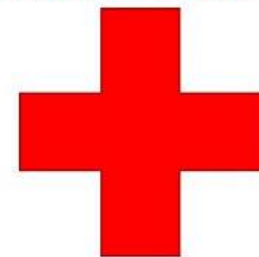


Zásady poskytovanie prvej pomoci



PRVÁ POMOC



Hlavná úloha

- ▶ Hlavnou úlohou integrovaného záchranného systému (ďalej IZS) je poskytovanie pomoci osobám v tiesni, preto v prípade ak dôjde k mimoriadnej udalosti, pri ktorej sa zranili osoby, je v prvom rade potrebné privolať pomoc.

Telefónne číslo

- ▶ **číslo tiesňového volania 112**, kde operátor na základe informácií poskytnutých volajúcim vyhodnotí situáciu a následne na miesto udalosti vyšle potrebné záchranné zložky IZS (zdravotníkov, hasičov, prípadne policajnú hliadku).

Zásady správneho poskytovania informácií pri volaní na číslo tiesňového volania 112

- ▶ Čo sa stalo
- ▶ Kde sa stalo
- ▶ Komu sa stalo
- ▶ Kedy sa stalo
- ▶ Poskytnutie ďalších doplnkových informácií

Čo sa stalo ?

- ▶ Druh udalosti
- ▶ Aké sily a prostriedky je potrebné vyslať



Kde sa stalo ?

- ▶ Obec
- ▶ Objekt
- ▶ Lokalita
- ▶ Okres
- ▶ Kraj



Komu sa stalo ?

- ▶ Postihnutí
- ▶ Poškodenie majetku
- ▶ Ohrozenie životného prostredia



Kedy sa stalo ?

- ▶ Dátum
- ▶ Čas



Zranenie osoby

- ▶ Prvá pomoc je bezprostredná pomoc poskytnutá zranenej alebo chorej osobe
- ▶ Ide o súbor opatrení, ktoré sa poskytujú postihnutému ešte pred odborným zdravotníckym ošetrením
- ▶ **Neposkytnutie prvej pomoci môže znamenať zbytočnú smrť!**
- ▶ Prvá pomoc na mieste nehody a ochorenia je základom pre liečbu v nemocnici.

Poskytnutie prvej pomoci vedie k

- ▶ Záchrane života
- ▶ Zabráneniu vzniku komplikácií
- ▶ A k urýchleniu zotavenia

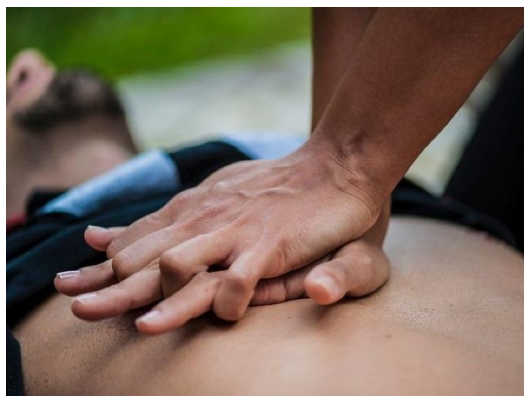
**Laicky poskytnutá prvá pomoc je
lepšia ako žiadna pomoc!**

Hlavné zásady poskytovania Prvej Pomoci

- ▶ Bezpečnosť pri poskytovaní prvej pomoci
- ▶ Zhodnotenie situácie
- ▶ Zhodnotenie úrazu alebo ochorenia
- ▶ Volanie odbornej pomoci (112, 155)
- ▶ Poskytnutie prvej pomoci
- ▶ Odovzdanie postihnutého odbornej pomoci (zložky IZS)

Vybavenie na poskytnutie prvej pomoci

- ▶ Vaše ruky
- ▶ Auto lekárnička
- ▶ AED - automatický externý defibrilátor



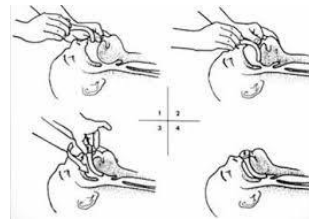
Vyšetrenie postihnutého

- ▶ vedomie - reakcia na oslovenie, zatrasenie alebo uštipnutie
- ▶ dýchanie - naklonenie sa nad postihnutého či je alebo nie je počuť, cítiť dýchanie a či sú vidieť dýchacie pohyby (ak nie ide o zastavenie dýchania)
- ▶ krvný obeh, ak nie je prítomné dýchanie ide o zástavu srdca (krvného obehu), treba začať resuscitovať



Život zachraňujúce úkony

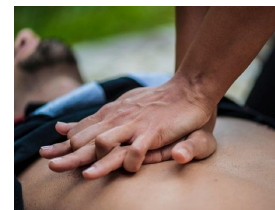
- ▶ uvoľnenie, spriechodnenie dýchacích ciest (záklon hlavy - Manéver „prst - brada“)



- ▶ záchranné dýchanie (z pľúc do pľúc)



- ▶ stláčanie hrudníka - masáž srdca



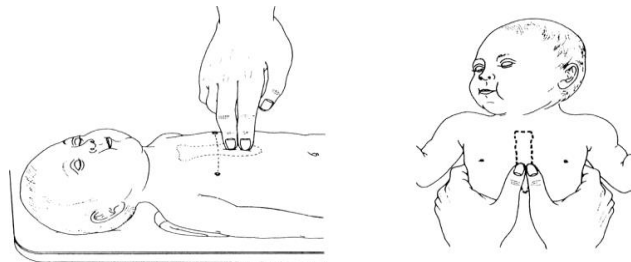
Masáž srdca u dospelého

1. miesto u dospelého
 - ▶ stred hrudnej kosti /úroveň prsných bradaviek, frekvencia stláčania 100 - 120 min, hĺbka 5 - 6 cm
 - ▶ zastavenie závažného krvácania
 - ▶ aj samotná masáž srdca bez dýchania je život zachraňujúci úkon

Masáž srdca u dieťaťa

2. Miesto u dieťaťa

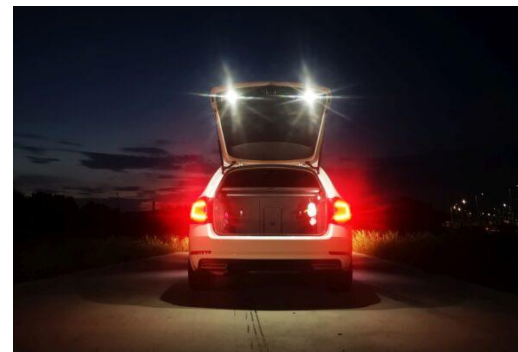
- ▶ spojica medzi prsnými bradavkami a 1cm pod (dolná tretina hrudnej kosti), používajú sa 2 prsty, dlaň jednej ruky alebo dlane oboch rúk (v závislosti od veľkosti dieťaťa)
- ▶ U dieťaťa začína sa 5 úvodnými vdychmi, ak naďalej nie je prítomné dýchanie začínate 30(stlačení) :2(vdychy) u všetkých detí.
- ▶ zastavenie závažného krvácania
- ▶ aj samotná masáž srdca bez dýchania je život zachraňujúci úkon



Postup pri nehode

1. Zhodnotenie situácie

- ▶ Obliecť reflexnú vestu
- ▶ Zapnúť varovné osvetlenie
- ▶ Umiestniť výstražné trojuholník
- ▶ Zaistiť proti pohybu a prevráteniu
- ▶ Vytiahnuť kľúč zo zapalovania
- ▶ Zistiť poranenia
- ▶ Privolať pomoc (112)



2. poskytnutie prvej pomoci - život ohrozujúci stav

3. privolanie odbornej pomoci (linka 112, v prípade život ohrozujúceho stavu 155).

Zastavenie závažného krvácania

Pravidlo 5 Z

KRVÁCANIE

PRVÁ POMOC - 5 Z

ZISTIŤ KRVÁCANIE

- veľké vonkajšie krvácanie by sme mali zistiť už pri prvom vyšetrení, rovnako krvácanie pri druhom vyšetrení

ZATLAČIŤ V RANE

- pokiaľ nemáme dostupné zdravotnícke pomôcky, môžeme zatlačiť ranu prstami, obľahou alebo improvizovanými pomôckami (tričko, šál). Ak sú dostupné zdravotnícke pomôcky, použijeme tlakový obväz.

ZDVIHNÚŤ NAD ÚROVEŇ SRDCA

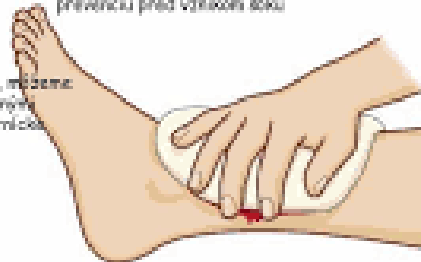
- nad úroveň srdca dĺžkovo lon hornej končatiny

ZAISTIŤ TRANSPORT

- pri malých krvácaniach je možný transport pe vlastnej sili, pri veľkých krvácaniach transport prostredníctvom ZZS

ZABRÁNIŤ ŠOKU

- pri každom veľkom krvácaní alebo úraze vykonáme protišokové opatrenia 5 T ako prevenciu pred vznikom šoku



Pravidlo 5 Z

- ▶ Zistiť krvácanie
- ▶ Zatlačiť v rane
- ▶ Zdvihnúť nad úroveň srdca
- ▶ Zabrániť šoku (pravidlo 5 T)
- ▶ Zavolať pomoc (112)



Pravidlo 5 T

1. **Teplo** - prikrytie pacienta, dekou, striebornou fóliou z auto - lekárničky
2. **Ticho** - upokojenie pacienta
3. **Tekutiny** - protišoková poloha - zdvihnutie dolných končatín
4. **Tíšenie bolesti** - uložiť postihnutého do úľavovej polohy
5. **Transport** - privolať odbornú pomoc 112



Poskytnutie prvej pomoci pri zasiahnutí nebezpečnou látkou

- ▶ Vlastná bezpečnosť, ak nie je ohrozená
- ▶ postihnutú osobu čo najrýchlejšie vyniesť, príp. vyvieť z ohrozeného priestoru
- ▶ zabezpečiť protišokové opatrenia, zastaviť život ohrozujúce krvácanie - pravidlo 5Z
- ▶ ak je postihnutá osoba v bezvedomí, zaistiť vedomie, dýchanie a krvný obeh, ak nie sú prítomné začať vykonávať KPR - resuscitácie
- ▶ zabezpečiť odborné ošetrovanie (privolať pomoc 112)

Ďakujem za pozornosť!