



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

*„Zachraň život,
i Ty můžeš pomoci“*



SZŠ a VOŠZ Kladno
Havířská 1141, Kladno 27201

Ahoj
(doplň své jméno)

S první pomocí se můžeš setkat téměř každý den v jakékoli situaci. Doma, ve škole, na ulici ...

Proto se ti v následujících stránkách pokusíme přiblížit její základy.

Chtěli bychom, abys zjistil, že to není nic těžkého, naopak, že stačí „malíčkost“ aby byl život, ano ten život, který

máme jen jeden zachráněni!!!

Nemusíš být pinoletý, nemusíš mít vymakané svaly a ani být extrémně šikovný

Prostě, stačí jen chtít !!!

Pojď se s námi ponořit do hlubin první pomoci a sám(sama) uvidíš, že to zvládneš bez jakýchkoli potíží...připoutejte se, právě začínáme ☺

*Pokud jsi připravený, zmáčkni tlačítko „START“
A mrkni na další stránku.*



Jsme rádi, že jsi nastartoval(a) a dojel(a) na další stránku.



VĚDĚL(A), JSI, ŽE MÁME 3 DRUHY PRVNÍ POMOCI?



Jestli se chceš dozvědět jak, první pomoc dělíme, stačí vyluštit šifru 1.-3.

1. TRERCHRNIRRCRKRÁR

----- (sem zapiš, co jsi vyluštil)

2. L I K

A C Á

----- (sem zapiš, co jsi vyluštil)

3. ÁKCINTOVARZ

(sem zapiš, co jsi vyluštil)

Rozdělení první pomoci

První pomoc (PP) dělíme na 1. technickou

2. laickou
3. zdravotnickou

Technická první pomoc - velice důležitá, jedná se o zajištění bezpečnosti pro zraněného ale i pro ZACHRÁNCE!

Pamatujeme si: Záchránce nemusí poskytnout PP,

hrozí - li mu bezprostřední ohrožení života.

Mezi technickou PP patří například: vypnutí pojistek, označení místa nehody trojúhelníkem...

Laická PP - je PP poskytnutá laikem nebo i zdravotníkem bez odborných pomůcek.

Zdravotnická PP - je PP poskytnutá zdravotníkem pomocí odborných pomůcek (zdravotnická záchranná služba)

Pokud se dostaneš do situace, kdy budeš muset poskytnout PP, musíš si uvědomit:

- Co se stalo?
- Hrozí mě nebo zraněnému nebezpečí, jaké?
- Máme nějaké pomůcky a pomocníky?

- Volal už někdo záchranku?



ZAVOLAT ZÁCHRANNOU SLUŽBU NENÍ ŽÁDNÁ VĚDA, JEN MUSÍŠ ZNÁT SPRÁVNÉ ČÍSLO!



Pokud ho znáš, zapiš ho do rámečku

Existuje ještě jedno telefonní číslo, kde ti mohou pomoci a pomohou ti přivolat záchranku
Je mezinárodní. Zapiš si ho také.

VÍŠ, CO JE POTŘEBA SDĚLIT DISPEČEROVI, KDYŽ SE DOVOLÁŠ NA ZDRAVOTNICKOU ZÁCHRANOU SLUŽBU?



Škrtni věty, které dispečerovi nesdělujeme

- Představím se
- Sdělím mu, kolik mi je let a adresu svého bydliště
- Srozumitelně vysvětlím, kde se nacházím
- Popíšu, co se stalo a kolik je raněných
- Sdělím počet lidí, kteří prošli kolem a nepomohli
- Vysvětlím, co už jsem provedl za první pomoc

Volání zdravotnické záchranné služby (ZZS)

Uvědom si, že i zavoláním ZZS poskytuješ první pomoc!!
Nevíš - li si rady, dispečer ti vždy pomůže!!
Pokud, ale budeš zmatkovat a nedokážeš danou situaci popsat, nelze záchranku poslat a čas jejího dojezdu se prodlužuje!!

