



# Kraj Vysočina

příručka první pomoci

Nikdo z nás neví, kdy se dostaneme do situace, ve které je potřeba podat pomocnou ruku a zachránit lidský život. Pomoc mohou potřebovat lidé nejen v našem okolí, ale i my sami. Právě v těchto chvílích, kdy vteřiny rozhodují o životě, je třeba být připravený a umět si poradit a pomoci si navzájem.

Proto jsme pro Vás připravili tuto příručku první pomoci. Měla by být Vaším rádčem a pomocníkem v situacích, kdy je nutné ochránit zdraví někoho z nás.

**Pevné a plné zdraví Vám přeje**  
**Kraj Vysočina**  
**a Zdravotnická záchranná služba Kraje Vysočina**

Vydal: Kraj Vysočina, Žižkova 57, 5877 33 Jihlava ve spolupráci se Zdravotnickou záchrannou službou Kraje Vysočina, p. o.

Autorka brožury: Ing. Jana Kettnerová

Ilustrace: Bc. Radek Benda

Odborná spolupráce: MUDr. Edita Richterová, MUDr. Jana Kubalová

Publikace neprošla jazykovou korekturou.

Vydání třetí, 2012

ISBN 978-80-87521-05-2

## Obsah

1. Komunikace s operátorem/kou .....	3
2. Zástava dechu a oběhu u dospělých a dětí .....	4
3. Dušení cizím tělesem .....	9
4. Astmatický záchvat .....	12
5. Život ohrožující krvácení .....	13
6. Kolapsový stav + synkopa .....	15
7. Akutní bolest na hrudi – infarkt myokardu .....	16
8. Křeče u dospělých – epilepsie .....	18
9. Horečnaté stavy u dětí .....	20
10. Alergické reakce .....	22
11. Hypoglykemie .....	23
12. Intoxikace .....	24
13. Popálení, opaření .....	26
14. Poleptání kyselinou a louhem .....	27
15. Úpal a úžeh .....	28
16. Omrzliny .....	29
17. Podchlazení .....	31
18. Náhlý porod .....	33
19. Uštknutí jedovatým hadem .....	36
20. Nejčastější mýty a omyly .....	37

## **Důležitá telefonní čísla**

**155** – zdravotnická záchranná služba

**150** – hasiči

**158** – policie

**112** – integrovaný záchranný systém

**156** – městská policie

## **1. Komunikace s operátorem/kou ZZS:**

**1. Co se stalo?** (bezvědomí, křeče, úraz, dopravní nehoda...)

**2. Kolik je postižených?** (a zda je potřeba vyprošťovací technika)

**3. Jaké jsou hlavní příznaky?** (stav vědomí, dýchání, přidružené nemoci, případně jméno a věk postiženého)

**4. Odkud voláte – obec nebo místo** (na dálnici místo i směr, tj. odkud kam), ulici, číslo domu, poschodí, významné orientační body.

**5. Uveďte své jméno a nevypínejte telefon**, ze kterého jste podali výzvu.

**6. Poslouchejte rady operátora/ky** a dokud operátor/ka neukončí hovor, nepokládejte telefon!

## **2. Bezvědomí, zástava dechu a oběhu u dospělých**

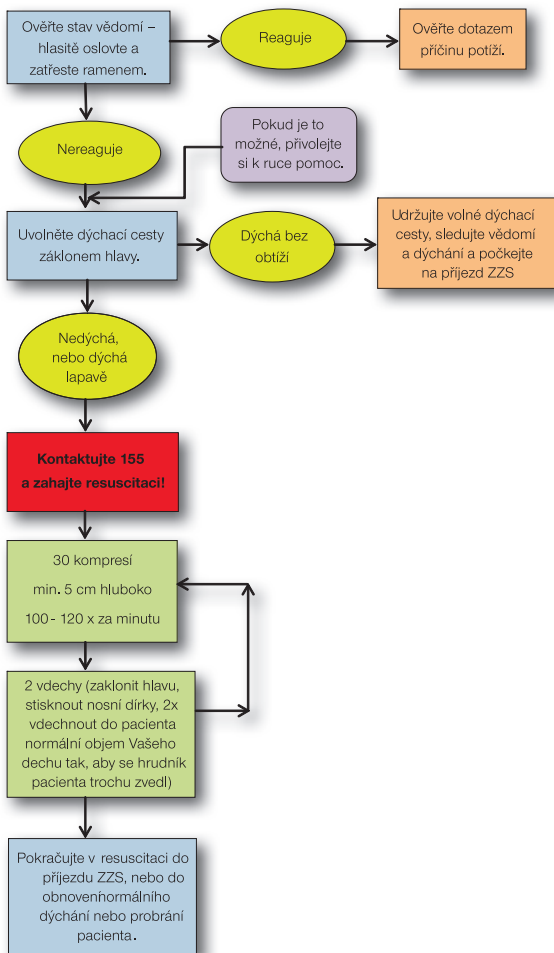
**Příčiny:** nejčastější příčinou náhlé zástavy oběhu a dechu jsou onemocnění srdce (infarkt myokardu, arytmie...), dále také dušení (cizím tělesem, tonutí), úrazy (mozkolebeční poranění, úrazy elektrickým proudem...)

