

STRUČNÉ ZÁSADY PRVNÍ POMOCI PŘI VZNIKU MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ

První pomoc je definována jako soubor jednoduchých a účelných opatření, která při náhlém ohrožení nebo postižení zdraví či života cílevědomě a účelně omezují rozsah a důsledky ohrožení či postižení.

Nejdůležitější pro poskytování první pomoci je rychlost, účelnost a rozhodnost.


Cílem první pomoci je pomoci ohroženému tak, abychom předešli komplikacím a zmírnili následky poranění nebo postižení. Proto musí být první pomoc **kvalitní a hlavně včasná.**

OBECNÉ ZÁSADY PRVNÍ POMOCI

- ✓ Zajistíme bezpečnost sobě i postiženému.
- ✓ Vyšetříme postiženého.
- ✓ Zavoláme tísňové volání 155 nebo 112.
- ✓ Poskytneme první pomoc.
- ✓ Kontrolujeme postiženého až do příjezdu rychlé zdravotnické pomoci.

Kam volat? Jak volat záchranou službu?

Pokud možno noste při sobě **NABITÝ mobil**. Nainstalujte si a používejte aplikaci Záchranka (viz níže). **Před voláním si ujasněte, kde jste a co se stalo.** Volejte, pokud možno přímo v blízkosti 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.



**ZÁCHRANKA
155
TÍŠŇOVÁ
LINKA 112**

**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.**

Při telefonátu nezapomeňte zmínit:

- ✓ **Místo události** – ve městě nebo v obci, ulice a číslo domu nebo nejbližšího domu, mimo obec přibližné místo pomocí orientačních bodů (křižovatka, autobusová nebo

železniční zastávka, nedaleké benzinové čerpadlo apod.) a v terénu podle dobře viditelných bodů (osamělý strom, skála) a jaká je možná dostupnost autem (aby mohla přijet sanitka), případně, je-li blízko volná rovná plocha bez telefonních drátů nebo drátů vysokého napětí, která by mohla být vhodná pro přistání helikoptéry.

- ✓ **Co se přihodilo** – popište, co se stalo, a stručně řekněte, jde-li o zranění, nemoc, popálení, náhlou změnu zdravotního stavu a je-li potřeba postiženého vyprostit.
- ✓ **Kolik osob je postiženo a přibližně jejich věk** (dítě, dospělý, těhotná žena, starý člověk apod.) a jaký je celkový stav postižených osob (bezvědomí, krvácení, poranění hlavy, končetin apod.).
- ✓ **Kdo volá** – jméno a věk
- ✓ **Telefonní číslo**, na které je možné zavolat zpátky – nejlépe vlastní mobilní telefon.

APLIKACE ZÁCHRANKA

Mobilní Aplikace Záchranka je oficiální aplikace Zdravotnické záchranné služby ČR

V případě nouze si s její pomocí jednoduchým způsobem kontaktujete zdravotnickou záchrannou službu. Aplikace Záchranka zároveň záchranářům odešle vaši přesnou polohu a další užitečné informace, které slouží pro vaši záchranu. Pomocí této aplikace navíc zjistíte, kde se nacházejí nejbližší pohotovosti, lékárny, či defibrilátory, naučíte se podávat první pomoc a mnoho dalšího.

Po **přidržení nouzového tlačítka po dobu 3 vteřin** dochází k **odeslání nouzové zprávy** s vaší přesnou **polohou**. Zároveň je standardním způsobem vytáčeno tísňové číslo 155. Nouzové tlačítko slouží jako zrychlená volba pro kontaktování zdravotnické záchranné služby. Pro kontaktování tísňové linky 155 je vyžadován signál vašeho operátora.

Vždy vyčkejte na spojení s operátorem linky 155.

V aplikaci Záchranka najdete:

- ✓ **interaktivní návod na poskytnutí první pomoci**,
- ✓ **“Lokátor“**, kde můžete zjistit následující informace: kde se přesně nacházíte, kde je nejbližší **pohotovost, stanice horské služby, lékárna, zubní pohotovost, krajská záchranná služba nebo automatizovaný externí defibrilátor**.
- ✓ V sekci **“Informace”** najdete všechny informace o aplikaci Záchranka, včetně instruktážních videí.



