

PRÍRUČKA PRVEJ POMOCI



TIESŇOVÉ LINKY

112

POLÍCIA 158
HASIČI. 150
ZÁCHRANNÁ ZDRAVOTNÁ SLUŽBA 155
PLYNOVÁ PORUCHOVÁ LINKA . . 0850 111 727

NAUČ SA POMÁHAŤ!



Mladá záchranárka, mladý záchranár!

Skôr ako si prečítaš o tom, ako postupovať v rôznych situáciách, v ktorých môžeš poskytnúť prvú pomoc zranenej osobe, nezabudni:

- 1) Rozhliadni sa okolo seba a zisti, či ti pri poskytovaní prvej pomoci môže pomôcť aj iná osoba, napr. kým zastavuješ krvácanie – druhá osoba zavolá záchranú službu.
- 2) Zisti, či máš prístup k **LEKÁRNIČKE**.
- 3) Vždy maj pri sebe: **OCHRANNÉ RUKAVICE** a masku na resuscitáciu (napr. v prívesku na kľúče pripevnenom na kabelke, ruksaku, kľúčoch či opasku).
- 4) Buď kreatívny a neboj sa pomáhať!

1

REZNÁ RANA

(napr. kuchynským nožom či o papier)



Ako pomôcť pri reznej rane?

- 1) Nasad' si ochranné rukavice.
- 2) Opláchni ranu čistou studenou, tečúcou vodou.
- 3) Vyčisti ranu dezinfekčným prostriedkom (ak ho máš).
- 4) Osuš miesto poranenia.
- 5) Prilep sterilnú náplasť.
- 6) Vymeň náplasť raz denne alebo v prípade namočenia či zašpinenia reznej rany.

POZOR! UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

Ak na druhý deň po porezaní zistíš, že sa rana zle hojí – veľmi bolí, vyteká z nej hnis, koža okolo nej je opuchnutá, má výrony alebo modriny či rana opäť krváca – je potrebné navštíviť lekára, pretože sa mohla objaviť infekcia. Ak sa rana dobre hojí a vytvorí sa chrasta, nestrhávaj ju. Po niekoľkých dňoch odpadne sama.

Jednorazové ochranné rukavice by sa mali nachádzať v každom batohu alebo kabelke. Nos ich, ak prídeš do kontaktu s krvou (alebo inými výlučkami) zranenej osoby, pretože bez nich je výrazne väčšie riziko vírusovej infekcie. Ak nemusíš, nepoužívaj antiseptiká, najmä lieh ani iný alkohol, pretože spomaľujú proces hojenia. Ak sa ti napríklad do ruky zapichne väčšie sklo, stúpiš na klinec alebo si do nohy zapichneš veľkú triesku – neodstraňuj cudzie teleso z rany, pretože to môže zhoršiť krvácanie. Predmet stabilizuj tak, že ho obložíš obväzmi a ďalším ranu obviažeš tak, aby si neprekryl cudzie teleso, pokiaľ priložené obväzy nie sú vyššie. Ranu zabaľ napríklad do čistého uteráka a urýchlene sa dostav k lekárovi (na pohotovosť alebo urgentný príjem). Ak je rana kontaminovaná (napríklad kontaktom so zemou alebo zvieracím uhryznutím), možno bude potrebné, aby ťa zaočkovali proti tetanu. Rana si môže vyžadovať aj stehy. Tvoj lekár rozhodne, ako ti pomôcť.

Ak dôjde k vážnejšiemu krvácaniu, zastav ho. Sterilný obväz polož priamo na ranu a vynechaj fázu dezinfekcie. Ak nemáš gázový tampón, použi niečo čisté, napríklad uterák alebo kus látky. Nepoužívaj vatú ani lignín. Krvácejúcu oblasť stlač, obviaž ju spolu s obväzom a okamžite choď na pohotovosť. Zapíš si čas, kedy si ovínadlo priložil, a nahlás ho lekárovi. Ak obväz počas cesty presiakne, neodstraňuj ho, ale pridaj ďalší a pevnejšie ranu obviaž.

2

KRVÁCANIE Z NOSA

(napr. pri údere loptou na ihrisku)



Ako zastaviť krvácanie z nosa?

- 1) Osobu, ktorá krváca z nosa, posad' na bezpečné miesto.
- 2) Nasad' si ochranné rukavice.
- 3) Upokoj ju a ľahko jej nakloň hlavu dopredu.
- 4) Stlač koreň nosa zranenej osoby. K nosu jej prilož vreckovku.
- 5) Popros zranenú osobu, aby vypľula krv, ktorá jej stiekla do hrdla (napr. do misky).
- 6) Vymeň vreckovku, hneď ako si všimneš, že je nasiaknutá krvou.
- 7) Prípadne na krk a čelo zranenej osoby prilož studený obklad.
- 8) Krvácanie z nosa by malo prestať do niekoľkých minút.

POZOR! UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

Ak prešlo niekoľko minút a po vykonaní všetkých krokov sa krvácanie opakuje alebo neprestáva, urgentne odveď zranenú osobu k lekárovi alebo na pohotovosť (prípadne volaj 112 či 155).

Nikdy nezakláňaj hlavu zranenej osoby dozadu, lebo môže prehltnúť krv, ktorá jej steká po zadnej strane hrdla. Okrem toho prehltnutie krvi môže spôsobiť nevoľnosť alebo vracanie. Po ustúpení krvácania je vhodné navlhčiť nosnú sliznicu fyziologickým roztokom alebo morskou vodou, aby sa predišlo opakovanému krvácaniu.

3

PRELOMENIE ĽADU

(napr. pri korčuľovaní)



Miluješ korčuľovanie? Výborne! Zisti, kde sa nachádza najbližšie klzisko, kryté alebo na čerstvom vzduchu, a vyber si bezpečnú možnosť. Na klzisku nehrozí prelomenie ľadu a o tvoju bezpečnosť bude dbať záchranár. Ak si vyberieš prírodný ľad...



Čo robiť, ak sa pod tebou prelomí ľad?

- 1) Nahlas zakrič **POMOC!**
- 2) Zachovaj pokoj. Pomaly si klakni, aby si mohol loziť po štyroch.
- 3) Ak ľad puká a triešti sa, cúvaj naspäť, odkiaľ si sa pohol.
- 4) Ak si spadol do vody, ľahni si rovno na hladinu, vylez na kryhu a lez tým smerom, z ktorého si prišiel.
- 5) Ak sa nemôžeš dostať z vody, drž sa kryhy. Nehýb sa. Zachovaj pokoj. Hlasno krič POMOC!
- 6) Po ľade lez po štyroch alebo sa plaz.
- 7) Keď dorazíš na breh, nájdi teplý úkryt a vyžmýkaj si mokré oblečenie, utri sa do sucha a prikry sa niečím suchým a teplým, vypij nejaký horúci nápoj.
- 8) Vyhľadaj lekára.



Čo robiť, ak vidíš človeka, pod ktorým sa prelomil ľad?

- 1) Okamžite zavolaj pomoc (zavolaj na číslo 112 alebo 155).
- 2) Nevstupuj na ľad! Pomáhaj iba z brehu!
- 3) Ak je ohrozená osoba blízko:
 - hovor jej, aby pomaly štvornožky liezla k brehu,
 - podaj jej niečo, čoho sa môže chytiť (napr. konár, vŕdzku, šál, dosku, bundu),
 - pomôž jej vyjsť na breh.
- 4) Ak spadla do vody:
 - hovor jej, aby sa pomaly snažila dostať na kryhu, a následne snažila dostať k brehu,
 - hovor: „**Pokojne**“, „**Pomoc už je na ceste**“, „**Nerob rýchle pohyby**“, „**Drž sa**“, „**Hneď ti pomôžeme**“.
- 5) Keď sa dostane na breh, nájdí teplý úkryt, pomôž jej vyzliecť mokré oblečenie, utri ju dosucha, prikry ju niečím teplým a suchým, ponúkni jej teplý nápoj.
- 6) Navrhni ohrozenej osobe, aby vyhľadala lekára.

POZOR! UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

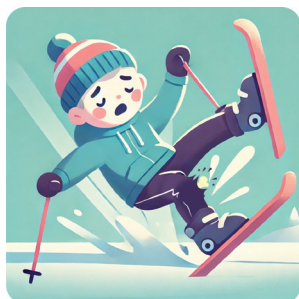
Ak ohrozená osoba stratila vedomie a nedýcha, treba začať **KPR** (kardiopulmonálnu resuscitáciu) a vykonávať ju do príchodu záchranných zložiek.

Osobu, ktorá si vyzliekla mokré oblečenie, treba dobre zakryť, napr. teplou dekou, izotermickou fóliou, teplou bundou. Užitočné je aj nasadiť jej suchú čiapku, rukavice a ponožky. Je nutné ju izolovať od studenej zeme a chrániť pred vetrom. Ohrozenej osobe nepodávaj alkoholické nápoje, pretože to vedie k podchladeniu. Nápoj by mal byť teplý (ale nie horúci) a jemne osladený.

4

ZLOMENINA

(napr. na lyžiach)



Ako pomôcť niekomu v prípade zlomeniny, vyvrtnutia nohy či ruky?

- 1) Upokoj zranenú osobu. Popros ju, aby sa nehýbala.
- 2) Zavolaj o pomoc (zavolaj na číslo 112 alebo 155).
- 3) Znehybni končatinu zranenej osoby.
- 4) Postaraj sa, aby sa zranená osoba čo najrýchlejšie dostala do nemocnice.

Ako rozpoznať zlomeninu, vytknutie nohy alebo ruky?

- zranená osoba cíti veľkú bolesť, ktorá sa ozýva pri pohybe,
- končatina je zdeformovaná alebo v neprirodzenej polohe,
- farba končatiny sa zmenila (bledá alebo sinavá),
- objavuje sa opuch a výron,
- zranená osoba pociťuje obmedzenie hybnosti končatiny,
- v prípade otvorenej zlomeniny z rany vytrčá kosť.

Ako znehybniť ruku alebo nohu?



Zlomenina, vykĺbenie

- 1) Stiahni zo zranenej končatiny všetky ozdobné prvky, napr. všetky náramky, prstene, gumičky prípadne opasok.
- 2) Nevyrovnávaj poškodenú končatinu.
- 3) Nevyzliekaj zranenú osobu.

- 4) Činnosti vykonávajú tak, aby si sa vyhol zbytočným pohybom a otrasom.
- 5) Znehybnenie končatiny vykonávajú v čo najpohodlnejšej pozícii pre zranenú osobu.
- 6) Znehybnenie končatiny vykonaj s „rezervou“ (spolu so susednými kĺbmi a kosťami).
- 7) Na znehybnenie ruky použi trojrohú šatku. Môžeš tak spraviť provizórny záves z vyhrnutého trička, svetra či bundy zranenej osoby.
- 8) Na znehybnenie nohy použi druhú, zdravú nohu (ak to nie je možné, pomôž si doskou, konárom...). Zafixuj spevnenie pomocou obväzu, opasku, šnúry alebo trička roztrhaného na pruhy.
- 9) Zranenej osobe nedávaj žiadne tekutiny ani jedlo.
- 10) Zabezpeč zranenej osobe teplo a komfort a taktiež psychickú podporu.
- 11) Zabezpeč okamžitý transport zranenej osoby do nemocnice.



Otvorená zlomenina

Vykonaj vyššie uvedený postup a pamätaj, aby si pred znehybnením končatiny prikryl ranu sterilným obväzom. Zlomené úlomky kosti predstavujú veľké riziko pre krvné cievy a nervy a zároveň pre život zranenej osoby. Pred znehybnením sa k vytrčajúcej kosti správaj rovnako ako cudziemu telesu v rane (ako pri porezaní sa), oblož obväzmi a zaviaž. Kosťou nikdy nehýb a nezatláčaj ju.

5

ZÁSAH ELEKTRICKÝM PRÚDOM

(napr. pri strčení kábla do zásuvky)



Ako poskytnúť prvú pomoc osobe, ktorú zasiahol elektrický prúd?

- 1) Obzri sa, či je to bezpečné a či môžeš pristúpiť k zranenej osobe. Dávaj pozor na kovové predmety alebo rozliatu vodu, ktoré vedú elektrinu.
- 2) Nedotýkaj sa zranenej osoby holými rukami. Hovor na ňu, aby si zistil, či je pri vedomí.
- 3) Vypni poistky, odpoj zranenú osobu od zdroja prúdu. Použi na to predmet, ktorý nevedie elektrinu – napr. drevenú alebo plastovú metlu, nasad' si gumené rukavice.
- 4) Zhodnot' stav zranenej osoby: je pri vedomí, dýcha? Privolaj pomoc (telefón **112** alebo **155**).
- 5) Postupuj podľa schémy poskytovania prvej pomoci:
 - a) pri vedomí a dýchajúca: nechaj zranenú osobu v nájdennej polohe, zabezpeč jej potrebnú starostlivosť až do príchodu záchranej služby,
 - b) v bezvedomí, ale dýchajúca: **ulož zranenú osobu** do stabilizovanej polohy na boku, zabezpeč jej nevyhnutnú starostlivosť až do príchodu záchranej služby,
 - c) nedýchajúca: začni **KPR** (kardiopulmonálnu resuscitáciu) a vytrvaj až do príchodu záchranej služby.

Dôsledky zásahu elektrickým prúdom:

- popáleniny,
- poškodenie zraku,
- pád z výšky (nepriame následky),
- strata vedomia,
- poruchy srdcovej činnosti,
- zástava dýchania (náhla zástava krvného obehu).

POZOR!

Zásah elektrickým prúdom môže spôsobiť svalové kŕče, napr. stiahnutie ruky okolo kábla, čo znemožní odpojenie zranenej osoby od zdroja prúdu. Ak nemáš možnosť bezpečne izolovať zranenú osobu od zdroja elektriny – nepribližuj sa k nej a **OKAMŽITE** privolaj záchranné zložky (číslo 112 alebo 150).

STRET S JEDOVATÝM ŽIVOČÍCHOM

(napr. včelie žihadlo, bodnutie sršňom alebo uhryznutie vretenicou)



Ako pomôcť v prípade bodnutia hmyzom?

- 1) Rýchlo sa so zranenou osobou vzdiaľ z miesta udalosti (minimálne 50 metrov).
- 2) Odstráň ozdobné predmety (šperky, gumičky atď.) z okolia bodnutia.
- 3) Ak v rane zostal kúsok žihadla – odstráň ho a opláchni ranu.
- 4) Podrž ruku pod studenou vodou (minimálne 10 minút) alebo prilož gélový obklad. Môžeš tiež priložiť na ranu čistú gázu s ľadom.
- 5) Ak miesto bodnutia veľmi svrbí – použi upokojujúcu masť.
- 6) Sleduj miesto bodnutia a stav zranenej osoby niekoľko hodín.
- 7) **OKAMŽITE** volaj záchrannú službu (číslo 112 alebo 155), ak sa objavia príznaky anafylaktického šoku (problémy s dýchaním, kašeľ, chrapt, opuch hrdla, pocit stiahnutia na hrudi, svalové kŕče, vyrážka, zrýchlený tlkot srdca, závraty, mdloby, zvracanie alebo hnačka, pokles krvného tlaku, silná slabosť).

POZORI!

Veľmi nebezpečné je bodnutie v oblasti hrdla a úst, najmä pre ľudí, ktorí sú alergickí na hmyzí jed. Náhle opuchy a prípadné prepuknutie anafylaktického šoku môžu viesť k problémom s dýchaním, strate vedomia a dokonca k smrti. Dôležitá je rýchla izolácia zranenej osoby z dosahu ďalších útočiacich ôs alebo iného hmyzu a **OKAMŽITÉ** privolanie záchranej služby (číslo **112** alebo **155**).

Čo robiť v prípade anafylaktického šoku?

- 1) Podaj adrenalín / EPIPEN (vnútro svalovo do vonkajšej strany stehna).
- 2) **IHNEĎ** volaj záchrannú službu (číslo **112** alebo **155**).
- 3) Ak sa stav do 10 minút nezlepší – podaj ďalšiu dávku adrenalínu / EPIPENU.
- 4) Ulož zranenú osobu na chrbát so zdvihnutými nohami.
- 5) V prípade vracania alebo problémov s dýchaním ulož zranenú osobu do stabilizovanej polohy na boku (tehotnú ženu na ľavý bok).
- 6) Ak zranená osoba prestane dýchať – začni **KPR** (kardiopulmonálnu resuscitáciu) a pokračuj až do príchodu záchranej služby.

POZORI!

Osoby s astmou by mali mať vždy pri sebe inhalátor s bronchodilatačným (rozširujúcim priedušky) liekom. Osoby alergické na jed by mali nosiť injekčné pero s adrenalínom / EPIPEN. V prípade bodnutia včelou alebo sršňom postupuj rovnako, iba nezabudni, že je potrebné úplne odstrániť žihadlo z rany.

Ako vytiahnuť žihadlo?

Vyberaj ho opatrne, aby si nevťlačil obsah jedového vaku do rany. Žihadlo je najlepšie nadvihnúť dezinfikovanou ihlou na šitie alebo sterilnou ihlou na injekcie, a potom ho jemným pohybom nahor vytiahnuť pomocou napr. pilníka, bankomatovej karty...



Ako pomôcť po uhryznutí hadom?

- 1) Upokoj zranenú osobu a ihneď znehybni končatinu, ktorú had uhryzol.
- 2) Ulož končatinu pod úroveň srdca. Obmedz pohyb zranenej osoby.
- 3) Nevysávaj a nevytláčaj jed.
- 4) Ranu môžeš opláchnuť vodou a mydlom.
- 5) Prípadne ranu zakry sterilným obvazom alebo čistou látkou.
- 6) **OKAMŽITE** transportuj zranenú osobu do nemocnice (volaj **112** alebo **155**).

POZOR!

Fixačný obväz nad ranou je potrebné použiť iba v prípade, ak prevoz do nemocnice trvá viac ako 30 minút. Zaznamenaj presný čas aplikácie obväzu, aby si túto informáciu vedel odovzdať zdravotníkom. Sleduj prekrvenie končatiny, aby si predišiel riziku odumretia tkaniva. Neprikladaj ľad na zranenú končatinu.

Aké sú príznaky uhryznutia vretenicou?

- dve symetrické bodky vzdialené cca 1 cm,
- opuch okolo rany, narastajúca bolesť, sčervenanie, podliatiny,
- horúčka, zimnica, opuchnuté lymfatické uzliny, zmätenosť,
- mravčenie, kovová chuť v ústach,
- poruchy srdcového rytmu, pokles krvného tlaku (kolaps),
- dýchacie problémy (sťažené dýchanie, pocit tlaku na hrudi, kašeľ, bolesť pľúc),
- bolesť brucha, zvracanie, hnačka.

UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

Jediný jedovatý had bežne sa vyskytujúci na Slovensku je vretenica severná. Najväčšie ohrozenie života alebo zdravia nastáva od niekoľkých minút do niekoľkých hodín po uhryznutí. Je potrebné čo najskôr podať antisérum (špecifický liek vytvorený z hadieho jedu a konských bielkovín). Žiaľ, mnohé sanitky nemajú antisérum vo výbave. Je dostupné iba v niektorých nemocniciach (oddelenia urgentného príjmu). Preto je najdôležitejšia prevencia – vyhýbanie sa priamemu kontaktu s vretenicou.

7

SLABOSŤ/ZAMLDENIE



Slabosť je stav pred omdlením, pri ktorom nedochádza k úplnej strate vedomia. Osoba cíti blížiacu sa stratu vedomia, ktorá však nemusí nastať.

Omdlenie je krátkodobá strata vedomia. Charakterizuje ho náhly začiatok a spontánne a rýchle prebudenie. Zvyčajne trvá menej ako 20 sekúnd. Dlhšia strata vedomia (nad niekoľko desiatok sekúnd) môže viesť do bezvedomia, ktoré je vážnou poruchou vedomia.



Ako pomôcť osobe, ktorá cíti slabosť?

- 1) Skontroluj, či nehrozí žiadne všeobecné nebezpečenstvo pre teba ani zranenú osobu.
- 2) Ulož zranenú osobu s nohami vyššie, ako je úroveň hlavy.
- 3) Sleduj stav ohrozenej osoby, kým sa nebude cítiť lepšie.

Príznaky pred omdlením:

- náhle závraty, bolesť hlavy,
- celkový pocit slabosti,
- nevoľnosť,
- poruchy zraku a sluchu,
- náhle potenie.

Tieto príznaky môžu viesť k strate rovnováhy a pádu ohrozenej osoby. Preto je dôležité byť ostražitý, aby nedošlo k poraneniám (najmä hlavy).



Ako pomôcť osobe, ktorá omdlela?

- 1) Skontroluj, či nehrozí všeobecné nebezpečenstvo pre teba ani ohrozenú osobu.
- 2) Oslov ohrozenú osobu: „Hej, počuješ ma?“, „Ako sa voláš?“, „Môžem ti nejako pomôcť?“.
- 3) Over, či osoba, ktorá omdlela, dýcha (vidím/cítim/počujem - vidím, ako sa dvíha hrudník, cítim dych na líci, počujem dych).
- 4) Nohy ohrozenej osoby zdvihni vyššie, polož pod ne napr. vankúš, batoh, krabicu, okolo 30 cm.
- 5) Po prebudení nech ohrozená osoba zostane ležať ešte niekoľko minút.
- 6) Pomôž jej posadiť sa. Opýtaj sa, či sa chce napiť vody alebo či potrebuje niečo iné.
- 7) Odporuč konzultáciu s lekárom.

Pozor! Ak strata vedomia trvá dlhšie, treba:

- 8) Uložiť ohrozenú osobu do stabilizovanej polohy na boku.
- 9) Zavolať záchrannú službu (**112** alebo **155**).
- 10) Monitorovať stav ohrozenej osoby až do príchodu záchranárov.

Aké sú príčiny slabosti/omdlenia?

- rýchle, plytké dýchanie (stres),
- náhle postavenie sa do vzpriamenej polohy,
- silné emócie, strach alebo pohľad na krv,
- dehydratácia (horúčava, prehriatie),
- silná bolesť,
- nízky tlak, nedostatok spánku,
- náhly pokles hladiny cukru v krvi,
- nadmerná fyzická námaha, vysoká teplota,
- podchladenie organizmu,
- krvácanie,
- silný, dlhotrvajúci kašeľ,
- nadmerné užitie alkoholu alebo drog,
- užívanie niektorých liekov,
- iné ochorenia alebo poruchy organizmu.

Ako predchádzať slabostiam a zmdleniu?

- pi pravidelne dostatok vody,
- chráň sa pred horúčavou a slnkom,
- chráň sa pred chladom aj pred podchladením,
- konzumuj výživnú, vyváženú stravu,
- zabezpeč si dostatočný príjem elektrolytov a minerálnych solí,
- venuj sa pohybu (prechádzky, plávanie, nordic walking, bicyklovanie),
- staraj sa o duševnú pohodu, relaxuj.

POZOR!

Ak sa cítiš slabo – okamžite si sadni alebo ľahni s nohami nad úrovňou hlavy. Požiadaj niekoho, aby zostal s tebou, kým sa nebudeš cítiť lepšie. Ak si omdlel, konzultuj to s lekárom, môže to byť prvý príznak vážneho ochorenia.



Čo robiť, ak sa nemôžeš skryť pred útokom psa?

- 1) Nehýb sa! Neutekaj!
- 2) Zakry si tvár rukami, chráň krk dlaňami.
- 3) Počkaj, kým pes odíde.



Ako pomôcť osobe pohryzenej psom?

- 1) Uisti sa, že tebe ani zranenej osobe nehrozí ďalšie nebezpečenstvo.
- 2) Podrž ranu aspoň 10 minút pod studenou tečúcou vodou. Ak môžeš, použi aj mydlo.
- 3) Ak tečie krv, umožni jej odtečenie, nechaj ranu chvíľu krváčať (očista rany).
- 4) Dezinfikuj ranu.
- 5) Zakry ranu sterilným obvazom alebo čistou textíliou.
- 6) Okamžite vyhľadaj lekára (vyčistenie rany, prevencia proti tetanu a besnote). Pred odchodom k lekárovi si zaznamenaj údaje o psovi a jeho majiteľovi a zisti, či bol pes očkovaný proti besnote. Lekár sa môže pýtať aj na dátum posledného očkovania proti tetanu.

(napr. vriacou vodou z kanvice alebo žehličkou)



Ako pomôcť popálenej osobe?

- 1) Uisti sa, že tebe ani zranenej osobe nič nehrozí. Odstráň zdroj popálenia (odsuň kanvicu s vriacou vodou, žehličku).
- 2) Zlož ozdobné predmety (šperky, gumičky atď.) a oblečenie **v okolí** popáleného miesta.
- 3) Schlad' popálené miesto pod studenou tečúcou vodou (10–15 minút).
- 4) Ak je pokožka silno poškodená alebo sa tvoria pľuzgiere, vyhľadaj lekára.

DÔLEŽITÉ!

Popálenina, pri ktorej dochádza k poškodeniu kože, môže byť spôsobená rôznymi vonkajšími faktormi.

Typy popálení:

- tepelné (horúca tekutina, para, voda, oheň),
- slnečné,
- elektrické (elektrická inštalácia, zásah bleskom),
- chemické (chemické látky),
- z ožiarenia (rádioaktívne).

POZOR!

Rôzne typy popálení vyžadujú rôzne spôsoby poskytnutia prvej pomoci.

Ak poskytujeteš prvú pomoc osobám s popáleninami, tak:

- nepolievajte popáleniny liehom ani iným alkoholom,
- nenanášajte na popáleniny žiadne tuky (olej, maslo, atď.),
- neprepichujte pľuzgiere,
- nedotýkajte sa popálených rán,
- neochladzujte popáleniny ľadom,
- pred opláchnutím dôkladne odstráňte sypké chemikálie,
- chemické látky oplachujte jemným prúdom vody približne 15 minút,
- po prehltnutí žieravých chemikálií – umyte tvár zranenej osoby, vypláchnite jej ústa vodou a dajte jej napiť sa malými dúškami, nevyvolávajte vracanie,
- malý oheň uhasite napr. prikrývkou z vlny alebo použijete práškový hasiaci prístroj alebo piesok,
- nedávajte na plamene syntetické materiály (roztápajú sa pri horení),
- nepolievajte rozsiahle popáleniny tečúcou vodou,
- rozsiahle popáleniny ochladzujte napr. mokrú plachtou alebo uterákom 1–2 minúty,
- na popáleniny prikladajte tzv. aktívne obväzy (hydrogélové).

DÔLEŽITÉ!

Po poskytnutí prvej pomoci (v závislosti od stavu zranenej osoby) ju odveďte k najbližšiemu lekárovi alebo zavolajte záchranku (číslo 112 alebo 155).



Čo robiť v prípade požiaru?

- 1) Upozornite okolie výkrikom „**HORÍ!**“, „**POŽIARI!**“. Zachovajte pokoj.
- 2) Ak si v budove – stlačte tlačidlo požiarneho poplachu.
- 3) **OKAMŽITE** zavolajte hasičov (číslo **112, 150**) a uveďte presnú adresu udalosti.
- 4) Ak nehrozí nebezpečenstvo vášmu životu ani zdraviu – použijte ručný hasiaci prístroj, piesok alebo vlnenú prikrývku na uhasenie požiaru.
- 5) Neotvárajte okná ani dvere v miestnosti (zväčšuje sa tým plameň). Vypnite prívod elektriny.
- 6) Odstráňte z dosahu ohňa ľahko zápalné materiály, fľaše s plynom a dôležité dokumenty.
- 7) Ak nie ste schopní pokračovať v ďalších krokoch – odíďte z miesta požiaru a vezmite so sebou zranené osoby a deti.
- 8) Počkajte na záchranné zložky v bezpečnej vzdialenosti.

10

ÚDER DO HLAVY

(napr. hojdačkou alebo tehlou z lešenia pri rekonštrukcii budovy)



Ako pomôcť osobe, ktorá utrpela úder do hlavy?

- 1) Položte (prípadne posadte) zranenú osobu na bezpečné miesto.
- 2) Priložte niečo studené na udreté miesto, napr. gélový obklad, mrazený výrobok zabalený v čistej látke.
- 3) Sledujte stav zranenej osoby. Pozorujte ju a pýtajte sa, ako sa cíti.
- 4) Ak sa do 30 minút jej stav nezlepší – zavolajte záchranku (číslo **112, 155**).
- 5) Ak zranená osoba stratí vedomie, okamžite zavolajte záchranku (číslo **112, 155**).
- 6) Uložte zranenú osobu do stabilizovanej polohy. Sledujte jej stav až do príchodu záchranných zložiek.

Ako pomôcť pri krvácaní?

- 1) Posadte (alebo uložte) zranenú osobu na bezpečné miesto.
- 2) Nasadte si jednorazové ochranné rukavice. Ranu opláchnite čistou vodou alebo antiseptickým prostriedkom.

- 3) Prilož sterilný obväz. Na jeho upevnenie použi obväz, ovínadlo alebo čisté tričko.
- 4) Ak dôjde ku krvácaniu – prilož ovínadlo a zavolaj záchranku (číslo **112, 155**).
- 5) Dbaj na čo najmenší počet otrasov a pohybov zranenej osoby. Stabilizuj jeho hlavu.

POZOR!

Ak sa príznaky prejavia náhle (silná bolesť hlavy, nevoľnosť, vracanie, kŕče, strata vedomia, dezorientácia, strata pamäti, problémy s rečou a zrakom, nerovnaké zrenice, krvácanie z nosa alebo ucha, problémy s dýchaním, zvýšený krvný tlak, príliš pomalý tep, nadmerná ospalosť, problémy s udržiavaním rovnováhy), okamžite volaj záchranku (číslo 112 alebo 155) alebo zober zranenú osobu na urgentný príjem.

11

TOPIACI SA ČLOVEK

(napr. pri plávaní na nafukovačke alebo prevrátení z kajaku)



Ako pomôcť topiacemu sa človeku?

- 1) Zhodnoť miesto udalosti z hľadiska vlastnej bezpečnosti.
- 2) Hlasno volaj o pomoc a nespúšťaj ohrozenú osobu z očí.
- 3) Začni záchrannú akciu bez vstupu do vody. Použi záchranný kruh, lano, bójku, tyč, veslo atď.
- 4) Vytiahni ohrozenú osobu z vody. Ulož ju na chrbát. Skontroluj, či je pri vedomí a či dýcha (vidím/cítim/počujem).
- 5) Zavolaj záchranné zložky (číslo **112, 155**).
- 6) Ak ohrozená osoba dýcha – ulož ju do stabilizovanej polohy. Kontroluj jej stav.
- 7) Ak ohrozená osoba nedýcha alebo nedýcha normálne – nasad' si jednorazové rukavice a priprav sa na resuscitáciu.
- 8) Začni **KPR (kardiopulmonálnu resuscitáciu)** od 5 záchranných vdychov.
- 9) Pokračuj v **KPR** (30 stlačení hrudníka + 2 vdychy), až do príchodu záchranárov.
- 10) Ak ohrozená osoba začne dýchať – ulož ju do stabilizovanej polohy. Zostaň pri nej až do príchodu záchranárov.

UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

Najbezpečnejšie je kúpať sa na strážených kúpaliskách, na ktorých sú vyvesené vlajky informujúce o úrovni bezpečnosti: biela vlajka znamená, že kúpanie je povolené. Červená vlajka znamená zákaz kúpania. Žiadna vlajka na stožiarí znamená, že na pláži nie sú prítomní plavčíci. **POZOR!** Najčastejšou príčinou utopenia je kúpanie po požití alkoholu.

Čo robiť, aby si sa vyhol nebezpečenstvám pri vode?

Nekúp sa na miestach označených zákazom, pretože v nich môžu byť neviditeľné nebezpečenstvá (mechanické alebo napr. znečistenie vody).

Neskáč do vody hlavou napred na neznámych miestach, môžeš si poškodiť chrbticu.

- Neplávaj ďaleko od brehu, nemusíš mať dosť síl na návrat.
- Nevstupuj do vody potme, lebo ťa nebude vidieť, ak budeš potrebovať pomoc, a môžeš stratiť orientáciu, kde sa nachádza breh.
- Počas horúčav si chráň hlavu, vo vode môžeš dostať úpal.
- Počas vystupovania z vody rob kroky postupne, aby si sa vyhol teplotnému šoku.
- Ak dostaneš kŕč, neupadni do paniky a okamžite volaj o pomoc.
- Nevstupuj do vody po požití alkoholu alebo drog, pretože nebudeš schopný racionálne posúdiť potenciálne nebezpečenstvo.

POZORI!

Ak máš pocit, že niekto vo vode potrebuje pomoc – neváhaj! Volaj o pomoc na číslo 112.

12

BITKA



Ako pomôcť zranenej osobe v dôsledku bitky alebo napadnutia?

- a) Zhodnot', aké vážne môžu byť zranenia:
 - Ak ide o drobné „škrabance“ – postačí psychická podpora a milé slovo.
 - Ak sú viditeľné vážnejšie príznaky (modriny, opuchy, škrabance, krvácanie) alebo sa zranená osoba sťažuje na silnú bolesť – pokračuj ďalej.
- b) Zhodnot' stav zranenej osoby:
 - Voľným okom: požiadaj zranenú osobu, aby presne opísala, kde a ako ju bolí, a aby ukázala miesto poranenia; pozorne sleduj, ako sa pohybuje, či myslí a správa sa normálne.
 - Prehliadka: nasad' jednorazové ochranné rukavice, dotýkaj sa od hlavy smerom k nohám, skontroluj, kde cíti bolesť; zapisuj si informácie o možných zraneniach.



Zaoberaj sa jednotlivými zraneniami v tomto poradí:

Hrča na hlave („modrina“)

- 1) Posad' zranenú osobu (prípadne ju polož) na bezpečné miesto.
- 2) Prilož ľad na poranené miesto (napr. gélový obklad alebo mrazený produkt zabalený v čistej látke).
- 3) Sleduj stav zranenej osoby. Sleduj ju a pýtaj sa, ako sa cíti.
- 4) Ak sa jej stav do 30 minút nezlepší – volaj záchranku (číslo 112, 155).
- 5) Ak zranená osoba stratí vedomie – okamžite volaj záchranku (číslo 112, 155).
- 6) Umiestni ju do stabilizovanej polohy. Sleduj jej stav až do príchodu záchranárov.

POZORI!

Ak sú príznaky náhle (silná bolesť hlavy, nevoľnosť, vracanie, závraty, strata vedomia, dezorientácia, strata pamäti, problémy s hovorením a videním, nerovnaké zreničky, krvácanie z nosa alebo ucha, problémy s dýchaním, zvýšený krvný tlak, príliš pomalý srdcový tep, nadmerná ospalosť, problém s udržiavaním rovnováhy), okamžite volaj záchranku (číslo 112, 155) alebo odvez zranenú osobu na pohotovosť.



Krvácanie z končatiny

- 1) Nasad' si jednorazové ochranné rukavice. Ranu preplachuj studenou tečúcou vodou niekoľko minút.
- 2) Vydezinfikuj ranu.
- 3) Ak je rana malá a nekrváca silno, osuš ju a nalep na ňu náplast' s vankúšikom.
- 4) Ak je rana väčšia, prilož na ňu gázu s obväzom a poriadne ju zafixuj. **Nepoužívaj vatú ani lignín.**
- 5) Ak sa obväz nepremočí, po niekoľkých hodinách by mala rana prestať bolieť – obväz odstráň. Pozri, či sa vytvorila chrasta. Ak áno, nechaj ju tak, obväz už nedávaj späť a počkaj, kým sa rana úplne nezahojí a chrasta neodpadne.
- 6) Ak rana aj po ošetrení bolí a krváca, a obväz presakuje, daj na ňu ďalší obväz a so zranenou osobou chod' k lekárovi.



Ak silno krváca z nosa a má opuch

- 1) Usad' zranenú osobu na bezpečné miesto.
- 2) Prilož studený obklad (napr. uterák navlhčený studenou vodou, gélový obklad alebo mrazený výrobok zabalený v čistej látke).
- 3) Požiadať ju, aby si priložila obklad na nos a mierne predklonila hlavu dopredu.
- 4) Odveď ju k lekárovi (v prípade možnej zlomeniny nosa).



Ak krváca rana na hlave

- 1) Usad' zranenú osobu na bezpečné miesto.
- 2) Nasaď si jednorazové rukavice. Opláchni ranu čistou vodou a dezinfikuj antiseptikom.
- 3) Prilož sterilný obväz. Na upevnenie použi obväz, elastickú pásku alebo čistý kus trička.
- 4) Ak je podozrenie na silné krvácanie, prilož ovínadlo a volaj záchranku (**112, 155**).
- 5) Ak krváca ucho, nechytaj ranu a tiež volaj záchranku (**112, 155**).
- 6) Zabezpeč čo najmenší pohyb zranenej osoby, stabilizuj jej hlavu.



Odreniny, škrabance

- 1) Nasaď si jednorazové rukavice. Ranu opláchni studenou tečúcou vodou niekoľko minút.
- 2) Dezinfikuj ranu dezinfekčným prostriedkom alebo peroxidom vodíka.
- 3) Osuš ranu a prilož náplasť alebo obväz.



Podliatiny, modriny

- 1) Oplachuj boľavé miesto studenou tečúcou vodou (najlepšie niekoľko minút).
- 2) Použi chladivý sprej.



Vyvrtnutie, zlomenina

- a) Znehybni bolestivé a opuchnuté miesto:
kosť: znehybni spolu s dvoma susednými kĺbmi,
kĺb: znehybni spolu s dvoma susednými kosťami.

Príklady:

- Ruku vlož do trojuholníkovej šatky (alebo trička) a pripevni ju k trupu.
 - Prst: pripevni k susednému prstu.
 - Lýtko: podopri dvomi doskami a starostlivo zafixuj.
 - Stehno: pripevni jednu nohu k druhej.
- b) Odveď zraneného k lekárovi alebo volaj záchranku (**112, 155**).

POZOR!

Ak ťažkosti po bitke pretrvávajú dlhší čas (najmä v oblasti hlavy alebo kĺbov), je nutná konzultácia s lekárom! Otrasy mozgu môže byť neviditeľný voľným okom, no jeho následky môžu predstavovať zdravotné alebo život ohrozujúce riziko.

13

DUSENIE, ZADUSENIE

(napr. jedlom, pitím, slinami)



Ako pomôcť osobe, ktorá sa dusí?

- 1) Opýtaj sa ohrozenej osoby: „Dusiš sa?“ Ak prikývne:
- 2) Zavolaj záchranku (**112, 155**) alebo niekoho požiadať, nech to urobí.
- 3) Predkloň ohrozenú osobu dopredu, zafixuj ju a urob 5 úderov do chrbta (Gordonov úder).
Ak predmet z úst vypadne – okamžite prestaň s údermi do chrbta.



Ako správne udrieť do chrbta niekoho, kto sa dusí?

- Postav sa za ohrozenú osobu z ľavej strany.
- Predkloň ju dopredu (ľavou rukou podopri jej hrudník).
- Silne 5x udri medzi lopatky (smerom hore, ako keby si chcel vypudiť predmet, ktorý ju dusí).

4) Ak sa predmet dostane von a ohrozená osoba opäť dýcha – posad' ju na bezpečné miesto a upokoj ju.

Ak predmet stále blokuje dýchacie cesty:

5) Vykonaj Heimlichov manéver (maximálne 5x).

Ak predmet vyletí, okamžite prestaň.

Ako správne vykonať Heimlichov manéver?

– Postav sa za ohrozenú osobu a objím ju oboma rukami v oblasti nad pupkom.

– Predkloň ju mierne dopredu.

– Zovri päšť a prilož ju na brucho (medzi pupok a hrudnú kosť).

– Druhou rukou chyt' zovretú päšť a prudko zatlač dovnútra a nahor (smerom k žalúdku a hrudníku).

6) Ak predmet stále blokuje dýchacie cesty– opakuj max. 5x Heimlichov manéver, striedaj s 5 údermi medzi lopatky.

7) Ak ohrozená osoba stratí vedomie a prestane dýchať – nasad' rukavice, zavolaj záchranku a okamžite začni **KPR** (30 stlačení hrudníka/2 vdychy). Pokračuj do príchodu záchranárov.

POZOR!

Deťom nevykonávame Heimlichov manéver. Dojča položíme na vlastné predlaktie hlavou nadol a jemne udierame medzi lopatky. U starších detí (ktoré nevieme zdvihnúť a otočiť hlavu nadol) vykonáme 5 úderov medzi lopatky.

POZOR!

Tehotným ženám a obéznym osobám vykonávame modifikovaný Heimlichov manéver: päšť priložíme na hrudnú kosť (nie na brucho) – do miesta, kde sa pri **KPR** vykonávajú stlačenia hrudníka.

14

OTRAVA

(napr. muchotrávkami, WC čističom alebo liekmi)



Ako pomôcť osobe, ktorá zjedla niečo jedovaté?

- 1) Zhodnot' miesto nehody z hľadiska tvojej bezpečnosti.
- 2) Nasad' si jednorazové rukavice. Skontroluj, či je ohrozená osoba pri vedomí a či dýcha.
- 3) Zisti, čím sa otráвила.
 - a) Ak je pri vedomí, nech ti povie, čo sa stalo.
 - b) Ak je v bezvedomí, hľadaj všetko, čo by mohlo naznačovať otravu (napr. zvyšky jedla, chemikálie, obaly od liekov, fľaše s tekutinami a pod.).
 - c) Zavolaj záchranku (**112, 155**).
- 4) Buď pri ohrozenej osobe. Nevyvolávaj vracanie. Nedávaj mu žiadne „protijedy“ ani jedlo.
- 5) Ak ohrozená osoba stratí vedomie a prestane dýchať, nasad' si rukavice, priprav sa na **KPR** a okamžite začni resuscitáciu (30 stlačení hrudníka / 2 vdychy). Pokračuj až do príchodu záchranárov.
- 6) Ak ohrozená osoba znovu začne dýchať, ulož ju do stabilizovanej polohy a buď pri nej.

UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

Jedovaté látky sa môžu dostať do organizmu cez: tráviaci trakt, dýchací systém, kožu, sliznice, injekčne do žily alebo do svalu. Neexistujú jednotné príznaky spoločné pre všetky druhy otráv. Príznaky závisia od dávky a typu jedu. Pri rozpoznávaní otravy je kľúčové pozorovanie správania ohrozenej osoby a rozhovor s ňou alebo jej okolím.

Najčastejšie príčiny otráv:

- lieky (napr. sedatíva, analgetiká, psychotropné lieky) – podľa niektorých zdrojov možno podať aktívne uhlie ako prvú pomoc,
- pesticídy, prostriedky na ochranu rastlín,
- chemikálie, čistiace prostriedky, rozpúšťadlá,
- alkohol, drogy,
- oxid uhoľnatý (CO) – z dôvodu zlej funkcie kúrenia alebo vetrania,
- muchotrávka zelená, botulotoxín (klobásový jed), salmonela.

ZAPAMÄTAJ SI! POZOR!

Oxid uhoľnatý (CO) sa hromadí najmä pri strope (je ľahší ako vzduch). Pri poskytovaní prvej pomoci zostaň čo najbližšie pri podlahe, pretože pri vysokej koncentrácii CO môže dôjsť k úplnej strate vedomia už po niekoľkých nádychoch.

V prípade otravy oxidom uhoľnatým (napr. kvôli zlej ventilácii v miestnosti s kúrením) je najdôležitejšia výmena vzduchu – okamžite zabezpeč prísun čerstvého vzduchu.

Ignorovať sa nesmú tieto príznaky:

- bolesť hlavy, zvonenie v ušiach,
- slabosť, závraty,
- ťažkosti s dýchaním, nevoľnosť,
- vracanie, ospalosť, zatmievanie pred očami, poruchy videnia.

15

SKOK DO VODY

(napr. neznáme jazero, rieka, plytký bazén)



Ako pomôcť zranenej osobe po nešťastnom skoku do vody?

- 1) Zhodnot miesto nehody z hľadiska tvojej bezpečnosti.
- 2) Otoč zranenú osobu na chrbát a opatrne ju vytiahni z vody na breh. Požiadať o pomoc ďalšie osoby.
- 3) Zavolaj záchranku (112, 155) alebo požiadať niekoho iného, aby to urobil.
- 4) Nasaď si jednorazové rukavice. Skontroluj, či je zranená osoba pri vedomí:
 - prihovor sa jej, polož jej otázky (napr. „Ako sa cítiš?“, „Môžem ti pomôcť?“),
 - skontroluj, či reaguje (jemne ňou zatras za plecia, stisni jej ruku),
 - ak reaguje – upokoj ju, nepohybuj s ňou, snaž sa znehybniť jej hlavu a krk,
 - monitoruj jej stav až do príchodu záchranárov,
 - ak nereaguje, pokračuj nasledovne:
- 5) Spriechodni dýchacie cesty:
 - jemne jej zakloň bradu, nepohybuj hlavou,
 - pozri sa do úst, či tam nie je cudzí predmet – ak áno, pokús sa ho odstrániť.
- 6) Skontroluj dýchanie zranenej osoby:
 - kľakni si vedľa jej hlavy,
 - spriechodni dýchacie cesty,
 - nakloň sa nad zranenú osobu a skontroluj dýchanie (počas 10 sekúnd): počúvaj, či zachytiš dych, cíť dych na svojom líci a sleduj, či sa jej dvíha hrudník.
- 7) Ak zranená osoba dýcha – zavolaj záchrannú službu (112, 155).
- 8) Zabezpeč, aby sa zranená osoba nehýbala (najmä hlavou). Sleduj jej stav.
- 9) – ak zranená osoba nedýcha, postupuj takto:
Nasaď si ochranné rukavice, priprav rúško na umelé dýchanie. Podaj 5 záchranných vdychov. Začni **KPR** (kardiopulmonálnu resuscitáciu) podľa algoritmu: 30 stlačení hrudníka/2 vdychy. Ak nemáš rúško na resuscitáciu, vynechaj umelé dýchanie. Stláčaj hrudník zranenej osoby až do príchodu záchrannej služby.

POZOR!

Po skoku hlavičkou do neznámej vody môže dôjsť k poraneniu miechy alebo chrbtice. Po takomto zranení sa zranená osoba (aj keď ostane pri vedomí) nemusí vynoriť na hladinu, alebo po vynorení (ak má vzduch v pľúcach) sa bude držať tesne pod hladinou vody, tvárou nadol. Pri vyťahovaní zranenej osoby z vody je potrebné obmedziť jej pohyb. Počas otáčania a vyťahovania z vody treba držať jej ramená pritlačené k bokom, nohy vystreté a spojené. Treba sa vyhýbať ohýbaniu v bokoch. Hlava musí stále „pozerať priamo“ (v ideálnom prípade pomocou špeciálneho stabilizačného goliera). Zranená osoba (aj keď je pri vedomí) nemusí byť schopná hýbať rukami ani nohami, či cítiť svoje telo, pretože následkom poranenia môže dôjsť k ochrnutiu.

16

PÁD Z VÝŠKY

(napr. zo schodov alebo stromu)



Zranená osoba sa hýbe a pokúša sa postaviť:

- 1) Ak si nevidel pád, zisti od zranenej osoby, ako presne spadla.
- 2) Ak zranená osoba spadla na hlavu alebo na chrbát, existuje podozrenie na poranenie chrbtice alebo miechy:
 - predstav sa jej (ak je to neznáma osoba), povedz: „Absolvoval som kurz prvej pomoci,“ a opýtaj sa: „Môžem ti pomôcť?“,
 - požiadaj ju, aby si opatrne ľahla na chrbát a nehýbala sa; vysvetli jej, že sama sa nemôže hýbať,
 - pokús sa znehybniť jej hlavu (vysvetli jej, čo robíš),
 - zavolaj záchranku (112 alebo 155) a popíš situáciu,
 - urob prehliadku tela: jemne ju prehmataj, skontroluj celé telo od hlavy po chodidlá, všímaj si opuchy, modriny, bolestivé miesta; spýtaj sa, či cíti dotyky v rôznych častiach tela, zapíš si alebo zapamätaj všetky informácie,
 - všetky informácie potom odovzdaj záchranárom alebo lekárovi.
- 3) Ak zranená osoba spadla na nohy, ruky alebo zadok:
 - predstav sa jej (ak je to neznáma osoba), povedz: „Absolvoval som kurz prvej pomoci,“ a opýtaj sa: „Môžem ti pomôcť?“,
 - požiadaj ju, aby si sadla alebo ľahla na chrbát a nehýbala sa; vysvetli jej, že to musí urobiť s tvojou pomocou,
 - zavolaj záchranku (112, 155) a popíš situáciu,
 - urob prehliadku tela ako v bode vyššie – jemne prehmataj, sleduj modriny, opuchy, pýtaj sa, čo cíti,
 - ak je prítomná bolesť, opuch alebo nehybnosť končatiny:
 - ak ide o kosť, fixuj s dvoma susednými kĺbmi,
 - ak ide o kĺb, fixuj s dvoma susednými kosťami,
 - všetky informácie odovzdaj záchranárom alebo lekárovi.

Spôsoby znehybnenia:

- Ruku ulož do závesu z trojčípej šatky/kusu látky a pripevni celú ruku k trupu (rovnako postupuj pri poranení ramena alebo kľúčnej kosti).
- Prst upevni k susednému prstu.
- Nohu v lýtku umiestni napr. medzi dve dosky a dôkladne ju zafixuj, alebo nohu o nohu, medzi ktoré sa vloží niečo mäkké – viazať pod kĺbom a nad kĺbom pod zranením.
- Nohu v stehne: pripevni k druhej nohe.



Zranená osoba sa nehýbe:

1) Zisti, či je zranená osoba pri vedomí:

- predstav sa (ak je to neznámy človek), povedz: „Absolvoval som školenie prvej pomoci,“ a spýtaj sa: „Môžem ti pomôcť?“,
- ak reaguje, požiadaj ju, aby ležala pokojne a nehýbala hlavou; pokús sa jej znehybniť hlavu,
- zavolaj záchranku (112 alebo 155) a popíš situáciu,
- sleduj jej stav, zostaň pri ňom až do príchodu záchranárov.

Ak nereaguje:

2) Otoč zranenú osobu na chrbát. Požiadaj o pomoc ďalších ľudí.

Ako správne otočiť zranenú osobu pri podozrení na poranenie chrbtice?

- počas otáčania drž ramená zranenej osoby pritlačené k jej bokom,
- nohy zranenej osoby drž vystreté a spojené; nerotuj bokmi,
- počas „rolovania“ zranenej osoby dohliadni, aby jej hlava ostávala rovno (pozerala dopredu)
 - nesmie sa otáčať do strán; hlava je kľúčová, jej spevnenie (držanie) dôležité. V nevyhnutných prípadoch je možný pohyb ako pri „áno“ (prikývnutie), v žiadnom prípade ako pri „nie“.

3) Nasaď ochranné rukavice.

4) Spriechodni dýchacie cesty:

- zakloň jej jemne hlavu,
- jemne zdvihni bradu (čelúšť) manévrom prst-brada, nehýb jej hlavou,
- ak má v ústach cudzie teleso – odstráň ho.

5) Zisti, či zranená osoba dýcha:

- udržiuj priechodné dýchacie cesty,
- priblíž sa k jej ústam a zároveň:
 - a) sleduj, či sa jej dvíha hrudník,
 - b) počúvaj (jedným uchom blízko jej úst),
 - c) cíť dýchanie na líci.
- kontrolujte dýchaní po dobu 10 sekund

Ak zranená osoba dýcha – zavolaj záchranku (číslo 112 alebo 155) a sleduj zranenú osobu. Zabezpeč, aby sa nehýbala (najmä hlavou).

Ak zranená osoba nedýcha – zavolaj záchranku (číslo 112 alebo 155) a...

6) Vykonaj **KPR** (kardiopulmonálnu resuscitáciu). Nezabudni použiť resuscitačné rúško na podávanie záchranných vdychov.

UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

Pád z výšky (najmä z výšky väčšej, ako je výška zranenej osoby) sa môže skončiť miernym pomliaždením, odreninou alebo vážnejším poranením (napr. zlomeninou). Môže však dôjsť aj k veľmi vážnym zraneniam: otras mozgu, poranenie miechy, poranenie chrbtice. Vážne poranenia môžu byť na prvý pohľad neviditeľné. Preto je po každom páde z výšky nevyhnutná lekárska konzultácia a návšteva urgentného príjmu.

**Ako pomôcť pri úpale?**

- 1) Uсад alebo polož ohrozenú osobu na zatienené, vzdušné, chladné a bezpečné miesto.
- 2) Zavolaj záchrannú službu (číslo 112 alebo 155).
- 3) Začni ochladzovať organizmus:
 - na krk, podpaзуšie, slabiny ohrozenej osoby prilož studený obklad (napr. gélový obklad alebo mrazenú zeleninu zabalenú v čistej tkanine); daj ohrozenej osobe chladný nápoj (najlepšie veľa neperlivej vody),
 - zabaľ ju do mokrého uteráka alebo prestieradla,
 - použi ventilátor alebo vytvor prúdenie vzduchu.
- 4) Sleduj stav ohrozenej osoby. Pýtaj sa, ako sa cíti.
- 5) Ak stratí vedomie – ulož ju do **stabilizovanej polohy**. Sleduj jej stav až do príchodu záchranárov.

Aké sú príznaky úpalu?

- bolesť hlavy,
- únava,
- zvracanie, hnačka,
- mdloby,
- horúčka, prehrievanie tela,
- kŕče,
- strata vedomia/zástava obehu.

POZOR!

Neochladzuj ohrozenú osobu ponorením do studenej vody.

Ako sa vyhnúť úpalu?

- vždy maj pokrývku hlavy,
- vyhni sa dehydratácii organizmu (maj pri sebe fľašu s vodou),
- nevychádzaj na priame slnko v poludňajších hodinách,
- nos vzdušné a svetlé oblečenie,
- vyhýbaj sa fyzickej námahe.

**Ako pomôcť osobe, ktorá stratila vedomie?**

- 1) Uisti sa, že môžeš bezpečne pristúpiť k ohrozenej osobe:
 - rozhliadni sa, či je to bezpečné, či ti nič nespadne na hlavu,
 - pričuchni, či necítiš plyn alebo iný zvláštny zápach,
 - skontroluj, či nie je podlaha mokrá, či nie sú v okolí iskry alebo oheň.
- 2) Zastav sa, premýšľaj a konaj:
 - spomeň si na to, čo si sa naučil na kurze prvej pomoci,
 - priprav si osobné ochranné prostriedky (rukavice, rúško),
 - rozhliadni sa, či ti niekto môže pomôcť; požiadaj o pomoc,
 - zhlboka sa nadýchni a začni.

- 3) Nasad' jednorazové ochranné rukavice.
- 4) Skontroluj, či je ohrozená osoba pri vedomí:
 - predstav sa (ak je neznáma), povedz: „Absolvoval som kurz prvej pomoci“, spýtaj sa: „Môžem ti pomôcť?“,
 - poklepkaj ohrozenú osobu po pleci (neklep po tvári, netrhaj ňou),
- 5) Ak ohrozená osoba nereaguje – opatrne ju otoč na chrbát.
- 6) Uvoľni dýchacie cesty:
 - podvihni bradu ohrozenej osoby jednou rukou, druhou podopri hlavu, neohýbaj krk,
 - ak vidíš v ústach nejaké cudzie teleso – vyber ho.
- 7) Skontroluj, či ohrozená osoba dýcha:
 - udržiavaj voľné dýchacie cesty,
 - nakloň sa nad ohrozenú osobu a zároveň:
 - a) sleduj, či sa dvíha hrudník,
 - b) počúvaj dych jedným uchom pri ústach ohrozenej osoby,
 - c) polož líce k jej lícu a cíť dych,
 - kontroluj dýchanie 10 sekúnd.

Ako rozpoznať, či ohrozená osoba dýcha?

Počas 10 sekúnd najlepšie počítaj do desiatich, používaj metódu „vidím, cítim, počujem“ (popísanú vyššie). Mal by si počuť aspoň 1, lepšie 2 normálne nádychy (vdych, výdych). Všetky odchýlky a zvláštne zvuky ako „chrčanie“ sa považujú za nedýchanie.

Nedýchanie = srdce prestalo fungovať = okamžite začni KPR (30 : 2).

Ak ohrozená osoba dýcha:

- ulož ju do bezpečnej bočnej stabilizovanej polohy; zavolaj záchrannú službu (čísla 112 alebo 155),
- zostaň pri ohrozenej osobe až do príchodu záchranárov.

Ak ohrozená osoba nedýcha – zavolaj záchrannú službu (112, 155) a...

8) Začni **KPR** (kardiopulmonálnu resuscitáciu).

KPR pozostáva z tlakov na hrudník (stred hrudnej kosti - spojnice prsných bradaviek a hĺbka 5 až 7 centimetrov, môžeš si predstaviť krabičku TicTac) a umelého dýchania. Vždy vykonávaj tieto kroky s použitím osobných ochranných prostriedkov, teda jednorazových rukavíc a masky na umelé dýchanie alebo ochrany úst pre resuscitáciu. Ak nemáš masku a nepoznáš ohrozenú osobu, vynechaj umelé dýchanie. Stláčaj hrudník silno a rýchlo, bez prestávok. Stláčaj hrudník v strede hrudnej kosti. Rýchlosť: približne 100–120 stlačení za minútu (napríklad si spievaj pesničku „Staying alive“ od skupiny Bee Gees). Dýchaj pokojne a rovnomerne. Zaisti si pravidelný oddych.

Ako správne stláčať hrudník?

- polož ruky blízko stredu hrudníka,
- polož „päťu“ jednej ruky na stred hrudnej kosti,
- druhú ruku polož na prvú, prepleť si prsty a zdvihni ich hore,
- nakloň sa tak, aby si mohol stlačiť hrudník zvislo dole (pod uhlom),
- stláčaj zranenú osobu vlastnou váhou tela (spevni ruky v lakťoch, nepumpuj rukami, používaj váhu svojho tela),
- stláčaj hrudník tak, aby sa stlačil približne o 5 centimetrov (presnejšie 30% hrúbky hrudníka),
- stláčaj rýchlo, aspoň 100 krát za minútu (100 až 120).

POZORI!

Pri deťoch stláčaj hrudník len jednou rukou. Hrudník dojčťa stláčaj dvoma prstami (najlepšie pri držaní dieťaťa na predlakti).

- hĺbka stlačenia: približne 1/3 hĺbky hrudníka,
- tempo stlačení: približne 100 až 120 stlačení za minútu.

DÔLEŽITÉ!

Základné pravidlo **KPR** u detí: „Hard and fast“, teda „Rýchlo a silno“.

Ako vykonávať umelé dýchanie?

- kľakni si na kolená a nakloň sa nad ohrozenú osobu tak ako pri kontrole dychu,
 - polož masku alebo resuscitačné rúško na tvár ohrozenej osoby,
 - uvoľni dýchacie cesty,
 - jednou rukou zdvihni bradu, roztvor ústa ohrozenej osoby (manéver prst brada),
 - druhou rukou polož dlaň na čelo ohrozenej osoby a ukazovákom a palcom jej zatlač nos,
 - nadýchnutý len mierne, prilož svoje ústa na ústa ohrozenej osoby, sprav pomalý a jemný výdych (asi 1 až 1,5 sekundy, približne objem úst),
 - počas výdychu sleduj, či sa hrudník ohrozenej osoby zdvíha,
 - pred ďalším nádychom počkaj, kým hrudník klesne (a ty sa medzitým nadýchni),
 - pokračuj **KPR** v pomere: 30 stlačení/2 vdýchnutia, 30 stlačení/2 vdýchnutia,
 - znovu skontroluj dych (10 sekúnd pomocou metódy „vidím, cítim, počujem“),
 - ak ohrozená osoba stále nedýcha, pokračuj v **KPR**.
- 9) Pokračuj v **KPR** až do príchodu záchrannej služby (ak je to možné a je s kým, striedajte sa v pomoci, aby ste sa nevysilili, napríklad po 2 minútach).
- 10) Použi AED (defibrilátor) – ak si na verejnom mieste alebo máš prístup k AED.

POZORI!

Pri vyťahovaní ohrozenej osoby alebo dieťaťa z vody – začni **KPR** s 5 vdýchnutiami záchrany. Potom skontroluj, či ohrozená osoba znova začala dýchať. Vykonávaj **KPR** (30 : 2) jednu minútu a opäť skontroluj dych. Ak nedýcha, zavolaj záchrannú službu (112 alebo 155) a začni **KPR** (30 : 2). Pri umelom dýchaní malému dieťaťu môžeš (tesne) objať ústa a nos svojimi ústami. Umelé dýchanie dopravuje do tela ohrozenej osoby kyslík, ktorý je potrebný na doplnenie zásob v krvnom a dýchacom systéme. Ak nemáš ochrannú masku alebo sa na to necítiš – vynechaj umelé dýchanie. Rob len stlačenia hrudníka. To tiež pomáha ohrozenej osobe, pretože v jeho krvi je relatívne dosť rozpusteného kyslíka.

POZORI! UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

Postup prvej pomoci možno zlepšiť. Ak môžeš – pomôž niekomu. Začni **KPR** okamžite, keď je k dispozícii druhá osoba, ktorá zavolá záchrannú službu (112 alebo 155). Keď sa unavíš – druhá osoba ťa vystrieda a bude pokračovať v **KPR**. Ak si sám, volaj záchrannú službu a nastav si hlasný odposluch.

Náhla srdcová zástava je stav, keď srdce prestane biť alebo bije nepravidelne. Výsledkom je nedostatok kyslíka v krvi a v mozgu. 3 až 5 minút od zástavy srdca začína mozog umierať. Z tohto dôvodu nastávajú nezvratné zmeny. Preto je vždy po páde z výšky potrebná lekárska konzultácia a návšteva urgentného príjmu. Vďaka tomu, že vieš poskytnúť prvú pomoc a vykonať **KPR** – nahrádzaš prácu srdca ohrozenej osoby. Stláčaním hrudníka tlačíš krv (naplnenú kyslíkom) do mozgu a najdôležitejších orgánov ohrozenej osoby. Môžeš tak zachrániť život a zdravie človeka, ktorý práve prestal dýchať.

Aké sú príčiny náhlej srdcovej zástavy?

- infarkt srdca (najčastejšie),
- topenie,
- dusenie,
- embólia (upchatie) cievy,
- otrava,
- poruchy srdcového rytmu.

Aké sú jej príznaky?

- strata vedomia,
- plytké dýchanie,
- zriedkavé dýchanie (menej ako 2 nádychy za 10 sekúnd),
- modrastá farba kože (cyanóza),
- zastavenie dychu.

DÔLEŽITÉ!

Zámerné zadržanie dychu môže tiež viesť k strate vedomia a zastaveniu obehu. Preto osoby, ktoré sa venujú potápaniu na nádych (freediving), by sa nikdy nemali potápať bez dozoru. Ani do malej hĺbky! Strata vedomia je stav, keď ohrozená osoba nenadväzuje kontakt s okolím a jej zmysly nefungujú. K strate vedomia môže dôjsť následkom zadržania dychu alebo zastavenia obehu. Iné príčiny môžu byť napríklad silný úder do hlavy, strata množstva krvi, silný stres, neurologické poruchy, veľmi silná bolesť. Preto je vždy nutné skontrolovať, či človek v bezvedomí dýcha.

POZOR!

Pretože najčastejšou príčinou zástavy je infarkt srdca alebo iné poruchy srdcového rytmu, ak máš prístup k **AED** (defibrilátoru) a ak to prístroj po analýze rytmu odporučí, neodkladne začni defibriláciu (elektrickú stimuláciu srdcového svalu).

Na mnohých verejných miestach je **AED** voľne dostupné zariadenie. Vďaka nemu máš šancu bez odbornej znalosti pomôcť zranenému. Správne zapnutý **AED** (pomocou hlasových pokynov) ťa prevedie ďalšími krokmi, ktoré musíš vykonať na zranenej osobe.

Kedy môžeš prestať s KPR?

- dorazia záchranné služby alebo lekár a vystriedajú ťa, prevezmú kontrolu,
- niekto ťa vystrieda,
- už nemáš žiadnu silu ďalej vykonávať **KPR**,
- zranená osoba začne reagovať, napríklad sa pohne, zakašle, otvorí oči,
- je viditeľné vonkajšie nebezpečenstvo, napr. požiar, dym alebo agresívne zviera atď.

Zhrnutie postupu pri zástave:

Žiadna reakcia? Zavolaj pomoc!

spriechodni dýchacie cesty
vidím/cítim/počujem (po dobu 10 sekúnd)

Žiadne správne dýchanie? Konaj!

zavolaj (číslo 112 alebo 155)
vykonaj **KPR** (30 stlačení/2 vdychy)

**Ako pomôcť veľmi podchladenej osobe?**

- 1) Umiestni zranenú osobu na teplé, pred vetrom a dažďom chránené miesto.
- 2) Postupne a pomaly zohrievaj zranenú osobu:
 - zlož jej mokré oblečenie,
 - prikry ju bundou, teplou prikrývkou alebo izotermickou fóliou,
 - nasad' teplé ponožky, rukavice,
 - daj zranenej osobe teplý, ale nie horúci nápoj.
- 3) Buď pri nej, kým sa necíti lepšie.
- 4) Ak zranená osoba nedýcha – zavolaj záchrannú službu (číslo 112 alebo 155) a začni **KPR**.

Aké sú príznaky nadmerného podchladenia organizmu?

- zimnica – prvý príznak,
- studené ruky a nohy,
- mimovoľné trasenie svalov,
- slabosť, závraty,
- zrýchlené dýchanie, zrýchlený pulz (mierna hypotermia),
- spomalené dýchanie, spomalený pulz, poruchy vedomia (mierna hypotermia),
- strata vedomia, pomalé dýchanie, nepravidelný pulz (ťažká hypotermia/teplota pod 28 °C),
- náhla zástava srdca (pod 24 °C).

Ako zabrániť nadmernému podchladeniu?

Pri počiatkoch zimnice na tele a pocite chladu na končatinách a hlave:

- nájdí teplé miesto,
- zlož vlhké oblečenie,
- obleč si teplejšie oblečenie,
- vypí teplý nápoj, zjedz energetickú tyčinku.

Ak sa cítiš zle alebo strácaš vedomie, požiadaj niekoho o pomoc alebo zavolaj záchrannú službu (číslo 112 alebo 155).

POZOR!

Voda ochladzuje ľudský organizmus 20× rýchlejšie ako vzduch. Preto čím vlhkejší je vzduch – tým rýchlejšie strácaš teplo, a pocitová teplota je nižšia ako skutočná teplota. Keď si vo vode (plávanie, iné vodné športy), ochladzuješ sa tiež 20× rýchlejšie!

OMRZLINA je miestne poškodenie kože alebo tkaniva v dôsledku pôsobenia nízkej teploty. Krvné cievy sa zužujú a uzatvárajú možnosť prekrvenia tkanív. Dochádza k tvorbe malých kryštálikov ľadu vnútri tkanív, ktoré ničia bunky. Najviac ohrozené sú najexponovanejšie a odkryté časti tela: prsty rúk, nôh, nos, uši. Omrznutie sa môže vyskytnúť aj pri teplote nad 0 °C, napríklad keď je vlhko a veterno.

Stupeň omrznutia závisí od času pôsobenia nízkej teploty na povrch tela vystavený chladu. Mierne omrznutie na zamrznutom mieste spôsobuje prechodné poruchy krvného obehu a prejavuje sa bolesťou, mravčením, miernym opuchom, bledosťou alebo začervenaním. Ťažké omrznutie vedie k odumretiu časti tela, k nekróze a bakteriálnej infekcii, čo môže viesť k amputácii končatín alebo k smrti.



Ako pomôcť osobe s omrznutím?

- 1) Umiestniť zranenú osobu do teplého, pred vetrom a dažďom chráneného.
- 2) Pomaly a postupne zranenú osobu zahrievať:
 - opatrne zložiť obuv a oblečenie z omrznutých miest,
 - prikryť zranenú osobu bundou, teplou prikrývkou alebo izotermickou fóliou,
 - ak je to možné, dať jej teplú čiapku, ponožky a rukavice,
 - podať zranenej osobe teplý, ale nie horúci nápoj.
- 3) Priložiť voľný, sterilný obväz na omrznuté miesto
- 4) Prepraviť zranenú osobu k lekárovi (pri vážnom omrznutí).
- 5) Ak zranená osoba nedýcha – zavolať záchrannú službu (číslo 112 alebo 155) a postupovať podľa ich inštrukcií.

UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

V extrémnych prípadoch môže hypotermia znížiť potrebu kyslíka. Napríklad pri teplote 18 °C môže mozog vydržať desaťkrát dlhšie bez obehu krvi ako pri normálnej teplote 37 °C. Preto môže nastať obnovenie dýchania a zotavenie človeka, ktorý strávil aj niekoľko desiatok minút napr. pod ľadom.

POZOR!

Alkohol ochladzuje organizmus, pretože spôsobuje rozšírenie krvných ciev, čím telo viac stráca teplo. Najviac ohrozené na podchladenie a omrznutie sú deti, starší ľudia a tiež ľudia pod vplyvom alkoholu. Alkohol nezohrieva!

20

PODVRTNUTIE ČLENKA

(napr. pri futbale)

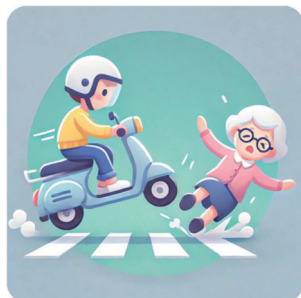


Ako pomôcť pri podvrtnutí členka?

- 1) Upokoj zranenú osobu a popros ju, nech sa nehýbe.
- 2) Zavolaj pomoc.
- 3) Znehybni zranenej osobe končatinu a ulož ju na vyvýšené miesto.
- 4) Pri ľahkom podvrtnutí: prilož studený obklad (napr. ľad v látke, chladivý sprej), natri členok gélom proti opuchu a podliatinám, zafixuj elastickým obväzom alebo bandážou.
Pozoruj zranené miesto: ak noha stále opúcha, bolí čoraz viac, tvorí sa modrina alebo chodidlo meravie, zabezpeč, aby sa zranená osoba čo najrýchlejšie dostala na urgentný príjem. Zavolaj záchrannú službu (číslo 112 alebo 155).

Ako rozpoznať podvrtnutie členka?

- zranená osoba pociťuje bolesť,
- objavuje sa opuch,
- niekedy sa objaví modrina alebo krvná podliatina.



Ako pomôcť zranenej osobe, napríklad keď skúter zrazil staršiu pani?

- 1) Postaraj sa, aby zranená osoba bola na bezpečnom mieste (napr. ďalej od cesty, po ktorej jazdia autá, bicykle alebo chodia ľudia).
Predstav sa a povedz: „Absolvoval som kurz prvej pomoci,“ a opýtaj sa: „Treba volať záchranku?“ – zavolaj záchrannú službu (telefónne číslo 112 alebo 155).
- 2) Ak zranená osoba súhlasí – overuj každého zraneného – jemne sa dotýkaj a kontroluj celé telo od hlavy po päty (všímaj si, kde to bolí viac). Skontroluj, či zranený cíti dotyky na miestach, ktorých sa dotýkaš. Zaznamenaj alebo si zapamätaj tieto informácie a odovzdaj ich lekárom alebo záchranárom.
- 3) Po zistení stavu zranených sa začni venovať jednotlivým zraneniam každej osoby v poradí:



Náraz do hlavy („hrča“)

- 1) Uсад alebo ulož zranenú osobu (ideálne poležiačky) na bezpečné miesto.
- 2) Prilož ľad na narazené miesto (napr. chladivý gélový obklad alebo ľad zabalený do čistej látky).
- 3) Sleduj stav zranenej osoby. Pozoruj a pýtaj sa jej, ako sa cíti.
- 4) Ak sa približne do 30 minút jej stav nezlepší – volaj záchranku (číslo 112 alebo 155).
- 5) Ak zranená osoba stratí vedomie – ihneď volaj záchranku (číslo 112 alebo 155).
- 6) Ulož zranenú osobu do stabilizovanej polohy na boku. Sleduj jej stav až do príchodu záchrannej služby (pri dýchanom bezvedomí).

POZOR!

Ak sa **objavia závažné príznaky** (silná bolesť hlavy, nevoľnosť, vracanie, kŕče, strata vedomia, dezorientácia, strata pamäti, problémy s rečou a videním, nerovnaké zreničky, krvácanie z nosa alebo ucha, problémy s dýchaním, zvýšený krvný tlak, príliš pomalý alebo rýchly tep, nadmerná ospalosť, problém s udržiavaním rovnováhy) – ihneď volaj záchrannú službu (číslo **112** alebo **155**) alebo odvez zranenú osobu na pohotovosť.



Krvácanie z končatiny

- 1) Nasad' jednorazové ochranné rukavice. Umy ranu studenou tečúcou vodou, aj niekoľko minút.
- 2) Vydezinfikuj ranu.
- 3) Ak je rana malá a nekrváca veľmi – osuš ju a nalep náplast' s vankúšikom.
- 4) Ak je rana väčšia – prilož sterilný obväz alebo gázu a silno zatlač. Nepoužívaj vatú ani papierové obrúsky.
- 5) Po niekoľkých minútach tlak uvoľni a skontroluj, či sa vytvorila chrasta. Ak áno – ranu nechaj odokrytú, aby sa mohla zahojiť a chrasta odpadla. Ak nie, obnov obväz.
- 6) Ak rana stále bolí a krváca alebo obväz opakovane presakuje – prilož nový obväz na ten starý a vyhľadaj lekára.



Ak niekto krváca z nosa a má ho opuchnutý

- 1) Uсад zranenú osobu na bezpečné miesto.
- 2) Prilož studený obklad (napr. vlhký uterák alebo chladivý gélový obklad zabalený v čistej látke).
- 3) Požiadať zranenú osobu, aby si jemne stlačila nos a predklonila hlavu dopredu.
- 4) Vyhľadaj lekára (môže ísť o zlomeninu nosa).



Ak krváca hlava

- 1) Usad' zranenú osobu na bezpečné miesto.
- 2) Nasad' jednorazové rukavice. Vyčisti ranu čistou vodou a dezinfekciou.
- 3) Prilož sterilný obväz. Na pripevnenie použi obväz, elastickú bandáž alebo kus čistého trička.
- 4) Ak ide o silné krvácanie – prilož ovínadlo a volaj záchranku (112 alebo 155).
- 5) Ak krvácanie neustupuje – neodstraňuj obväz, ale pridaj ďalší a znova silno zatlač.
- 6) Daj pozor, aby zranená osoba nevstávala ani sa nehýbala. Stabilizuj jej hlavu.
- 7) Skontroluj veľkosť zreničiek (mali by byť približne rovnako veľké) a či reagujú. Prípadne požiadaj zranenú osobu, aby ti stlačila oboma rukami ruky – sila stisku by mala byť podobná pri oboch rukách. Nezrovnalosti hlás privolanej pomoci.



Odreniny, škrabance

- 1) Nasad' si jednorazové rukavice. Umy ranu studenou vodou niekoľko minút.
- 2) Vydezinfikuj ranu.
- 3) Osuš ranu a použi náplast alebo obväz.



Pomliaždeniny, modriny

- 1) Polievaj udreté miesto studenou tečúcou vodou (najlepšie niekoľko minút).
- 2) Použi chladivý sprej.



Vyvrtnutia, zlomeniny

- 1) Ak zranená osoba cíti bolesť alebo má podozrenie na zlomeninu, znehybni dané miesto:

Kosť: Spoj ju s dvoma susednými kĺbmi.

Kĺb: Spoj ho s dvoma susednými kosťami.

Príklady:

- ruku zafixuj o trup (napr. cez trojcípú šatku alebo tričko),
 - prst zafixuj k susednému prstu,
 - nohu zafixuj k druhej nohe,
 - stehno zafixuj o druhú nohu (ak je zdravá), ak je nutný pokus o samostatný presun, tak medzi dvoma pevnými doskami alebo kartónmi,
- 2) Odveď zranenú osobu k lekárovi alebo volaj záchranku (112 alebo 155).

POZOR!

Zranená osoba môže byť v šoku a potrebovať teplo, starostlivosť a pokoj. Nezostávaj ticho, upokoj ju. Ak je to potrebné, presvedč ju, že potrebuje lekársku pomoc alebo záchranku (112 alebo 155).

22

MAČKA NA STROME



Ako pomôcť mačke, ktorá nevie zliezť zo stromu?

- 1) Zavolaj hasičov (číslo 150 alebo 112), pretože to sú skutoční špecialisti na záchranu mačiek, ktoré si zmysleli, že sú veveričky.
- 2) Snaž sa mačku upokojiť (hovor na ňu a upútavaj jej pozornosť).
- 3) Nenechávaj zviera samo. Počkaj s ním na príchod záchranných zložiek.

Čo nerobiť, keď mačka nevie zliezť zo stromu?

- 1) Nelez na strom, aby si ju zhodil dole – môže to skončiť vážnymi zraneniami pre mačku aj pre teba.
- 2) Nesnaž sa mačku nalákať, aby sama zliezla – väčšina mačiek (okrem nórskych lesných mačiek) nemá fyzickú schopnosť zliezť kolmo nadol. Dokážu len zoskočiť – a z takej výšky môžu spadnúť.

POZORI!

Skok z veľkej výšky je pre mačku (rovnako ako pre človeka) pád, ktorý sa môže skončiť vážnymi zraneniami. Nie je pravda, že sa mačkám nič nestane pri páde z výšky. Nie je pravda, že mačky vždy dopadnú na všetky štyri labky.

23

NEHODA

(napr. na bicykli bez prilby a chráničov)



Ako pomôcť cyklistovi, ktorý spadol počas jazdy bez prilby a chráničov?

- 1) Požiadaj zranenú osobu, aby si sadla alebo ľahla na bezpečné miesto.
- 2) Predstav sa, povedz: „Absolvoval som kurz prvej pomoci“, opýtaj sa: „Môžem vám pomôcť?“.
- 3) Zavolaj záchranú službu (číslo 112 alebo 155).
- 4) Ak zranená osoba súhlasí, vykonaj rýchle vyšetrenie – jemne sa dotkni tela od hlavy po päty, venuj pozornosť miestam bolesti a opuchu. Opýtaj sa, čo cíti a kde. Zaznamenaj si tieto informácie a odovzdaj ich záchranárom.
- 5) Po určení stavu zranených sa postaraj o jednotlivé poranenia v tomto poradí:



Úder do hlavy („hrča“)

- 1) Umiestni zranenú osobu (prípadne ulož) na bezpečné miesto.
- 2) Prilož studený obklad na narazené miesto (napr. chladiaci gélový obklad alebo ľad zabalený do čistého materiálu).
- 3) Sleduj zranenú osobu. Opýtaj sa jej, ako sa cíti.
- 4) Ak sa približne po 30 minútach stav nezlepšuje – volaj záchranku (112, 155).
- 5) Ak zranená osoba stratí vedomie – okamžite volaj záchranku (112, 155).
- 6) Ulož zranenú osobu do stabilizovanej polohy. Sleduj ju až do príchodu záchrannej služby. V prípade bezdýchavého bezvedomia začni **KPR**.

POZORI!

Ak sú príznaky prudké (silná bolesť hlavy, nevoľnosť, vracanie, triaška, strata vedomia, dezorientácia, strata pamäti, problém s rozprávaním a videním, nerovnomerné zrenice, krvácanie z nosa alebo ucha, problémy s dýchaním, zvýšený tlak, príliš pomalý tep, nadmerná ospalosť, problém s udržaním rovnováhy), **okamžite volaj záchranú službu (číslo 112 alebo 155) alebo priveď zranenú osobu na urgentný príjem.**



Krvácanie z končatiny

- 1) Nasaď si jednorazové ochranné rukavice. Ranu preplachuj studenou tečúcou vodou niekoľko minút.
- 2) Dezinfikuj ranu.
- 3) Ak je rana malá a nekrváca silno – osuś a nalep náplasť s vankúšikom.
- 4) Ak je rana väčšia – prilož gázu alebo obvaz a poriadne ju zaisti. Nepoužívaj vatú ani gázu z netkaného textilu.
- 5) Ak obvaz nepresakuje, po niekoľkých hodinách ho zlož – skontroluj, či sa začala tvoriť chrasta. Ak áno, nechaj ju až do úplného zahojenia, neodstraňuj ju.
- 6) Ak rana pod obvazom stále bolí a krváca alebo obvaz presakuje krvou – prilož nový obvaz na starý a vyhľadaj lekára.



Ak silno krváca nos a je opuchnutý

- 1) Posad' zranenú osobu na bezpečné miesto.
- 2) Prilož jej studený obklad.
- 3) Požiadať ju, aby si priložila obklad na nos a predklonila hlavu dopredu.
- 4) Odveď ju k lekárovi (môže ísť o zlomeninu nosa).



Ak krváca rana na hlave

- 1) Posad' zranenú osobu na bezpečné miesto.
- 2) Nasad' si jednorazové rukavice. Vyčisti ranu čistou vodou a antiseptickým prípravkom.
- 3) Prilož sterilný obväz. Použi obväz, elastický obväz alebo kúsok čistého trička.
- 4) Ak ide o silné krvácanie – prilož ovínadlo a volaj záchranku (číslo 112 alebo 155).
- 5) Ak krvácanie neprestáva – na ranu netlač väčšou silou, ale opäť volaj záchranku.
- 6) Snaž sa minimalizovať otrasy a pohyb zranenej osoby. Stabilizuj jej hlavu.



Odreniny, škrabance

- 1) Nasad' si jednorazové rukavice. Ranu preplachuj studenou tečúcou vodou niekoľko minút.
- 2) Vydezinfikuj ju dezinfekčným prostriedkom.
- 3) Osuš a prilep náplast' s vankúšikom alebo sterilný obväz.



Pomliaždeniny, modriny

- 1) Oplachuj boľavé miesto studenou vodou (najlepšie niekoľko minút).
- 2) Použi chladivý sprej.



Vyvrtnutie, zlomenina

- 1) Znehybni bolestivé a opuchnuté miesto:

kosť: spolu s dvoma susednými kĺbmi,

kĺb: spolu s dvoma susednými kosťami.

Príklady:

- Ruku ulož do závesu z trojčípej šatky (alebo trička) a upevni celú hornú končatinu k telu.
- Prst zafixuj o susedný prst.
- Noha v stehne: zafixuj k druhej nohe.

- 2) Chod' so zranenou osobou k lekárovi alebo zavolaj záchranku (**155** alebo **112**).

UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

Nízka teplota zmierňuje bolesť, znižuje opuch a urýchľuje zastavenie krvácania. Studený obklad alebo tečúca studená voda sú veľmi užitočné pri takmer každom poranení alebo rane. Oplatí sa mať v lekárničke aj chladivý sprej.

POZOR!

Zranená osoba môže byť v šoku a bude potrebovať zahriať – potrebuje pomoc. Nenechávaj ju samu. Pre-svedč ju, že potrebuje lekárske vyšetrenie, alebo zavolaj záchrannú službu (telefónne číslo **155** alebo **112**).

**BEZPEČNOSŤ
ZÁCHRANÁRA JE
NAJDÔLEŽITEJŠIA**



DÔLEŽITÉ!

Zákon nám určuje poskytnúť prvú pomoc, ak to neohrozuje našu vlastnú bezpečnosť.

Aké bezpečnostné prostriedky treba používať pri poskytovaní prvej pomoci?

- 1) Osobné ochranné prostriedky:
 - jednorazové ochranné rukavice,
 - maska na umelé dýchanie,
 - resuscitačné rúško,
 - ochranné okuliare,
 - dezinfekčný prostriedok na ruky.
- 2) Vonkajšie výstražné prostriedky:
 - výstražný trojuholník,
 - reflexná vesta, reflexné prvky na oblečení,
 - baterka alebo svetlo z mobilného telefónu,
 - výstražné svetlá automobilu,
 - osoby informujúce o možnom nebezpečenstve (megafón).

Aké nebezpečenstvá môžu nastať pri poskytovaní prvej pomoci?

Skôr než začneš poskytovať prvú pomoc, rozhliadni sa a uisti sa, že ti nič nehrozí.

Možné nebezpečenstvá:

- 1) **Viditeľné – počuteľné – cititeľné:**
napr. cestná premávka, havarované vozidlo, agresívny svedok, požiar, výbuch, unikajúci plyn z kuchyne, dym, pes brániaci majiteľa, visiace elektrické káble, horúca kanvica, rozliata voda v blízkosti elektriny, nerovnosti, klzký povrch, poveternostné podmienky.
- 2) **Neviditeľné – nepočuteľné – neciteľné:**
napr. oxid uhoľnatý (CO), elektrický prúd, telesné tekutiny zraneného (napr. krv), ktoré môžu byť zdrojom nákazy (napr. vírusy HIV, HBV, HCV), nebezpečné choroby prenášané kvapôčkovou infekciou (napr. tuberkulóza, tropické choroby).

UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

Počet nositeľov hepatitídy B a C na Slovensku je v súčasnosti okolo 2 % populácie. Počet nositeľov vírusu HIV je približne 0,025 %. Napriek malému počtu infikovaných osôb by sa prvá predlekárska pomoc (najmä neznámym osobám) nemala poskytovať bez osobných ochranných prostriedkov (jednorazové ochranné rukavice, rúško, šatka na resuscitáciu).

POZOR!

Ak záchranár uzná, že niektorý z faktorov predstavuje pre neho príliš veľké nebezpečenstvo – môže neposkytnúť pomoc alebo prestať vykonávať záchranné úkony, aby sa nezvýšil počet potenciálnych obetí. Pomáha v súlade so svojím školením, znalosťami a s najlepšími úmyslami.

ZAPAMÄTAJ SI!

Tvoja bezpečnosť je NAJDÔLEŽITEJŠIA!



Záchranná lekárnica

- sterilný obklad 10 × 10 cm (2 ks) (3 bal.)
- elastické obvazy 4 m × 6 cm (2 ks)
- elastické obvazy 4 m × 8 cm (3 ks)
- náplast' (8 ks), 10 × 6 cm (1 bal.)
- náplast' 5 m × 2,5 cm (1 ks)
- sterilný obväz M (3 ks)
- sterilný obväz G (1 ks)
- sterilná krycia šatka 40 × 60 cm (2 ks)
- sterilná krycia šatka 60 × 80 cm (1 ks)
- trojcípa šatka (2 ks)
- izotermická fólia (1 ks)
- nožnice (záchrannárske) 14,5 cm (1 ks)
- jednorazové vinylové záchrannárske rukavice (4 ks)
- dezinfekcia
- prípadne resuscitačná maska s ventilom (1 ks)
- návod na poskytnutie prvej pomoci (1 ks)

PRINCÍP: „UTEČ“/„SKRY SA“/„BOJUJ“

V prípade ohrozenia zdravia a života (napr. útok ozbrojeného útočníka alebo vojna) si zapamätaj nasledujúce poradie konania:

- uteč na bezpečné miesto,
- skry sa (ak nemáš možnosť úteku na bezpečné miesto),
- bojuj (ak zlyhajú vyššie uvedené možnosti).

Prečo krv zachraňuje život?

Krv je tekutá látka, ktorá cirkuluje v ľudskom tele.

Skladá sa z:

- červených krviniek, ktoré prenášajú kyslík do všetkých buniek,
- bielych krviniek, ktoré chránia organizmus pred choroboplodnými zárodkami,
- krvných doštičiek, ktoré pomáhajú zastaviť krvácanie vďaka „zrazenine“,
- plazmy (tekutiny s obsahom vyššie uvedených zložiek, ako aj vitamínov, enzýmov).

Krv je zodpovedná za transport vody a živín do buniek a za odstraňovanie produktov metabolizmu z pečene, obličiek a pľúc.

Medzi populáciou ľudí existuje osem krvných skupín, rozdelených podľa prítomnosti (alebo neprítomnosti) rôznych antigénov.



Krvné skupiny a ich výskyt v populácii

A Rh+	39 %	A Rh-	7 %
B Rh+	8 %	B Rh-	1,5 %
AB Rh+	3 %	AB Rh-	0,5 %
0 Rh+	35 %	0 Rh-	6 %

POZOR!

Dospelý človek má približne 5–6 litrov krvi. Všetky jej zložky sa v tele regenerujú v krátkom čase. Preto by zdravý dospelý človek mal zvážiť, či sa nestane čestným darcom krvi. Tým môže pomôcť ľuďom, ktorí kvôli chorobe alebo nehode prišli o krv a bez transfúzie nemôžu prežiť.

POZOR!

Najuniverzálnejší darca (ale zároveň najkomplikovanejší príjemca) je osoba s krvnou skupinou 0 Rh–. Môže darovať krv komukoľvek, ale prijímať môže len od rovnakej skupiny. Osoba s krvnou skupinou A môže darovať krv tým, ktorí potrebujú A alebo AB. Osoba s krvnou skupinou B môže darovať tým, ktorí potrebujú B alebo AB.

Najuniverzálnejší príjemca je osoba s krvnou skupinou **AB Rh+** môže prijať krv od kohokoľvek. Ich telo ju prijme bez problémov. Avšak darovať krv môže len ľuďom s rovnakou krvnou skupinou (**AB Rh+**).

PAMATUJTE!

Poznáš svoju krvnú skupinu? A akú majú tvoji blízki?

TIESŇOVÉ TELEFÓNNE ČÍSLA

Číslo 112 je tiesňové číslo slúžiace na oznámenie záchranným zložkám, ktoré majú poskytnúť pomoc v prípade ohrozenia života, zdravia alebo straty majetku. Je rovnaké vo všetkých krajinách Európskej únie. Volanie na číslo 112 je bezplatné (z pevných liniek aj mobilných telefónov). Dá sa naň volať aj z mobilu, do ktorého nie je vložená SIM karta.



KEDY VOLAŤ 112?

- dopravná nehoda
- požiar
- krádež/vlámanie
- použitie násilia
- strata vedomia
- náhla zástava krvného obehu
- osoba hľadaná políciou
- situácie **ohrozujúce život/zdravie** alebo **verejnú bezpečnosť**

AKO VOLAŤ NA 112?

- hovor **pokojne** a **zrozumiteľne**
- uveď **miesto udalosti** (adresu)
- povedz, **čo sa stalo** (počet zranených)
- **uveď svoje údaje** (meno, priezvisko, telefónne číslo)
- **stručne odpovedaj na otázky dispečera**
- **neukončuj hovor ako prvý**

Užitočné slovenské tiesňové čísla

Služba	Číslo
Záchranná zdravotná služba	155
Hasičský zbor	150
Polícia	158
Mestská polícia	159
Letecká záchranná služba	18 155
Linka pre neurgentné zdravotné stavy (plánovaná od januára 2026)	116 117
Linka pre nezvestné deti	116 000
Linka pomoci pre deti a mládež	116 111
Krízová linka dôvery	116 123

SLOVNÍČEK SKRATIEK

- CP** **CP** – Centrálny príjem, nemocničné oddelenie urgentnej starostlivosti. Špecializované nemocničné oddelenie určené na prvú pomoc obetiam nehôd. Odtiaľ sú pacienti presúvaní na ďalšie oddelenia (napr. chirurgia, ortopédia, kardiológia...).
- BLS** **BLS** – Basic Life Support (angl.) – Základné resuscitačné úkony. Súbor činností na udržanie životných funkcií, ktoré môže vykonávať každý človek vyškolený v predlekárskej prvej pomoci. Záchranári a lekári používajú rozšírený algoritmus ALS – Pokročilé resuscitačné úkony.
- KPR** **KPR** – Kardiopulmonálna resuscitácia. Súčasť BLS. Zahŕňa stláčanie hrudníka (nepriama masáž srdca) a záchranné vdychy (umelé dýchanie) na udržanie životných funkcií u nedýchajúceho pacienta.
- AED** **AED** – Automatický externý defibrilátor. Inteligentné zariadenie umožňujúce defibriláciu (reset srdcového svalu) aj osobám bez lekárskeho vzdelania. Po správnom pripojení monitoruje stav pacienta a vedie záchrancu hlasovými pokynmi.
- FOLIE NRC** **IZOTERMICKÁ FÓLIA** – Tenká fólia z metalizovaného polypropylénu používaná v záchranárstve na reguláciu telesnej teploty. Na zahriatie sa používa so zlatou stranou navrch, na ochladenie so striebornou stranou navrch. Vyvinutá pre NASA americkým výskumným inštitútom National Research Center.

Vírusové hepatitídy

- VHA** **VHA** – Hepatitída typu A. Infekčné ochorenie známe ako „žltáčka špinavých rúk“, prenášané tráviacim traktom vírusom HAV.
- VHB** **VHB** – Hepatitída typu B. Infekčné ochorenie známe ako „žltáčka z krvi“, prenášané vírusom HBV.
- VHC** **VHC** – Hepatitída typu C. Infekčné ochorenie známe ako „žltáčka narkomanov“, prenášané vírusom HCV.
- VHE** **VHE** – Hepatitída typu E. Infekčné ochorenie podobné typu A, prenášané vírusom HEV tráviacim traktom.

Text pripravila Margita Šlízowska – inštruktorka prvej pomoci EFR (Emergency First Response), ktorá spolupracuje s viacerými záchrannými službami. Korektúru slovenskej verzie poskytla Miroslava Kalinová, učiteľka prvej pomoci z Gymnázia Ladislava Novomeského v Bratislave.

Na príprave slovenskej verzie spolupracovali:
Eva Piarová, Kristína Poloncová, Peter Černák, Martin Hatala

Bibliografia:
Emergency First Response „Primary and Secondary Care“
„Pierwsza pomoc w warunkach ekstremalnych“ T. Schmelpfenig
„Ilustrowany poradnik pierwsza pomoc“ A. Mikołajczak