**Příznaky:** bezvědomí, postižený nedýchá nebo se lapavě nadýchne po dlouhé přestávce

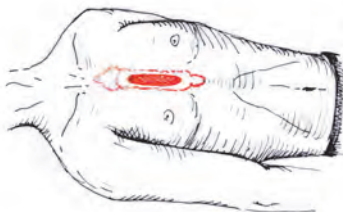
- promodralá kůže, zvláště rty a ušní lalůčky

### **PRVNÍ POMOC:**

- jestliže jste se stali svědky bezvědomí, křikem přivolejte k sobě pomoc a poskytněte postiženému neodkladně první ošetření



- postiženému nepodkládejte hlavu, položte ho na rovnou tvrdou podložku (na zem), zakloňte hlavu a zkontrolujte dýchání
- pokud postižený nedýchá, do středu hrudníku na hrudní kosti, na spojnici prsních bradavek, přiložte zápěstí jedné ruky, shora přiložte druhé zápěstí (prsty mohou být nataženy, nebo propleteny)



masáž srdce – vyhledání polohy rukou

- masáž srdce (stisk a uvolnění hrudníku) provádějte periodicky 30x po sobě napnutými končetinami v loktech, kolmo dolů na hrudní kost (nepokřčujte končetiny v loktech a nezvedejte ruce z hrudníku)

- masáž srdce (stisk a uvolnění hrudníku) u dospělých provádějte do hloubky max. 6 cm
- jednou rukou táhněte za bradu postiženého a druhou rukou mu zatlačte na čelo, čímž dosáhnete záklonu, pak mu ucpěte nos a provedte 2 vdechy



uvolnění dýchacích cest

- pokud umělé vdechy nejde provést (např. nejste zkušený záchránce a neumíte dýchání správně provádět) a hrudník se nezvedá, pokračujte jen v masáži hrudníku
- cyklus 30 kompresí a 2 vdechy (případně pouze 100 stlačení za minutu) opakujte do příjezdu ZZS nebo do obnovení spontánního dýchání postiženého, nebo do jeho probrání k vědomí

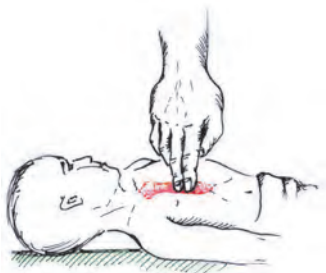


## Zástava dechu a oběhu u dětí

- poměr masáže a dýchání je stejný jako u dospělých: 30 stlačení a 2 vdechy
- resuscitaci u dětí zahajte 5 vdechy
- u dětí do 1 roku neprovádějte záklon hlavy!!!
- objem vdechovaného vzduchu přiměřeně věku – tak, aby se hrudníček trochu zvedl
- kompresi hrudníku provádějte do hloubky až 4-5 cm (dle věku)

### Kojenci a větší děti:

- masírujte jednou rukou v poměru 30:2



masáž srdce u dětí

- kompresi hrudníku u kojenců a větších dětí provádějte metodou dvou prstů (ukazovák a prsteník umístěte do středu hrudníku na pomyslnou spojnici bradavek a stlačujte 2x za vteřinu), u větších dětí provádějte 1 rukou, nebo oběma rukama jako u dospělého

### **3. Dušení cizím tělesem – dospělí a děti**

**Definice:** ucpání horních nebo dolních dýchacích cest tužším tělesem

**Příčiny:** vdechnutí stravy, drobných předmětů, zubní protézy...

**Příznaky:** kašel, dušnost, promodráání až bezvědomí

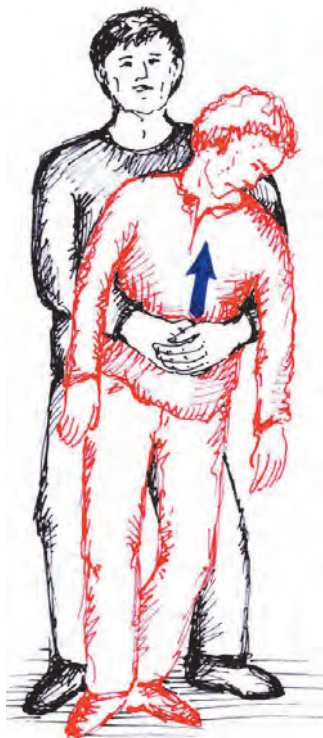
#### **PRVNÍ POMOC:**

- pokud se nedaří vypudit cizí těleso z dýchacích cest, kontaktujte telefonicky 155