PRVNÍ POMOC

ZÁSTAVA MASIVNÍHO KRVÁCENÍ

Za masivní krvácení považujeme stav, při kterém dochází k rychlé ztrátě většího množství krve. To mohou způsobit všechny druhy řezných ran, především pak amputace.

Příznaky záleží na typu, velikosti a hloubce poranění.

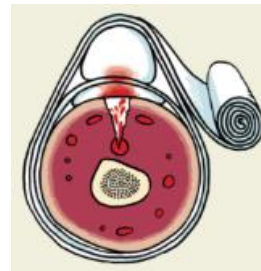
- ✓ bledost, pocení
- ✓ celková slabost
- ✓ kolaps
- ✓ poruchy vědomí

První pomoc

1. **Prsty do rány.** Základní a nejrychlejší technika zástavy masivního krvácení.
2. **Přivolání odborné pomoci.** Masivní krvácení vyžaduje lékařskou péči. Nebojte se proto volat **155**.
3. **Tlakový obvaz.** Pokud fungují prsty v ráně, krvácení ustalo a záchranná služba je již na cestě, můžete takto vyčkat jejího příjezdu.
4. **Zaškrcovadlo.** Prosakuje-li krev i přes **2 vrstvy** tlakového obvazu, přichází na řadu zaškrcovadlo.

Jak vytvořit tlakový obvaz?

K vytvoření tlakového obvazu použijeme 2 hotové obvazy. První obvaz vyjmeme z obalu, necháme stočený v ruličku a takto ho přiložíme přímo na ránu. Druhým obvazem tuto ruličku pevně utáhneme a obvážeme. Pokud i po přiložení tlakového obvazu rána stále krvácí, vytvoříme další vrstvu z obvazu.



Zvednutí končetiny a tlakové body jsou neúčinné a neměly by být používány!

RESUSCITACE

Kardiopulmonální resuscitace (KPR) je postup, při kterém se rytmicky střídá **nepřímá srdeční masáž** s **umělým dýcháním**. Důležitější součástí je nepřímá srdeční masáž, ovšem i umělé dýchání je důležité. V případě, že nejste schopni provádět umělé dýchání, provádějte nepřerušovaně nepřímou srdeční masáž.

Kdy zahájit KPR:

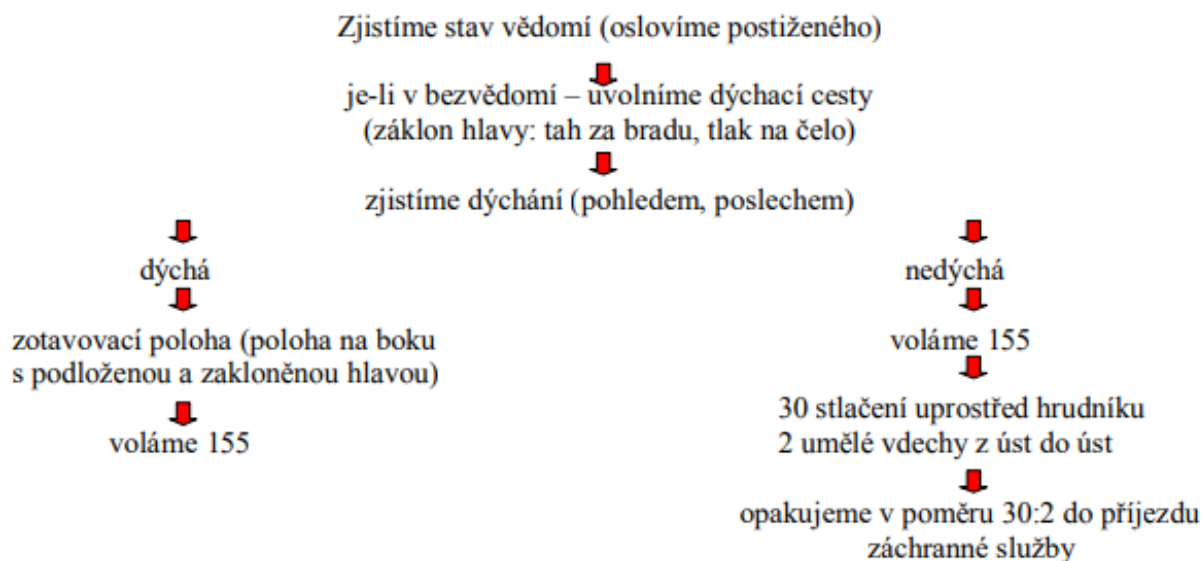
- ✓ Vždy, když je postižený v bezvědomí a nedýchá normálně.