PROTO :

- Vždy voláme ZZS na číslo 155, 112 je dispečink hasičů a předání informací trvá déle
- Představíme se
- Snažíme se mluvit klidně a poslouchat dispečera
- Důležité je místo odkud voláme, snažíme se ho popsat co nejlépe (najdeme název ulice, číslo sloupu nebo jiný orientační bod)
- Popíšeme co nejpřesněji, co se stalo a kolik asi je poraněných, co už jsme s nimi udělali
- Důležité je si uvědomit, že dispečer posílá posádku ZZS hned, jak se dozví základní informace, tím, že si s Vámi povídá, nic nezdržuje, posádka je už na cestě a on vám radí až do jejího příjezdu

Byl jsi někdy zachráncem doma? Pomáhal jsi s ošetřením drobného poranění? Tak to je pro tebe bude další stránka hračka !

MÁTE DOMA LÉKÁRNIČKU NEBO DOKONCE LÉKÁRNU?



Tak si ji představ a napiš do rámečku, jaké vybavení v ní máte? Pokud tě napadne něco, co nevíš, jak se jmenuje, klidně to nakresli.

Co? Že doma žádnou nemáte? To nevadí, ty určitě víš, co tam patří.

Vybavení domácí lékárny

Každá domácnost by měla být vybavena domácí lékárnou, bohužel tomu tak ve většině případů není. Tak schválně... máte doma lékárničku?? ☺
Pokud ne... tady je malý návod, co vše by v ní mělo být...

- Dostatek sterilních obvazů různé šířky
- Dostatek el. obinadel
- Sterilní čtverce
- Trojčipé šátky
- Tlakové obvazy
- Náplasti s polštářkem, bez polštářku
- Resuscitační roušku
- Desinfekci, latexové rukavice
- Nůžky, pinzetu
- Svítilnu
- Teploměr
- Ophthalmoseptonex (výplach očí)
- Různé léky na teplotu a na bolest na alergii atd. - Paralen, Panadol, Zyrtec, Smecta, Ibalgin... (vždy se na jejich užívání poraďte s dospělou osobou!!!)

POZOR!!! Lékárna by vždy měla být z dosahu malých dětí!!

TAK TO BY JSME MĚLI A FRČÍME DÁL
TEĎ NASTÁVÁ TÉMA PRO OPRAVDOVÉ
MACHRY, PROSTĚ PŘÍMO PRO TEBE.



OBNOVA ZÁKLADNÍCH ŽIVOTNÍCH FUNKCÍ NEBO-LI RESUSCITACE

Není pro tebe jistě novinkou, že mezi základní životní funkce řadíme VĚDOMÍ, DECH A PULZ (možná znáš jako tep). Víš, jak se projevuje, když je člověk při vědomí? Jak dospělý člověk dýchá? Kolik má dospělák hodnotu pulsu?



Pokus se přiřadit jednotlivé základní životní funkce k jejich projevům.

1. VĚDOMÍ
(jak se projevuje)
 - a) 12- 16/ min.
 - b) 80 - 100/ min
 - c) člověk ví, kde se nachází, jak se jmenuje a co je za den
2. DECH
(frekvence dechů za minutu)
3. PULZ
(frekvence pulzů za minutu)

Resuscitace = obnova základních životních funkcí

Každý z nás by měl znát, jak pomoci člověku, který přestane dýchat, zastaví se mu srdce. K obnově těchto funkcí nám pomůže právě resuscitace. !!! Čím je resuscitace zahájena dříve, tím má raněný větší šanci na přežití !!!

To, že člověk nedýchá a ani mu nepracuje srdce znamená, že jeho tělo má nedostatek kyslíku, aby mohlo fungovat. Víš, který orgán v těle je nejvíce náchylný na nedostatek kyslíku?

Máš ho uložený v hlavě a teď ti právě pomáhá vymýšlet odpovědi na úkoly v pracovních listech



No, jasně **MOZEK !!!** Tý jo, kam jde?

Asi shání kyslík. Pokud dojde u člověka k zástavě dýchání a k zástavě srdce, mozek bez kyslíku vydrží 3-5 minut. Pokud ho nedostane, nastane smrt mozku.

PROTO JE NUTNÉ OBNOVIT ČINNOST SRDCE A DÝCHÁNÍ DO 5TI MINUT OD JEHO ZÁSTAVY !!!



TAK JDEME NA TO?

NEŽ SE PUSTÍŠ DO AKCE, MUSÍŠ NEJDŘÍVE ZJISIT, ZDA RANĚNÝ POMOC V PODOBĚ RESUSCITACE POTŘEBUJE.