#### **DOSPĚLÍ:**

- opakované údery mezi lopatky, poté vyčištění dutiny ústní za kontroly zrakem, provést Heimlichův manévr (až 5x)
- je-li postižený již v bezvědomí a nedýchá, uložíme jej na záda a provedeme Heimlichův manévr v leže (nadbříšek stlačujeme dovnitř a nahoru). Dále pokračujeme jako při zástavě dechu a oběhu – resuscitace
- Heimlichův manévr neprovádíme u těhotných žen, u malých dětí a extrémně obézních

**Heimlichův manévr** – stojícího postiženého obejměte zezadu, spojte ruce v oblasti nadbřišku a prudce několikrát stlačte nadbřišek směrem dovnitř a nahoru. Postižený by měl být v mírném předklonu. Manévr provedte až 5x.



Heimlichův manévr

## PRVNÍ POMOC U DĚTÍ:

- snaha o vypuzení cizího tělesa z dýchacích cest – malé děti hlavou dolů a úderý otevřenou dlaní do zad (viz obrázek)



vypuzení cizího tělesa z dýchacích cest

- větší děti položte přes koleno hlavou dolů a úderý do zad otevřenou dlaní mezi lopatky
- u dětí je nejčastější příčinou zástavy dechu právě vdechnutí cizího tělesa (korálky, hračky, oříšky...)
- při poskytování první pomoci se nejdříve snažte vypudit cizí těleso a pak teprve volejte 155
- pokud se začne dusit kojenec mlékem, odsajte dětskou odsávačkou zbytky mléka nejdříve z dutiny ústní a pak z nosu

## 4. Astmatický záchvat

**Definice:** astmatický záchvat je stav charakterizovaný záchvatovitou dušností, kdy dochází ke zúžení průdušek, otoku sliznice a stagnaci hlenu v dýchacích cestách

**Příčiny:** nejčastěji jde o alergickou reakci, vzniká však i po fyzické námaze, při kontaktu s dráždivými látkami nebo i bez zjevné příčiny, např. v mrazu a chladu

**Příznaky:** dušnost, dráždivý kašel, rychlé dýchání, postižený má prodloužený výdech (delší výdech než nádech) a slyšíme pískání a sípání, má také zrychlený pulz

### PRVNÍ POMOC:

- telefonicky kontaktujte 155
- nechte pacienta zaujmout polohu, která mu nejlépe vyhovuje, zajistěte přívod čerstvého vzduchu
- jinak v sedě s podepřenou hlavou a zády
- uklidňujte pacienta a vyčkejte příjezdu ZZS
- **NEPOKLÁDEJTE PACIENTA NA ZÁDA**
- v případě, že má od svého praktického lékaře doporučen lék, který má užít při astmatickém záchvatu, podejte mu ho
- sledujte jeho dýchání a stav vědomí
- pokud ztratí vědomí a nedýchá, zahajte nepřímou masáž srdce a umělé dýchání (resuscitace) a pokračujte až do příjezdu ZZS

## 5. Život ohrožující krvácení

**Definice:** velké krvácení, které ohrožuje pacienta na životě

**Typy:** krvácení zevní nebo vnitřní

**Příčina:** úrazy, řezné rány, zlomeniny, tupé nárazy do břicha a jiné

**Příznaky:**

- bledá zpocená kůže
- zrychlený pulz, zrychlené dýchání
- neklid, obluženost – v konečné fázi ztráta vědomí

**PRVNÍ POMOC:**

- telefonicky kontaktujte 155

<b>Zevní krvácení</b>	<b>Vnitřní krvácení</b>
Nechte pacienta zaujmout úlevovou polohu, v případě bezvědomí uložte na záda.	Nechte pacienta zaujmout úlevovou polohu, v případě bezvědomí uložte na záda.
Stlačte ránu v místě krvácení a postiženou končetinu zdvihněte nad úroveň srdce.	Klid, nedávejte nic pít.
Přiložte tlakový obvaz.	Sledujte životní funkce.
V případě, že tlakový obvaz selže nebo ho nemáte po ruce, přiložte škrtidlo.	