Kdy ukončit KPR:

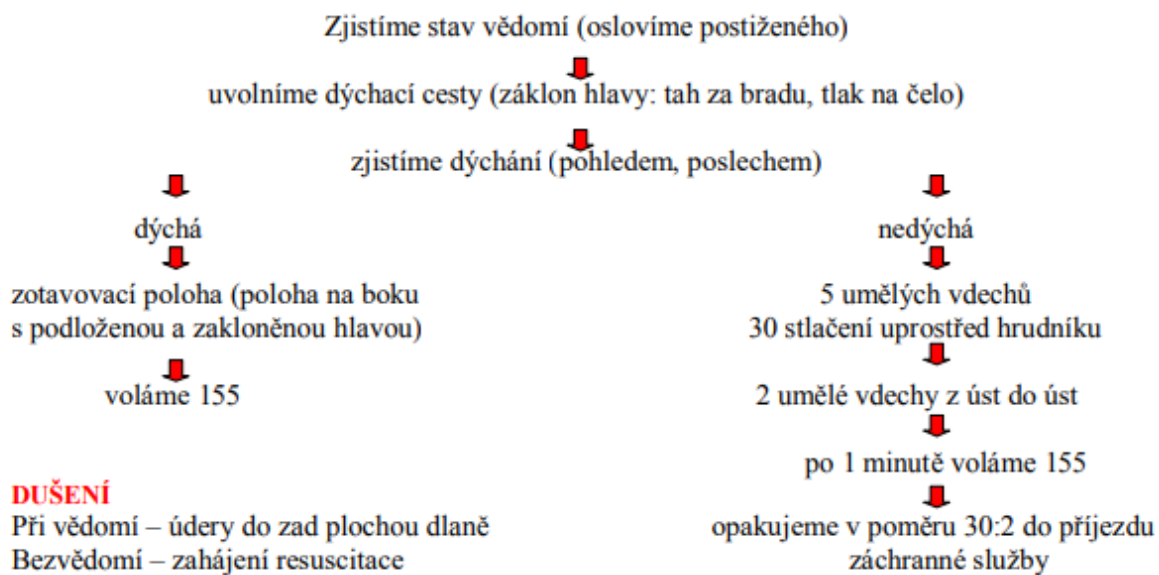
- ✓ Příjezd posádky ZZS – postiženého jim předáte.
- ✓ Na postiženém jsou vidět známky návratu vědomí (pravidelné dýchání, slyšíte proudění vzduchu z jeho úst, vidíte, jak se postiženému zvedá hrudník).

- ✓ Jste zcela vyčerpaní a již nemůžete pokračovat v KPR.

Jak postupovat u dospělých?



Jak postupovat u dětí?



Vždy je nutné dbát na vlastní bezpečí.

Pokud lze, použijeme ochranné pomůcky (resuscitační rouška, rukavice...).

Je-li více zraněných, musíme poskytnout pomoc (zajištění životních funkcí a zastavení krvácení) každému postiženému – nesmíme na nikoho zapomenout.

Při podezření na poranění páteře se vyvarujeme nešetrné manipulaci s postiženým.

DUŠENÍ

Překážka v dýchacích cestách (DC) může představovat život ohrožující stav, který, pokud není rychle vyřešen, může vést až ke smrti pacienta.

MÉNĚ ZÁVAŽNÁ OBSTRUKCE DÝCHACÍCH CEST (DC)

Příznaky

- ✓ Na otázku, zda se člověk dusí, odpovídá, že ano, je schopen mluvit.
- ✓ Pacient je schopen kašlat a většinou i alespoň částečně mluvit.

První pomoc

- ✓ Podpořte pacienta v kašli, kašlem se organismus snaží vypudit překážku z DC.
- ✓ Pokud by se stav pacienta zhoršoval, postupujte dle instrukcí u závažné obstrukce DC.