PROSTĚ SI PROVEDEŠ TAKOVÉ KRÁTKÉ JEDNODUCHÉ VYŠETŘENÍ.

SOUSTRĚDĚ SE..... ZAČÍNÁME

Představ si. Jdeš po ulici a na chodníku leží asi 45 letý muž. Nehýbe se.

CO UDEĽÁŠ?

Pomalů k němu přístup a nejdřívě ho oslov:

„Pane, co se vám stalo?“ Přitom ho chytři za ramena a trochu s ním zatřes.

NASTÁVÁ SITUACE Č.1

Muž s tebou mluví, odpovídá a vysvětlí ti, co se mu stalo.

CO Z TOHO VYPLÝVÁ?

Pokud někdo mluví a reaguje, tak je jasné, že je při vědomí a určitě dýchá.

NASTÁVÁ SITUACE Č. 2

Muž nereaguje na oslovení, nehýbe se. Tak ho zkusíš šťápnout do tváře. Ale on nic, jako kdyby mu to bylo jedno, že ho šťápněš. (my zdravotníci tomu říkáme bolestivý podnět)

CO Z TOHO VÝPLÝVÁ?

Muž je v BEZVĚDOMÍ.

POKUD JE MUŽ V BEZVĚDOMÍ, MUSÍŠ ZJISTIT, ZDA
DÝCHÁ

CO UDEĚLÁŠ?

STAČÍ SE NAKLONIT A SVOJE UCHO PŘILOŽIT, NAD
JEHO OBLIČEJ A JEDNODUŠE ZJISTÍŠ, ZDA MUŽ
DÝCHÁ, PROTOŽE:

- cítíš vydechovaný vzduch na své tváři ?
- slyšíš, jak dýchá ?
- vidíš, jak se mu zvedá hrudník ?

NASTÁVÁ SITUACE Č.3

Cítíš vydechovaný vzduch na své tváři, slyšíš dech, vidíš, jak
se mu zvedá hrudník. PARÁDA! Ale nereaguje, je
v bezvědomí.

CO Z TOHO VÝPLÝVÁ?

Muž dýchá. To je dobrá zpráva. Ale ještě pro něj musíš
něco udělat.

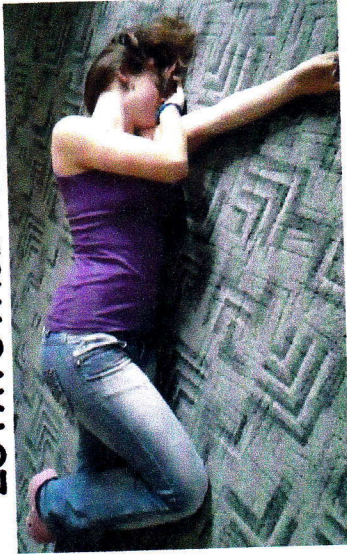
Je čas ho dát do ZOTAVOVACÍ POLOHY.

Asi si říkáš. Proč?

Kdyby jsi nechal(a) člověka v bezvědomí ležet na zádech,
hrozí mu, že mu zapadne jazyk a ucpe se dýchací cesty a
začne se dusit nebo , že vdechne, třeba svoje zvratky,
krev, cizí předmět a zase to vyvolá dušení.

RYCHLE MRKNI NA DALŠÍ STRÁNKU, JAK VYPADÁ ...

ZOTAVOVACÍ POLOHA



TEĚ NASTAL ČAS NA ZAVOLÁNÍ ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY

NASTÁVÁ SITUACE Č. 4

Necítíš vydechovaný vzduch na tváři, neslyšíš dýchání ani
hrudník se nezvedá.

CO Z TOHO VÝPLÝVÁ?

Muž nedýchá a ty musíš zahájit RESUSCITACI !
ZKONTROLUJES , ZDA NEMÁ MUŽ NĚJAKÉ CIZÍ
TĚLESO (ŽVÝKAČKA, ZUBNÍ PROTÉZU) V ÚSTECH A
PROVEDEŠ ZÁKLON HLAVY



PROVEDL(A) SI ZÁKLON HLAVY

NASTÁVÁ SITUACE Č.5

Díky záklonu hlavy si uvolnil(a) muži dýchací cesty

CO Z TOHO VYPLÝVÁ?