### **Zásady při použití škrtidla:**

- použijte dostatečně široké zaškrcovadlo cca 5 cm (škrticí pryžové obinadlo, složený trojcípý šátek, kravatu...)
- v žádném případě nepoužívejte tkaničky, provázky, dráty a jiné zařezávající se předměty
- vždy zaznamenejte přesný čas přiložení škrtidla
- při správném zaškrvení končetina již nekrvácí

## 6. Kolapsový stav + synkopa

**Definice:** krátkodobá ztráta vědomí způsobená nedostatečným zásobením mozku kyslíkem

**Příčiny:** citové rozrušení, dlouhé stání, prudké vstávání, pobyt v horkém prostředí

**Příznaky:** točení hlavy, pocit na omdlení, bledost, studený pot, krátkodobá ztráta vědomí

**PRVNÍ POMOC:** postiženého uložte vleže se zdviženými končetinami

- uvolněte oděv, zajistěte přívod čerstvého vzduchu
- chladný obklad na hlavu
- **PACIENTA NEPOLÉVEJTE VODOU!!**

Při podezření na závažnou poruchu či déle trvající bezvědomí:

- telefonicky kontaktujte 155
- sledujte životní funkce, udržujte volné dýchací cesty a vyčkejte do příjezdu ZZS

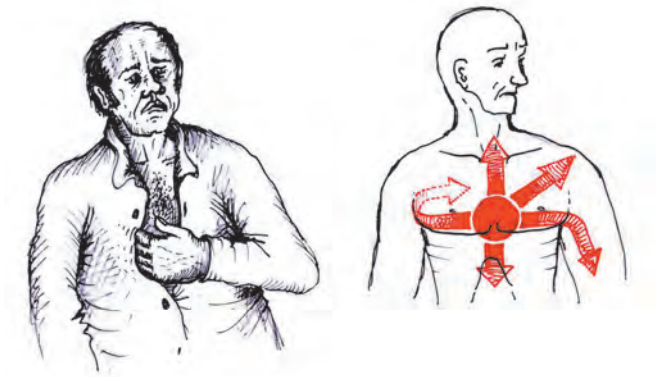


## 7. Akutní bolest na hrudi – akutní infarkt myokardu

**Definice:** infarkt myokardu je vážné onemocnění, způsobené náhlým přerušením dodávky kyslíku do srdečního svalu s následným odumřením části svalových vláken srdce

**Příčina:** velká námaha, stres, zhoršení angíny pectoris

**Příznaky:** pocit na zvracení, zvracení, pocení, možná je i dušnost, pacient je úzkostný a má strach ze smrti



bolesti na hrudi – infarkt myokardu

**POZOR!** Tlakové, pálivé a svíravé bolesti trvající déle než 20 minut, které nejsou závislé na poloze a dýchání pacienta, jsou lokalizovány za hrudní kost a vyzařují do krku, ramen, horních končetin nebo také do zad či nadbříšku, můžou signalizovat přítomný akutní infarkt myokardu.

### **PRVNÍ POMOC:**

- telefonicky kontaktujte 155
- pacienta uložte do polohy v polosedě nebo v sedě s pohodlně podloženou hlavou a zády
- pacienta uklidňujte a v případě, že má od svého praktického lékaře doporučen lék, který má užít při bolesti na hrudi, podejte mu ho

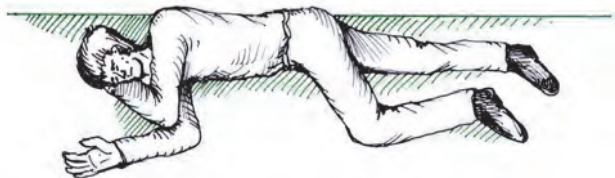
## 8. Křeče u dospělých – epilepsie

**Definice:** krátkodobá ztráta vědomí s křečemi

**Příčina:** záchvat mohou vyvolat: alkohol, záblesky, rozrušení, nedostatek spánku...

**Příznaky:** náhlé bezvědomí, napjaté tělo (tonická fáze), poté 1–3 min. záškuby celého těla (klonická fáze), může být pokousaný jazyk, pěna u úst, pacient může být pomočený

Po odeznělém záchvatu: otupělost, dezorientace, spavost



zotavovací poloha

## **PRVNÍ POMOC:**

- telefonicky kontaktujte 155
- uložte pacienta tak, aby nebyl při záchvatu zraněn
- odstraňte z dosahu předměty, o které by se mohl poranit, chraňte hlavu
- neotvírejte násilně ústa a neznehybňujte pacienta při záchvatu
- pokud po záchvatu dostatečně dýchá, uložte ho do zotavovací polohy a zůstaňte u pacienta do příjezdu ZZS
- pokud po záchvatu nedýchá, provedte zprůchodnění dýchacích cest záklonem hlavy a zkontrolujte dýchání
- pokud nedýchá nebo dýchá lapavě, zahajte nepřímou srdeční masáž