ZÁVAŽNÁ OBSTRUKCE DÝCHACÍCH CEST (DC)

Příznaky

- ✓ Na otázku, zda se člověk dusí, není schopen odpovědět nebo jen přikyvuje.
- ✓ Pacient se není schopen nadechnout (vůbec, nebo jen minimálně).
- ✓ Slyšíte různé zvukové fenomény při dýchání (vrzot, pískání...).
- ✓ Pacient není schopen kašlat.
- ✓ Pacient má promodralá nehtová lůžka a/ nebo rty.

První pomoc, pokud je pacient při vědomí

- ✓ Proveďte **údery otevřenou dlaní mezi lopatky** (viz obrázek). Můžete zkusit až 5 úderů. **Vždy proveďte 1 úder a podívejte se, zda se pacientovi ulevilo.** Pokud ne, teprve potom zkuste další úder. Úder musí být rázný. Pokud se budete bát, že pacientovi ublížíte a úder budete provádět nedostatečně důrazně, nijak mu nepomůžete.
- ✓ Pokud 5 úderů mezi lopatky nepomohlo, vyzkoušejte **Heimlichův manévr** (viz obrázek) – stlačení horní části břicha. Opět máte 5 pokusů. Vaše pěst musí být umístěna pod koncem hrudní kosti pacienta a stlačení musí být stejně rázný jako úder mezi lopatky.

Heimlichův manévr neprovádíme u těhotných žen a malých dětí do 1 roku.

- ✓ Pokud jste nebyli ani tentokrát úspěšní, opakujte střídání 5 úderů mezi lopatky a 5 Heimlichových manévrů.



První pomoc, pokud je pacient v bezvědomí

- ✓ Zkontrolujte průchodnost dýchacích cest (DC), odstraňte případné překážky.
- ✓ Zahajte kardiopulmonální resuscitaci (KPR, viz str. 3).

OBSTRUKCE DÝCHACÍCH CEST U MALÝCH DĚTÍ

U dětí starších 1 roku je první pomoc shodná s první pomocí u dospělých. Údery mezi lopatky je možné u dětí provádět v poloze hlavou dolů tak, že se posadíme, dítě „přehneme“ přes koleno, aby jeho horní polovina těla směřovala hlavou dolů.

U dětí do 1 roku provádíme údery mezi lopatky tak, že si dítě položíme břichem na své předloktí hlavou dolů (viz obrázek). Opět máme 5 pokusů. Pokud toto nepomohlo, provedeme stlačení dolní části hrudní kosti. Dítě obrátíme tak, aby leželo na našem předloktí na zádech, hlavou dolů. 2 prsty umístíme na spodní konec hrudní kosti a provedeme stlačení (viz obrázek). Jako vždy u obstrukce DC máme 5 pokusů.



Při úderech mezi lopatky i při stlačování hrudní kosti musíme být důrazní i u dětí, jinak jim nepomůžeme.

POLEPTÁNÍ

Poleptání je poškození kůže nebo sliznice způsobené nějakou žíravinou. Nejčastěji se jedná o kyseliny či zásady (louhy). Poleptání vzniká přímým působením chemické látky na povrch těla, jedná se vlastně o **chemickou popáleninu**. Nejčastěji jsou postiženy tyto části těla: **kůže, sliznice trávicího ústrojí a oko**. Téměř vždy vyžaduje poleptání odborné vyšetření a ošetření ve zdravotnickém zařízení. Poleptání kůže způsobuje poškození kožního krytu, jeho deformitu případně infekci. Při postižení oka hrozí trvalá ztráta zraku. Při požití dochází k závažným poraněním trávicího, někdy i dýchacího ústrojí.

Hlavní příčiny poleptání mimo průmysl

- ✓ Poleptání kyselinou z autobaterií
- ✓ Poleptání nehašeným vápnem
- ✓ Poleptání hydroxidem sodným při čištění odpadů (krtek)
- ✓ Požití žíraviny záměnou za nápoj

První pomoc při zasažení kůže

- ✓ Zabraňte dalšímu působení žíraviny, sundejte zasažený oděv.
- ✓ Sundejte případné šperky, hodinky apod.
- ✓ Zasažené místo dlouho (alespoň 10 minut) oplachujte tekoucí vodou tak, aby odtékající voda nestékala na nezasažené části.
- ✓ Poranění zakryjte sterilním hotovým obvazem.