U muže se obnovilo dýchání. Ulož ho do zotavovací polohy.

NASTÁVÁ SITUACE Č. 6

Ani po provedeném záklonu hlavy nedýchá, popř. má lapavé dechy. Občas jakoby lapał po dechu. Bohužel, takové dýchání je nedostatečné.

TEĚ VOLEJ ZDRAVOTNICKOU ZÁCHRANNOU SLUŽBU A

ZAHAJ RESUSCITACI

Aby resuscitace byla co k čemu, je nutné aby:

- raněný ležel na tvrdé podložce
- jsi si klenul(a) k hrudníku raněného a naklonil(a) se nad něj
- vyhledal(a) si střed hrudní kosti raněného
- položil(a) dlaně na sebe,
- propnul(a) lokty
- stlačoval(a) pouze hrotem dlaně hrudník do hloubky 5 cm

NEPŘÍMÁ SRDEČNÍ MASÁŽ



NASTÁVÁ SITUACE Č.1

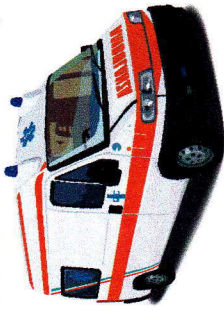
CO Z TOHO VYPLÝVÁ?

Prováděj nepřímou srdeční masáž ve frekvenci cca 100 stlačení za minutu.

Masíruješ tak dlouho dokud:

- nedojde k obnově základních životních funkcí
- nedorazí ZZS
- nejsi úplně vyčerpaný, že nemůžeš pokračovat dál

Právě dorazila ZZS a muž se přebírá do své péče,
tedy provádí zdravotnickou první pomoc.



**GRATULUJEME! DÍKY TOBĚ MÁ MUŽ
MNOHEM VĚTŠÍ ŠANCI NA ZÁCHRANU A
VĚTŠÍ ŠANCI, ŽE PŘEŽIJE.
I TY SE MŮŽEŠ SETKAT S TAKOVOU SITUACÍ VE
SVĚM ŽIVOTĚ, ALE BUĎ V POHODĚ,
TY UŽ PŘECE VÍŠ, JAK NA TO 😊**

**JEŠTĚ TĚ ČEKÁ JEDNA HODNĚ HUSTÁ DISCIPLÍNA,
TEDA PRO TEBE HRAČKA 😊**

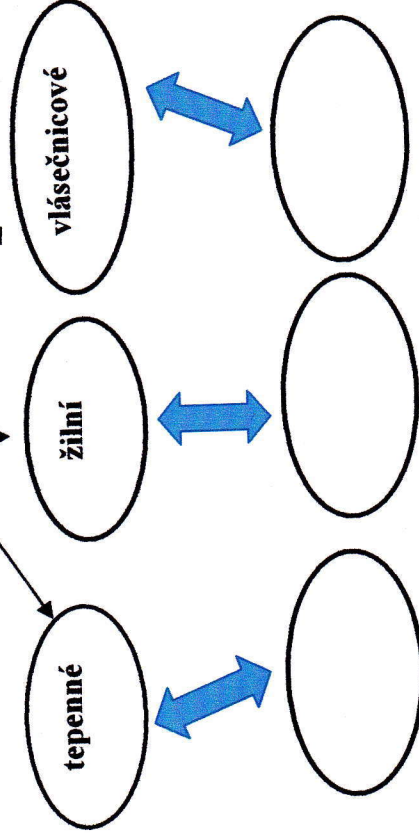
ZÁSTAVA KRVÁCENÍ

Než začneme zachraňovat, tak trošku teorie a něco
k zamýšlení, no vlastně opáčko.

KRVÁCENÍ DĚLÍME NA:

ZEVNÍ - poznáš ho podle toho, že krev vytéká
z poraněné cévy ven z těla, prostě zjevně zevně 😊

DRUHY KRVÁCENÍ



**Tak teď je to na tobě, do prázdných buněk si
napiš, jak vypadá, když krvácí tepna, žíla a vlásečnice**

Krvácení

Ted' jsi si doplnil prázdné buňky a na této stránce si můžeš zkontrolovat, jak si uspěl.

Druhy krvácení se dělí podle toho, jestli je poraněná tepna, žíla nebo vlásečnice.

