

## ZÁKLADNÉ POSTUPY PRI POSKYTOVANÍ PRVEJ POMOCI

Prvú pomoc treba poskytnúť ešte pred príchodom záchranej služby alebo lekára. Je to súbor jednoduchých úkonov, ale keďže pomôcky nie sú zväčša k dispozícii, treba improvizovať.

Záchranca musí:

- a) zhodnotiť situáciu bez ohrozenia vlastného života,
- b) zistiť príznaky úrazu, ochorenia,
- c) poskytnúť prvú pomoc pri stavoch ohrozenia života,
- d) privolať špecializovanú pomoc a odovzdať postihnutého pracovníkom zdravotníckeho záchranného systému.

Pri výskyte viac poranení u jedného postihnutého, alebo pri viac zranených osobách treba najprv pátrať po príhodách ohrozujúcich život a až po poskytnutí pomoci hľadať ďalšie poranenia.

### PRVOTNÉ A DRUHOTNÉ LAICKÉ VYŠETRENIE

#### Vyšetrenie postihnutého

Po zistení nehody a overení si, že neohrozí nebezpečie pre záchrancu, treba zistiť čo sa postihnutému stalo systematickým postupom nazývaným "vyšetrenie postihnutého". Pozostáva z dvoch častí:

#### 1. Prvotné vyšetrenie

Zistiť prítomnosť vedomia, dýchania, príznakov života a vonkajšieho krvácania. Ak je postihnutý pri vedomí, t.j. odpovedá na otázky, alebo zareaguje na zatrasenie a dýcha sám, môžeme pristúpiť k druhotnému vyšetreniu.

#### 2. Druhotné vyšetrenie

Cieľom je odhaliť príznaky, ktoré neohrozujú bezprostredne život postihnutého, ale mohli by spôsobiť komplikácie ak by ostali neodhalené. Je zložené z dvoch častí: rozhovor a vyšetrenie od hlavy k päte. **a) rozhovor:** predstavte sa postihnutému a ponúknite svoju pomoc. Opýtajte sa na jeho pocity (najčastejšie je to bolesť a zlyhanie funkcie časti tela). Pri bezvedomí skúste získať údaje od svedkov príhody.

**b) vyšetrenie od hlavy k pätam:** Pozostáva z hľadania poranení. Vopred vysvetlite postihnutému, čo idete robiť. Nehýbte s postihnutým pri podozrení na poranenie krku a chrbtice. Obnažte postihnutú časť tela.

- Hlava a krk: skontrolujte vlasatú časť hlavy na krvácanie a deformity, uši a nos na výtok, ústa na zvratky, potravu. Hlavou nehýbať.

- Oči: zrenice zúžené, rozšírené. Nerovnako široké zrenice svedčia o vážnom stave.

- Hrudník: hľadajte rany, cudzie telesá, pohmatom môžeme zistiť chrapčanie kostí (krepitus) pri zlomeninách rebier.

- Brucho: hľadajte rany, vývrh orgánov, cudzie telesá.

- Končatiny: skontrolujte horné a dolné končatiny na deformity, rany, krvácanie. Porovnáajte obe strany, pohyblivosť, svalovú silu a citlivosť na dotyk.

- Chrbtica a chrbát: pri podozrení na úraz chrbtice skúste citlivosť a silu končatín. Nechajte si stisnúť ruky postihnutým, tlačíť nohami proti vašej ruke.

- Varovné známky: používajú sa ako náramok, privesok, varovná identifikačná karta a upozorňujú na ochorenie nositeľa. Môžu obsahovať telefónne číslo, meno lekára, názov ochorenia. Neberte ich postihnutému. Niektorí ľudia majú zoznam užívaných liekov na zadnej strane obalu z karty poistenca.

## **ZASTAVENIE DÝCHANIA A SRDCA (1. život ohrozujúci stav)**

**Príznaky:** 1. bezvedomie bez odpovede na oslovenie a zatrasenie, 2. neprítomnosť normálneho dýchania (lapavé, nenormálne dýchanie sa hodnotí ako neprítomnosť dýchania), 3. neprítomnosť známok života (pohyby, prehĺtanie)

**Postup :** a) uložiť na tvrdú a rovnú podložku, b) 30 stlačení hrudníka o 5 cm frekvenciou 100/min, c) záklon hlavy, upchať nos a aplikovať 2 záchranné vdychy , d) pokračovať v oživovaní v pomere 30 stlačení hrudníka ku 2 vdychom, uvedený postup platí u postihnutých po puberte (od 18 rokov)

**Poznámky:** Hrudník stláčať 100 x / min, prítomnosť dýchania zisťovať pri záklone hlavy tlakom na čelo a ťahom za bradu, Zisťovanie prítomnosti vedomia a dýchania a záklon hlavy treba nacvičiť na modeli.

## **VEĽKÉ VONKAJŠIE KRVÁCANIE (2. život ohrozujúci stav)**

**Príznaky :** 1. krv tečie, strieka, alebo prerušovane vyteká z rany, 2. príznaky šoku

**Postup :** a) okamžitý tlak rukou priamo na ranu, alebo cez vrstvu obväzu - čistej tkaniny, potom priložiť tlakový obväz, b) znehybníť nad úrovňou srdca, c) protišokové opatrenia, d) kontrolovať vedomie, dýchanie, e) privolať pomoc.

**5Z - Zistiť krvácanie, Zatlačiť v rane, Zdvihnúť nad úroveň srdca, Zabrániť šoku, Zavolať ZZS.**

**Poznámky :** Škrtidlo sa laikmi nepoužíva, tlak v rane je účinnejší ako tlak v tlakových bodoch.

## **BEZVEDOMIE (3. život ohrozujúci stav)**

**Príznaky :** bez reakcie na hlasné oslovenie, zatrasenie alebo na bolestivý podnet.

**Postup :** a) zistiť prítomnosť dýchania a príznakov života (prehĺtanie, kašľanie, pohyby), b) pri zachovanom dýchaní uložiť do stabilizovanej polohy na boku, c) privolať odbornú pomoc, d) sledovať prítomnosť dýchania a pulzu

**Poznámky :** Do stabilizovanej polohy neukladať pri bezvedomí po úrazoch

## **ŠOK (4. život ohrozujúci stav)**

**Príčiny:** akýkoľvek úraz vedie skôr alebo neskôr k príznakom šoku

**Príznaky :** 1. neklud, alebo spavosť, 2. neostré videnie, 3. smäd, 4. nevoľnosť, 5. studená, bledá a spotená koža, 6. zrýchlené dýchanie.

**Postup :** a) pohodlne uložiť, zaistiť telesný a duševný pokoj (aktívne upokojovať), b) ošetriť poranenia, c) brániť podchladeniu prikrytím zdola i zhora, d) zdvihnúť dolné končatiny o 30 cm, ( autotransfúzna = protišoková poloha ), e) privolať odbornú pomoc, f) kontrolovať vedomie, dýchanie.

**Poznámky :** Pri každom väčšom poranení treba očakávať vznik šoku. Nečakať s prvou pomocou na príznaky šoku. Nepodávať tekutiny. Do protišokovej polohy nedávať pri: poranení hlavy a hrudníka, srdcových a dýchacích ťažkostiach, bezvedomí. 5T - Ticho, Teplo, Transport, Tekutiny, Tíšenie bolesti.

