

„Traumatologický plán/ zásady poskytovania prvej pomoci“

Prevádzka:
ZBERNÝ DVOR HRADSKÁ

TRAUMATOLOGICKÝ PLÁN ZÁSADY POSKYTOVANIA PRVEJ POMOCI

Dôležité telefónne čísla, informácie, definície

Záchranná služba	155
Hasiči	150
Polícia	158

✚ **Najbližšia nemocnica:**

✚ **Najbližšie zdravotnícke zariadenie:**

		Adresa	Telefón

Osoby určené na poskytovanie prvej pomoci / absolvovali kurz prvej pomoci:

Osoby, ktoré absolvovali kurz prvej pomoci a sú určené ako osoby na poskytovanie prvej pomoci, zodpovedajú za vybavenie lekárničiek na pracoviskách.

Vydanie:	1	Funkcia:	Číslo kópie:	
			Dňa/ Účinnosť	Podpis:
Vypracoval:	Ing. Peter Kmec	Autorizovaný bezpečnostný technik	25.4.2022	
Schválil:	Tomáš Altus	Konateľ spoločnosti	25.4.2022	

„Traumatologický plán/ zásady poskytovania prvej pomoci“

- Prvá pomoc je prvý zásah alebo liečenie poskytnuté postihnutému pri akýchkoľvek poraneniach alebo náhlych ochoreniach ešte pred príchodom sanitky alebo kvalifikovaného zdravotníka. Je do nej zahrnuté použitie improvizovaných pomôcok a materiálu, ktoré sú práve k dispozícii.
- Prvú pomoc musí poskytnúť každý v rozsahu svojich vedomostí a znalostí. Ak sa stretnete s akútnou príhodou, používajte vlastný zdravý rozum, uvedomte si hranice svojich možností a nepokúšajte sa urobiť viac, než na čo stačíte. Privolať lekára pre lekársku pomoc je povinný postihnutý (ak je toho schopný), spolupracovník, priamy nadriadený alebo každý iný zamestnanec, ktorý je svedkom akútnej príhody.
- Oznamovacia a ďalšie povinnosti zamestnancov vyplývajú z vnútorných smerníc.
- Na pracoviskách musí byť umiestnená lekárnica prvej pomoci, vybavená podľa zoznamu. Traumatologický plán ďalej obsahuje všeobecné zásady poskytovania prvej pomoci.

1. Zásady poskytovania prvej pomoci

- a) Hlavnou zásadou je poskytnúť prvú pomoc všetkým poraneným alebo chorým bez ohľadu na závažnosť postihnutia.
- b) Záchranca musí konať rozhodne, pokojne, rýchlo a správne. Úkony v prvej pomoci majú byť jednoduché a majú ranenému prospieť. Nikdy mu nesmie uškodiť!
- c) Cieľom prvej pomoci je postihnutému:
 - Zachrániť jeho život.
 - Zabrániť zhoršeniu jeho stavu.
 - Zaisťovať podmienky pre jeho zotavenie.
- d) Po príchode ku zranenému musíte najprv zaistiť bezpečnosť sami sebe, postihnutému i prihliadajúcim a zabrániť eventúálnym ďalším možným postihnutiam. Napr. pri:
 - Dopravných nehodách vypnúť zapálenie motoru, zastaviť prevádzku a pod.,
 - Unikajúcich plynov a výparoch odstrániť podľa možností ich zdroj, vetrať, vyniesť zraneného zo zamoreného priestoru a pod.,
 - Postihnutých \ zasiahnutých elektrickým prúdom dostať z dosahu elektrického prúdu a prerušiť tento kontakt a urobiť opatrenia, aby nemohol byť obnovený.,
 - Ohňa a zrútených budov okamžite dopraviť postihnutého do bezpečia, bez toho aby ste však ohrozili vlastný život.
- e) Niektorí zo svedkov udalosti môžu byť užitoční a schopní vám pomôcť, iní môžu naopak prekážať a nevhodne sa správať. Poverte ich úlohami - pošlite ich telefonovať pre pomoc a pod.
- f) Prvé informácie o stave postihnutého vám poskytnú otázku: "ČO SA STALO?!" Odpoveď vás už navedie na nadväzné činnosti. Ak postihnutý neodpovedá na otázky alebo dotyky, začnite okamžite s vyšetrovaním. Je pri vedomí? Má priechodné dýchacie cesty? Dýcha?

