

PŘÍRUČKA NEJEN PRO MLADÉ HASIČE

Jak se chovat, když...?



Daniela Petřeková

První pomoc

celá příručka je zveřejněna
na stránkách oshcb.cz



<https://1url.cz/GrQ4x>

Jak poskytnout první pomoc?

Poranění nohy



Šátek přeložte napůl a poté opět napůl. Umístěte ho na poraněné koleno a zavažte nad kolenem.



Poranění ruky



Při **fixaci ruky** dejte nejkratší cíp šátku zraněnému pod loket.

Popáleniny



Popáleniny chlaďte studenou vodou (nesmí být ledová). Vzniklé puchýře nepropichujte. Sundejte hodinky, prstýnky kvůli otoku. Při zavázání vložte mezi prsty sterilní látku (polštářky), aby se prsty k sobě neslepily.



Krvácení

Poraněnou osobu posadte nebo položte. Při krvácení z rány použijte tlakový obvaz a polštářek s obinadlem přivažte k ráně. Pořádně utáhněte, ať krvácení zastavíte.



Zavažte si ve dvojici aspoň 3 různá místa trojcípým šátkem nebo obvazem podle návodu.

Bezvědomí = člověk nereaguje na oslovení ani na štípnutí

Stabilizovaná poloha se používá, je-li člověk v bezvědomí a dýchá. Do příjezdu zdravotnických záchranářů je nutné stále **kontrolovat dýchání!**



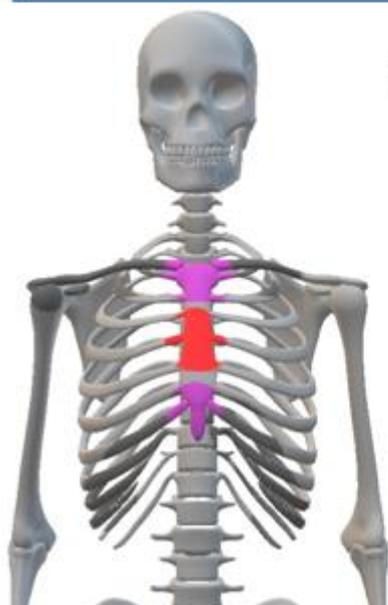
Jednu ruku položte pokrčenou vedle těla. Druhou ruku dejte člověku pod tvář.



Chycením za koleno a rameno přetočte osobu na bok.



Resuscitace se provádí u osob, které nedýchají. Postiženému zakloňte hlavu. Spleťte si ruce a propněte je. Klekněte si k boku člověka. Celou vahou těla stlačujte střed hrudní kosti (červené označení na kostře) v tempu 100krát za minutu.



Pomocník na tempo = koleda **Rolničky**



Nahmatejte si na těle „dolíčky“ označené fialovou barvou na kostře.

Přemístění zraněných

Když může zraněný chodit, zajistěte zraněnému oporu. Dáte mu například ruku kolem pasu, aby se mohl přidržovat.



Když chodit nemůže, vytvořte zraněnému pomocí rukou sedátko. Zraněný se může přidržovat rukama, které dá okolo nesoucích osob.