## **RANY**

### **REZNÉ RANY**

**Príčiny:** spôsobené nožom, nožnicami, ostrými nástrojmi, plechom, sklom. Silne krvácajú, majú ostré okraje.

**Príznaky :** 1. krvácanie z ostrých okrajov, 2. styk s ostrým predmetom, 3. príznaky šoku

**Postup:** a) zastaviť krvácanie tlakom v rane (obväzom, čistou látkou, holou rukou). Pri veľkej rane tlačiť k sebe okraje rany. b) krvácajúcu končatinu zdvihnúť a držať nad úrovňou srdca, c) priložiť tlakový obväz, d) ak krvácanie neprestáva, priložiť ešte jeden obväz a dotiahnuť silnejšie, e) kontrolovať obväz, prekrytie koncovej časti končatiny, vedomie a dýchanie, f) protišokové opatrenia, g) pri väčšej rane odborné ošetrovanie

**Poznámky:** ranu si môže tlačiť sám postihnutý aby pomohol pri ošetrovaní.

## TRŽNÉ RANY

**Príčiny:** spôsobené strojmi, pásmi, pazúrami zvierat, ostrým drôtom. Krvácajú nevýrazne, sú často infikované

**Príznaky :** 1. rana má nepravidelné okraje, 2. časté znečistenie rany, 3. príznaky šoku

**Postup:** a) umyť si ruky a okolie rany, b) prikryť obväzom, čistou látkou, c) pri veľkom krvácaní ošetriť ako krvácanie, d) protišokové opatrenia, e) vyhľadať odborné ošetrovanie.

**Poznámky:** očkovanie proti tetanu aj pri menších ranách.

## BODNÉ RANY

**Príčiny:** spôsobené prepichnutím kože ostrým predmetom (kliniec, ihla, vidly, rohy, nôž). Na končatinách môžu byť poškodené cievy a nervy, na hrudníku a bruchu vnútorné orgány.

**Príznaky :** 1. viac vnútorné ako vonkajšie krvácanie, 2. možnosť infekcie, 3. začínajúce príznaky šoku

**Postup:** a) hľadať v rane cudzie telesá, nevyťahovať, b) obložiť cudzie teleso obväzmi a ranu prikryť, c) protišokové opatrenia, d) dopraviť postihnutého na odborné vyšetrenie, alebo privolať záchrannú službu, e) kontrolovať vedomie a dýchanie,

**Poznámky:** Nedávať jesť a piť. Konzultovať očkovanie proti tetanu. Ak krváca rana okolo cudzieho telesa, tlačte okraje rany smerom k cudziemu telesu.

## CUDZIE TELESÁ V RANE

Malé cudzie telesá z povrchu rany (kamienky, piesok, trne a pod.) odstráňte tampónom alebo opláchnutím vodou. Veľké telesá nikdy neodstraňujte, pretože upchávajú ranu a bránia krvácaniu.

**Postup:** a) poranenú časť tela zdvihnúť a okraje rany okolo cudzieho telesa tlačiť k sebe (poranený môže pomáhať), b) cudzie teleso obložiť gázou do jeho výšky, c) obviazať (ak teleso veľmi vyčnieva, obväz vedzte okolo tak, aby ste s ním nehýbali), d) veľké telesá možno spevniť dvomi priečne uloženými neroztočenými obväzmi po stranách, e) zariadiť prevoz do nemocnice.

**Poznámka:** pri pevných telesách v rane (napr. kôl) podopierajte poraneného a presne popíšte situáciu pri privolaní záchranej služby a technickej pomoci. Dispečingy zdravotníctva, polície a požiarnikov sú navzájom prepojené (tísňová linka "112")

## POMLIAŽDENINY

**Príčiny:** vznikajú pri páde, údere tupým predmetom, s tržnou ranou, alebo aj bez porušenia kože. Pod podliatinou môže byť schovaná zlomenina, podvrtnutie, vyklíbenie.

**Príznaky :** 1. bolesť a opuchlina, 2. tmavočervené až modré sfarbenie pod kožou po určitej dobe (minúty až hodiny po úraze), 3. sťažená hybnosť končatiny

**Postup:** a) na bolestivé miesto okamžite priložiť studený predmet, alebo obklad, b) zdvihnúť končatinu, uložiť do pohodlnej polohy, c) pri pochybnostiach vyhľadať odborné vyšetrenie

**Poznámky:** pozrite Poranenia svalov

## AMPUTÁCIE

**Príčiny:** koncové časti tela (prsty, ušnica) môžu byť odtrhnuté a odrezané strojmi, alebo odhryznuté

**Príznaky :** 1. pri strate koncovej časti pohľadať amputovanú časť

**Postup:** a) ošetriť ranu a zastaviť krvácanie, b) amputovanú časť zabalenú do suchej gázy vložiť do plastového vrečka, alebo plastovej nádoby s uzáverom (zabráni znečisteniu a vysychaniu), c) vrečko, nádobu vložiť do nádoby (ďalšieho vrečka) naplnenej vodou s ľadom, d) volať tiesňovú linku a informovať o druhu nehody, e) vrečko označiť menom postihnutého a časom nehody.

**Poznámka:** nie je vhodný priamy kontakt amputovanej časti s ľadom pre možnosť omrznutia. Ak je

amputovaná časť spojená s ostatnou časťou aspoň malým kožným mostíkom, zachovajte ho pri obväzovaní.

### **ODRENINY**

**Príčiny:** spôsobené pádom a trením (napr. zlaňovanie), zodraním povrchovej vrstvy kože

**Príznaky :** 1. drobné krvácanie formou presakovania, 2. znečistenie hlinou, štrkom, 3. bolesť

**Postup:** a) umyť si ruky, b) opláchnuť ranu pod tečúcou vodou a okolie rany umyť mydlom, dezinfekčným roztokom, c) ranu osušiť dotykmi, krvné zrazeniny nezotierať, d) prikryť náplastou, alebo obväzom

**Poznámky:** hlinu, škváru, antuku a pod. v odrenine odstrániť, pri väčších ranách a silnom znečistení konzultovať očkovanie proti tetanu.

### **PORANENIA KOSTÍ - ZLOMENINY**

**Príčiny:** náhly pohyb, pád, úder, kopnutie

**Príznaky :** 1. okamih zlomenia je cítiť a / alebo počuť, 2. bolesť v mieste zlomeniny, 3. sťažený, alebo nemožný pohyb, 4. deformácia (ohnutie, vytočenie, skrátenie končatiny - pri pochybnosti porovnať s druhou stranou) a postupný opuch, tieto príznaky nemusia byť prítomné vždy,

**Postup:** a) vytvoriť oporu na poranenej končatine podložením rúk pod a nad miestom zlomeniny, b) znehybniť tak, aby bol znehybnený jeden kĺb pod aj nad zlomeninou, c) zlomenú hornú končatinu dať do závesu z trojrohej šatky (alebo znehybniť v rukáve odevu), zlomenú dolnú končatinu znehybniť priložením zdravej dolnej končatiny a priviazaním, e) pri veľkej deformácii využiť rôzne druhy obloženia na znehybnenie (vankúš, deku, noviny, tácku).

