



Copyright © Lucie Malá, David Peřan, 2016

Illustrations © Radek Benda, 2016

Photographs © Martin Koula, 2016

ISBN 978-80-7429-693-2

Obsah

Předmluva	9
------------------------	---

ÚVOD DO PRVNÍ POMOCI

Zákonné ukotvení první pomoci	12
--	----

Trestní a občanský zákoník	12
----------------------------------	----

Volání na linku 155	14
----------------------------------	----

Tísňové linky	14
---------------------	----

Jak volat na záchrannou službu	15
--------------------------------------	----

Jak fungují operační střediska	16
--------------------------------------	----

Organizace zdravotnické záchranné služby	17
---	----

Zdravotnické operační středisko	17
---------------------------------------	----

Výjezdové skupiny	18
-------------------------	----

Zabezpečení okolí a vyšetření postiženého	19
--	----

Bezpečnost místa události	19
---------------------------------	----

Vyšetření postiženého	19
-----------------------------	----

Postup záchranné služby	20
-------------------------------	----

Pomůcky potřebné k poskytnutí první pomoci ..	22
--	----

Mobilní telefon	22
-----------------------	----

Turistické minimum	23
--------------------------	----

Sportovní lékárníčky	23
----------------------------	----

Motolékárnička a autolékárnička	24
---------------------------------------	----

Automatizovaný externí defibrilátor	25
---	----

Nápady pro improvizaci bez pomůcek	27
--	----

Polohování	28
-------------------------	----

Polohování při dýchacích potížích	28
---	----

Polohování při poruchách vědomí	29
---------------------------------------	----

Polohy při různých úrazových stavech	30
--	----

Přenášení	32
------------------------	----

Vyproštění z vozidla pomocí Rautekova manévru ..	32
--	----

Přesun zraněného jedním zachráncem	33
--	----

Přesun zraněného dvěma zachránci	34
--	----

Psychologie v první pomoci	35
---	----

Metoda 6 P	37
------------------	----

Bezvědomí a resuscitace	40
--------------------------------------	----

Nalezení nereagující osoby	41
----------------------------------	----

Resuscitace dospělých	42
Odlišnosti v resuscitaci dětí	45
Dopravní nehody	49

PRVNÍ POMOC U NEÚRAZOVÝCH STAVŮ

Potíže s dýcháním	54
Bolesti na hrudi	58
Vysoký krevní tlak	61
Cévní mozková příhoda	64
Křečové stavy	67
Akutní stavy při cukrovce – hypoglykémie	72
Intoxikace	75
Alergická reakce	79
Šokové stavy	82

Psychiatricky nemocný	85
Dělení psychiatrických nemocí	85
Sebevražedné jednání	88
Překotný porod	90
Porod dítěte	91
Ošetření novorozence	91
Porod placenty	92
Akutní stavy v pediatrii	94
Záněť hrtanu – laryngitida	94
Záněť příklopky hrtanové – epiglotitida	96
Tonutí	99

PRVNÍ POMOC U ÚRAZOVÝCH STAVŮ

Rány, obvazování a dlahování	104
Rány	104
Obvazování	109
Dlahování	113

Krvácení	116	Pneumotorax	153
Termické úrazy horkem	121	Vyražený dech	155
Celkové postižení – úpal a úžeh	121	Poranění páteře a míchy	157
Lokální postižení – popáleniny a opařeniny	123	Poranění břicha	163
Termická poškození chladem	128	Zavřená poranění břicha	163
Celkové postižení – podchlazení	128	Otevřená poranění břicha	164
Lokální postižení – omrzliny	131	Poranění končetin	167
Úrazy elektrickým proudem	135	Poranění vazů	168
Úraz bleskem	138	Poranění kloubů	168
Zasažení chemickou látkou	141	Zlomeniny kostí	169
Úrazy hlavy	145	Sdružená poranění – polytraumata	173
Poranění kožního krytu	145	Hromadné postižení osob	177
Poškození lebky	146	Možnosti vzdělávání v první pomoci	180
Poškození mozku	147		
Poranění oka	149		
Poranění hrudníku	152	Seznam použitých zkratk	182
Zavřená poranění hrudníku	152		
Otevřená poranění hrudníku	153		

Předmluva

První pomoc by měla patřit mezi základní znalosti a dovednosti každého člověka. Setkáváme se s ní od základní školy, přes školení v autoškole až po pravidelná školení v zaměstnání. Téměř každý z nás byl v životě svědkem zranění nebo musel první pomoc sám poskytnout. Tato příručka vám přiblíží základní pravidla první pomoci: předkládá jednoduché postupy založené na doporučeních Evropské resuscitační rady, ale také na mnohaletých zkušenostech autorů a dalších zdravotnických pracovníků, se kterými jsme při výuce první pomoci měli možnost spolupracovat.