2. Postup pri akútnej príhode

- a) Ihneď začať najjednoduchšie úkony na zabezpečenie základných životných funkcií k zachovaniu života, t. j. priechodnosť dýchacích ciest, dýchanie a krvný obeh u:
 - osôb nedýchajúcich spriechodniť dýchacie cesty a začať umelé dýchanie,
 - krvácanie zastaviť vytvorením tlaku na ranu, priložením tlakového obväzu, kúska látky a pod.,
 - pri všetkých stavoch. vyžadujúcich poskytnutie prvej pomoci zabrániť vzniku a rozvoju šoku, zabezpečiť protišokové opatrenia (teplo, transport, tíšenie bolesti, ticho)
 - pri veľmi závažných stavoch s nebezpečenstvom šoku postihnutému zaistiť teplo, ukludňovať ho, zmierňovať bolesť,
 - zasiahnutú kožu akoukoľvek žieravinou opláchnuť dostatočným množstvom vody a zoblečte si odev, v prípade zasiahnutia očí si ich čo najskôr vypláchnite,
 - **PRIVOLAJTE LEKÁRSKU POMOC!**

„Traumatologický plán/ zásady poskytovania prvej pomoci“

3. Činnosti, ktoré sa nesmú pri poskytovaní prvej pomoci prevádzvať!

- a) Zobliekať šaty zraneného (výnimku tvorí poleptanie kyselinami či inými žieravinami)!
- b) Vtlačovať obnažené kosti pri otvorených zlomeninách späť do rany alebo pokúšať sa naprávať zlomeniny či vyklbeniny!
- c) Odstraňovať akékoľvek cudzie telesá z rán!
- d) Násilne meniť polohu zraneného!
- e) Do rán a na popálené miesta sypať prášky s antibiotikami, aplikovať masti alebo polievať rany dezinfekčnými roztokmi!
- f) Zisťovať hĺbku rán!
- g) Ponechať zraneného bez dozoru!

4. Pokyny pre poskytovanie prvej pomoci

4.1. Bezvedomie

- a) Príčiny: Poškodenie mozgu, strata krvi, nedostatok kyslíka, chemické zmeny krvi, predávkovanie liekmi atď.
- b) Nebezpečenstvo: Upchatie dýchacích ciest, a to jednak zapadnutím ochabnutého jazyka alebo tým, že postihnutý nemôže v bezvedomí kašať a vypudíť tým zvratky či cudzie teleso z hrdla. Dýchanie je potom hlučné (chrápanie, pískanie, bublanie), alebo úplne nemožné.
- c) Prvá pomoc: Položte postihnutého na chrbát, uvoľnite tesné šatstvo okolo krku a hrudníka postihnutého. vykonajte záklon hlavy na spriechodnenie dýchacích ciest, kľaknite si vedľa neho a zistíte, či dýcha. Ak nie, zahájte oživovanie postihnutého umelou masážou srdca a dýchaním z úst do úst v pomere 30 stlačení a dva vdychy. Akonáhle nastane normálne dýchanie, postihnutého uložte do stabilizovanej polohy. Podľa možnosti ho podložte pokrývkou a druhou ho prikryte. Snažte sa nenechať pacienta bez dozoru do príchodu lekárskej pomoci.

Stabilizovaná poloha:



! Pozor:! Ak nasleduje bezvedomie po páde z výšky, zavalení ťažkým bremenom či autonehode a ak je tu možnosť poranenia chrbtice, neukladajte postihnutého do stabilizovanej polohy. V prípade vracania sa snažte s chrbticou postihnutého čo najmenej hýbať a s pomocou ostatných záchrancov ho šetrne nakloňte na stranu, aby mohli zvratky voľne odtekať.

„Traumatologický plán/ zásady poskytovania prvej pomoci“

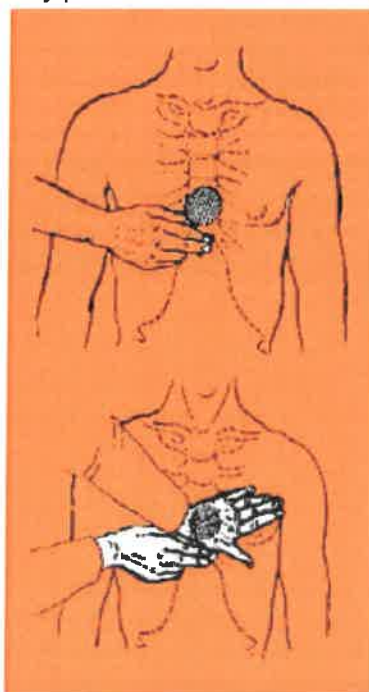
4.2. Resuscitácia (oživovanie)