**Poznámka:** Zlomenina kľúčnej kosti sa ošetruje ako zlomenina hornej končatiny. Pri zavretej zlomenine je koža nad zlomeninou neporušená. Pri otvorenej zlomenine pred znehybnením priložte sterilný obväz na ranu a v prípade krvácania tlačte okraje rany k sebe.

### **PORANENIA KOSTÍ - VYKÍBENINY**

**Príčiny:** náhly pohyb, pád, úder, kopnutie

**Príznaky :** 1. náhla silná bolesť v kĺbe a okolí po prudkom, alebo nešikovnom pohybe, 2. nemožnosť hýbať s postihnutou časťou (najčastejšie sa vykíbi rameno, palce, prsty a sánka), 3. deformácia a opuch,

**Postup:** a) uložiť postihnutého a postihnutú časť do najpohodlnejšej polohy, b) spevniť, obložiť (vankúšom), c) ak je to možné znehybniť závesom z trojrohej šatky, obväzom, d) nechať postihnutého, aby si sám podopieral vykíbenú časť s pomocou záchrancu, e) zariadiť prevoz do nemocnice,

**Poznámka:** Pri pochybnostiach či ide o zlomeninu alebo vykíbeninu postupovať ako pri zlomenine. Často sa vyskytujú v kombinácii. Definitívne a spoľahlivé rozlíšenie je možné len rtg vyšetrením.

### **PORANENIE SVALOV**

**Príčiny:** natiahnutie, natrhnutie pri športe a fyzickej námahe bez rozcvičenia, alebo pri dlhotrvajúcej námahe bez oddychu

**Príznaky:** 1. náhla bolesť, 2. opuch, začervenanie, modrina, 3. bolestivé obmedzenie pohybov

**Postup:** a) akronym KLOP, K = kľud, postihnuté miesto držať v kľude, dovoliť len nevyhnutné pohyby, b) L = ľad, studený obklad, ponorenie do studenej vody na 20 minút 3 - 4 krát denne v prvý a druhý deň, c) O = obväz pomocou elastickej bandáže na zníženie opuchu a krvácania do svalu na 1 - 2 dni s prestávkou na noc, d) P = polohovanie, zvýšenie postihnutej končatiny.

**Poznámka:** pri aplikácii ľadu dať medzi sval a ľad uterák, alebo elastický obväz. Pri zmenšenej bolesti čím skôr prejsť z Polohovania na Posilovanie.

### **PORANENIA CHRBTICE**

**Príčiny:** poškodenie chrbtice treba predpokladať pri pádoch z výšky väčšej ako výška tela, pádoch bremena na človeka, potápaní, skokoch z výšky a auto a moto nehodách. Ak ste v pochybnostiach,

postupujte ako pri zlomenine chrbtice.

**Príznaky :** 1. necitlivosť, trpnutie, pálenie v končatinách, 2. neschopnosť hýbať dolnými (poranenie hrudnej a bedrovej časti chrbtice), alebo aj hornými končatinami (poškodenie krčnej chrbtice). Poškodenie chrbtice môže byť úplne bez príznakov, treba ho predpokladať na základe mechanizmu úrazu.

**Postup:** a) skontrolovať vedomie, dýchanie, (ak je potrebné umelé dýchanie zakláňať hlavu postihnutého postupne len toľko, koľko je potrebné na vdych), b) čakať na záchrannú službu, pokiaľ nie ste na odľahlom mieste, c) zabrániť pohybom zraneného. Krk a hlavu obložiť z dvoch strán vankúšmi, taškami a pod. na zabránenie pohybov krku. Iba pri akútnom nebezpečí je odôvodnené vyprostenie (požiar, dusenie, zastavenie srdca, d) pri úrazoch vo vode pod postihnutého pred vynesení podložiť rovnú podložku, e) protišokové opatrenia.

**Poznámka:** pri podozrení na zlomeninu chrbtice s postihnutým nehýbte, čakajte na špecializovanú pomoc. Jedinou výnimkou kedy je možné s postihnutým hýbať je prvá pomoc pri zastavení dýchania, srdca a veľkom krvácaní. Pri manipulácii druhá osoba drží hlavu a krk v neutrálnej polohe.

### CUDZIE TELESO V OKU

**Príznaky :** 1. náhla bolesť a svrbenie, 2. slzenie, 3. postihnuté oko je červenkasté (zvýšené prekrvenie bielka)

**Postup:** a) zabrániť treniu oka, b) posadiť so zaklonenou hlavou, c) za postihnutým roztrhnúť palcom a ukazovákom mihalnice od seba - postihnutý pozerá rôznymi smermi, d) ak je cudzie teleso viditeľné, vyplaviť tečúcou vodou, vlhkým tampónom, cípom vreckovky, e) pri neúspechu prikryť oko sterilnou gázou a vyhľadať odborné ošetrovanie.

**Poznámka:** nevyberajte cudzie teleso uviaznuté vo farebnej časti oka. Cudzie telesá v oku pri obrábaní kovov nevyberať, po obvaze dopraviť na očné ošetrovanie.

### CUDZIE TELESO V NOSE A UCHU

**Príznaky :** 1. ťažkosti pri dýchaní nosom, opuch, výtok tekutiny z nosnej dierky, 2. bolesti v uchu, vibrácie, šum, svrbenie

**Postup:** a) nos: upchať priechodnú dierku a prudko vydýchnuť cez upchatú dierku. Nepokúšať sa vyťahovať iným spôsobom. Vyhľadať špecializované pracovisko.

b) ucho: nevyťahovať, nezatláčať. Ak je v uchu evidentne hmyz: otočiť hlavu, aby postihnuté ucho bolo vyššie, naliať do zvukovodu vlažnú vodu. V prípade potreby vyhľadať špecializované pracovisko.

**Poznámka:** odstrániť z dosahu malých detí drobné predmety. Nebezpečné sú tiež bobtnajúce semená, ktoré v teple a vlhku ucha a nosa rýchle zväčšujú objem.

### KRVÁCANIE Z NOSA

**Príčiny:** úder do nosa, vysoký tlak krvi, niekedy bez viditeľnej príčiny (u detí)

**Príznaky :** vytekanie krvi z nosa bez úrazu hlavy

**Postup:** a) posadiť s predklonenou hlavou, b) uvoľniť odev okolo krku, c) dýchať ústami a tlačiť mäkkú časť nosa najmenej 10 min, d) nesmrkať, nekašľať, neprehátať - krv nechať vytekať z nosa, e) ostať v klude a bez veľkej námahy 2 h po zastavení.

**Poznámka:** špecialistu na choroby krčné, nosné, ušné vyhľadať ak sa krvácanie nezastaví do 30 minút. Celý postup musí byť nepretržitý, v prípade potreby a u detí môže pomáhať druhá osoba. Studené obklady na čelo a na zátylok nemajú praktický význam.

### POPÁLENINY

**Príčiny:** styk povrchu tela s horúcimi parami, tekutinami, telesami

**Príznaky :** 1. bolesť po dotyku s horúcim telesom (popálenina), alebo s horúcou kvapalinou (obarenina),

2. začervenanie kože, 3. objavenie sa pľuzgierov, 4. pri popálení väčšej ako dlaň možnosť vzniku šoku.