- ✓ Neutralizaci rozhodně nedoporučujeme vzhledem k tomu, že téměř nikdy přesně nevíte, jakou konkrétní žíravinou a v jaké koncentraci a množství jste se poleptali.

První pomoc při zasažení oka

- ✓ Oko dlouho (alespoň 10 minut) vyplachujte studenou tekoucí vodou od vnitřního koutku k vnějšímu, aby nedošlo k zasažení druhého oka.
- ✓ Nikdy neprovádějte neutralizaci.
- ✓ Pokud je dostupný, můžete použít specializovaný roztok pro výplach očí.

Okno vyplachujeme vždy od vnitřního koutku k zevnímu, neboť by mohlo dojít k zatečení chemické látky i do nepoškozeného oka!

První pomoc při požití žíraviny

- ✓ Vypláchněte pacientovi ústa vodou.
- ✓ Dejte pacientovi **vypít cca 2 dcl vody**. Ne více!!! Při vážném poleptání hrozí proděravění trávicího traktu. Nepodávejte žádné jídlo, léky apod.
- ✓ **Nikdy nevyvolávejte zvracení, došlo by k dalšímu poškození sliznic.**

PODCHLAZENÍ

Příznaky

- ✓ snížená tělesná teplota, třes, zrychlené dýchání – počáteční fáze
- ✓ spavost, apatie, nepravidelné dýchání – teplota pod 34 °C
- ✓ bezvědomí, slabý a pomalý tep – teplota pod 30 °C

První pomoc

- ✓ Bráníme dalšímu podchlazení a jeho prohlubování
- ✓ Transport do suchého a teplého prostředí
- ✓ Odstraníme mokrý oděv a nahradíme jej suchým teplým oděvem
- ✓ Chráníme postiženého před větrem
- ✓ Poloha na zádech, eventuálně stabilizovaná poloha
- ✓ Zahříváme pomocí přikrývek, termofólie, event. i tělem zachránce
- ✓ S postiženým zbytečně nehýbeme
- ✓ Pacientovi při vědomí podáme teplé slazené nápoje
- ✓ V případě těžkého podchlazení či poruch vědomí přivoláme odbornou pomoc
- ✓ Při bezvědomí uvolníme dýchací cesty záklonem hlavy a v případě potřeby zahájíme KPR

Škodlivý mýtus – Při podchlazení se doporučuje sklenička pro zahřátí. Alkohol rozšiřuje cévy v kůži, tím navozuje subjektivní pocit tepla, ale zároveň zvyšuje jeho ztráty.

POPÁLENINY

**NIKDY NECHLAÐTE PŘIKLÁDÁNÍM LEDU PŘÍMO NA KŮŽI,
JEN TO ZHORŠÍ SITUACI.**

**DBEJTE NA TEPELNÝ KOMFORT POSTIŽENÉHO, NEZASAŽENÉ ČÁSTI TĚLA
ZABALTE.**

Postup první pomoci u popálenin

- ✓ Vždy nejdříve odstraňte zdroj tepla, pokud je s ním člověk stále v kontaktu. Postiženého přesuňte z dosahu ohně.
- ✓ Pokud má na sobě při opaření oděv nasáklý horkou tekutinou, šetrně ho svlékněte. Postupujte opatrně, abyste při svlékání neopařili ještě další části těla. Oděv nesundávejte, pokud je přiškvařený ke kůži.
- ✓ Vždy **myslete na svoji bezpečnost**.
- ✓ Pokud jsou na popálené části těla prsteny, řetízky apod. a pokud to ještě jde, sundejte je. Popálené části těla otékají a následné sundání je obtížné.

Drobné popáleniny: Popáleniny 1. stupně a drobné popáleniny 2. stupně.