- a) Ak postihnutý nedýcha, je pre zachovanie jeho života nevyhnutné, aby ste nahradili jeho dýchanie a krvný obeh a udržiavali tak prísun kyslíka do mozgu.
- b) Príčiny: Zástava dýchania z najrôznejších dôvodov (ochorenia srdca, pád do vody, zasiahnutie elektrickým prúdom, požitie jedu a pod.)
- c) *Prvá pomoc*: Položte postihnutého na chrbát na tvrdú podložku, vykonajte záklon hlavy jemným tlakom na čelo a ťahom za bradu. Uvoľnite odev. Skontrolujte dýchanie posluchom, pohmatom, pohľadom. Ak postihnutý nedýcha začnite nepriamu masáž srdca.



Nepriama masáž srdca

- a) *Prvá pomoc*: Položte postihnutého na chrbát na tvrdú podložku a kľaknite si po jeho boku. Nahmatajte stred hrudnej kosti približne na spojnicu bradaviek. Položte na toto miesto ruky tak, aby hrana ruky lícovala s hrudnou kosťou. Druhú ruku položte ponad prvú a prepleťte si prsty.
- b) Vaše ramena by mali byť priamo nad hrudnou kosťou a paže by mali byť napäté.
- c) Stlačte kolmo dole hrudnú kosť (u priemerného dospelého asi o 4-5 cm) a potom tlak uvoľnite. Vykonajte 30 pravidelných a plynulých stlačení frekvenciou 100 stlačení za minútu. K udržaniu správnej frekvencie počítajte jedna a dve a tri atď.
- d) Skloňte sa k hlave postihnutého, znova uvoľnite dýchacie cesty a dvakrát do neho vdýchnite.
- e) Ďalej pokračujte v rytme 30 stlačení hrudníka - 2 umelé vdychy - 30 stlačení - 2 vdychy - 30 stlačenie - 2 vdychy - vždy pomerom 30:2!



Dýchanie z úst do úst

„Traumatologický plán/ zásady poskytovania prvej pomoci“

- Otvorte zoširoka ústa postihnutého, stisnite prstami jeho nosné dierky, nadýchnite sa, obopnite ústa postihnutého a vdýchnite vzduch do jeho pľúc. Pokiaľ sa zdvíha hrudník, preniká vzduch do pľúc.

Dýchanie z úst do nosa – u detí z úst do úst i nosa zároveň!

- Ak nie je možné dýchať z úst do úst, uzavrite ústa postihnutého a obopnite svojimi perami jeho nos a vdychujte vzduch nosom.

Pozn.:

- Pri oživovaní detí a u postihnutých, ktorí sa topili sa začína 5 úvodnými vdychmi. Nasleduje 30 stlačení hrudníka a dva vdychy. Potom nasleduje rovnaký postup ako pri dospelom (30 stlačení a dva vdychy).
- Pri oživovaní detí sa stláča jednou rukou alebo u veľmi malých detí (novorodenci, batolatá) dvoma prstami v strede hrudnej kosti na spojnici bradaviek.

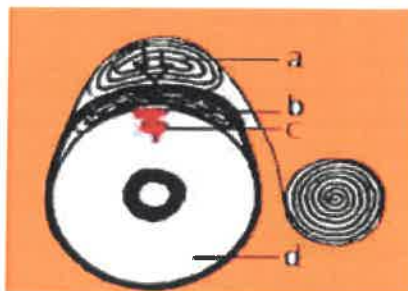
! V resuscitácii pokračujte až do oživenia alebo do príchodu odbornej lekárskej pomoci alebo dokiaľ Vás niekto nevystrieda!

4.3. Krvácanie

- Zastavením krvácania sa snažíme obmedziť straty krvi a rozvoj šoku. Môžeme to dosiahnuť dvoma spôsobmi - tlakom a zdvihnutím krvácajúcej rany nad úroveň srdca.