**Postup:** a) okamžite chladíť studenou vodou 20 min, b) keď prestane bolieť po zastavení chladenia prikryť potravinárskou fóliou, obvazom, čistou tkaninou, mikroténovým vreckom, c) protišokové opatrenia, d) zariadiť prevoz na definitívne ošetrovanie.

**Poznámka:** Studená voda z vodovodu je dostatočne chladná na zastavenie šírenia popálenia do hĺbky a šírky. Čím skôr po začatí chladenia dať dole prstene a privesky. Horiaci odev uhasiť, priškvarené časti odevu nestrhávať. U detí popálenie väčšie ako plocha 2 dlaní postihnutého, u dospelého plocha väčšia ako 5 dlaní môžu byť životu nebezpečné.

## HORENIE ODEVU

**Príčiny:** státie pri žiaričoch tepla, zásah bleskom, úraz el. prúdom, požiar

**Postup:** a) zabrániť gúľaniu po zemi, pohybov a behaniu, b) postihnutého uložiť horiacou stranou nahor, c) oheň zhasiť poliatím vodou (nehorľavou tekutinou), alebo zabaliť do hustej hrubej tkaniny (kabát, záves, koberec), d) po zhasení odevu vyzliecť len ak nie je priškvarený ku koži, e) ošetriť popálenie, protišokové opatrenia a vyhľadať odborné ošetrovanie.

**Poznámky:** pri gúľaní je možnosť rozšírenia popálení, pri behaní rozduchovanie ohňa. Ak ste sám, pomôžete si okamžitým tesným zabalením do vhodnej tkaniny a ľahnutím na zem.

## KRČE Z HORÚČKY

**Príčiny:** zvýšená citlivosť detského mozgu na teploty nad 38 st. C

**Príznaky :** 1. vysoká teplota, začervenanie tváre, potenie, 2. škúlenie a prevracanie očí, 3. záškľby svalov na tvári a končatinách, 4. zadržiavanie dychu, 5. bezvedomie

**Postup:** a) zabezpečiť čerstvý vzduch a uvoľniť tesný odev, b) opatrenia ako pri bezvedomí, c) chladíť odkrytím, vyzlečením a omývaním vlažnou vodou, d) upokojiť rodičov

**Poznámka:** Výskyt najčastejšie u detí do 5 rokov pri teplotách na začiatku horúčkovitých ochorení. Najprv poskytnúť prvú pomoc, privolať špecializovanú pomoc len ak krče neprestanú za 10 min po intenzívnom chladení

## SLNEČNÝ ÚPAL

**Príčiny:** vzniká pri dlhšom pobyte na priamom slnku, môže vzniknúť aj pri zamračenej oblohe a v zime na horách

**Príznaky :** 1. koža je červená, citlivá, 2. tvoria sa opuchliny a pľuzgiere, 3. bolesti hlavy, nevoľnosť, stuhnutie šije, 4. pocit vyčerpanosti a únavy, 5. normálna telesná teplota

**Postup:** a) odvieť do tieňa a ochladzovať kožu oplachovaním studenou vodou, b) malými dúškami dávať piť studenú vodu, minerálku, c) pri potení, krčoch alebo hnačke pridať na pol litra vody 1/2 kávovej lyžičky kuchynskej soli, d) vyhľadať lekársku pomoc ak sa stav nezačne zlepšovať po 30 min liečby.

**Poznámka:** Nestrhávať pľuzgiere. Pri bolestiach hlavy chladíť hlavu mokrým obkladom.

## TEPELNÝ ÚPAL (PREHRIATIE)

**Príčiny:** vzniká pri vysokej teplote prostredia alebo vysokej horúčke

**Príznaky :** 1. horúca červená koža, väčšinou suchá, 2. bolesti hlavy, nevoľnosť, 3. vysoká telesná teplota, 4. zrýchlené dýchanie, 5. bezvedomie.

**Postup:** a) preniesť do chladného prostredia a vyzliecť, b) ak nie je bezvedomie uložiť do polosediacej polohy, c) chladíť zabalením do mokrej plachty, alebo navlhčením povrchu tela vlažnou vodou a ovieváním (noviny, ventilátor), d) neznižovať telesnú teplotu pod 38 ° C, e) zariadiť prevoz na lekársku

kontrolu.

**Poznámka:** Ak je k dispozícii ľad, dajte ho zabalený vo vrecku do podpazušia, na slabiny, alebo na krk. V prípade náhlej straty vedomia postupovať ako pri bezvedomí.

### OMRZLINY

**Príčiny:** vystavenie koncových a nechránených častí tela chladnému prostrediu, vlhku a vetru. Teplota pod bodom mrazu nie je nevyhnutná.

**Príznaky :** 1. zblednutie, neskôr mramorovanie s modrým odtieňom na koncových častiach tela (prsty, nos, uši, líca), 2. pichanie a bolesť, 3. možnosť tvorby pľuzgierov, 4. necitlivosť

**Postup:** a) pri zbelení, mravenčení zohrievajte sami sebe alebo druhému postihnutému omrznutú časť vlastnými rukami (prsty možno strčiť pod pazuchu), b) dopraviť do teplého prostredia, c) ponoriť do teplej vody na 20 - 40 min, alebo opakovať teplé obklady (voda skôr vlažná, nikdy nie horúca), d) po nadobudnutí normálnej farby a obnovení citlivosti osušiť a zabaliť do tkaniny z prírodného materiálu, e) zariadiť prevoz v prípade pochybností na lekárske ošetrovanie. Po zohriatí omrzliny väčšej ako dlaň zotrvať pár hodín bez telesnej námahy.

**Poznámka:** Dôležitá je prevencia - pri pobyte v chladnom prostredí si pravidelne skúšajte citlivosť koncových častí tela. Používajte suchý odev vo viacerých vrstvách zakrývajúci čo najviac plochy tela. Vrchná vrstva odevu má byť nepremokavá. Omrzliny nešúčať - riziko poškodenia kože a vniknutia infekcie.

### PODCHLADENIE

**Príčiny a predisp. faktory:** nízka teplota okolia, znížená činnosť štítnej žľazy, alkohol, únava, deti a starí ľudia, nízka telesná zdatnosť

**Príznaky :** 1. triaška, 2. zrýchlená činnosť srdca, 3. zrýchlené a prehĺbené dýchanie, 4. pokles teploty v konečníku (vopred zistiť rozsah stupnice teplomera), 5. poruchy vedomia, 6. stuhlosť svalov, 7. zdanlivá smrť

**Postup:** a) dopraviť do tepla, b) vyzliecť mokrý odev, c) skontrolovať stav vedomia, dýchania, d) podanie teplých tekutín a cukru, čokolády, e) ošetrovanie lokálnych omrzlín, f) zaistenie prevozu do nemocnice

**Poznámka:** bežné teplomery majú stupnicu len do 34 st. C - neodhalí podchladenie,

### DUSENIE DYMOM

**Príčiny:** pri požiari v uzavretej miestnosti sa spotrebúva kyslík. Dym a jedovaté splodiny horenia dráždia hrdlo a dýchacie cesty. Pri horení nábytku, plastov a penových výplní vznikajú jedovaté splodiny.

