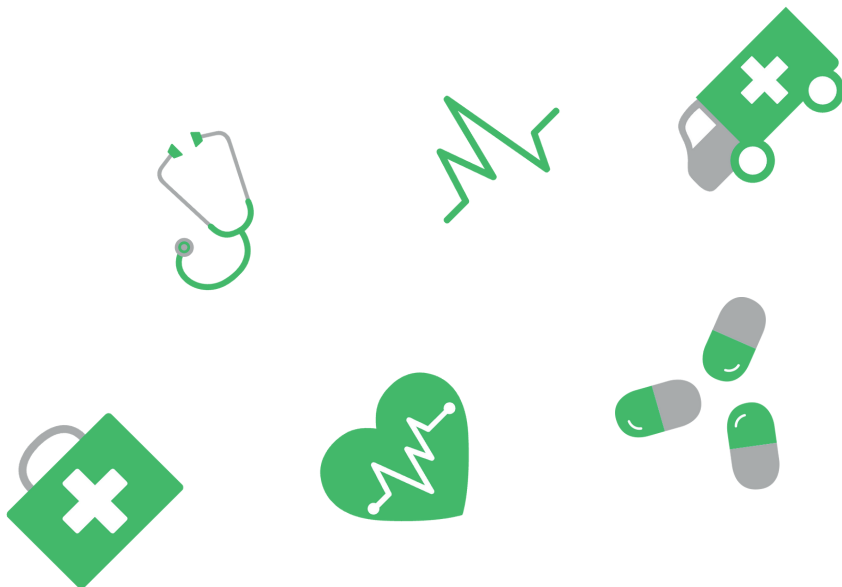


Pracovný zošit

ku školeniu prvej pomoci



Úvod do prvej pomoci



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Každá reťaz je tak silná, ako jej najslabší článok a preto všetky ohnivé články záchranej reťaze závisia od pevnosti prvého článku, ktorým je pomoc na mieste nehody v najdôležitejších prvých 15 minútach. Ani pri najlepšej organizácii akýchkoľvek záchranných systémov nedosiahneme stav, aby vždy a všade boli do 15 minút na mieste profesionálni zdravotníci. Prvá pomoc na mieste nehody a náhleho ochorenia je aj v najvyspelejších krajinách v rukách laikov. Od úrovne ich vedomostí závisí kvalita prvej pomoci a ani najdokonalejšie vybavenie vozidiel Ambulancia a najlepší odborníci v nemocniciach nezabránia následkom, ktoré spôsobí neposkytnutie prvej pomoci včas prvým svedkom úrazu, alebo ochorenia.

Poznámky:

Postup "R-Z-P"

rozhliadni sa

R

- si v **bezpečí**?
- aký je **mechanizmus** úrazu/stavu?
- aké je **množstvo** postihnutých?

zareaguj

Z

- je prítomné **krvácenie**?
- je osoba pri **vedomí**?
- je prítomné **dýchanie**?

premýšľaj

P

- **sleduj** stav a okolnosti
- **pýtaj sa** a vyšetruj
- **hľadaj** ďalšie poranenia a príznaky

Volanie na tiesňovú linku

KDE?



ČO?



KOMU?



Poznámky:

Kardiopulmonálna resuscitácia dospelého

Príčiny:

Príznaky:









Poznámky:

lokalizácia kompresii:
rýchlosť:
hĺbka:
spôsob:



Mýty a chyby:

Prvá pomoc:

1. Zkontrolujeme okolie (rozhliadneme sa). 
2. Nahlas oslovíme: "Haló, počujete ma?" 
3. Zatrasieme za ramená. 
4. Zákloníme hlavu smerom dozadu "ťah brada - čelo". 
5. Kontrolujeme dýchanie "vidím - cítim - počujem". 
6. Ak nie je prítomné dýchanie, voláme na tiesňovú linku 155. 
7. Začneme vykonávať kompresie hrudníka. 
8. Po každých 30 kompresíach, podáme 2 záchranné vdychy. 
9. Resuscitujeme do príchodu záchranej služby v pomere 30:2.

KPR s použitím AED u dospelého

Kedy použiť AED?



Aké pokyny dáva AED?

Kam nalepiť elektródy na hrudník?











Mapa AED



www.155.sk

Prvá pomoc:

1. Zkontrolujeme okolie (rozhliadneme sa). 
2. Nahlas oslovíme: "Haló, počujete ma?" 
3. Zatrasieme za ramená. 
4. Zákloníme hlavu smerom dozadu "ťah brada - čelo". 
5. Kontrolujeme dýchanie "vidím - cítim - počujem". 
6. Ak nie je prítomné dýchanie, voláme na tiesňovú linku 155. Operátor nás môže vyzvať ku použitiu AED. 
7. Prinesieme AED, zapneme ho a nalepíme elektródy na obnaženú hornú časť hrudníka. 
8. Riadime sa pokynmi AED.
9. Vykonávame resuscitáciu podľa pokynov AED do príchodu záchranárov. 



Bezvedomie

Príčiny:

Neúrazové:

Úrazové:

Príznaky:










Poznámky:

Do stabilizovanej polohy
nemôžeme uložiť osobu
ak:

3V



Prvá pomoc:

1. Zkontrolujeme okolie (rozhliadneme sa). 
2. Nahlas oslovíme: "Haló, počujete ma?" 
3. Zatrasieme za ramená. 
4. Zákloníme hlavu smerom dozadu "ťah brada - čelo". 
5. Kontrolujeme dýchanie "vidím - cítim - počujem". 
6. Ak je prítomné dýchanie, skontrolujeme varovné známky. 
7. Osobu uložíme do bočnej stabilizovanej polohy. 
8. Voláme na tiesňovú linku 155. 
9. Do príchodu záchrannej služby pravidelne kontrolujeme prítomnosť dýchania. 

