

## **DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA**



**HASIČI 150**



**POLICIE 158**



**ZÁCHRANKA 155**

**S.O.S.**

**TÍSŇOVÁ VOLÁNÍ  
112**

Zabezpečení první pomoci se týká všech stavů ohrožujících zdraví a život.  
Na každém pracovišti musí být umístěna skříňka první pomoci, která musí být vybavena  
s přihlédnutím na prováděnou činnost a povahu stavby.  
Za obsah a vybavení odpovídá vedoucí zaměstnanec zhotovitele.

**Traumatologický plán uložte ke každé lékárnice a vylepte na viditelném místě!**

### **POSTUP**

- 1. Vyprostěte zraněného z prostoru ohrožení**
  - elektrickým proudem / zplodinami hoření / požárem / chemickými látkami

**POZOR NA VLASTNÍ OHROŽENÍ PŘI ZÁCHRANĚ!**
- 2. Ověřte zdravotní stav zraněného (v pořadí)**
  - komunikuje
  - nekomunikuje a nedýchá
  - nekomunikuje, nedýchá a nemá hmatný tep
  - silně krvácí z tepny nebo žíly
- 3. Zajistěte si pomoc**
  - zavolejte - **112** nebo **155**
  - zavolejte spolupracovníky
- 4. Zahajte poskytování první pomoci (v pořadí dle stavu zraněného)**
  - nepřímá srdeční masáž + umělé dýchání + zástava krvácení
  - umělé dýchání + zástava krvácení
  - zástava krvácení + protišoková opatření
  - poleptání / popáleniny / bodné rány / zlomeniny

### **ZAKÁZANÉ ČINNOSTI**

- svlékat zraněného (výjimku tvoří poleptání louhy a kyselinami)
- vracet vyhrězlé útroby do dutiny břišní
- vtlačovat obnažené úlomky kostí u otevřených zlomenin do rány
- odstraňovat vyčnívající cizí tělesa z ran
- násilně měnit polohu zraněného mimo nutné činnosti k vyproštění z prostoru ohrožení, je-li při vědomí, nevnučujeme mu polohu, kterou odmítá
- do ran a na popálená místa sypat prášky s antibiotiky, aplikovat masti nebo polévat rány dezinfekčními roztoky
- podávat tekutinu ústy
- zjišťovat hloubku ran
- ponechat zraněného bez dozoru

### **UPOZORNĚNÍ!**

**PO PÁDU NA ZÁDA NEBO ÚRAZU ELEKTRICKÝM PROUDEM JE NUTNÉ NECHAT POSTIŽENÉHO PROHLÉDNOUT LÉKAŘEM, I KDYŽ TRVÁ NA TOM, ŽE MU NIC NENÍ!**

## **ZÁSADY SPRÁVNÉ TECHNIKY PROVÁDĚNÍ NEPŘÍMÉ SRDEČNÍ MASÁŽE**

### **NEPŘÍMÁ MASÁŽ SRDCE**

1. Uložte postiženého na záda na zem nebo jinou pevnou plochu.
2. Umístěte zápěstní část dlaně jedné ruky na střed hrudníku postiženého.
3. Shora přiložte druhou ruku a propleťte svoje prsty.
4. Propněte horní končetiny v loktech, nakloňte se nad postiženého tak, aby vaše ramena byla přímo nad hrudníkem postiženého.
- 5. Stlačte hrudní kost do hloubky 5 až 6 cm proti páteři.**
6. Poté tlak úplně uvolněte, ale bez ztráty kontaktu s hrudníkem.
- 7. Stlačování hrudníku plynule opakujte. Frekvence stlačování by měla být minimálně 100, ale ne více než 120 za minutu.**
8. Nepřerušujte srdeční masáž do předání postiženého záchranné službě, nebo dokud se nezačne probouzet (hýbat se, otevírat oči, komunikovat, normálně a pravidelně dýchat).
9. Pokud je na místě někdo další, vystřídejte se v provádění srdeční masáže každé 2 minuty.