**Príznaky :** 1. dusenie a kašeľ, 2. navreté žily na krku, 3. popáleniny a obhorený odev

**Postup:** a) preniesť postihnutého do bezpečia bez ohrozenia vlastného života, b) skontrolovať vedomie, dýchanie, c) zhasiť odev, ošetriť popáleniny, d) privolať špecializovanú pomoc a zariadiť prevoz do nemocnice.

**Poznámky:** je vhodné pred vstupom do zadymenej miestnosti zaistiť asistenciu druhej osoby kvôli bezpečnosti.

### OTRAVA CO (OXID UHOĽNATÝ)

**Príčiny:** plyn bez farby a zápachu, vzniká nedokonalým spaľovaním palív a vo výfukových plynoch motorov. Nebezpečný v uzavretých priestoroch.

**Príznaky :** 1. Ako pri chrípke, 2. bolesti hlavy, zvonenie v ušiach, 3. svalová slabosť, 4. Nevoľnosť, vracanie, 5. bledá, normálna až červená farba tváre a slizníc, 6. dusenie sa, nepravidelné dýchanie, nepokoj

**Postup:** a) otvoriť dvere a okná a vetrať, b) vyniesť postihnutého do bezpečia, c) zistiť stav vedomia, dýchania a poskytnúť prvú pomoc, d) privolať špecializovanú pomoc (hasiči a záchranári), e) kontrolovať vedomie, dýchanie, pulz.

**Poznámky:** nevyprošťovať, ak nemáte asistenciu druhej osoby a istenie lanom. Aj iné plyny môžu byť nebezpečné: oxid uhličitý v baniach, pivniciach a studniach, propán-bután v podnikoch a domácnostiach. Prvá pomoc je rovnaká bez ohľadu na druh plynu.

### **POLEPTANIE KOŽE, SLIZNÍC, OČÍ**

**Príčiny:** kontakt kože, slizníc s kyselinami alebo zásadami v koncentrovanej podobe

**Príznaky :** kyseliny aj zásady sú žieraviny a spôsobujú rovnaké poškodenie aj príznaky: 1. páľivá bolesť kože so zmenenou farbou, 2. pri poleptaní očí bolesť, nemožnosť otvoriť oko, krč očného svalstva, 3. po vypití bolesť a pálenie v ústach, pažeráku a žalúdku, zmeny farby perí a okolia úst.

**Postup:** a) pri práškových a tuhých (suchých) žieravinách najprv odstránenie na sucho, b) tekuté žieraviny odstraňovať 20 min jemným prúdom čistej vody, c) pri zasiahnutí odevu vyzliekať šaty zároveň s oplachovaním, d) oči vyplachovať vodou 15 minút bez prerušenia smerom od vnútorného kútika k vonkajšiemu (odstrániť kontaktné šošovky), e) po vypití dávať malé dúšky čistej vody do celkového množstva 250 ml, nevyvolávať vracanie.

**Poznámka:** Chráňte sa pred popálením. Suché látky najprv odstrániť mechanicky (voda ich aktivuje). Nepoužívať neutralizačné látky - neutralizácia je spojená s tvorbou tepla a možnosťou popálenín. Do nemocnice dopraviť obal alebo vzorky látky na identifikáciu.

### **OTRAVA Z POSTREKOVÝCH LÁTOK**

**Príznaky :** postrekové látky sa vstrebávajú kožou, sliznicou, vdýchnutím, prehltnutím: 1. bolesti hlavy, neostre videnie, 2. dráždivý kašeľ, 3. bolesti brucha, hnačka

**Postup:** a) kožu omyť mydlom a vlažnou vodou, oči vyplachovať čistou vodou, b) po vypití vyvolať vracanie podráždením prstom v krku, alebo vypitím pohára teplej vody s 2 lyžičkami kuchynskej soli, c) zariadiť prevoz do nemocnice s originálnym obalom od chemikálie.

**Poznámka:** Najdôležitejšia je prevencia a ochranné prostriedky pri postreku. Ochrana je lacnejšia ako pobyt v nemocnici a prípadné trvalé poškodenie zdravia. Neprelievajte chemikálie do fľaš od potravín a alkoholu (piva).

### **ÚRAZY HLAVY**

**Príčiny:** pády, údery, nárazy hlavou o tvrdú prekážku, ale i pády predmetov z výšky. Časté na pracoviskách, pri dopravných nehodách a v športe.

**Príznaky :** 1. pri poškodení kožného krytu v tvári, alebo vo vlasatej časti: bolesť, krvácanie, opuch 2. pri poškodení kostennej časti - lebky: krvácanie (výtok tekutiny) z uší, nosa, deformita, bezvedomie, 3. pri poškodení mozgu: bezvedomie, nerovnaká šírka zreníc, výtok krvi a/alebo tekutiny z uší, nosa, 4. všeobecné príznaky: nevoľnosť, vracanie, bledá tvár, nepravidelné dýchanie, strata pamäti, zmätenosť.

**Postup:** a) zistiť prítomnosť vedomia a dýchania (ak nie je niektorá funkcia prítomná, okamžitá prvá pomoc), b) zistiť prítomnosť iných poranení (zlomeniny, krvácanie z rán), c) pri krvácaní len z jedného ucha uložiť týmto nižšie (napomôcť vytekaniu po priložení obväzu), e) volať tiesňovú linku "112", f) kontrolovať vedomie a dýchanie,

**Poznámky:** pri iných poraneniach okrem hlavy neukladať do stabilizovanej polohy na boku, kontrolovať dostatočnosť dýchania.

### **PORANENIA HRUDNÍKA**

**Príčiny:** stlačenie predmetmi, strojmi, lisami, údery, pády, kopnutia, strelné a bodné rany

**Príznaky :** 1. bolesť pri hlbokom dýchaní, kašli, pohyboch, 2. poškodenie kože, deformita rebier, 3. skrátenie dychu, vykašliavanie krvi.

**Postup:** a) uložiť v polosediacej polohe s podložením postihnutej strany hrudníka, b) pri podozrení na prenikajúce poranenie (porušenie hrudnej steny) okamžite vzduchotesne prikryť ranu nepriepustným

materiálom - dlaň ruky, plastová fólia, c) cudzie teleso z rany nevyberať, zabrániť pohybom.

**Poznámka:** podozrenie na prenikajúce poranenie je pri rane na hrudníku spojenej so zhoršujúcou sa dýchavicou. Ak ste si nie istý a špecializovaná pomoc nepríde v priebehu pár minút, postupujte ako pri prenikajúcom poranení.

## **PORANENIA CHRBTICE**

**Príčiny:** poškodenie chrbtice treba predpokladať pri pádoch z výšky väčšej ako výška tela, pádoch bremena na človeka, potápaní, skokoch z výšky a auto a moto nehodách. Ak ste v pochybnostiach, postupujte ako pri zlomenine chrbtice. Príznaky: 1. necitlivosť, trpnutie, pálenie v končatinách, 2. neschopnosť hýbať dolnými (poranenie hrudnej a bedrovej časti chrbtice), alebo aj hornými končatinami (poškodenie krčnej chrbtice). Poškodenie chrbtice môže byť úplne bez príznakov, treba ho predpokladať na základe mechanizmu úrazu.

