



# Kraj Vysočina

příručka první pomoci

Nikdo z nás neví, kdy se dostane 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, během nichž rozhodují o životě vteřiny, je třeba být připraven a umět si poradit a navzájem si pomoci. 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.

Čtvrté aktualizované vydání, 2017

ISBN 978-80-87521-34-2

## Obsah

1. Komunikace s operátorem/kou .....	3
2. Bezvědomí, zástava dechu a oběhu u dospělých a dětí 4	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. Cévní mozková příhoda (CMP).....	18
9. Křeče u dospělých – epilepsie .....	19
10. Horečnaté stavy u dětí .....	21
11. Alergická reakce .....	23
12. Hypoglykemie .....	24
13. Intoxikace alkoholem, drogami, léky.....	25
14. Intoxikace oxidem uhelnatým (CO).....	27
15. Popálení, opaření .....	28
16. Poleptání kyselinou a louhem .....	29
17. Úpal a úžeh .....	30
18. Omrzliny .....	31
19. Podchlazení .....	33
20. Náhlý porod .....	35
21. Uštknutí jedovatým hadem .....	38
22. Nejčastější mýty a omyly .....	39



Aplikace Záchranka je ke stažení  
na **[www.zachrankaapp.cz](http://www.zachrankaapp.cz)**

## **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 nevyplínejte telefon**, ze kterého jste podali výzvu

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

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

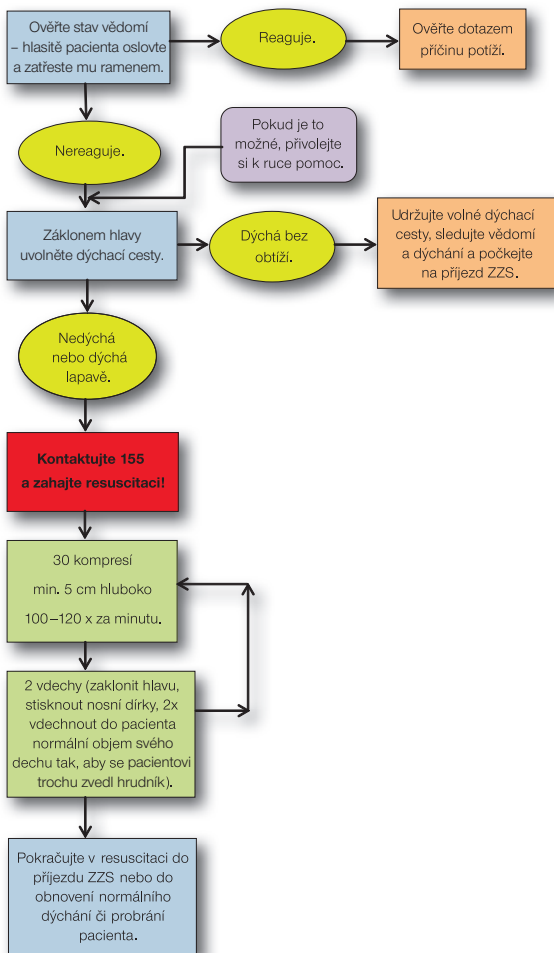
**Příčiny:** nejčastější příčinou náhlé zástavy oběhu a dechu jsou onemocnění srdce (infarkt myokardu, arytmie...), dále také dušení (cizím tělesem, tonutí), úrazy (mozkolebeční poranění, úrazy elektrickým proudem...)

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

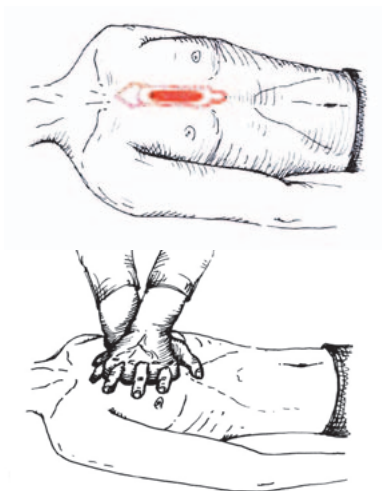
- promodralá kůže, zvláště rty a ušní lalůčky

### **PRVNÍ POMOC:**

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



- postiženému nepodkládejte hlavu, položte ho na rovnou tvrdou podložku (na zem), zakloňte mu hlavu a zkontrolujte mu 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 (stlačení a uvolnění hrudníku) provádějte periodicky 30x po sobě končetinami napnutými v loktech kolmo dolů na hrudní kost (neohýbejte končetiny v loktech a nezvedejte ruce z hrudníku)