- ✓ Nejdůležitějším úkonem je **chlazení popálenin**. Pokud popáleniny nechladíte, teplo v tkáni se šíří dál a rozsah a hloubka poškození se zvětšuje. Většinou se nejedná jen o jeden stupeň popálenin. V centru bývá popálenina nejzávažnější.
- ✓ V případě lokálních popálenin provádějte chlazení studenou tekoucí vodou, co nejčistší. Chladte do té doby, dokud chlazení přináší úlevu od bolesti.
- ✓ Po zchlazení zakryjte popáleninu ideálně sterilním nepřilnavým krytím.

Závažné popáleniny: Rozsáhlé popáleniny druhého stupně nebo popáleniny 3. či 4. stupně i malého rozsahu.

- ✓ Volejte ZZS
- ✓ Popáleného člověka položte
- ✓ Chladte popálenou část těla přikládáním studených obkladů.
- ✓ V případě velmi rozsáhlých popálenin (polovina těla apod.) **chladte pouze zasažená nejcitlivější místa – obličej, krk, ruce a genitálie**. Chlazení nejlépe provádějte přikládáním mokrých studených obkladů. Ostatní plochy zakryjte co nejčistším materiálem. Není možné chladit celého člověka např. ponořením do vany se studenou vodou – je zde velké riziko podchlazení zejména u dětí, což následně stav zkomplikuje.
- ✓ Nezasažené části těla přikryjte, abyste předešli podchlazení.
- ✓ Popálenina, u které je porušen kožní kryt, je možným vstupem infekce do organismu, proto se popálenin dotýkáme co nejméně.

Čeho se vyvarovat

- ✓ Nechladte ledem, ten poškození ještě zhoršuje. Zhorší krevní oběh v dané části těla a poškozuje kožní buňky.
- ✓ Nemažte popáleniny tukem, krémem, zubní pastou apod. Tuk v tkáni teplo ještě více udrží.
- ✓ Puchýře nepropichujte. Dokud je puchýř celistvý, brání vstupu infekce do rány.

PORANĚNÍ ELEKTRICKÝM PROUDEM

Závažnost a rozsah poranění elektrickým proudem závisí na více faktorech. Hlavní roli hrají typ proudu (střídavý či stejnosměrný), jeho intenzita, délka kontaktu člověka s proudem, dráha kudy proud tělem procházel i odpor těla člověka (odpor je výrazně snížen při mokré pokožce). Střídavý proud má větší potenciál navodit elektrickou nestabilitu srdce a způsobit tak závažné poruchy srdečního rytmu. **Elektrický proud v organismu prochází nejsnáze cévami a nervy.** Všude, kudy proud procházel uvnitř těla, může způsobit **závažná poškození tkání, která navenek nejsou vidět.** Kromě vnějších popálenin tak může mít pacient i značná **vnitřní poranění.** Stav pacienta závisí na všech výše uvedených faktorech a může se lišit od nezávažných komplikací až **po náhlou zástavu krevního oběhu** či rozsáhlé popáleniny. Někdy jsou také k poranění elektrickým proudem přidružena další poranění (člověk po poranění elektrickým proudem spadne z výše apod.)

Příznaky

- ✓ Bezvědomí či méně závažné poruchy vědomí
- ✓ Poruchy srdečního rytmu až zástava krevního oběhu
- ✓ Poruchy dýchání až bezdeší
- ✓ Křečové stavy (pacient se nemůže pustit vodiče kvůli svalové křeči)
- ✓ Popáleniny
- ✓ Jiná poranění

Hlavní zásady

- ✓ V tomto případě obzvláště platí: **Dbejte na svoji bezpečnost!!!**
- ✓ Jako první vždy zajistíte vypnutí elektrického proudu (pokud lze). Pokud není možné vypnout přívod elektrického proudu, **u úrazů nízkým napětím se můžete pokusit dostat pacienta z dosahu elektrického proudu nějakým NEVODIVÝM předmětem. U úrazů vysokým napětím to NIKDY nedělejte,** hrozí, že elektrický proud „přeskočí“ na vás i na vzdálenost několika desítek centimetrů (vytvoří se elektrický oblouk).
- ✓ Dále postupujte dle stavu pacienta.