**Postup:** a) skontrolovať vedomie, dýchanie, (ak je potrebné umelé dýchanie zakláňať hlavu postihnutého postupne len toľko, koľko je potrebné na vdych), b) čakať na záchrannú službu, pokiaľ nie ste na odľahlom mieste, c) zabrániť pohybom zraneného. Krk a hlavu obložiť z dvoch strán vankúšmi, taškami a pod. na zabránenie pohybov krku. Iba pri akútnom nebezpečí je odôvodnené vyprostenie (požiar, dusenie, zastavenie srdca, d) pri úrazoch vo vode pod postihnutého pred vynesení podložiť rovnú podložku, e) protišokové opatrenia.

**Poznámka:** pri podozrení na zlomeninu chrbtice s postihnutým nehýbte, čakajte na špecializovanú pomoc. Jedinou výnimkou kedy je možné s postihnutým hýbať je prvá pomoc pri zastavení dýchania, srdca a veľkom krvácaní. Pri manipulácii druhá osoba drží hlavu a krk v neutrálnej polohe.

## **ÚRAZ ELEKTRICKÝM PRÚDOM**

**Príznaky :** 1. malé popáleniny, príškvary na vstupe a výstupe prúdu z tela, 2. môže byť bezvedomie a 3. zastavenie krvného obehu. Pri zapálení odevu viditeľné popáleniny, inak je vonkajšie poškodenie malé, vnútorné poškodenie orgánov výrazné a život ohrozujúce.

Bezpečnosť záchranára:

1. Situácie vonku: pri elektrickom vedení padnutom na zem treba vypnúť prúd pred poskytnutím prvej pomoci. Prerušenie prúdu alebo elektrického vodiča ponechajte špecializovanej službe. Zabráňte prístupu osôb do nebezpečnej zóny. Pri napätí nad 1 000 V je možné "preskočenie" prúdu až 18 metrov.
2. Situácie v uzavretom priestore: pri podozrení na kontakt s elektrickým prúdom vypnite vypínačom, poistkou, hlavným vypínačom (bytovým, domovým), alebo vytiahnite zástrčku ak je nepoškodená.

**Postup:** a) skontrolovať prítomnosť vedomia a dýchania, ak nie sú prítomné postupovať ako pri zastavení dýchania a krvného obehu - začať stláčanie hrudníka a záchranné vdychy, b) ošetriť popáleniny, c) opatrenia proti šoku

**Poznámka:** prvú pomoc poskytujte až máte istotu, že je prerušený kontakt postihnutého s elektrickým prúdom. Každý zásah elektrickým prúdom sprevádzaný šokom vyžaduje lekársku kontrolu. Blesk je krátkotrvajúci silný výboj elektrického prúdu. Okrem príznakov ako pri úraze elektrickým prúdom môže zapáliť odev, alebo viesť k okamžitej smrti. Prvá pomoc je rovnaká. **Prevencia:** nestáť v búrke pod osamotenými vysokými predmetmi (stromy, stožiare) a na rozľahlej rovnej ploche (lúky, horské hrebene, pasienky).

## **ÚRAZY SPÔSOBENÉ ZVIERATAMI**

### **POHRYZNUTIE**

**Príznaky :** 1. jedna alebo viac bodných rán v tvare odtlačkov zubov, alebo 2. tržné rany spôsobené trhaním zubami, 3. slabé až silné krvácanie.

**Postup:** a) pri povrchových ranách so slabým alebo žiadnym krvácaním niekoľko minút umývať vodou a mydlom, b) pri pochybnostiach vyhľadať lekárske ošetrenie, c) pri veľkých ranách s krvácaním zastaviť

krvácenie tlakom v rane a tlakovým obvazom a zariadiť prevoz do nemocnice.

**Poznámka:** zabráňte styku s neznámymi zvieratami (domácimi aj divými), ktoré sa správajú krotko. Pri pohryzení zistite majiteľa alebo upovedomte mestskú políciu a vyhľadajte lekárske ošetrovanie, kde rozhodnú o očkovaní proti tetanu a besnote. Pohryzenie človekom môže tiež vyžadovať ošetrovanie.

### KOPNUTIE

Príznaky podľa miesta kopnutia, napr. bezvedomie, zlomeniny rebier a končatín, pohmoždenie svalov. Prvá pomoc podľa prevažujúcich príznakov (pozrite príslušné nadpisy).

### BODNUTIE

Príznaky podľa miesta vbodnutia rohov ako pri bodných ranách inými ostrými predmetmi. Prvá pomoc ako pri rezných a bodných ranách.

### UŠTIPNUTIE HMYZOM

**Príznaky :** príznaky sú viac bolestivé ako nebezpečné s výnimkou ľudí alergických na pichnutia hmyzom:

1. náhla ostrá bolesť, 2. opuch s bodkou v strede, 3. pri vpichu v ústach dýchacie ťažkosti

**Postup:** a) odstrániť žihadlo (nechtom, telefónnou kartou), b) priložiť ľad, c) pri vpichu v ústach cmúľať ľad, alebo vyplachovať studenou tekutinou.

**Poznámka:** Pri zväčšovaní opuchu na druhý deň vyhľadajte lekára. Ak ste už mali neprimeranú reakciu v minulosti, poraďte sa s lekárom, ktorý vám dá pohotovostný liek pre prípadnú potrebu.

### UŠTIPNUTIE HADOM

**Príznaky :** 1. jedna alebo dve bolestivé krvácajúce ranky, 2. poruchy videnia, 3. nevoľnosť, potenie, slinenie, 4. opuch.

**Postup:** a) postihnutého uložiť a ukludniť, b) ranu vymyť (najvhodnejšie je mydlo a voda), c) znehybniť končatinu v polohe nižšie ako srdce, d) vyhľadať lekárske ošetrovanie, e) len pri veľkej vzdialenosti (viac ako 2 h) od zdravotníckeho zariadenia, pri rýchle sa zväčšujúcom opuchu aplikovať nad ranu (povyše rany) obväz tak, aby nestáhoval končatinu.

**Poznámka:** U nás je jedovatá jedine vretenica a jej uštipnutie je smrteľné veľmi zriedkavo. Iné jedovité hady sa vyskytujú len u chovateľov. Odsatie do 3 min odstráni len tretinu z jedu, ale 25 % uhryznutí je bez vstreknutia jedu do kože. Dávka jedu vretenice je určená pre jej prirodzené obeť - králiky, hlodavce - pre človeka je jedu málo na to, aby bol nebezpečný.

### SNEHOVÁ A ZVÁRAČSKÁ SLEPOTA

**Príčiny:** pri vystavení nechránených očí ultrafialovému žiareniu - zváranie oblúkom bez ochranných pomôcok, jarná lyžovačka, letný pobyt pri vodných plochách.

**Príznaky :** 1. po 1 - 6 h bez príznakov pocit cudzieho telesa v oku, 2. slzenie, pálenie, 3. pri vystavení svetlu kŕč očných svalov

**Postup:** a) oplachovať oči studenou vodou, b) ochrana proti svetlu (tmavé slnečné okuliare, obväz oboch očí, zatemnenie miestnosti, c) často je potrebné odborné ošetrovanie.