V první části knihy se dozvíte velmi důležité zásady pro poskytování první pomoci, mezi které patří správné přivolání pomoci v podobě záchranné služby, a připravíme vás také na to, jakým způsobem je zdravotnická záchranná služba v České republice organizována. Pro přežití člověka ve vážném zdravotním stavu je zcela zásadní přivolání záchranné služby a provedení život

zachraňujících úkonů, mezi které patří zejména resuscitace a postup při nalezení osoby v bezvědomí.

Další dvě části knihy se věnují neúrazovým a úrazovým stavům. Každá kapitola je tak členěna na příčiny, příznaky a první pomoc v daném stavu. Poté vás netradičně necháme nahlédnout pod pokličku práce záchrannářů, když stručně popisujeme, jak by mohla postupovat posádka zdravotnické záchranné služby na místě zásahu. Poslední částí jsou důležité body prevence, neboť (nejen) velkému množství úrazů je možné zabránit, pokud každý jedinec bude dodržovat základní bezpečnostní pravidla. Každou kapitolu uzavírá shrnutí s nejdůležitějšími body, navíc obohacené o stručné instrukce, které vám bude poskytovat operátorka zdravotnického operačního střediska.

Doufáme, že tato příručka oživí znalosti první pomoci, které byste měli mít díky pravidelným školením, upozorní na možné nedostatky, které si třeba budete chtít doplnit

nejen studiem teorie, ale i absolvováním kurzu první pomoci. Na závěr knihy jsme zařadili i kapitolu o vzdělávání v první pomoci, kde je uvedeno několik rad, podle kterých si můžete vybrat optimálního poskytovatele školení přímo pro Vás.

Nezapomeňte, že znalosti první pomoci se časem vytrácejí a už po šesti měsících od absolvování kurzu je

velká část získaných znalostí a dovedností zapomenuta. Je proto nutné příručku čas od času vzít do ruky a postupy si zopakovat.

Vzhledem ke statistikám je téměř jisté, že první pomoc budete během svého života poskytovat hned několikrát. Přejeme vám tedy, abyste si vždy věděli rady a nikdy nezapomněli na pomoc na lince 155.

Zákonné ukotvení první pomoci

První pomoc je definována jako soubor na sebe navazujících postupů, které vedou k obnově života nebo zamezují zhoršení zdravotního stavu jedince. K tomu, abyste mohli první pomoc poskytnout, potřebujete znát alespoň číslo na tísňovou linku záchranné služby (v ČR číslo 155), vytočit ji a vyčkat na spojení s operátorem.

V TÉTO KAPITOLE SE DOZVÍTE:

- co znamená poskytnutí první pomoci
- co se stane, pokud první pomoc neposkytnete
- co znamená pojem krajní nouze a jak v ní můžete jednat

TRESTNÍ A OBČANSKÝ ZÁKONÍK

Podle § 150 trestního zákoníku byste měli vždy osobě, která je v nebezpečí smrti nebo se u ní objevují závažné poruchy zdraví či další vážné onemocnění, poskytnout první pomoc, zejména pokud vám nehrozí nebezpečí.

Pokud tak neučiníte, můžete být potrestáni odnětím svobody až na dva roky.

Výrazně tvrdší je pak § 151 trestního zákoníku, který hovoří o řidičích dopravních prostředků. Pokud se jako řidič zúčastníte dopravní nehody a neposkytnete zraněné osobě pomoc, i když vám nehrozí žádné nebezpečí, můžete být potrestáni odnětím svobody až na pět let.