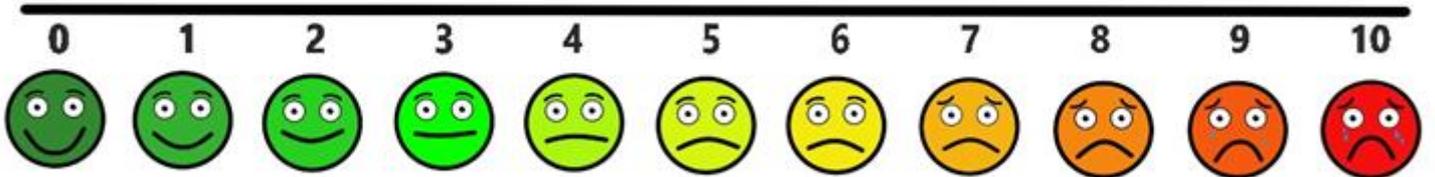
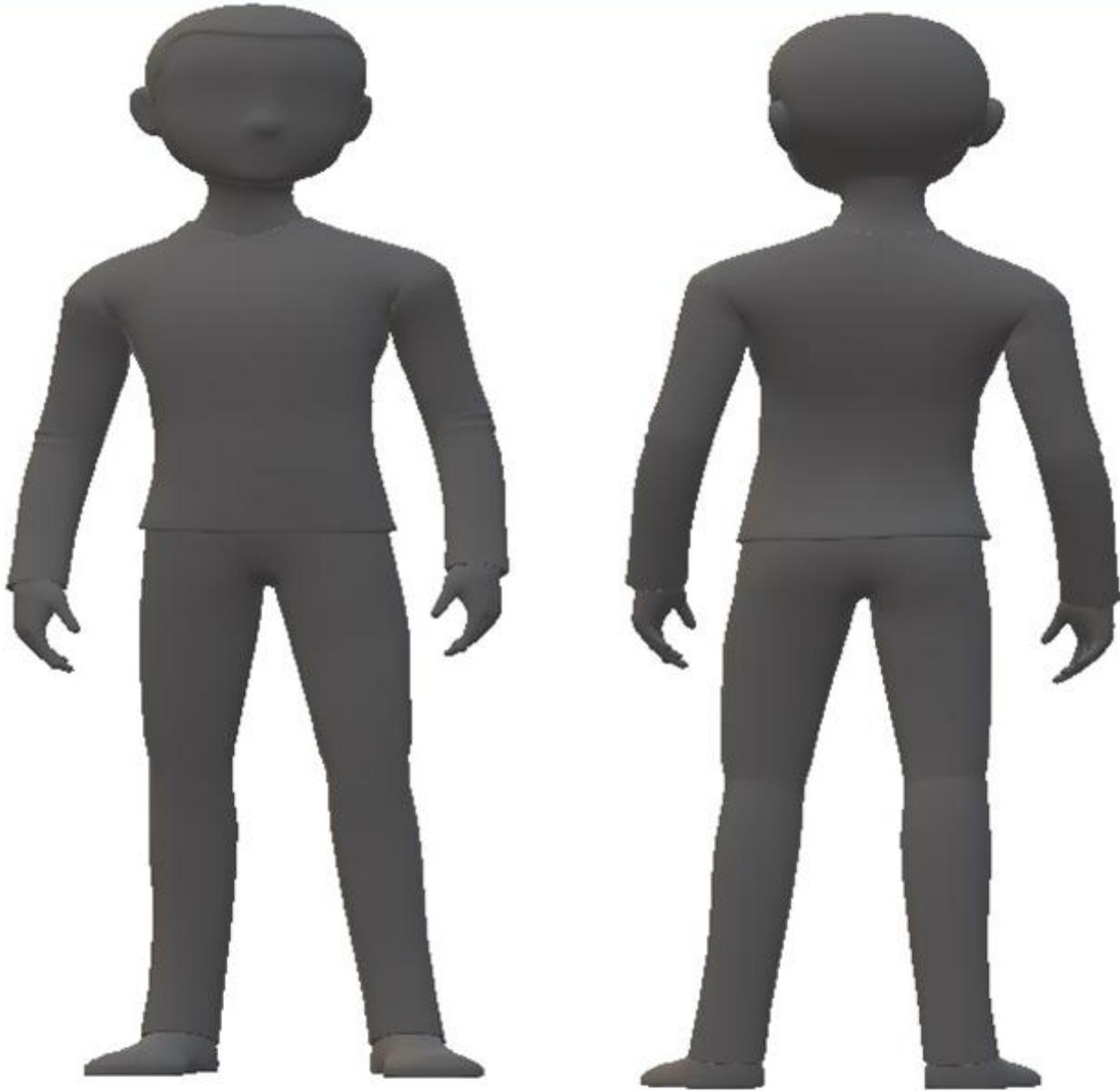


Když je v bezvědomí a je nutné tuto osobu přemístit, například z hořícího domu nebo auta. Chytněte zraněného za předloktí zdravé ruky, položte si ho na nohy a táhněte. Zachraňující člověk couvá. Druhá osoba mu může pomoci zvednutím nohou zraněného. **RAETEKŮV MANÉVR**



Kde tě to bolí?

Když se zraněná osoba stydí, nerozumí nebo nemůže zraněná osoba mluvit, může na této postavě ukázat, kde ji to bolí a na stupnici pod postavou, jak moc ji to bolí.



VŽDY MYSLETE NA SVÉ BEZPEČÍ. ZAVOLEJTE NĚKOHO NA POMOC A MÍSTO, KDE POSKYTUJETE POMOC OZNAČTE, AŽ JSTE VIDĚT A NESTANE SE DALŠÍ ÚRAZ.



Záchranka

mobilní aplikace pro dotykové telefony
a hodinky Apple Watch

**Slouží k přivolání zdravotnické záchranné služby
stisknutím jednoho tlačítka.**

Po příjmu tísňového volání se pomocí této aplikace
zdravotnické záchranné službě ukáže vaše aktuální poloha.

Po stisknutí se
červené tlačítko
změní na oranžové
a můžete zkusit
alarm nanečisto
bez vytočení čísla
155.

Volání pomocí
obrázků, slouží
pro neslyšící
i nemohoucí
zraněné.

Návody první
pomoci
i pomocník při
resuscitaci.

Ukazuje polohy nejbližších nemocnic,
defibrilátorů a dalších zařízení.



Držením tlačítka
vytočíte
zdravotnickou
záchrannou
službu, které se
zašlou informace
o vaší poloze
a údaje vyplněné
v kolonce „Můj
profil“.

Přímé spojení na
Horskou službu ČR.

Zde zadejte
informace o vás.
Do zdravotního
stavu vyplňte vaše
léky, nemoci,
alergie a další.

KDE STÁHNOUT APLIKACI?



POZNÁMKY:

Ilustrace: Daniela Petřeková

Autor: Daniela Petřeková