První pomoc

- ✓ **Pacient je při vědomí:** Vypetejte se na obtíže, zavolejte ZZS případně můžete pacienta zavézt na vyšetření sami (pokud to jeho stav dovoluje).
- ✓ **Pacient je v bezvědomí a normálně dýchá:** Uložte ho do zotavovací polohy, volejte ZZS, pravidelně kontrolujte dýchání. Pokud má pacient popáleniny, postupujte dle první pomoci u popálenin.
- ✓ **Pacient je v bezvědomí a nedýchá normálně:** Volejte ZZS, zahajte KPR.

ZLOMENINY

Všechny zlomeniny vyžadují šetrné zacházení a pečlivé ošetření, abychom poraněnému nezpůsobili nešetrnou manipulací poranění okolních tkání a orgánů (svalů, cév a nervů).

Příznaky

- ✓ deformace končetiny,
- ✓ u otevřených zlomenin – úlomky kostí,
- ✓ nepřírozená pohyblivost,

- ✓ bolestivost,
- ✓ otok, krevní výron.

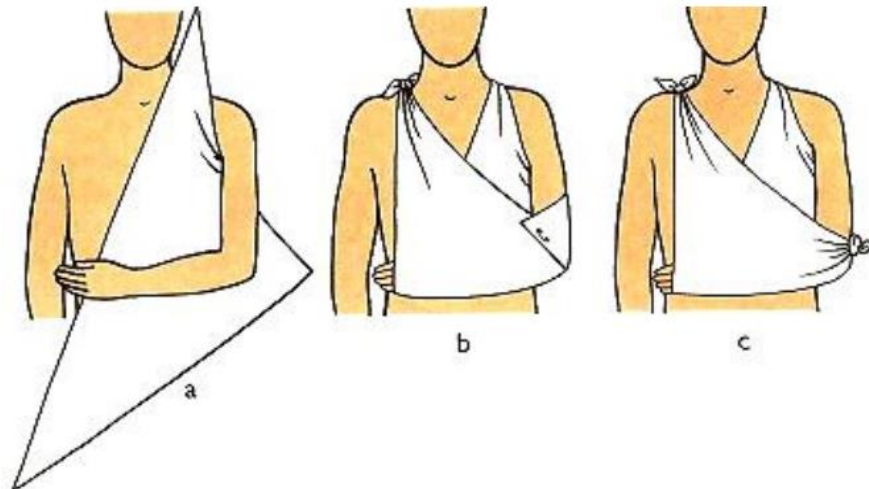
První pomoc

Základní pravidlo zní:

Pokud to není nezbytně nutné, tak za běžných okolností (vyjma nezávažných zlomenin) zlomeninu improvizovaně nefixujeme.

Improvizovaná fixace má smysl pouze u nezávažných zlomenin (zlomeniny prstů, zápěstí) nebo u vymknutí ramene.

- ✓ Nikdy se nesnažte zlomeninu či vymknutí napravit. Je to postup značně bolestivý a neodborným pohybem dochází k poškození již poraněné kosti.
- ✓ S postiženým (vyjma nezávažných zlomenin) pokud možno nehýbejte, pokuste se pro něj nalézt takovou polohu, při které ho poranění co nejméně bolí a vyčkejte příjezdu ZZS.
- ✓ V případě závažnějších zlomenin nedávejte nic pít ani jíst, je možné, že bude nutné postiženého operovat a plný žaludek případnou operaci komplikuje.
- ✓ Pokud se jedná o otevřenou zlomeninu, je třeba zastavit krvácení.
- ✓ U postiženého ležícího na zemi zajistěte tepelný komfort (přikryjte, případně podložte dekou či nějakým oděvem / termofólií).
- ✓ **Při zlomenině žebér uložte postiženého do polosedu.**
- ✓ **Při zlomenině horní končetiny je vhodné použít tzv. šátkový závěs.**



CIZÍ PŘEDMĚT V RÁNĚ

Nutkání předměty vytahovat mají spíše zranění, pro které je cizí předmět v jejich těle silně traumatizující záležitostí, a tak se jej snaží zbavit.

Předmět NIKDY nevytahujte!!!