Ťažké krvácanie

- a) Nebezpečie: Krvácanie považujeme za vážne, keď:
 - Krv silne strieka alebo vyteká z rany. (Ak sú poranené väčšie cievy).
 - Krvácanie trvá dlhšie než 5 minút.
- Prvá pomoc: Položte postihnutého a vytvorte tlak na ranu vlastnou rukou. Zdvihnite postihnutého časť tela nad úroveň srdca.
- Pevne pritlačte na ranu gázový tampón. Pokiaľ je v rane nejaký pevne držiaci predmet, netlačíme na neho priamo. Udržujte tlak na ranu tým, že tampón pevne priviažeme ovínadlom alebo pruhom látky. Keď krv presakuje obvazom, neodstraňujeme ho, ale pritočíme ďalšie tampóny a ovínadlo tak, aby držalo pevne s pôvodným obvazom.



a - tlaková vrstva, b – krytie rany, c – rana, d - paža

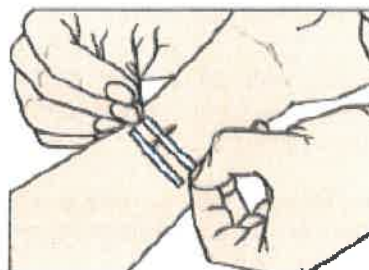
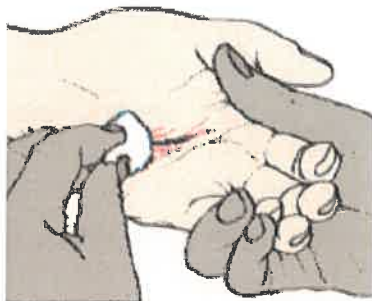
Drobné poranenia a odreniny

- Krvácanie z drobnej ranky sa väčšinou samo zastaví v priebehu niekoľkých minút. Pritlačenie čistého tampónu na ranu na niekoľko minút pomáha zastaviť krvácanie. Po zastavení krvácania vyčistíte okraje rany smerom von opatrnými dotykmi tampónu. Nie je nutné čistiť stred rany. Drobné poranenia a aj väčšie odreniny sa hoja najlepšie, ak nie sú zakryté. Každá rezná rana dlhšiu ako 1 cm potrebuje zošitie, aby sa zabránilo jazvám. Poradte sa s lekárom alebo na úrazovom oddelení, či rana potrebuje šitie, ak je veľmi znečistená alebo sa jedná o hlbokú bodnú ranu, napr. klincom.

„Traumatologický plán/ zásady poskytovania prvej pomoci“

Ošetrovanie malých rezných rán

- Očistite okraje rany smerom von. Na každý ťah používajte čistý tampón. Namočte tampón do dezinfekčného prostriedku, ale nedávajte dezinfekciu priamo do rany. Malé rezné rany sa hoja najlepšie nezakryté. Ak sa okraje oddeľujú, stiahnite ich k sebe a preplepte ich jedným či dvoma pásikmi náplaste.



Bodné rany

- Hlboká rana, spôsobená znečisteným predmetom, napr. hrdzavým klincom alebo zubom zvieratá, nesie so sebou veľké riziko infekcie, pretože sa nečistota zanesie hlboko do tkaniva a rana krváca príliš slabo, aby ju vyplavila. Ak je hlboké poranenie sprevádzané tuposťou, brnením či slabosťou v poranenej končatine, môžu byť poškodené nervy či šlachy. Pre všetky hlboké rany sú teda potrebné antibiotiká a protitetanové injekcie, pokiaľ nie je pacient proti tetanu očkovaný. Preto je pri všetkých hlbokých ranách nutné obrátiť sa na lekársku pomoc.

4.4. Šok

- Príčiny: Šok je život ohrozujúci stav, spôsobený ťažkým úrazom, veľkou stratou krvi, popáleninami, alebo rozsiahlou infekciou či inými poraneniami alebo ochoreniami. Jeho hlavným príznakom je dramatický pokles krvného tlaku. Podozrenie na šok je vtedy, ak je postihnutá osoba bledá, spotená a niekedy omámená či zmätená bezprostredne po úraze. Človek v šoku vyžaduje rýchlu lekársku pomoc. Nepodávajte jedlo a pitie!
- Prvá pomoc: Postihnutého v šoku uložte do ľahu na chrbát s podloženými nohami. Uvoľnite tesné šatstvo a prikryte pacienta, aby bol v teple! Snažte sa ho upokojiť.



- Postihnutého ani na okamžik neopúšťajte!
- Zaisťiť protišokové opatrenia = 5 T - Ticho, Teplo, Tekutiny, Tíšenie bolesti, Transport!

Poznámka: tekutiny nepodávame pri šoku, môžeme však navlhčiť pery postihnutého napr. mokrou vreckovkou.