Velké vonkajšie krvácanie

Príčiny:

Príznaky:

Poznámky:

Prvá pomoc:

POSTUP 5Z:

Zabezpečíme bezpečie
(rukavice, sáčok, tašku...)



Zistíme odkiaľ krváca
(končatiny? hlava? trup?
skryté krvácanie?)



Zastavíme krvácanie

A) Zatlačíme v rane
(prstami, rukou, látkou...)



B) Zatiahneme turniketom nad ranou



Zabránilme šoku

(posadíme osobu alebo dóm
lahnúť na chrbát, zakryjeme
fóliou či dekou)



Zavoláme 155

(ak je osoba v šoku,
alebo krvácanie je
vážne - voláme 155)



Pri amputácií najskôr zastaíme
krvácanie, až potom sa staráme o
amputát.



Popáleniny

Príčiny:





Príznaky:

Poznámky:

Ako na chladenie či výplach očí?



Prvá pomoc:

1. Zkontrolujeme okolie (rozhliadneme sa). 
2. Okamžite začneme chladit' postihnuté miesto vodou. 
3. Chladíme po dobu 20 minút, alebo dokým chladenie prináša úľavu.
4. Náramky a prstene skladáme pod vodu, prilepené oblečenie nikdy nestrhávame. Pľuzgiere neprepichujeme! 
5. Pri veľkých alebo hlbokých popáleninách voláme na tiesňovú linku 155. 
6. Ak má osoba príznaky šoku (chlad, potenie, bledosť...), uložíme osobu na zem na chrbát a prikryjeme ju.




Zlomeniny

Príčiny:

Príznaky:

Poznámky:

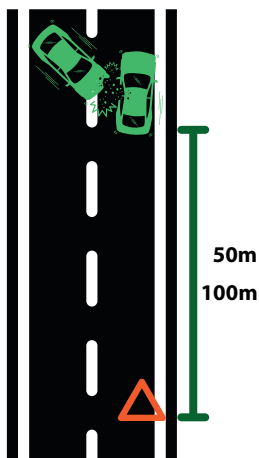
Prvá pomoc:

1. Zkontrolujeme okolie (rozhliadneme sa). 
2. S postihnutou končatinou nehýbeme. 
3. Hornú končatinu fixujeme pomocou trojrohej šatky v závese. 
4. Ak je zlomenina otvorená a krváca,, najskôr zastavíme krvácanie v okolí rany tlakom ovínadlami, alebo nad ranou škrtidlom.
5. Po fixácii vyhladáme lekársku pomoc,, alebo privoláme záchrannú službu.



Pri podozrení na poranenie hlavy, chrbtice či panvy (pády, nárazy, dopravné nehody...) nedolíme osobe sa hýbať a fixujeme hlavu obomi rukami.

Dopravné nehody



Poznámky:

Prvá pomoc:

1. Zastavíme na bezpečnom mieste.



2. Zapneme výstražné svetlá v aute.



3. Oblečíme si reflexnú vestu, vyberieme z kufru lekárničku a reflexný trojuholník.



4. Uložíme trojuholník 50m alebo 100m za auto (podľa miesta nehody).

5. Obhliadneme celú situáciu. Nehorí? Neiskrí auto?



6. Spočítame zranené osoby a účastníkov nehody - voláme 112.



7. Hľadáme osoby, ktoré masívne krvácajú, - tie potrebujú prvé pomoc!

8. Osoby z auta vyťahujeme iba v nevyhnutnom prípade - ak hrozí nebezpečenstvo alebo KPR.



9. Poskytujeme pomoc a podporu do príchodu záchranej zdravotnej služby.

Lekárnička

- aspoň 3 páry jednorázových rukavíc
- resuscitačná maska / resuscitačné rúško
- turniket (odporúčané)
- 3x elastické ovínadlo (15 cm široké)
- 5x hydrofilové ovínadlo (rôzne veľkosti)
- 5x balenie sterilných štvorcov (rôzne veľkosti)
- 2x trojrohá šatka
- 2x izotermická fólia
- náplast na cievke
- náplasti s vankúšikom
- dezinfekčný prípravok na rany
- dezinfekcia na ruky
- nožnice
- zatváracie špendlíky
- hydrogelový prípravok na popáleniny (odporúčané)
- fixka a malý zápisník
- hroznový cukor
- aktívne uhlie
- výplach očí / očná sprcha (odporúčané)

- Automatický externý defibrilátor (AED)



Poznámky



A series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for writing notes.

Poznámky



A series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a template for handwritten notes.

Pracovný zošit
ku školeniu prvej pomoci

Materiál je súčasťou školenia prvej pomoci ku projektu
Erasmus plus "Safety training for practical life"
č. 2022-2-SK01-KA210-ADU-000095920

Autorský kolektív:

Mgr. Peter Martinek, MBA
Ing. Anna Cidlinová, PhD.
Ing. Kateřina Jurčová
Ing. Jana Ranglová
Ing. Jířina Ulmanová
Mgr. Kateřina Bátorlová
Marián Michal Dominik Gašper
Jakub Klínovský
Samuel Hoskovec
Christián Búran

Slovenský Červený kríž, Územný spolok Žilina, Slovenská
republika
Vyskumný ústav bezpečnosti práce, Praha, Česká republika

Financované Európskou úniou.

Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami
autorov a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská
Európskej únie alebo Slovenskej akademickej asociácie pre
medzinárodnú spoluprácu.

Európska únia ani organizácia udeľujúca grant za ne
nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

