

# První pomoc

## **Krvácení**

V případě masivní ztráty krve použijte tlakový obvaz (sterilní krytí na ránu, smotané obinadlo, zavázat) nebo můžete stlačit krvácející cévu prsty přímo v ráně. Položte postiženého na záda, zvedněte mu dolní končetiny a sledujte jeho životní funkce (vědomí a dýchání).

## **Úraz**

Při těžkém úrazu vždy nejprve zjistěte životní funkce (vědomí a dýchání). Oslovte postiženého a pokud reaguje, nechejte ho v poloze, v které se nachází. Nešetrné pohyby mohou být nebezpečné zejména pro poraněnou páteř. Ovšem v případě, že postižený je v bezvědomí a nedýchá, otočte jej na záda a zahajte resuscitaci.

## **Křečové stavy**

Zabraňte dalšímu možnému zranění. Nikdy nevkládejte postiženému nic do úst. Po pominutí křečí opět kontrolujte vědomí a dýchání.

## **Dopravní nehoda**

Vždy dbejte zejména na svoji bezpečnost a zajistěte místo nehody. Pokud je postižený v autě při vědomí a nehrozí další nebezpečí (výbuch, hoření..), nevytahujte ho z auta. Je –li v bezvědomí, uvolněte dýchací cesty. Postiženého se pokuste z auta vyprostit pouze v případě, že hrozí další nebezpečí nebo je třeba jej resuscitovat (po uvolnění dýchacích cest nedýchá).

## **Shrnutí**

- Dbejte na vlastní bezpečnost
- Zjistěte vědomí postiženého
- Pokud je postižený v bezvědomí, vždy ho položte na záda a nikdy mu nepodkládejte hlavu!
- Uvolněte dýchací cesty (záklon hlavy, tah za bradu)
- Zjistěte dýchání
- Zahajte resuscitaci 30:2 (opakovaně 30 stlačení hrudníku a 2 vdechy)
- Vždy předpokládejte změnu zdravotního stavu
- Po úrazu s postiženým co nejméně pohybujte, pokud není třeba resuscitovat
- Vytrvejte až do příjezdu záchranné služby