**Poznámky:** dodržiavať bezpečnostné predpisy pri zváraní, používať slnečné okuliare

### PRENIKAJÚCE PORANENIE OKA

**Príčiny:** poranenie oka pri športe, v priemysle a doma ostrými predmetmi

**Príznaky :** 1. náhla bolesť, 2. porucha videnia, 3. pocit cudzieho telesa, 4. krvácanie z oka

**Postup:** a) nevyberať z oka, b) chrániť postihnuté oko obalom z pokrčeného papiera, alebo papierovým kužeľom (na zabránenie vtláčenia predmetu hlbšie do oka pri obvaze), c) obviazať obidve oči, d) nenechať postihnutého bez fyzického kontaktu po vyradení zraku obvazom, e) dopraviť na odborné ošetrovanie.

**Poznámka:** obidve oči sa obväzujú na zabránení súhlasným pohybom postihnutého oka súčasne so zdravým

### **CUDZIE TELESO V OKU**

**Príznaky :** 1. náhla bolesť a svrbenie, 2. slzenie, 3. postihnuté oko je červenkasté (zvýšené prekrvenie bielka)

**Postup:** a) zabrániť treniu oka, b) posadiť so zaklonenou hlavou, c) za postihnutým rozťahnuť palcom a ukazovákom mihalnice od seba - postihnutý pozerá rôznymi smermi, d) ak je cudzie teleso viditeľné, vyplaviť tečúcou vodou, vlhkým tampónom, cípom vreckovky, e) pri neúspechu prikryť oko sterilnou gázou a vyhľadať odborné oštenie.

**Poznámka:** nevyberajte cudzie teleso uviaznuté vo farebnej časti oka. Cudzie telesá v oku pri obrábaní kovov nevyberať, po obvaze dopraviť na očné oštenie.

### **SRDCOVÝ "ZÁCHVAT"**

**Príznaky :** 1) nepríjemný tlak, pocit plnosti, zvieranie, pálenie, bolesť v strede hrudníka trvajúca dlhšie ako päť minút bez prerušenia, 2) šírenie bolesti do ramena, krku, dolnej čeľuste alebo do hornej končatiny, 3) slabosť, závrat, potenie, pocit na vracanie, pocit nedostatku vzduchu.

**Postup:** a) treba konať ak príznaky trvajú viac ako 15 minút bez prerušenia (u vás, alebo u osoby vo vašej prítomnosti), b) uložte postihnutého do pohodlnej polohy - posediačky s podloženými nohami pokrčenými v kolenách, uvoľnite odev okolo krku a pása, v miestnosti vyvetrajte, c) ak postihnutý užíva nitroglycerín, podajte mu ho (tabletku pod jazyk, alebo formou spreja), d) očakávajte odmietanie pomoci, pretože osoba chorá na srdce často nepripúšťa možnosť srdcového záchvatu, e) privolajte záchrannú službu, alebo vyhľadajte pohotovostnú službu, f) postihnutého nenechajte šoférovať.

**Poznámka:** jeden, niekoľko, alebo aj všetky príznaky môžu byť prítomné naraz, alebo prichádzajú postupne. Strata času pri váhaní zvyšuje riziko komplikácií. Účinná liečba musí začať do 3 hodín od začiatku príznakov. Pripravte sa na kardiopulmonálnu resuscitáciu pri náhlom vzniku bezvedomia. Polovica ľudí so srdcovým infarktom zomiera na zastavenie srdca ešte pred príchodom do zdravotníckeho zariadenia.

### **VYSOKÝ A NÍZKY TLAK**

**Príčiny:** tlak krvi vyšší ako 140/90 torrov (mm Hg) je vysoký, nízky tlak je u ľudí stredného a vyššieho veku menej ako 120/80 torrov.

**Príznaky :** 1. vysoký tlak je nebezpečný, lebo nespôsobuje žiadne varovné príznaky (ak ľudia niečo cítia, nie je to typické pre vysoký tlak). Vysoký tlak sa musí liečiť bez prerušenia. 2. nízky tlak vyvoláva pocit únavy, spavosti a závraty, ale nie je nebezpečný. Netreba ho liečiť, len občas zmierňovať príznaky.

**Postup:** a) pocit nízkeho tlaku dočasne odstránime: silnou čiernou kávou (espresso), silným čajom (1 vrecko, 3 dcl vriacej vody a 3 min lúhovania.), pohárikom vína, koňaku, občasným prisolením stravy a zvýšeným príjmom vody, b) vysoký tlak udržíme na uzde pravidelným užívaním liekov predpísaných lekárom a kontrolami tlaku. Ak sa už nedá odolať spáchaniu hriechu v životospráve, je lepšie nezhoršiť hriech ešte aj prerušením liečby.

**Poznámka:** Pre ľudí s vysokým tlakom je solenie potravy a prerušenie užívania liekov pokusom o samovraždu (často úspešným, lebo spôsobí infarkt srdca alebo mozgovú porážku).

### **NÁHLA MOZGOVÁ PRÍHODA (mozgová porážka)**

**Príznaky :** 1. náhla slabosť alebo necitlivosť časti tváre, ramena, ruky, nohy, alebo jednej časti tela, 2. porucha reči, sťažené rozprávanie, alebo neschopnosť rozumieť hovorenému slovu, 3. skalenie zraku, strata videnia na jednom oku, 4. nevysvetliteľné závrate, nestabilita, náhle pády, 5. náhle bolesti hlavy, 6. strata kontroly nad močením a stolicou.

**Postup:** a) skontrolovať vedomie a dýchanie (ak treba, poskytnite kardiopulmonálnu resuscitáciu), b) pri

poruche vedomia uložiť na bok (ochrnutou stranou nadol, uvoľniť nepostihnutú končatinu), c) pri vedomí uložiť do pololežiacej polohy s podloženou hlavou, d) vybrať uvoľnenú zubnú protézu, zvyšky potravy, e) nepodávať tekutiny (poruchy hltania), f) pri postihnutí očných svalov privrite viečko (bráňte vysychaniu rohovky), g) privolať záchranú službu, kontrolovať stav vedomia, dýchania.

**Poznámka:** príznaky závisia od poškodenia príslušnej časti mozgu. Pred vznikom trvalých príznakov môžu predchádzať prchavé varovné príznaky, ktoré sú podobné. Mozgová príhoda je pravdepodobná u osôb s vysokým tlakom krvi, alebo nad 55 rokov veku. Pri pochybnostiach sa môžete poradiť s lekárom na tiesňovom čísle "112".

### **EPILEPTICKÝ ZÁCHVAT (záchvat padúcnice)**

**Príčiny:** epilepsia môže byť vrodená, následok úrazu lebky, pri návykových stavoch a niektorých vnútorných chorobách

**Príznaky :** 1. náhly začiatok s bezvedomím, 2. svalové záškľby až kŕče všetkých svalov, 3. sťažené a zrýchlené dýchanie, 4. mimovoľné pomočenie

**Postup:** a) zabrániť/zmierniť pád, b) uvoľniť odev okolo krku a hrudníka, c) po odoznení kŕčov uložiť do stabilizovanej polohy, d) dozerať až do obnovenia vedomia.