4.5. Úraz elektrickým prúdom

- Nebezpečenstvo: Zasiahnutie elektrickým prúdom môže viesť k bezvedomiu a zástave dýchania. V mieste vniknutia elektrického prúdu do tela vznikajú hlboké popáleniny. Môže dôjsť k vnútornému poškodeniu. Vždy vyhľadajte lekárske ošetrovanie, aj keď sa zdá, že postihnutý utrpel len malé popálenie.
- Prvá pomoc: Najprv vypnite prúd alebo prerušte kontakt medzi postihnutým a elektrickým vodičom. Nesnažte sa postihnutého sami odtiahnuť, lebo by ste mohli dostať zásah elektrickým

„Traumatologický plán/ zásady poskytovania prvej pomoci“

prúdom aj vy. Namiesto toho sa snažte odstrániť vodič nejakým nástrojom. napr. drevenou násadou metly a pod. Zistite, či postihnutý dýcha, ak nie, začnite ihneď oživovanie dýchaním z úst do úst (viď. str. 3). Akonáhle postihnutý začne sám dýchať, ošetrte popáleniny, uložte ho do stabilizovanej polohy a zariadte lekárske ošetrovanie.

4.6. Popáleniny

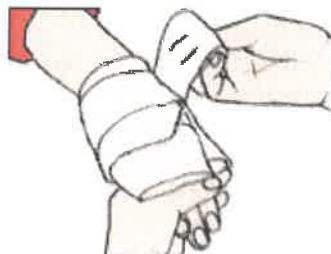
- Príčiny: Popáleniny môžu vzniknúť pôsobením ohňa, pary horúcich tekutín, elektriny, žieravín (chemických látok). Pri ošetrovaní popálenín najprv odstráňte príčinu, napr. vzdialte postihnutého od ohňa.
- Zložte všetky náramky, náhrdelníky, hodinky, prstene z postihnutej časti.
- Prvá pomoc: Postihnuté miesto má byť nasledovne intenzívne chladené, najlepšie prúdom tečúcej vody

INIČDY nedávajte na popáleninu žiadnu masť či krém a neprepichujte vzniknuté pľuzgier!

- Nebezpečenstvo: Po prvej pomoci ihneď vyhľadajte lekárske ošetrovanie, keď je zasiahnutá veľká časť tela, keď koža praská, je zuhoľnatená a postihnutý má silné bolesti. Aj malé popáleniny na tvári či na rukách môžu byť príčinou jaziev, takže v týchto prípadoch vždy vyhľadajte ihneď lekárske ošetrovanie.

Menšie popáleniny a obareniny

- Popáleniny a obareniny môžu byť liečené doma v prípadoch, keď nepostihujú hlbšie vrstvy kože a majú malý rozsah, a to aj v prípadoch, kedy vznikajú pľuzgier. Spálenie slnkom je považované taktiež za druh popáleniny. Povrchné popáleniny sú veľmi bolestivé, preto je prvá pomoc zameraná predovšetkým na chladenie postihnutej časti tela. Podľa možnosti sa popálené časti tela držia pod vodou alebo pod prúdom vody po dobu najmenej 15 minút, alebo až bolesť ustane. Prípadné pľuzgier neprepichujte! Ak sú v mieste, kde môžu byť strhnuté trením šatstva, prekryte ich gázovým vankúšom a obväzom. Nedávajte na popáleninu žiadnu masť, tuk ani krém. Výnimkou je mierna popálenina slnkom, ktorá sa môže ošetriť rumančekovou masťou alebo penou Panthenol.
- Prvá pomoc: Odstráňte časť odevu, nasiaknutú horúcim tukom, horúcou vodou, alebo chemikáliami z popáleného miesta tela, skôr než pevne prilne k popálenine.
- Suché spálené zvyšky odevu sa z popáleniny neodstraňujú.
- Ponorte popálenú časť do studenej, najradšej tečúcej vody min. na 15 minút. Ak je rozsah popálenia veľký, prekryte miesto popálenia čistým uterákom alebo plachtou, nasiaknutým studenou vodou.
- Po ochladení popáleniny ju prikryte čistým suchým obväzom.
- Nepoužívajte vatú ani iné "chlpaté" materiály. Ak veziete postihnutého do nemocnice, neprikladajte žiadny obväz, pretože každé snímanie obväzu spôsobuje ďalšiu bolesť. Popálenú končatinu podložte do výšky a zafixujte, napríklad trojrohom šatkou.