Důvody jsou zřejmé — to, co zraněnému uškodí nejvíce, je neodborná manipulace s předmětem v ráně, a především život ohrožující krvácení, které vznikne po vytažení. **Cizí předmět totiž většinou plní funkci pomyslného „špuntu“, který brání rozvoji velké krevní ztráty.**

V případech, že kolem předmětu nespatříme masivní krvácení, postupujeme následovně:

- ✓ Zraněnému (co jen to jde) bráníme v pohybech, posadíme/položíme jej.
- ✓ Nasadíme si rukavice, musíme myslet na svoje bezpečí.
- ✓ Okamžitě voláme 155.
- ✓ Připravíme přístup k ráně, tzn. že velmi šetrně rozstříháme oděv v okolí předmětu. Dále se snažíme o co možná nejčistší překrytí rány. Zvolit můžeme gázové čtverce nebo obvazy z lékárničky, které naklademe kolem čnějícího předmětu a tím jej v ráně dobře zafixujeme proti případnému pohybu.
- ✓ Zraněného uklidňujeme.

Pokud rána kolem předmětu masivně krvácí, postupujeme stejně, avšak na krytí budeme prsty v rukavici ještě tlačit. Krvácení tak tlakem můžeme významně omezit. V žádném případě se nepokoušíme o zástavu krvácení změnou postavení předmětu v ráně. Využit k zástavě krvácení můžeme také tlakové obvazy z lékárničky, v extrémním případě i zaškrcovadlo. Nesmíme zapomenout okamžitě vytočit 155!

Co nedělat?

Nejnebezpečnější chyby při první pomoci:

- ✓ nerozpoznání zástavy oběhu z důvodu záměny „lapavých“ dechů za normální dýchání;
- ✓ nerozpoznání zástavy oběhu, pokud se vyskytnou křeče (záměna za epileptický záchvat);
- ✓ pokus o nahmatání tepu u postiženého, který náhle zkolaboval;
- ✓ podložení hlavy postiženému v bezvědomí;
- ✓ nezabezpečení tepelné pohody;
- ✓ chybějící „velitel“ – neboli člověk, který bude koordinovat a řídit situaci
- ✓ nekoordinovaná činnost záchránců na místě;
- ✓ obava z poskytnutí pomoci kvůli riziku poškození páteře;
- ✓ neracionální chování, nářek, pláč místo provedení život zachraňujících úkon

DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKA

Domácí lékárnička by měla obsahovat:

- ✓ Léky na teplotu a bolest s obsahem paracetamolu (např. Paralen nebo Panadol) nebo ibuprofenu (např. Brufen nebo Ibalgin)
- ✓ Teploměr
- ✓ Léky na zažívací potíže, především průjem nebo zvracení (např. Endiaron®, Hylak Forte® aj.)
- ✓ Živočišné uhlí
- ✓ Dezinfekce
- ✓ Náplast
- ✓ Sterilní krytí
- ✓ Obvaz
- ✓ Hojivý gel
- ✓ Antihistaminikum
- ✓ Oční kapky s dezinfekční účinkem
- ✓ Nosní kapky
- ✓ Sirupy na kašel – na odkašlávání i (tlumící a potlačující kašel)

V domácí lékárničce dodržujte několik zásad:

- ✓ Léky uchovávejte v originálním balení a nikdy nevyhazujte příbalový leták.
- ✓ Léky uchovávejte na suchém, chladném, tmavém místě. Nikdy je neuchovávejte v koupelně – vlhko a teplo většině léků nedělá dobře.
- ✓ Léky uchovávejte vždy mimo dosah dětí.
- ✓ Pravidelně (tedy aspoň jednou za půl roku) kontrolujte expiraci u všech přípravků (nejen u léků, ale také u dezinfekce nebo sterilního krytí). Použitelnost je vhodné prověřit i těsně před užitím.
- ✓ Prošlé léky nevyhazujte do popelnice, ale vraťte je do lékárny.

MIKROLÉKÁRNIČKA

Mikrolékárnička do kabelky nebo do kapsy pro každodenní použití by měla obsahovat:

- ✓ gumové rukavice (1x);
 - ✓ resuscitační rouška (1x);
 - ✓ lék proti alergii (např. Analergin - 2 tbl.), lék proti bolesti (např. Brufen - 2-4 tbl.), Acylpyrin (1 tbl.);
 - ✓ obvaz č. 2 (1x) a/nebo polštářková náplast (2-4 kusy)
-