## 9. Horečnaté stavy u dětí

**Definice:** o horečce hovoříme, dojde-li ke zvýšení tělesné teploty nad 38,0 °C

**Příčiny:** kontakt s infekčními chorobami, očkování aj.

**Příznaky:** horká zarudlá kůže, pocení, nebo naopak studená, mramorovaná, opocená kůže na periferii

### PRVNÍ POMOC:

- dostatečný přísun tekutin, podávání léků snižujících horečku (např. Paralen, Ibalgin) a chlazení zábalů

### Studený zábal:

- dítě zabalte do vlhkého zábalu, který má teplotu 15-18°C (nebalit hlavu a horní končetiny)
- nepřikrývejte igelitem ani přikrývkami
- zábal ponechejte, dokud se nezačne vlhká tkanina, do níž je dítě zabaleno, zahřívát (cca 15 min)
- pak dítě osušte a oblékněte
- neklesá-li tělesná teplota pod 38 °C, je zábal možno opakovat

## **Febrilní křeče**

**Definice:** jde o bezvědomí a křeče provázené horečkou u dětí

**Příznaky:** bezvědomí, křeče celého těla, nebo ochablost, kolaps, promodráání

### **PRVNÍ POMOC:**

- kontaktujte telefonicky 155
- snižujte teplotu (nedávejte nic do úst – použijte Paralen čípek dle hmotnosti dítěte)
- při křečích dávejte pozor na zranění dítěte
- po odeznění křečí uložte dítě do zotavovací polohy, udržujte volné dýchací cesty, sledujte životní funkce a vyčkejte do příjezdu ZZS

## 10. Alergická reakce (AR)

**Definice:** neadekvátní obranná reakce organismu na běžné látky

**Příčina:** potraviny (mořské plody, ovoce, koření...), štipnutí hmyzem, léky, pylly a mnoho dalších

**Příznaky:**

Lehčí forma AR	Těžší forma AR
Zarudnutí, kopřivka po těle.	Otok jazyka, dýchacích cest, drsný hlas – chrapot.
Otoky, svědění.	Dušnost, nemožnost polykat.
	Kolaps až zástava dechu a oběhu.

### PRVNÍ POMOC:

- při lehčí formě AR podejte postiženému protialergické léky (např. Zyrtec, Dithiaden...)
- při těžší formě AR kontaktujte telefonicky 155
- uklidněte pacienta, uložte jej do polosedu
- při bezvědomí a zástavě dechu – uložte pacienta na záda na tvrdou podložku a zahajte resuscitaci

## 11. Hypoglykemie

**Definice:** nízká hladina krevního cukru

**Příčiny:** nejčastější příčinou je předávkování inzulinem při léčbě cukrovky (pacient si píchne inzulin a nenají se, nebo má zvýšenou fyzickou zátěž)

**Příznaky:** slabost, třes, studený pot, hlad, poruchy vědomí, i bezvědomí, někdy i agresivita

### PRVNÍ POMOC:

- kontaktujte telefonicky 155
- pokud je při vědomí, podejte sladký nápoj
- v případě bezvědomí uložte do zotavovací polohy, sledujte životní funkce, udržujte volné dýchací cesty a vyčkejte do příjezdu ZZS

**V PŘÍPADĚ BEZVĚDOMÍ JIŽ DO ÚST  
NEMOCNÉMU NIC NEVKLÁDEJTE !!!**



## 12. Intoxikace alkoholem, drogami, léky

**Definice:** intoxikace = otrava organismu cizími látkami

**Příčiny:** toxikomanie, sebevražedné pokusy, náhodné požití omylem

**Vniknutí jedu do organismu:**

- vypitý alkohol, injekční drogy, inhalační jedy (toluen, marihuana, ale také oxid uhelnatý...), houby, léky a mnohé další

**NEVYVOLÁVAT ZVRACENÍ** při požití kyselin a louhů, pěnivých látek (TEP, JAR...), benzínu, petroleje, nafty a při zhoršeném vědomí nebo bezvědomí postiženého.

Při otravě látkou **Fridex** je nutné vyvolat zvracení.

V rámci první pomoci pacientovi podejte „tvrdý alkohol“ v přiměřeném množství (do mírného stupně opilosti). Malým dětem stačí sklenička piva.