„Traumatologický plán/ zásady poskytovania prvej pomoci“

4.7. Zasiahnutie žieravinou a otrava

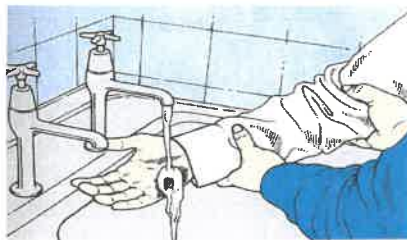
- a) Príčiny: Chemické jedy (vrátane domácich čistiacich prostriedkov, parafínu, petroleja, leštidiel, farieb) a pod.
- b) Prvá pomoc: Pokiaľ je postihnutý pri vedomí:
 - Dajte mu vypiť pohár vody naraz.
 - **Nesnažte sa vyvolať zvracanie!**
 - Ak postihnutý zvracia sám, podržte mu hlavu v predklone tak, aby nemohol vdýchnuť chemikálie zo zvratkov.
 - Keď postihnutý stráca vedomie, uložte ho do stabilizovanej polohy; Ak prestáva dýchať, zahajte oživovanie dýchaním z úst do úst.
 - Privolajte lekársku pomoc čo najskôr.

Lieky, alkohol, jedovaté rastliny a plody

- Ak je postihnutý pri vedomí, môžeme sa pokúsiť vyvolať zvracanie.
- **V bezvedomí nepodávajte nič cez ústa!**
- Položte postihnutého do stabilizovanej polohy, pri zástave dychu vykonávajte dýchanie z úst do úst.
- Privolajte čo najskôr lekársku pomoc!

Pri zasiahnutí:

- a) Kože:
 - Čo najrýchlejšie šetrne vyzlečiete z postihnutej časti tela odev tak, aby sme kontamináciu nešírili ďalej (ak nie je iná možnosť, odev rozpárať, rozstrihnúť alebo rozrezať - viď. str. 6) poranenú oblasť prekryjeme sterilným obvazom alebo iným (nie však vláknitým alebo chlpatým) čistým materiálom.
 - Po vyzlečení kontaminovaného odevu umývať postihnuté miesto tečúcou (pokiaľ možno vlažnou) vodou aspoň 10 minút, aby sme zabránili ďalšiemu poškodeniu poleptaných tkanív.
 - Postihnuté miesta nezasypávame ani neošetrujeme masťou či olejom. **Nevykonávame neutralizáciu!** Privolajte lekársku pomoc čo najskôr.



- b) Oči:
 - Prerušenie expozície spočíva v okamžitom výplachu oka vlažnou tečúcou vodou od vnútorného kútika oka smerom von - tak sa nedostane oplachovaná voda do zdravého oka.
 - Výplach robíme aspoň 20 minút, potom priložíme sterilnú gázu alebo (nie z vláknitého alebo chlpatého materiálu) obvaz. Nevykonávajte neutralizáciu. Neodkladne zaistíme odbornú zdravotnícku pomoc.
- c) Zažívací trakt:
 - **Po vypití žieraviny nevyvolávame zvracanie!**
 - Postihnutého dopravíme urýchlene na odborné zdravotnícke ošetrovanie.

„Traumatologický plán/ zásady poskytovania prvej pomoci“

4.8. Poranenie kostí - zlomeniny

Všetky zlomeniny vyžadujú šetrné zaobchádzanie a starostlivé ošetrovanie, aby sme poranenému nespôsobili nešetrnou manipuláciou poranenia okolitých tkanív a orgánov (svalov, ciev a nervov). Rozlišujeme dva základné druhy zlomenín: zatvorené a otvorené.

Príznaky:

- Zlomenie alebo prasknutie kosti môže postihnúť cítiť alebo počuť.
- Neprirodzená, obtiažná alebo nemožná pohyblivosť.
- Citlivosť aj na ľahký tlak.
- Deformácia končatiny.
- Opuch postihnutej časti s následnou modrinou.
- U otvorených zlomenín – viditeľné úlomky kostí.

Zatvorené zlomeniny

- Nie je porušená koža nad zlomenou kosťou, môžu však byť vážne poškodené okolité svaly a krvné cievy.

