

# PRVNÍ POMOC

Několik životu zachraňujících postřehů z kurzu první pomoci A-Z, konaného v prostorách Českého červeného kříže – oblastní spolek Brno město, Křenová 66, <http://www.cck-brno.cz/>.

1. V naléhavých případech vždy voláme záchrannou službu 155. Hovor ukončuje operátorka.
2. Jsme-li v zahraničí, v rámci Evropy voláme 112, pokud ovládáme alespoň jeden světový jazyk.
3. V České republice voláme 112 v případě, že nemáme na mobilním telefonu signál svého operátora. Často dojde ke spojení i v případě poškození telefonu nebo vybité baterie.

## KARDIO-PULMONÁLNÍ RESUSCITACE

Musíme zahájit co nejdříve!!

Pokud dospělá osoba nereaguje na oslovení, zatřesení a bolestivý podnět – člověk se nachází v kómatu, při kterém je uvolněné svalové napětí, jazyk blokuje dýchací cesty.

1. Krokem - zjištění, zda postižený dýchá – postiženého položíme na záda, na 10 s přikloníme tvář k dýchacím cestám postiženého a sledujeme hrudník. Dospělý člověk pravidelně dýchá 10-12 dechů za 1 minutu. Pokud postižený dýchá méně, zpravidla 2-4 mělké vdechy, nejedná se o pravidelné dýchání se zajištěním dostatečného přísunu kyslíku do těla, ale o tzv. lapavé dýchání ( nezajišťuje okysličování organismu).
2. Krokem - UVOLNĚNÍ DÝCHACÍCH CEST – provádíme záklonem hlavy a povytažením brady směrem nahoru za pomoci dvou prstů (ukazováčku a prostředníčku).
3. Zjistíme, zda nedošlo ke spontánnímu dýchání.
4. RESUSCITACE – provádíme, pokud postižený člověk nedýchá nebo lapavě dýchá.
5. Voláme 155, zavoláme o pomoc i své okolí (lidi na ulici, v domě...).
6. Zahájíme masáž srdce.

Postižený musí vždy ležet na tvrdé podložce:

- odkryjeme hrudník,
- hranu zápěstí přiložíme na střed hrudníku na hrudní kost,
- druhá ruka se prsty zaklesne za prsty první ruky,
- pravidelně stlačujeme hrudník do hloubky 5-6 cm,
- důležité je pravidelné uvolnění hrudníku (aby se krev vrátila zpět do srdce), přičemž ruce zůstávají přiloženy na hrudníku,
- pokud nechceme dýchat z úst do úst – NEMUSÍME (zhruba 10 minut vystačí dospělý člověk bez umělého dýchání).

Masáž srdce se provádí frekvencí min. 100x za 1 minutu. Pokud se rozhodneme provádět umělé dýchání – 30x stlačíme hrudník a následují 2 vdechy.

## **RESUSCITACE DÍTĚTE DO 1 ROKU**

Pokud dítě nereaguje na zatřesení, bolestivý podnět, nedýchá – zahájíme resuscitaci.

1. Krokem – hlavu dáme do neutrální polohy (ani zakloněná ani předkloněná).
2. Krokem – 5 iniciačních vdechů (pokud se rozhodneme provádět umělé dýchání).
3. Krokem – masáž srdce, kterou provádíme ukazováčkem, který přiložíme na hrudní kost v místě spojnice bradavek a prostředníčkem, který je přiložen těsně vedle ukazováčku.
4. Stlačujeme 30x a následují 2 vdechy.
5. Resuscitaci provádí 1 minutu a až poté volám linku 155.

Masáž srdce ukončuji:

1. Postiženého si fyzicky převezme Lékařská služba první pomoci.
2. Postižený provádí aktivní pohyby – probouzí se, otevírá oči a dýchá.
3. V případě úplného vyčerpání osoby, která záchranu provádí (ve výjimečných případech, pokud není naděje, že přivolám pomoc).

## **RESUSCITACE DÍTĚTĚ STARŠÍHO 1 ROKU (1-cca 12 let, dle konstituce dítěte)**

1. Kontrola dýchání.
2. Pokud nedýchá, nereaguje – uvolníme dýchací cesty záklonem hlavy.
3. Provedeme 5 iniciačních vdechů do úst (pokud jsme rozhodnutí dýchat do postiženého).
4. Následuje masáž srdce viz. dospělá osoba.
5. Resuscitaci provádíme 1 minutu a až poté volám linku 155.

Pozn.

1. Linku 155 voláme vždy, pokud se postižená osoba nacházela v bezvědomí. A to i v případě velmi krátké doby několika sekund.
2. U dospělého osoby - dochází primárně k zástavě srdce – musíme co nejdříve zahájit masáž srdce.
3. U dítěte dochází primárně k zástavě dýchání – oživovací funkce zahájíme 5 iniciačními vdechy a až poté následuje masáž srdce. Pokud se rozhodneme nedýchat, masáž srdce provádíme vždy.

Na závěr bych chtěla říci, že se stejně jako vše v dnešním světě vyvíjí, tak se vyvíjí i postupy první pomoci, a to co platilo před 20-30-ti lety, dnes je již neplatné.

Ing. Monika Semerádová