Za poskytnutí minimální první pomoci se považuje přivolání záchranné služby. Optimálně byste měli vždy s postiženým vyčkat na její příjezd. V současné době všechny dispečinky záchranných služeb provádějí takzvanou „Telefonicky asistovanou první pomoc“ a „Telefonicky asistovanou neodkladnou resuscitaci“. Jedná se o soubory na sebe navazujících rad, jak danému člověku co nejlépe pomoci. Díky asistencím dispečerů a ochotě volajících je tak možné poskytovat první pomoc bez toho, aniž byste se museli obávat, že zraněnému nebo postiženému ještě více ublížíte.

I přesto se můžete dostat do situace, kdy není možné (např. z důvodu špatného signálu) přivolat záchranáře a někomu hrozí nebezpečí smrti. Je lepší poskytnout první pomoc chybně, nebo nedělat nic? Můžete být stí-

hání za poškození zdraví jiného? Neposkytnutí první pomoci je považováno za trestný čin, ale ublížení na zdraví poskytnutím první pomoci se za trestný čin nepovažuje. Pokud byste se o záchranu ani nepokusili, dotčným s velkou pravděpodobností zemře nebo bude mít vážné zdravotní následky. Po etické stránce byste tedy měli první pomoc poskytnout vždy, a to podle svého nejlepšího vědomí a svědomí; případná chyba se pak může stát neznalostí či nezkušeností, nikoliv laxním přístupem k člověku, který vaši pomoc potřebuje.

Je také možné, že se ocitnete v situaci, kdy je nutné překročit zákon, abyste první pomoc mohli poskytnout. Na to myslí již zmiňovaný trestní zákoník v § 28 pod názvem „Krajní nouze“. Zde se říká, že pokud naše protiprávní jednání odvrací riziko, tak se tento čin nepovažuje za trestný. Například oknem uvidíte, jak soused leží ve svém obývacím pokoji nehybně a v podivné poloze. Pokud byste rozbili okno a vnikli do domu, abyste sousedovi poskytli první pomoc, nebude toto jednání považováno za trestný čin.

Občanský zákoník (§ 2906) dokonce říká, že pokud se poskytovateli v době vykonávání činnosti v krajní

nouzi stane jakákoliv škoda, může ji uplatnit i proti tomu, v jehož zájmu jednal, náklady však musí být přiměřené. V praxi by to znamenalo, že soused, kterému jste svým jednáním nejprve rozbili okno a pak mu zachránili život, po vás nemůže požadovat náhradu škody za zasklení, ale naopak vy můžete požadovat proplacení bundy, kterou jste si rozřízli o střep při jeho záchraně.

SHRNUTÍ

- poskytnutí první pomoci je vaší zákonnou povinností
- neposkytnutí první pomoci je trestným činem s relativně vysokou sazbou odnětí svobody, zejména pak u řidičů dopravních prostředků, kteří se podíleli na úrazovém ději
- chybně poskytnutá první pomoc není trestným činem
- v případě potřeby je možné jednat v krajní nouzi, tedy překročit zákon pro pomoc druhému

Volání na linku 155

Přivolání zdravotnické záchranné služby je základním a nejdůležitějším krokem první pomoci. Po vytočení čísla 155 na telefonu musíme být připraveni upřesnit místo, kde se nacházíme, a popsat situaci, ke které došlo.

V TÉTO KAPITOLE SE DOZVÍTE:

- jak přivolat záchrannou službu
- jak správně určit místo, kde se nacházíte
- jak fungují operační střediska záchranné služby v České republice

TÍSŇOVÉ LINKY

155  Zdravotnická záchranná služba (ZZS)

158  Policie ČR (PČR)

15  Hasičský záchranný sbor ČR (HZS)

15  Městská policie (MP)



Jednotné evropské číslo tísňového volání

Rány, obvazování a dlahování

Obvazování a dlahování je nedílnou součástí ošetřování ran a zlomenin. Vždy záleží na tom, jaké máte zrovna vybavení a jaká je dostupnost záchranné služby. Pro ošetření ran je možné využít klasických obvazů, šátků nebo speciální síťoviny zvané pruban, která přichytí krycí vrstvu na ráně. V rámci improvizace použijte utěrku, ručník nebo kus oblečení.

Dlahování neboli znehybnění končetiny z důvodu poranění kosti se dnes v laické pomoci provádí pouze u horních končetin a spíše u lehčích zranění, pro znehybnění dolních končetin se doporučuje využití záchranné služby.