**Kontaktujte linku 155** – Fridex je toxická látka i ve velmi malém množství!

Alkohol	Léky	Plyny	Houby
Při spolupráci pacienta při vědomí vyvolat zvracení.	Do 1 hod od požití je možné vyvolat zvracení.	Zajistit přívod čerstvého vzduchu a volat <b>155</b> .	Do 1 hod od požití je možné vyvolat zvracení.
Uložit do zotavovací polohy.	Volat <b>155</b> – vzorek tablet, krabičky, případně zvratky vzít s sebou.	Uložit do zotavovací polohy.	Volat <b>155</b> – vzorek hub, případně zvratky vzít s sebou.
Sledovat životní funkce	Při poruchách vědomí volat <b>155</b> . Uložit pacienta do zotavovací polohy.	Udržovat volné dýchací cesty.	Při poruchách vědomí volat <b>155</b> . Uložit pacienta do zotavovací polohy.
Při bezvědomí volat <b>155</b> .	Udržovat volné dýchací cesty.		Udržovat volné dýchací cesty.

## 13. Popálení, opaření

**Definice:** poškození kůže a tkání přímým působením tepla

**Příčina:** popálení – působení suchého tepla, el. proudu  
opaření – působením horké vody, páry

**Příznaky:** bolest, zrychlený tep, rychlé dýchání

**I. st** – zčervenání

**II. st** – puchýře

**III. st** – bledost, hluboké poškození až zuhelnatění

### PRVNÍ POMOC:

- přerušte působení tepla – uhasťte, sundejte oděv nasáklý horkou vodou, sejměte – pokud to jde – prstýnky, hodinky a jiné, vypněte elektrický proud (pojistky)
- přilepený a přiškvařený oděv nestrhávejte!
- chladte přes oděv proudem studené čisté vody
- uklidňujte pacienta
- **NECHLADIT** nikdy celé tělo najednou
- **Chladit vždy:** obličej, krk, končetiny, pánevní dno
- CHLADIT chladnou vodou, NE LEDEM!
- kontaktujte telefonicky 155

## 14. Poleptání kyselinou a louhem

**Definice:** kontakt s kyselinou nebo louhem na povrchu kůže nebo jejich požití

**Příčina:** záměna tekutiny v neoznačených lahvích, neopatrná manipulace a potřísnění

**Příznaky:** bolestivost postiženého místa, nevolnost, patrné eroze na kůži nebo na sliznici, v dutině ústní,...

### PRVNÍ POMOC:

- kontaktujte telefonicky 155
- omývejte postižená místa proudem vody, vyplachujte zejména oči
- omývat min. 15 min
- při požití nevyvolávejte zvracení, zajistěte přísun tekutin, nejlépe čisté vody do pocitu plnosti (max. několik sklenic)

## 15. Úpal a úžeh

	Úpal	Úžeh
<b>Definice:</b>	Přehřátí z pobytu v horkém a vlhkém prostředí.	Působení paprsků slunce na nepokrytou hlavu.
<b>Příčina:</b>	Porucha termoregulačních mechanismů.	Podráždění mozkových obalů.
<b>Příznaky:</b>	Horká, suchá, zarudlá pokožka, zrychlený tep, bolest hlavy, nevolnost, zvracení, poruchy vědomí.	Slabost, nevolnost, zvracení, rudá kůže až tvorba puchýřů, bolest hlavy.
<b>PRVNÍ POMOC:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- uložte postiženého do chladnějšího prostředí</li><li>- uložte postiženého na záda s mírně zvýšenou horní polovinou těla</li><li>- chlazení proudem vzduchu, chladné obklady, chladné tekutiny k pití (pokud je při vědomí)</li><li>- nepodávat léky na snížení horečky</li><li>- v případě poruchy vědomí uložte do zotavovací polohy</li><li>- v případě nejasností kontaktujte svého obvodního lékaře nebo linku 155</li></ul>	

## 16. Omrzliny

**Definice:** místní poškození kůže, podkoží i hlubších vrstev intenzivním působením chladu, nejčastěji jsou postiženy okrajové části těla (prsty, obličej)

**Příčiny:** lokální působení mrazu (okolní teplota nižší než  $-2\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) v závislosti na intenzitě a době působení mrazu

**Příznaky:** zpočátku každá omrzlina vypadá stejně, tkáň je bledá až bledofialová, necitlivá.

Stupeň omrznutí	Příznaky po ohřátí
I.	Svědění, pálení, bolest, zčervenání, otok.
II.	Bolest, puchýře s čirým nebo mléčně zkaleným obsahem, otok, poruchy citlivosti.
III.	Puchýře s krvavým obsahem, otok, ztráta citlivosti, snížení pohyblivosti, poškození i podkožních tkání.
IV.	Černohnědé zbarvení, nevratné zničení tkání, poškození hlubokých tkání.

## **PRVNÍ POMOC:**

- vyloučit podchlazení – léčba podchlazení má přednost před léčbou omrzlin
- sejmout mokré a promrzlé rukavice, ponožky, boty, prstýnky a těsné náramky
- zkusit zahřát zmrzlé tkáně cca 10 min vlastním teplem (podpaží, třísla), podat horké nápoje
- postižená místa nikdy netřít, zabránit vstupu infekce
- nevrátí-li se do končetin citlivost, je nutné intenzivní a rychlé ohřátí v horké vodní lázni (38 °C). Končetiny ohřívajte do zčervenání a návratu citlivosti
- při bolestech podejte doma dostupná analgetika (Paralen, Ibalgin, Acylpyrin)
- v případě vzniku puchýřů nebo červenohnědého zbarvení konzultovat praktického lékaře nebo chirurga
- puchýře nepropichujte

## 17. Podchlazení

**Definice:** celkové podchlazení organismu, snížená tělesná teplota ovlivňuje vědomí, dýchání i činnost srdce, těžké podchlazení je život ohrožující stav

**Příčiny:** chladné prostředí, nedostatečné oblečení, nedostatečná termoregulace

**Příznaky:**

Podchlazení	Příznaky
Mírné	Jasně vědomí, svalový třes, nervozita, pocit chladu, zrychlená srdeční akce i dýchání.
Střední	Spavost, celkové zpomalení všech životních funkcí, ztuhlost, zpomalený puls, možné poruchy srdečního rytmu, zpomalené dýchání, bledost.
Těžké	Bezvědomí, chladná kůže, bledost, velmi pomalý až nezjistitelný puls a dýchání, v nejtěžších případech až zástava oběhu a dechu s nutností resuscitace.



## **PRVNÍ POMOC:**

- vždy zabraňte dalšímu prochládání! Přesuňte postiženého do teplého prostředí, mokrý oděv vysvěčte, zabalte postiženého do teplých přikrývek
- pokud je při vědomí, podejte teplé sladké nápoje
- **nepodávat ALKOHOL!!!**
- od středního stadia podchlazení uložit postiženého do polohy v leže, zabránit pohybu a manipulaci s postiženým
- volat 155
- při zjištěném bezvědomí a bezdeší zahajte resuscitaci a provádějte do příjezdu záchranné služby

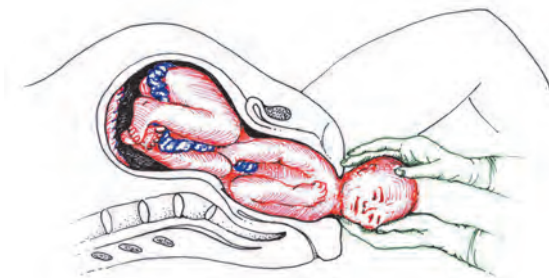
## 18. Náhly porod

**Definice:** rychle probíhající porod s náhlým začátkem

**Příznaky:** kontrakce po 2 min. trvající cca 60-90 s., hlavička plodu je patrná v pochvě

### PRVNÍ POMOC:

- kontaktujte telefonicky 155
- uložte rodičku – v polosedě, při kontrakci přitáhnout hlavu a kolena k hrudníku
- podložte dle možností rodičku čistým prostěradlem, ručníky, ...
- porod nechte probíhat spontánně, pouze podpírejte porozenou hlavičku



podpírání porozené hlavičky dítěte

- po porodu chvíli přidrže dítě hlavičkou níže a položte jej matce na břicho
- osušte dítě a dobře zakryjte
- **POZOR NA RYCHLÉ PROCHLADNUTÍ NOVOROZENCE!!!**
- pupečník nestříhejte, pouze jej cca po jedné minutě od porodu podvažte čistými tkalouny (první uvažte cca 10 cm od pupku dítěte a druhý dalších deset cm od prvního podvazu směrem k matce)
- vyčkejte na porod placenty, který trvá i několik minut a **NETAHEJTE ZA PUPEČNÍK**
- čekejte na příjezd ZZS



podvázání pupečníku

## RESUSCITACE NOVOROZENCE:

**Novorozenci:** bezprostředně po porodu

**Příznaky:** novorozenec se po porodu nenadechne  
a nezačne křičet

- položte dítě na rovnou podložku, hlavu držte rovně (nezakláněť)
- resuscitaci zahajte 5 vdechy (malý objem, pouze obsah vaší dutiny ústní)
- masírujte dvěma prsty v poměru 1 vdech : 3 stlačení hrudníčku
- ukazovák a prsteník umístěte do středu hrudníku asi 1 cm pod spojnicí bradavek a stlačujte

## 19. Uštknutí jedovatým hadem

**Definice:** kousnutí jedovatým hadem volně žijícím nebo chovaným v teráriu

**Příznaky:** dle druhu hada např.: bolest v místě kousnutí, narůstající otok, tvorba modřiny, malátnost, křeče svalstva, hůře se dýchá, místo uštknutí je necitlivé, může být nevolnost, zvracení, průjemy, velké pocení. V případě velmi jedovatých druhů až ochrnutí a smrt.

