Zásady první pomoci pro včasný a správný zásah

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zasady-prvni-pomoci-pro-vcasny-a-spravny-zasah__s20128x20022.html

Nečekaný úraz nebo zdravotní komplikace může v životě potkat každého. Proto je důležité vědět, jak se v takové situaci zachovat. Včas a správně podaná první pomoc může výrazně zmírnit důsledky vážných úrazů, nebo dokonce zachránit lidský život.



Stabilizace zraněného do příjezdu lékaře



První pomoc je soubor postupů a opatření, které můžete osobě při úrazu či nemoci poskytnout.

Jde vlastně **o stabilizaci zdravotního stavu raněného** do doby, než je mu poskytnuto lékařské ošetření.

- **Je poskytnutí první pomoci povinnost?** Pokud nejste v přímém ohrožení života vy nebo někdo jiný, tak ano.
- Tuto povinnost mají i osoby, které absolvovaly školení první pomoci – mezi tyto osoby patří vlastníci řidičského oprávnění, zdravotníci či sportovní instruktoři.
- Pokud jste absolutní laik, za poskytnutí první pomoci se považuje i **bezodkladné přivolání zdravotní pomoci**. Při neposkytnutí první pomoci v případech, kdy je to možné, se dopouštíte trestného činu.

Typickým příkladem neposkytnutí pomoci je ujetí z místa dopravní nehody, a to i bez ohledu na to, jak jsou zranění závažná.

Hlavní zásady první pomoci

1. **Zhodnoťte situaci**. I v případě vážné situace je důležité se v první řadě zorientovat v tom, co se stalo a zjistit, kolik je na místě zraněných. Pokud je na místě více zraněných, je nutné se nejdříve věnovat těm s nejvážnějším poraněním.
2. **Zachovejte bezpečnost sobě i svému okolí.** Ujistěte se, že v okolí nehody nehrozí další rizika pro zraněného, ani pro vás. Buďte obezřetní a v případě autonehody označte prostor výstražným trojúhelníkem. Bezpečnost zachránce je prioritou, pokud je ohroženo naše zdraví, nejsme povinni se riziku vystavovat.
3. **Zjistěte rozsah vážnosti zranění.** Vždy je nutné zjistit stav životních funkcí raněného, tedy jestli dýchá a je při vědomí. Stav vědomí zjišťujte nejprve oslovením, poté případně zatřesením ramena. Jestliže raněný na podněty nereaguje, zkontrolujte dýchání.

> „Dýchací cesty uvolníte zakloněním hlavy zraněného, případně odstraněním překážek z úst. Přiložte ucho k nosu a ústům zraněného a sledujte pohyby hrudníku," radí PharmDr. Ivana

Lánová.

4. **Zahajte první pomoc.** Postup při poskytování první pomoci se liší v závislosti na stavu raněného. Pokud je v bezvědomí nebo lapá po dechu, pak je na místě **resuscitace.** Ta se provádí nepřetržitě. Pokud se rozhodnete pro umělé dýchání, pak platí 30 stlačení hrudníku a 2 vdechnutí. Krvácení zastavíte pevným stlačením rány, u šokového stavu se dodržuje pravidlo 5T (tišení bolesti, teplo, tekutiny, ticho a transport).
5. **Přivolejte pomoc.** Zkontaktujte **záchrannou službu na čísle 155 nebo 112**. Zachovejte klid a sdělte všechny potřebné informace: co se stalo, kde se to stalo, kolik je zraněných a jaká jsou jejich zranění.
6. **Zůstaňte u zraněného.** Na místě nehody vyčkejte do příjezdu záchranné služby. Průběžně kontrolujte stav raněného, v případě potřeby poskytněte další pomoc. Pokud raněný nezačne dýchat, je potřeba resuscitaci provádět až do příjezdu záchranného sboru.

Správně vybavenou lékarničku skladujte v chladu a mimo děti



K většině poranění dochází doma nebo v jeho okolí, proto by měla být lékárnička základním vybavením každé domácnosti.

Jaké pomůcky a prostředky by měla obsahovat?

„V první řadě přípravky k ošetření úrazů - tedy náplasti, dezinfekci a obvazový materiál. Dále přípravky na tišení bolesti, ať už ve formě tablet, mastí nebo hřejivých náplastí a obinadla. Nezapomeňte ani přípravky na nachlazení, horečku či zažívací potíže. V žádné lékárničce by určitě nemělo chybět aktivní uhlí, které univerzálně pomůže při běžných zažívacích potížích i při otravě. Další obsah uzpůsobte potřebám domácnosti – **při častých alergiích se vybavte antihistaminiky**, případně dalšími léky na specifické problémy, které vás trápí," doporučuje Ivana Lánová

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz