

První pomoc



Masivní krvácení

Pokud se staneš svědkem nehody s masivním krvácením, drž se následujícího desatera:

- 1. Zhodnoť situaci kolem sebe.** Prvně mysli hlavně na své vlastní bezpečí! Nevstupuj do vozovky bez označení reflexní vestou, neskákej bezhlavě do vody za tonoucím, při úrazu elektrickým proudem mysli nejprve na přerušení dodávky elektřiny a nikdy nevstupuj do hořících objektů!
- 2. I ty můžeš být hrdinou.** Převezmi iniciativu, zavolej si o pomoc z okolí. Rozhodni o tom, kdo ji bude poskytovat - rozděl úkoly.
- 3. Volej záchranku.** Samozřejmostí ať už při autonehodě, či jiné závažné události je neodkladné volání záchranky. Volej 155, případně 112, pokud potřebuješ více složek záchranného systému. Pokud jsi však na místě sám, tak má přednost zastavení krvácení!
- 4. Bezpečnost na prvním místě.** krev je infekční materiál, natáhni rukavice, které najdeš v autolékárničce. Pár latexových rukavic můžeš bezpečně nosit například v obyčejném plastovém obalu z Kinder vajíčka!
- 5. Zastav krvácení.** Toho docílíš nejlépe přímým tlakem na ránu (obvazem, prsty, látkou - např. kusem oblečení). Sterilita rány v takové chvíli jde na druhou kolej - jde hlavně o čas. Na ránu okamžitě tlač prsty buď ty, nebo sám poraněný.
- 6. Zhotov tlakový obvaz.** Stačí vyvinout dostatek tlaku v místě poranění. Pokud máš v dosahu autolékárničku nalezneš v ní obvazy, použít můžeš ale i kusy oblečení. Nejprve přitiskni přímo na ránu první smotaný obvaz, případně kus oblečení smotaný do válečku. Pořádně jej přitlač a pevně zajisti druhým obvazem/kusem látky. Pokud takový tlakový obvaz začne prosakovat, můžeš na tomtéž místě tzv. naložit další. **Jednou uvázaný tlakový obvaz však už znovu nesundávej!** Postiženého měj pod dohledem, pravidelně kontroluj zda neupadl do bezvědomí, případně jej zabal do termofólie. Ta je také součástí autolékárničky a udrží poraněného člověka v teple.
- 7. Pokud s tebou postižený přestane komunikovat a upadne do bezvědomí, zahaj resuscitaci!**
- 8. Zkontrolovat očkování proti tetanu.** V případě jakýchkoliv poranění (malých i velkých) je dobrý nápad zkontrolovat, zda je dotyčný/á očkovan/a proti tetanu a případně se nechat přeočkovat. A proč? Onemocnění jménem tetanus způsobují toxiny bakterií, které se běžně nacházejí v půdě. V našem těle tento toxin působí na nervové buňky a jeho působení vede až ke svalovým křečím, obrně dýchacích svalů a smrti.

Popáleniny

Řid' se následujícími zásadami:

1. **Vždy myslí na svoji bezpečnost**, nevystavuj se riziku popálenin sám/a.
2. **Odstraň zdroj tepla** - postiženého člověka odtáhni od zdroje, vypni horkou vodu, odved' ho do chladu.
3. **Pokud má na sobě člověk při opaření oděv nasáklý horkou tekutinou, šetrně ho svlékni**. Postupujte opatrně, abys při svlékání neopařil ještě další části těla. Ke kůži přiškvařený oděv nesudávej. Odstaň i prsteny, řetízky apod. pokud to ještě jde. Popálené části těla otékají a později by to šlo hůř.
4. **Volej 155 nebo postiženého doprav do nemocnice** v případech, kdy jde o velký rozsah popálenin, jde o malé dítě, nebo je v oblasti obličeje, krku a genitálu. Popáleniny nepodceňuj.

Vyzkoušej si, jak se zachováš v těchto situacích

Bodnutí hmyzem:



Popálenina:



Zlomená noha:



Krvácení:



Jaké informace si balím s sebou?