### PRVNÍ POMOC:

- zavolejte si pomoc na linku 155 – uveďte pokud možno, o jakého hada se jedná
- smyslem první pomoci je zpomalení vstřebávání jedu v organismu
- nechte ránu volně krváčet a končetinu, kde je kousnutí umístěte pod úroveň srdce (např. ruku svěsit s postele)
- zajistěte postiženému klid a zajistěte, aby se co nejméně pohyboval
- pokud máte možnost, postižené místo chlaďte
- NEVYSÁVEJTE JED Z RÁNY!
- RÁNU NEROZŘEZÁVEJTE ANI NEVYPALUJTE A NEZAŠKRCUJTE!!
- postačí desinfekce ranky

## 20. Nejčastější mýty a omyly při poskytování první pomoci

Mezi laickou veřejností je rozšířeno několik mýtů a omylů o poskytování správné první pomoci.

Některé zde uvedeme na pravou míru.

### Omyl č. 1

#### **Nebudu pomáhat – mohl bych poškodit pacienta.**

- vždy se snažte postiženému pomoci
- nejste-li si jisti, jak postupovat, operátor/ka linky 155 vám vždy pomůže a poradí jak v krizové situaci postupovat
- vždy dobře popište pacientovy příznaky

### Omyl č. 2

#### **Vytahování zapadlého jazyku**

- dýchací cesty zprůchodníte záklonem hlavy a otevřením úst – jazyk se z úst nevytahuje
- na dříve tradované přišpendlení jazyku naprosto zapomeňte!
- u pacienta postiženého epileptickým záchvatem neotvírejte násilím ústa – počkejte na odeznění záchvatu



### Omyl č. 3

#### **Podložení hlavy nemocného v bezvědomí, posazování pacienta v bezvědomí**

- postiženého **NEPOSAZUJTE a NIC NEDÁVEJTE POD HLAVU!!!**
- pacienta v bezvědomí vždy položte na rovnou tvrdou podložku a zakloňte mu hlavu
- předklonem hlavy nemocnému uzavřete dýchací cesty a udusíte ho!

### Omyl č. 4

#### **Bezpečnostní přilba na kolo je zbytečnost**

- bezpečnostní přilba je při jízdě na kole důležitou pomůckou, která vám v případě nehody může zachránit život
- je nutná nejen pro dítě, ale i pro dospělé!!

### Omyl č. 5

#### **Alkohol zahřívá zevnitř**

- v případě závažného prochladnutí nepodávejte postiženému alkohol
- alkohol může negativně ovlivnit zdravotní stav a vědomí pacienta, může urychlit prochladnutí a ztíží následnou léčbu

## Omyl č. 6

### Polévání pacienta vodou, on se probere!

- pacienta v bezvědomí nikdy nepoléváme vodou
- pokud jde o mdlobu z horka (viz kapitola kolaps a synkopa), postačí na osvěžení mokrý obklad na čelo
- pokud je postižený v bezvědomí, uložte ho na záda a postupujte podle zásad poskytování první pomoci pacientovi v bezvědomí (viz kapitola bezvědomí a resuscitace)

### Doporučení:

Protože se každým rokem opakují klimatické podmínky, které nepříznivě ovlivňují zdravotní stav některých skupin obyvatelstva, rozhodli jsme se do této kapitoly také zařadit některá doporučení, která by vám měla pomoci předejít komplikacím.

### Horké letní počasí

- v horkém letním počasí nezapomínejte na pitný režim
- děti a senioři jsou nejvíce ohroženi dehydratací organismu
- vyhýbejte se přímému slunci, hlavně v poledne
- pokrývka hlavy by měla být samozřejmostí
- dbejte na vhodné oblečení – je lepší obléci si více vrstev lehkého vzdušného oblečení, které v případě potřeby můžete odložit



**Poznámky:**

**Poznámky:**



Kraj Vysočina  
Žižkova 57, 587 33 Jihlava, Česká republika  
Tel.: 564 602 111, fax: 564 602 420  
E-mail: [posta@kr-vysocina.cz](mailto:posta@kr-vysocina.cz)  
Internet: [www.kr-vysocina.cz](http://www.kr-vysocina.cz)