**Poznámka:** záchranú službu privolať len v nasledujúcich prípadoch: záchvat na ulici bez prítomnosti blízkej osoby, ak sa nezotaví do 15 min., pri opakovanom záchvate v priebehu 30 minút, alebo pri prvom záchvate v živote. Nedávať nič do úst počas záchvatu, nevyťahovať jazyk, nebrániť v pohyboch, chrániť pred nárazmi na pevné predmety v okolí. Epileptický záchvat je jediný druh bezvedomia, kde nedochádza k upchatiu dýchacích ciest "zapadnutím jazyka".

### **OCHRANA PRED INFEKCIU**

**Príčiny:** ochrana pred infekciou znamená ochranu záchrancu aj postihnutého. V krvi a telových tekutinách (zvratky, hleny, stolica) môžu byť choroboplodné zárodky, ktoré sa prenášajú z jednej osoby na druhú.

**Postup:** a) umývajte si ruky - pokiaľ je to možné, umyte si ruky pred poskytnutím prvej pomoci (s výnimkou náhlych stavov) a umyte si ruky VŽDY po poskytnutí prvej pomoci. Ak sa vám dostala krv alebo iné tekutiny do očí a úst, vypláchnite si ich väčším množstvom vody.

b) chráňte si rany a odreniny na rukách pri poskytovaní prvej pomoci - používajte gumenné, alebo plastikové rukavice, alebo si na ruky navlečte vrecká z umelej hmoty ak je to možné.

c) vyhýbajte sa zbytočnému kontaktu s krvou postihnutého. Ak poranený krváca, požiadajte ho, aby si ranu tlačil sám, alebo tlačte cez bariéru z rukavíc, plastických vreciek, viac vrstiev obväzu. d) odstráňte krvavé a presiaknuté obväzy. Po ošetrení uložte všetky použité obväzy do igelitového vrečka a uzavrite ho. Krvavé škvŕny z odevu odstráňte najprv studenou vodou, potom vyperte v horúcej vode s prídavkom bieliacich pracích práškov.

**Poznámka:** dodržiavanie bodov b) a c) nie je nevyhnutné u známych osôb a rodinných príslušníkov.

### **AKO STIAHNUŤ PRSTEŇ**

**Príčiny:** náhle vzniknutý opuch prsta pri popálení, alergii, úraze a prsteň sa začne zarezávať do kože

**Príznaky :** 1. opuch a bolesť prsta, alebo 2. nemožnosť stiahnuť prsteň

**Postup:** a) natrieť prst navlhčeným mydlom a sťahovať krúživým pohybom, b) pevnejšou niťou silne a tesne vedľa seba nakladať otáčky od vonkajšej hrany prsteňa smerom k špičke prsta na 2 - 3 cm, c) stiahnuť prsteň ponad niťou obalený prst a niť odstrániť, d) pokračovať až k špičke prsta.

**Poznámka:** Pred uvedenými postupmi je vhodné chladiť prst v studenej vode a masírovať smerom k srdcu s rukou vo zvýšenej polohe.

## **OTRAVA HUBAMI**

**Príčiny:** zjedenie jedovatých húb, alebo jedlých húb, ktoré neboli správne skladované, alebo boli nedostatočne tepelne upravené (menej ako 15 minút varenia, smaženia)

**Príznaky :** 1. bolesti brucha, nevoľnosť, 2. pocit na vracanie a vracanie, 3. hnačky, 4. kŕče, 5. malátnosť, potenie

**Postup:** a) vyvolať vracanie (ak nie je prvým príznakom), b) zaistiť zvyšky jedla, alebo zvratky na analýzu, c) zariadiť prevoz do nemocnice. Najnebezpečnejšia je otrava s príznakmi po 12 a viac hodinách po požití húb.

**Poznámka:** Treba odlišovať jedovaté huby (otrava môže viesť k úmrtiu) od otravy spôsobenej nesprávnou úpravou a skladovaním húb (nebezpečné len u malých detí a starých a chorých).

## **PORANENIE ZASYPANÍM, STLAČENÍM**

**Príčiny:** pri zemetrasení, výbuchu bômb, nehodách v baniach, demolačných prácach, na stavbách pri práci so sypkými materiálmi

**Príznaky :** 1. končatiny sú necitlivé, strpnuté, mramorované červenofialové sfarbenie na končatinách, 2. poranená časť je opuchnutá, 3. môžu byť pľuzgiere, 4. príznaky ako pri zlomenine a šoku

**Postup:** a) uvoľniť postihnutého čo najrýchlejšie, b) zdvihnúť končatinu ak nie je zlomená, c) ošetriť pľuzgiere, rany, krvácanie, d) protišokové opatrenia, e) zaznamenať čas zasypania a vyprostenia.

**Poznámky:** pri zasypaní trvajúcim dlhšie ako 1 hodinu nevyprostovať, ale privolať záchranné zložky a potrebnú technickú asistenciu. Do príchodu záchrannej služby upokojuvať postihnutého a zaistiť mu pohodlie tak, ako okolnosti dovoľia.

## **PORANENIE VÝBUCHOM**

**Príčiny:** výbušniny, požiar horľavín, veľké strelné zbrane v bezprostrednej blízkosti

**Príznaky :** 1. dusenie sa, 2. bolesti a krvácanie z ušných bubienkov, hluchota, 3. vykašliavanie spenenej krvi, 4. rezné a tržné rany, zlomeniny, 5. bolesti brucha z vnútorných poranení tlakovou vlnou

**Postup:** a) zistiť stav vedomia, dýchania a rozsah iných poranení, b) uložiť do pohodlnej polohy (polosediacej), c) uvoľniť tesný odev okolo krku, hrudníka a pása, d) zastaviť krvácanie, ošetriť rany, popáleniny, e) privolať záchrannú službu, ohlásiť polícii, d) kontrolovať vedomie, dýchanie, e) protišokové opatrenia

**Poznámka:** pri výbuchu môžu vzniknúť aj rany, amputácie, zlomeniny, popáleniny. Pri poskytovaní prvej pomoci postupujeme podľa prevládajúcich príznakov.

## **PRIVOLANIE ZÁCHRANNEJ ZDRAVOTNEJ SLUŽBY**

ZSS potrebuje vedieť:

- 1. meno volajúceho a číslo telefónu**
- 2. čo sa stalo, aké sú príznaky**
- 3. presná adresa pacienta, miesto nehody, orientačné body**
- 4. počet, pohlavie a približný vek postihnutých, druh poranení**
- 5. podrobnosti, špeciality**

Dôležité je nahlásiť druh nehody, alebo špeciálnej situácie, aby bola komplexná pomoc na mieste čo najskôr. Hlavne ak ide o neobvyklé situácie (osoby vo výškach, zvláštne autonehody, zaklínenie, zasypanie a podobne).

### **6. čakajte na otázky**

Nikdy neukončujte telefonát prvý, ukončuje ho operátor ZSS.

*Doc. MUDr. Viliam Dobiáš, PhD, odborný lektor SČK*

*Zdroj: Doc. MUDr. Viliam Dobiáš, PhD, odborný lektor SČK*