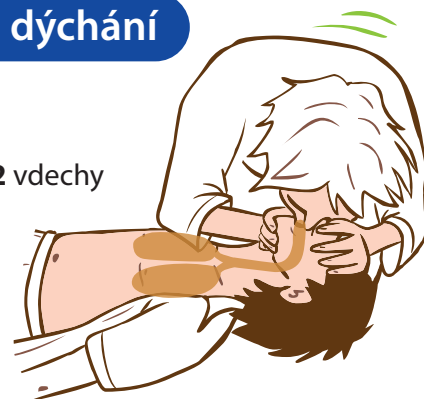
Zakloň hlavu a předsuň dolní čelist a pootevři ústa.



## Nepřímá masáž srdce a umělé dýchání

30 stlačení hrudníku

2 vdechy



## Stabilizovaná poloha

Hasiči

150

Záchranka

155

Policie

158

Integrovaný  
záchranný systém

112

## KRVÁCENÍ

Stlač místo nad ránou nebo v ráně, postiženého polož a poraněnou končetinu zvedni nad úroveň srdce. Přilož sterilní obvaz. Neodstraňuj větší tělesa z rány. Pokud obvaz prosakuje, přidej další vrstvu (obvaz nesundávej).

## BEZVĚDOMÍ

Zkontroluj dýchací a oběhové funkce. Ulož postiženého do stabilizované polohy. Při zástavě dýchání a krevního oběhu uvolni dýchací cesty, začni stlačovat střed hrudníku 100x za minutu, navaž dýcháním z úst do úst. Udržuj poměr stlačení a vdechů 30 : 2. Pokud z jakéholiv důvodu nedokážeš provést dýchání z úst do úst, stlačuj alespoň střed hrudníku, můžeš zachránit život postiženého.

## ŠOK

Udržuj slovní kontakt s postiženým, zabraň ztrátám krve, zajisti teplo, nepodávej tekutiny ani léky. Postiženého ulož do protišokové polohy na zádech, dolní končetiny jsou zdvižené nad podložku o cca 40 cm.

## PORANĚNÍ PÁTEŘE

S postiženým, pokud to není nezbytné, nehýbej. Zkontroluj dýchací a oběhové funkce. Při zástavě dýchání a krevního oběhu zahaj nepřímo srdeční masáž a umělé dýchání z úst do úst.

## PORANĚNÍ BŘICHA

Zranění zakryj sterilním obvazem. Neodstraňuj tělesa z rány. Nepodávej tekutiny! Pokračuj jako při postupu „ŠOK“.

## PORANĚNÍ HLAVY

S hlavou postiženého nehýbej. Při krvácení z nosu postiženého posad' a mírně předkloň. Při krvácení z ucha ulož postiženého do polosedu s hlavou nakloněnou na poraněnou stranu, aby krev mohla volně vytékat z ucha.

## ZLOMENINY

Se zlomenou končetinou nehýbej, ani ji nenapravuj! Zlomené kosti znehybni dlahami (kloub nad a pod zlomeninou). Otevřenou zlomeninu zakryj sterilním obvazem.

## ÚRAZ ELEKTRICKÝM PROUDEM

Vypni elektrický proud nebo jiným bezpečným způsobem přeruš kontakt postiženého s elektrickým proudem! Při ztrátě vědomí postiženého pokračuj jako při postupu "BEZVĚDOMÍ".

## POPÁLENINY

Zastav působení tepla. Ochlazuj popálené místo studenou vodou po dobu nejméně 10 minut. Popálené místo sterilně překryj, puchýře nepropichuj, přiškvařené látky nestrhávej. Pokračuj jako při postupu „ŠOK“.