V TÉTO KAPITOLE SE DOZVÍTE:

- jaké máme druhy ran a jak se ošetřují
- jak se obvazují jednotlivé části těla
- jak se provádí znehybnění končetin

RÁNY

Rána je definována jako porušení kožního krytu. Základní dělení ran je na **rány čisté** a **rány znečištěné**, které jsou kontaminovány například kamínky, hlinou nebo prachem. Patří sem i **pronikající rány**, které zasahují až do tělních dutin, a **rány komplikované**, kdy jsou poškozeny cévy, svaly, nervy, kosti nebo jiné orgány. Další dělení ran je podle mechanismu jejich vzniku – rány řezné, sečné, bodné a dále pak tržné, tržně-zhmožděné, střelné, odřeniny a silniční lišeje nebo rány kousnutím a ztrátová poranění.



Tržná rána



PRVNÍ POMOC

V rámci první pomoci je vhodná dezinfekce rány a jejího okolí. U **povrchových ran** je možné použít peroxid vodíku, který je možné podávat i přímo do rány, u **ran hlubokých** se dezinfikují pouze okraje rány. Za kvalitní dezinfekční prostředky jsou považovány přípravky na bázi jódu, kde je ovšem nutné si před použitím ověřit případnou alergii na jód u ošetřovaného jedince.



Otevřená rána

Čisté rány většinou krvácejí, neboť bývají hluboké. Po zástavě krvácení můžete využít tzv. tkáňové lepidlo, které se nalije přímo do rány, a tím se slepí obě strany k sobě, nebo použijte náplastové stehy, které se již komerčně vyrábějí v různých šířkách. Oboje je možné zakoupit v lékárně. Takto ošetřené rány se vždy kryjí.



Náplastové stehy

SHRNUTÍ

RÁNY

- povrchové rány je možné dezinfikovat peroxidem vodíku, v případě hlubokých ran se do rány nedává žádná dezinfekce, pouze se dezinfikují okraje rány
- u čistých ran stačí sterilní krytí, v případě, že jsou hluboké a okraje se oddalují od sebe, použijte tkáňové lepidlo nebo náplastové stehy
- u znečištěných ran nejprve proveďte toaletu rány (odstranění kamínků, písku, prachu) a pak kryjte
- pokud dojde ke ztrátovému poranění, najděte amputát, ten opláchněte, vložte do čistého sáčku a ten potom do dalšího sáčku s ledem a vodou (zde je vhodný rychlý transport do zdravotnického zařízení)
- krytí ran, u kterých se objevuje sekrece nebo přímo orgány vyhřezlé z ran, je nutné zvlhčovat (například rozsáhlé odřeniny, obnažení kostí, vyhřeznutí střev)

- u poranění zvířetem se před ošetřováním nejprve přesvědčte, že je bezpečné se přiblížit k nemocnému, pak postupujte jako u ošetřování všech ostatních ran

OBVAZOVÁNÍ

- šátkové obvazy využijete nejvíce k rychlému přichycení krytí při ošetření hlavy, krku, končetin a zejména pro vytvoření šátkového závěsu horní končetiny
- obvazy využijete na krytí ran zejména u končetin, svoji nezastupitelnou úlohu mají elastické obvazy při vymknutí kotníku nebo jiných bolestech kloubů
- prubany slouží k fixaci jakéhokoliv krytí na jakémkoliv místě, pořídte si je ve více velikostech

DLAHOVÁNÍ

- při zlomenině kosti přivolejte záchrannou službu, pokud nelze jinak, fixujte končetinu dlahou tak, že dlaha přesahuje zranění nad i pod kloubem (je znemožněna pohyblivost celé končetiny)

Lucie Malá, David Peřan

PRVNÍ POMOC **pro všechny situace**

V souladu s evropskými doporučeními 2015

Ilustrace Radek Benda

Fotografie Martin Koula

Typografie Vladimír Verner

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,

roku 2016 jako svou 1469. publikaci

Vydání první. AA 6,68. Stran 184

Redakčně zpracovala Blanka Koutská

Odpovědná redaktorka Radka Fialová

Vytiskla Těšínská tiskárna, a. s.

Doporučená cena 268 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: info@ivysehrad.cz

www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7429-693-2