- masáž srdce (stisk a uvolnění hrudníku) u dospělých provádějte do hloubky min. 5, max. 6 cm
- jednou rukou táhněte postiženého za bradu a druhou rukou mu zatlačte na čelo, čímž dosáhnete záklonu, pak mu ucpěte nos a provedte 2 vdechy



uvolnění dýchacích cest

- pokud umělé vdechy nelze provést (např. nejste zkušený záchránce a neumíte dýchání správně provádět) a hrudník se nezvedá, pokračujte jen v masáži hrudníku
- cyklus 30 stlačení a 2 vdechy (případně pouze 100 stlačení za minutu) opakujte do příjezdu ZZS nebo do obnovení spontánního dýchání postiženého, případně než se probere 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 přizpůsobte věku – tak, aby se hrudníček trochu zvedl
- stlačení hrudníku provádějte do hloubky až 4–5 cm (dle věku)

### Kojenci a větší děti:

- masírujte jednou rukou v poměru 30 stlačení : 2 vdechy



- stlačení 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 jednou rukou nebo oběma rukama jako u dospělého

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

**Definice:** ucpání horních nebo dolních dýchacích cest cizím 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 při současné kontrole zrakem, provést Heimlichův manévr (až 5x)
- je-li postižený již v bezvědomí a nedýchá, uložíme ho na záda a provedeme Heimlichův manévr vleže (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 si ruce v oblasti nadbříšku a prudce mu několikrát stlačte nadbříšek směrem dovnitř a nahoru. Postižený by měl být v mírném předklonu. Manévr proveďte až 5x.



Heimlichův manévr

## PRVNÍ POMOC U DĚTÍ:

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



vypuzení cizího tělesa z dýchacích cest

- větší děti položte přes koleno hlavou dolů a vedte 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, a zajistěte přívod čerstvého vzduchu
- jinak vsedě 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 (resuscitaci) 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

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

### Zásady při použití zaškrcovadla:

- použijte dostatečně široké zaškrcovadlo – cca 5 cm (pryžvové obinadlo, složený trojcípý šátek, kravatu...)
- v žádném případě nepoužívejte tkaničky, provázky, dráty a jiné zařezávající se předměty
- vždy zaznamenejte přesný čas přiložení zaškrcovadla
- při správném zaškrčení končetina již nebude krvácet

## 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 položte a zvedněte mu nohy

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

Při podezření na závažnou poruchu či déletrvající bezvědomí:

- telefonicky kontaktujte 155
- sledujte pacientovy životní funkce, udržujte mu 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

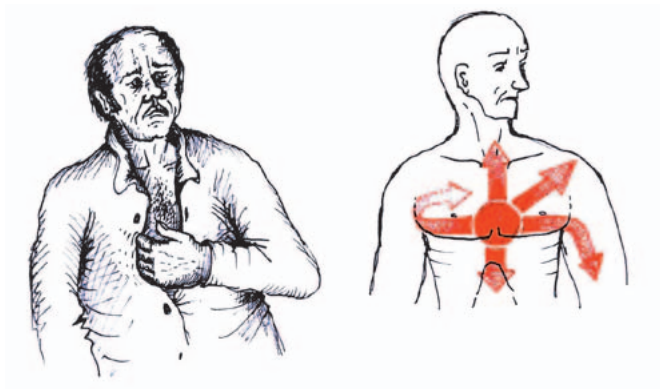
**Příčina:** velká námaha, stres, zhoršení anginy pectoris

**Příznaky:** **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, mohou signalizovat přítomný akutní infarkt myokardu

Netypicky se může infarkt myokardu projevovat jako pocity na zvracení, zvracením, výrazným pocením, dušností, úzkostí, která je doprovázena strachem ze smrti.

## PRVNÍ POMOC:

- telefonicky kontaktujte 155
- pacienta uložte do polohy v polosedu nebo vsedě 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, mu ho podejte



bolesti na hrudi – infarkt myokardu

## 8. Cévní mozková příhoda (CMP)

**Definice:** iktus neboli mrtvice je infarkt mozku způsobený poruchou prokrvení mozku ucpáním nebo prasknutím některé z přívodných mozkových tepen

**Příznaky:** **náhle** vzniklé ochrnutí končetin na jedné straně těla  
**náhle** vzniklé ochrnutí lícního nervu  
(pokles ústního koutku na jedné straně)  
**náhle** vzniklé poruchy řeči

### PRVNÍ POMOC:

- telefonicky kontaktujte 155
- pacienta uložte do pohodlné pozice nejlépe vleže nebo do mírného polosedu
- setrvejte u něho do příjezdu záchranné služby
- při zhoršení stavu, kdy např. pacient upadá do bezvědomí, opět kontaktujte tísňovou linku 155

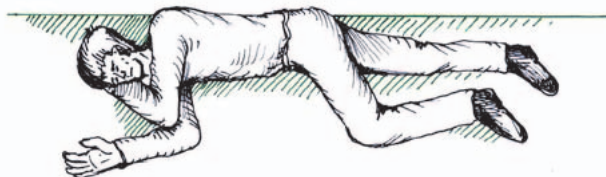
## 9. Křeče u dospělých – epilepsie

**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 mu hlavu
- neotvírejte pacientovi násilně ústa a v průběhu záchvatu ho neznehybňujte
- pokud po záchvatu dostatečně dýchá, uložte ho do zotavovací polohy a zůstaňte u něho 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

## 10. 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 zábalu

### 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 možno zábal 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 dítěti nic do úst – použijte paralenový čípek dle hmotnosti dítěte)
- při křečích dávejte pozor, aby se dítě nezranilo
- po odeznění křečí uložte dítě do zotavovací polohy, udržujte mu volné dýchací cesty, sledujte jeho 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, pyl 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 ho do polosedu
- při bezvědomí a zástavě dechu uložte pacienta na záda na tvrdou podložku a zahajte resuscitaci
- ověřte, zda u sebe alergik nemá adrenalinové pero (Epipen), které lze použít při těžké formě alergické reakce



## 12. 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 také agresivita

### PRVNÍ POMOC:

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

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

## 13. 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 v přiměřeném množství tvrdý alkohol (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
Pokud je pacient při vědomí a spolupracuje, vyvolejte 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.

## 14. Intoxikace oxidem uhelnatým (CO)

Je to bezbarvý, nedráždivý plyn bez zápachu, lehčí než vzduch. Zaujímá 1. místo mezi náhodnými otravami v Evropě (v ČR 1 000 – 1 500 / rok, zemře 140–150 osob)

### Vznik:

- nejčastěji při hoření různých spotřebičů na zemní plyn ve špatně ventilovaných malých prostorách, dochází k nedokonalému spalování uhlíku a produkci CO (koupelny s průtokovým ohříváčem vody, kabiny řidiče v kamionech a automobilech)
- výfukové plyny benzinových či dieselových motorů automobilů (garáže)
- CO je součástí každého kouřového plynu, pozor na ohniště, krby, komíny

### Příznaky (záleží na koncentraci plynu ve vdechované směsi):

- lehká otrava (10 až 25 % karboxylhemoglobinu): bolesti hlavy, závratě, nevolnost
- středně těžká intoxikace – (25 až 45 %): zmatenost, zvracení, ospalost až hluboký spánek
- těžká otrava (45 až 60 %): křeče, bezvědomí s poruchou dechu, rozšířené zornice bez reakce na osvit světlem
- velmi těžké a smrtelné stavy (přes 60 %): rty, tváře i jiné části těla světle červené. Zabarvení je způsobeno červeným krevním barvivem obsazeným CO

### Laická první pomoc:

- vyvětrání místnosti
- okamžité vytažení pacienta ze zamořeného prostředí
- v případě zástavy oběhu zahájení kardiopulmonální resuscitace

## 15. Popálení, opaření

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

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

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

**I. stupeň** – zčervenání

**II. stupeň** – puchýře

**III. stupeň** – 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

## 16. 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 minimálně 15 minut
- při požití nevyvolávejte zvracení, zajistěte přísun tekutin, nejlépe čisté vody, do pocitu plnosti (max. několik sklenic)

## 17. 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 lékaře nebo linku 155</li></ul>	

## 18. 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 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 dostupná domácí analgetika (Paralen, Ibalgin, Acylpyrin)
- v případě vzniku puchýřů nebo červenohnědého zbarvení konzultujte situaci s praktickým lékařem nebo chirurgem
- puchýře nepropichujte

## 19. Podchlazení

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

**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 pulz, možné poruchy srdečního rytmu, zpomalené dýchání, bledost.
Těžké	Bezvědomí, chladná kůže, bledost, velmi pomalý až nezjistitelný pulz a dýchání, v nejtěžších případech až zástava oběhu a dechu s nutností resuscitace.

## **PRVNÍ POMOC:**

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

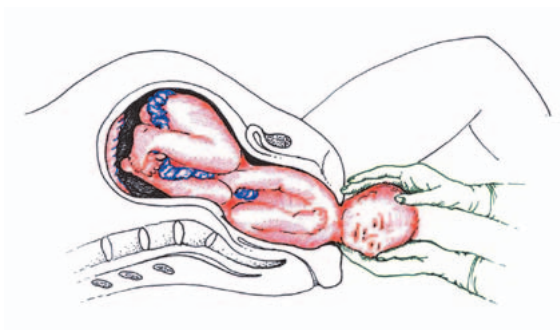
## 20. Náhlý porod

**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 je matce na břicho
- dítě osušte 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 mu 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 hrudník stlačujte

## 21. 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 o pomoc na linku 155 – uveďte, pokud to víte, 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 a minimalizujte její pohyb (např. ruku svésit z 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 dezinfekce ranky

## 22. 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 co nejpodrobněji 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 ústa násilím – počkejte, až záchvat odezní





### Omyl č. 3

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

- postiženého **NEPOSAZUJTE a NIC MU 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
- dehydratací organismu jsou nejvíce ohroženi děti a senioři
- 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



**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)