

ZPRÁVA ZE ŠKOLENÍ ZAMĚSTNANCŮ A STUDENTŮ TUL

PRVNÍ POMOC

21. 10. a 24. 11. 2015

Ústav zdravotnických studií TUL

Program:

teoretická část

přivolání pomoci na tísňových linkách
krvácení
šok
popáleniny
zlomeniny
úraz elektrickým proudem
otravy
křečové stavy
nejčastější neúrazové akutní stavy
ztráty vědomí
zástava oběhu

praktická část

nácvik zastavení krvácení
nácvik základní neodkladné resuscitace
nácvik práce s automatizovaným externím defibrilátorem

Shrnutí důležitých poznatků:

pro laika nejdůležitější tři body:

- 1. vědět, kam zavolat**
- 2. umět zastavit krvácení**
- 3. pokusit se o resuscitaci**

1. přivolání pomoci na tísňových linkách

linka 155 - vždy raději volat přímo linku 155

- na lince 155 se také poskytuje Telefonicky asistovaná první pomoc (**TAPP**) a Telefonicky asistovaná neodkladná resuscitace (**TANR**), tedy telefonicky poskytované rady školených dispečerů, jak postiženému pomoci než na místo dorazí záchranná služba

linka 112 je jednotným evropským číslem tísňového volání a je obsluhována Hasičským záchranným sborem, proto se doporučuje volat je spíše v případě požáru nebo pokud si v panice nemůžeme vzpomenout na správné číslo, na lince 112 nás sice přepojí na 155, ale museli bychom dvakrát vysvětlovat situaci, což velmi zdržuje

- výhody linky 112 – lze zavolat i z mobilního telefonu bez SIM karty a s operátory se lze domluvit i v cizím jazyce

tísňové volání a tíšňová sms - pro chytré mobilní telefony existuje také aplikace Horské záchranné služby tíšňové volání a tíšňová sms – vhodná pro horské turisty a horolezce, sms odesílá i aktuální souřadnice GPS pro rychlejší lokalizaci volajícího

dojezd záchranné služby je ze zákona do 20 minut, nutnost poskytování první pomoci

2. zastavení krvácení

vnější krvácení

- je viditelné, nutno co nejdříve poskytnout první pomoc, postižený může při neposkytnutí první pomoci vykrvácet

!postiženého vždy posadíme/položíme - u žádného krvácení nesmí postižený nikdy stát, riziko ztráty vědomí (např. i jen z pohledu na krev) a pádu postiženého

!nikdy nepodávat vnitřně žádné tekutiny a žádné léky na tlumení bolesti

- **drobné vlasečnicové krvácení** - ránu vymyjeme a dezinfikujeme (nejlépe kyslíčnickem - dezinfekce na bázi jódu mohou spustit alergickou reakci) a zalepíme sterilní náplastí

- **žilní krvácení** - krev je tmavě červená, volně vytéká nebo vystřikuje ale nikdy nepulsuje, ránu na rozdíl od drobného vlasečnicového krvácení nikdy nedezinfikujeme - dezinfikujeme pouze okolí rány, sterilně zalepit nebo zavázat

- vhodné použít **leukostehu**

- v případě masivního krvácení použít **tlakový obvaz**

- **tepenné krvácení** – krev většinou světle červená, rytmicky vystřikuje, okamžitě voláme 155, do příjezdu záchranné služby určujeme **končetiny** ve zvýšené poloze **nad úroveň** srdce, ránu **stlačujeme** buď rukou nemáme-li nic jiného

- máme-li lékárníčku, vytvoříme **tlakový obvaz**, popřípadě použijeme **zaškrcovadlo** – nesmí být moc tenké a nikdy nezaškrcujeme ránu na stehně (zde stehenní tepna) – držíme prsty, rukou...