Prvá pomoc: Postihnutého ošetrujeme na mieste nehody. Základným pravidlom je dokonalé znehybnenie zlomenej kosti trojrohými šatkami. Znehybniť musíte kĺb vždy nad a pod zlomeninou. Najprirodzenejšou dlahou je vlastné telo postihnutého. Improvizujte - dolné končatiny napr. zviažte pevne k sebe, fixujte prikrývkou, priložením obalenej palice alebo vetvy, pomocou odevu a pod.

Otvorené zlomeniny

- **Vyčnievajúce úlomky kostí neodstraňujte ani sa ich nesnažte zatlačiť späť!**
- Dbajte na sterilitu!
- Prvá pomoc: Otvorenú zlomeninu treba najskôr sterilne prikryť a obviazať (zastaviť krvácanie), až potom zlomeninu znehybníme (pozri predchádzajúci odsek).

!Pri zlomenine chrčtice a hlavy s postihnutým nikdy nehybeme!

(výnimku tvorí hroziace nebezpečenstvo alebo prioritá zaistenia dýchania a krvného obehu)

4.9. Pohryzenie a bodnutie hmyzom

Zvieracie pohryznutie

- Pri pohryzení psom, mačkou či koňom vyhľadajte lekárske ošetrovanie, nakoľko väčšina týchto rán je infikovaná a musí byť rýchle ošetrená. Býva potrebná protitetanová injekcia u neočkovaných osôb, prípadne stehy. Pri pohryzení neznámym zvieraťom je nutné vyhľadať lekárske ošetrovanie, môže byť potrebné očkovanie proti besnote.

Hadie poštípnutie

- Jediný jedovatý had u nás je zmija. Vo väčšine prípadov nie je jej uštipnutie nebezpečné. Môže byť však nebezpečné malému dieťaťu. Ak dôjde k uštipnutiu zmijou, umyte okolie rany, znehybnite postihnutú časť tela a uložte ju POD úroveň srdca ak je to možné. Vyhľadajte lekársku pomoc

Pohryznutie a bodnutie hmyzom

- Uhryznutie a bodnutie bežným hmyzom, napr. komárom, spôsobuje miestne svrbenie, sčervenanie a opuch. Pri bodnutí včelou alebo sršňom sa pokúste najprv odstrániť žihadlo z rany čistým nechťom alebo špičkou noža. Dajte pozor na známky anafylaktického šoku.

Anafylaktický šok

- Zriedkavo môže byť jedinec precitlivený na určitý typ uhryznutí či bodnutí hmyzu, väčšinou keď bol už skôr uhryznutý alebo bodnutý. Pri opakovanom postihnutí týmto druhom hmyzu sa môže objaviť ťažká alergická reakcia, známa ako anafylaktický šok. Z príznakov sú to dýchové ťažkosti (ako príznak zúženie dýchacích ciest) a ďalšie príznaky šoku. Pri týchto príznakoch bezprostredne po uštipnutí či bodnutí hmyzom volajte rýchlu lekársku pomoc!
- Opýtajte sa postihnutého, či pri sebe nemá lieky pre takéto prípady. (adrenalinové pero) Ak nájdete takéto lieky okamžite požiadajte postihnutého aby si ich aplikoval alebo mu s aplikáciou pomôžte.

„Traumatologický plán/ zásady poskytovania prvej pomoci“

4.10. Podchladenie a prehriatie

Vplyvy prechladenia

- Príčiny: Telesná teplota klesá, ak klesne teplota pod určitý kritický bod. Poranenie chladom môže byť buď celkové (podchladenie), alebo miestne, najmä na koncoch prstov nôh a rúk, nosa a uší.
- Nebezpečenstvo: Podchladenie nastáva, ak poklesne telesná teplota pod 35 ° C. Pri miernom podchladení dochádza zvyčajne k úplnému zotaveniu. Ak však telesná teplota klesne pod 26 ° C, je už zotavenie nepravdepodobné.
- Prvá pomoc: Pri miernom podchladení pomáhajú k otepleniu tela teplé jedlo, pitie či čokoláda. Pri podchladení je nutné vyzliecť studený či mokrý odev a nahradiť ho suchým, uložiť postihnutého do postele, zaistiť PREHRIEVACIU fľašu, ktorú umiestnime na hrudnú kosť, prípadne zabezpečíme teplý kúpeľ. Podávame teplé nápoje a vysoko kalorickú stravu.