**OŽIVOVÁNÍ PROVÁDĚJTE AŽ DO OBNOVY SRDEČNÍ ČINNOSTI A  
DÝCHÁNÍ NEBO DO PŘÍJEZDU ZÁCHRANNÉ SLUŽBY!  
PO OŽIVENÍ NENECHÁVEJTE ZRANĚNÉHO BEZ DOZORU!**

### TEPENNÉ A ŽILNÍ KRVÁCENÍ

**Stlačte tepnu nad ránou směrem k srdci, použijte k zaškrcení elastický materiál.**

**Pokud to není možné, tiskněte cévu přímo v ráně prsty.**

**Na místo krvácení přiložte tlakový obvaz.**

**Příslušnou část těla znehybněte, končetiny zvedněte nahoru.**

**Pokud ponecháváte zaškrcení, poznamenejte čas.**

### **PROVÁDĚJTE PROTIŠOKOVÁ OPATŘENÍ**

### PROTIŠOKOVÁ OPATŘENÍ

**Většina úkonů při první pomoci zraněnému s hrozícím nebo již rozvinutým šokovým stavem se dá shrnout do pěti zásad, které jsou známá jako pravidlo 5T.**

#### **TICHO**

Po celou dobu jednejte klidně a s rozvahou, zajišťujte postiženému klid.

#### **TEPLO**

Chraňte postiženého před prochladnutím nebo naopak přehřátím.

#### **TEKUTINY**

Žízeň tište otíráním úst mokrou tkaninou či houbou. Postiženému nikdy nedávejte jíst ani pít!

#### **TIŠENÍ BOLESTI**

Postiženého uklidňujte a tište jeho bolest. Podávat utišující léky může jen lékař!

#### **TRANSPORT**

Zajistěte převoz do nemocnice.

**Šok vede k selhání a neléčí-li se, pak i ke smrti.**

Příčiny šoku:

velká krevní ztráta, srdeční infarkt, popálení, otrava, alergická reakce, prudký zánět, kolikové bolesti, některé úrazy bez zjevné ztráty krve apod.,

Příznaky šoku jsou postupně:

neklid, přehnaná nebo nedostatečná reakce na bolest, nápadná bledost, chladná kůže a studený pot po celém těle, zrychlený hmatný tep postupně mizí, žízeň, zvracení, netečnost, bezvědomí, zhroucení krevního oběhu s postupnou zástavou.

### **PROTIŠOKOVÁ POLOHA**

**Postiženého uložte na záda a dolní končetiny zvedněte asi 50 cm nad zem.**

**NENECHÁVEJTE POSTIŽENÉHO BEZ DOZORU!**

### **POLEPTÁNÍ LOUHY A KYSELINAMI**

Ihned odstraňte potřísněný oděv, postižené místo oplachujte proudem vody 5-10 minut.

Poté opláchněte neutralizačním roztokem slabé kyseliny (u poleptání louhy), nebo zásady (u poleptání kyselinami). Pokud nejsou k dispozici nebo si nejste jisti povahou poleptání, oplachujte vodou 30 až 40 minut – pozor na podchlazení!

**Zajistěte transport do nemocnice!**

### **POPÁLENÍ**

Zachovejte co největší čistotu, nedotýkejte se rány a chraňte ji před znečištěním.

Neodstraňujte z rány zbytky oděvu nebo jiné ulpěné předměty.

Popáleniny I. a II. stupně menšího rozsahu lze chladit čistou proudící vodou (15-20 minut).

Popáleninu překryjte sterilní rouškou nebo přežehlenou tkaninou.

**Zajistěte protišoková opatření.**

**Zajistěte transport do nemocnice!**

### **BODNÉ RÁNY**

Pokud je předmět v ráně, neodstraňujte ho!

**Zastavte tepenné nebo žilní krvácení.**

**Zajistěte protišoková opatření.**

**Zajistěte transport do nemocnice!**

### **ZLOMENINY**

**Při podezření na zlomeniny hlavy, páteře, pánve s postiženým pokud možno nehýbejte do příjezdu záchranné služby – výjimkou je potřeba obnovení srdeční činnosti nebo dýchání nebo zastavení tepenného či žilního krvácení nebo odstranění zraněného z prostoru ohrožení!**

**Zastavte tepenné nebo žilní krvácení.**

**Otevřené rány překryjte sterilní rouškou.**

**Zlomené končetiny fixujte proti pohybu.**

**Zajistěte transport do nemocnice!**

**POKUD ZRANĚNÉHO PŘEVÁŽÍTE DO NEMOCNICE, ZAJISTĚTE SI VŽDY DOPROVOD TŘETÍ OSOBOU!**