- **Tepenné krvácení** poznáš, protože z rány stříká (pulzuje podle toho, jak pracuje srdce) světle červená krev
- **Žilní krvácení** vypadá tak, že ze žíly vytéká tmavě červená krev
- **Vlásečnicové krvácení** si můžeš způsobit, třeba když si odřeš nohu

**TAK PRÁVĚ DOŠLO K OVĚŘENÍ INFORMACÍ.
DOPLNIL(A) JSI TO SPRÁVNĚ? NO, JASNĚ!**

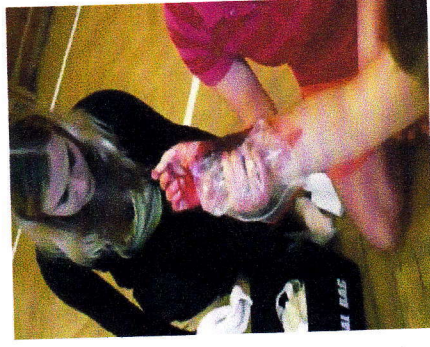


TAK JDEME STAVĚT KRVÁCENÍ ODPOČÍTEJ 3...2...1 STAVÍME

Tak si představ další situaci. Jste s kamarádem v lese, hledáte super klacek, chcete si udělat luk. Kámoš vezme nůž a chce z něj oloupat kůru, bohužel loupe směrem k sobě. Nůž se mu svezl po klacku a říznul se do předloktí. Z předloktí mu teče krev. Co teď?

Můžeš stlačit předloktí v místě krvácení, tomu se říká, že provedeš kompresi.

Ale nikdy ne holou rukou, dbej na svou bezpečnost, jako ochrannou pomůcku využij gumové rukavice. Pokud je nemáš po ruce, stačí ti třeba čistý igelitový sáček.





Do rámečku si zapiš, které nemoci se mohou přenést krví.

NA FOTCE SE PODÍVEJ, JAK VYPADÁ SPRÁVNĚ PŘILOŽENÝ TLAKOVÝ OBVAZ



V NEJLEPŠÍM PŘÍPADĚ PO PŘILOŽENÍ TLAKOVÉHO OBVAZU SE KRVÁCENÍ ZASTAVÍ, ALE MŮŽE SE STÁT ŽE JSI PŘILOŽIL KAMARÁDOVI PEVNĚ TLAKOVÝ OBVAZ NA KRVÁČEJÍCÍ PŘEDLOKTÍ, ALE VIDÍŠ, ŽE TI PŘES PŘILOŽENÝ OBVAZ PROTĚKÁ STÁLE KREV.

CO Z TOHO VYPLÝVÁ?

JE NUTNÉ PŘILOŽIT DALŠÍ VRSTVU ČTVERCŮ, NEBO KAPESNÍKŮ, NEBO ČISTÉ LÁTKY A ZASE OBVÁZAT. NIKDY NESUNDÁVEJ PŘEDCHOZÍ VRSTVU, POUZE PŘILOŽ DALŠÍ.

POKUD BY TO STÁLE PROTĚKALO KRVÍ MŮŽEŠ PŘIDAT AŽ 3 DALŠÍ VRSTVY.

UŽ JSI KAMARÁDOVI NA PŘEDLOKTÍ DAL VŠECHNY MOŽNÉ VRSTVY A STÁLE TO KRVÁČÍ.

Potom přiložíš TLAKOVÝ OBVAZ na místo krvácení.

Tlakový obvaz se jmenuje proto, že vytváří tlak na krvácející cévu a to napomáhá zástavě krvácení.

Potřebuješ větší vrstvu sterilních čtverců a mulové obinadlo.

No, jasně, už slyším: „To víš, to já běžně nosím u sebe sterilní čtverce a obinadlo v kapse!“

Máš pravdu, pokud u sebe nemáš lékárníčku, můžeš použít třeba čistý složený kapesník nebo kus nějaké, v nejlepším případě, čisté látky.

**SITUACE JE UŽ VELMI ZÁVAŽNÁ, ZÁCHRANNOU
SLUŽBU JSI UŽ JISTĚ VOLAL.**



Tady je fotka ošetřeného krvácení, všimneš si ještě
jedné naprosto jednoduché věci, kterou můžeš pro
zraněného udělat a vůbec ti nezabere žádný čas.