Vplyvy prehriatia

- Príčiny: Tento stav vzniká stratou soli a telesných tekutín. Je častejšia u osôb nezvyknutých na väčšiu fyzickú námahu v horúcom prostredí.
- Nebezpečenstvo: Tepelný úpal s rýchlo nastupujúcim bezvedomím môže nastať, ak telesná teplota presiahne 43 ° C, pretože sa postihnutý nemôže potiť.
- Prvá pomoc: Uložte postihnutého do polohy v polosedě s podopretou hlavou a ramenami alebo na chrbát v pokiaľ možno v chladnom prostredí, u závažného tepelného úpalu zabaľte postihnutého do studenej plachty a ovievajte ho, dokiaľ jeho telesná teplota neklesne na 38 ° C. Ak je pri vedomí, dávajte mu po dúškoch piť minerálku, vodu a pod., v opačnom prípade zaistite lekársku pomoc.

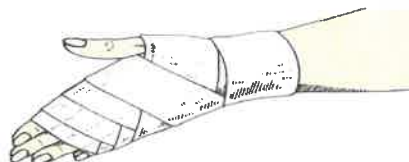
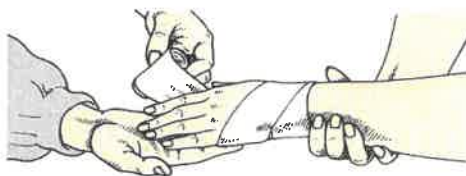
Tip č. 1 – zloženie ochrannej helmy

- K bezpečnému zloženiu sú potrební dvaja ľudia, jeden podopiera hlavu a krk postihnutého a druhý sníma helmu.



Tip č. 2 – Obväz rúk a nôh

- Obväzovanie nohy možno prispôsobiť postupu pri obväzovaní ruky.
- Vykonajte jednu rovnu obtáčku okolo zápästia.
- Ovínadlo vedte uhlopriečne cez chrbát ruky k dolnému koncu malíčku a ďalej okolo dlane pod prstami k dolným koncom nechtových lôžok.
- Ďalej vedte hlavu ovínadla hore, cez hornú časť prsta smerom ku koncu nechta na malíčku. Potom obtáčajte dole, opäť okolo dlane a uhlopriečne cez chrbát ruky k zápästiu.
- V týchto osmičkových obtáčkach pokračujte, kým nie je ruka obviazaná.



„Traumatologický plán/ zásady poskytovania prvej pomoci“

Tip č. 3 – zavesenie hornej končatiny pri zlomenine

- Využite medzery medzi lakťom a hrudníkom a zasuňte jeden koniec trojcipěj šatky medzi hrudník a predlaktie postihnutého tak, aby bol umiestnený pod jeho lakťom.
- Horný koniec šatky položte cez rameno zdravej strany postihnutého a okolo jeho krku tak, aby ležal na prednej strane poranenej strany.
- Podopierajte jeho predlaktie a preložte cez neho dolný koniec šatky tak, aby boli obnažené jedine prsty. Zauzľujte na poranenej strane v jamke nad kľúčnou kosťou.
- Pokiaľ je záves v správnej polohe, tak je postihnutá ruka umiestnená mierne vyššie než lakeť druhej ruky.



Tip č. 4 – odstránenie cudzích predmetov z dýchacích ciest

- Podstatou je opakované stlačenie nadbruška, ktorým sa snažíme silou vypudiť vzduch spoločne s prekážkou z dýchacích ciest.
- Postavte sa alebo si kľaknite za postihnutého. Zovrite jednu ruku v päšť a položte ju palcovou stranou nad pupok tak, aby ležala v strednej čiare uprostred medzi pupkom a mečikom hrudnej kosti.
- Druhou rukou uchopte ruku zaťatou v päšť.
- Prudko stlačte nadbrušok smerom dovnútra a hore. Stlačenie musia byť dostatočne silné, aby sa prekážka uvoľnila. Ak nemáte úspech, opakujte stlačenie celkom 4 x!



„Traumatologický plán/ zásady poskytovania prvej pomoci“

Postup u postihnutom v bezvedomí

- Postihnutého položte na chrbát s hlavou v záklone, kľaknite si rozkročmo s kolenami v oblasti jeho stehien (alebo zostaňte postihnutému pri boku).
- Položte zápästie jednej ruky na tlakové miesto na nadbrušku (viď obrázok) a priložte zápästie druhej ruky.
- S napätými pažami prudko stlačte nadbrušok smerom dovnútra a hore. Stlačenie musia byť dostatočne silné, aby sa prekážka uvoľnila. Opakujte max 4 x!