!při styku s krví postiženého dbát především na vlastní bezpečnost! riziko přenosu závažných onemocnění

- **krvácení z tělních dutin při krvácení z nosu** - nikdy nezaklánět hlavu a také nikdy nevkládat nic do nosu (vatové tampony apod.) - hlavu mírně předklonit, na zátylek možno dát studený obklad (chladem se stahují cévy) držet si palcem a ukazovákem nosní křídla po dobu cca 10 minut, dýchat jen ústy, pokud postižený po uvolnění stisku stále krvácí, držet zase dalších 10 minut, pokud krvácení nepřestane do 20 minut, přivolat lékaře

vnitřní krvácení

- není viditelné – velké riziko, následuje buď po úrazu, otřesu – vždy, když k něčemu takovému dojde a člověk přesto nemá žádné viditelné poranění, v každém případě podstoupit lékařské vyšetření!

- **příznaky** – bezvědomí (i krátké), amnézie, divné chování, zvracení, bolest/motání hlavy, apatie, zrychlený tep a nízký tlak – při těchto příznacích vždy navštívit lékaře nebo volat 155

3. popáleniny

tepelné

– tři stupně

- důležité **ihned chladit** (ne ledovat!) vlažná voda, nejlépe tekoucí (pokud větší plocha, tak je vhodná vlažná sprcha)

- při rozsáhlejších a hlubších popáleninách vždy volat 155

- **Water JEL** – výborná pomůcka pro ochlazování popálenin (a také otoků), působí dlouhodobě a „neotepluje“ se

chemické - poleptání

- ihned „agresivně“ oplachovat čistou vodou a to nejméně 20 minut
- při poleptání očí vyplachujeme nejméně 30 minut několika litry vody

4. základní neodkladná resuscitace

- poskytuje se **při ztrátě vědomí**
- **postiženého vždy položit na záda**, nepodkládat nic pod hlavu a sledovat, zda dýchá (nejméně 2x za 10 sekund)
- pokud postižený **dýchá**, zvedneme dolní končetiny, pokud se nadále neprobírá ale dýchá, voláme 155, otočíme postiženého na bok a do příjezdu záchranné služby sledujeme fyziologické funkce
- pokud **nedýchá, zahájíme resuscitaci**
- **u dospělého člověka** nejprve voláme 155
- zprůchodníme dýchací cesty (zakloníme postiženému hlavu, vyčistíme ústa...)
- zahájíme masáž srdce a případně umělé dýchání v poměru 30 stlačení : 2 vdechům (plný nádech a výdech) – **pravidlo 30:2**
- pokud z nějakého důvodu nechceme/nemůžeme umělé dýchání provést, není nutné, důležitější je masáž srdce
- resuscitaci provádíme až do příjezdu záchranné služby
- velice namáhavé, je lepší, když je možnost toho, kdo provádí masáž srdce, vystřídat někým jiným
- **u novorozence a dítěte** nejprve zahájíme resuscitaci a teprve po minutě voláme 155
- nejprve zprůchodníme dýchací cesty, pokud dítě stále nedýchá, provedeme 5 umělých vdechů (nadechneme se jen zlehka a vdechneme jen to, co máme v ústech – dítě má malou kapacitu plic!)
- následuje 15 stlačení hrudníku a následně 2 vdechy **pravidlo 15:2**
- na veřejných místech bývá dostupný **automatizovaný externí defibrilátor** – pomáhá vyhodnotit situaci postiženého, navede nás, jak při resuscitaci postupovat a v případě potřeby může elektrickým výbojem obnovit srdeční činnost

Kurz první pomoci byl veden velice profesionálně, obě přednášející uváděly spoustu zajímavých postřehů ze své záchranné praxe a dokázaly své posluchače zaujmout.

Velice přínosná pro mě byla praktická ukázka resuscitace. Na obou kurzech jsme si sami vyzkoušeli masáž srdce dospělého i dítěte. Osobně jsem moc ráda, že jsem si mohla kurz v krátké době zopakovat a mohla si tak poznatky z prvního kurzu oživit.