

# STRUČNÉ ZÁSADY POSKYTOVANIA PRVEJ POMOCI

## © Viliam Dobiáš, 2009

### OBSAH

1. Základné požiadavky pri poskytovaní prvej pomoci
2. Prvotné a druhotné laické vyšetrenie
3. Stavby ohrozujúce život: zastavenie dýchania a krvného obehu, veľké vonkajšie krvácanie, bezvedomie, šok,
4. Rany: rezné rany, tržné rany, bodné rany, strelné poranenia, pomliaždeniny, odreniny, amputácie, cudzie telesá v rane
5. Poranenie pohybového systému: zlomeniny, vyklbeniny, poranenia svalov, poranenia chrčtice,
6. cudzie telesá v nose a uchu, krvácanie z nosa
7. Poranenia spôsobené teplom: popáleniny, horenie odevu, tepelný úpal, kľče z teploty u detí, slnečný úpal
8. Poranenia spôsobené chladom: omrzliny, podchladenie, preborenie ľadu,
9. Úrazy spôsobené chemicky: dusenie dymom, otrava oxidom uhoľnatým, poleptanie kože, slizníc, otrava postrekovými látkami
10. Úrazy hlavy, hrudníka, brucha
11. Poškodenia vyvolané zvieratami: uštipnutie hmyzom, uštipnutie hadom, kopnutie, pohryzenie ,
12. Poranenia oka: snehová a zväčská slepota, prenikajúce poranenia oka, cudzie teleso v oku
13. Náhle srdcové ochorenia: srdcový záchvat, vysoký a nízky tlak krvi
14. Náhle nervové ochorenia: mozgová príhoda, epilepsia
15. Organizácia pomoci pri autonehode
16. Obväzy, obväzovanie a ochrana pred infekciou
17. Zriedkavosti: rybársky háčik, kosť v krku, otrava hubami, zasypenie, stlačenie, výbuch, ako stiahnuť prsteň
18. Ako volať o pomoc
19. Rady pre vodičov a chodcov
20. Zajtra pôjdem k lekárovi
21. Záchranná reťaz prežitia

### ÚVOD

*Nasledujúci text nenahrádza príručky prvej pomoci, ktorých je v kníhkupectvách dostatok. Je určený na zopakovanie vedomostí získaných v kurze prvej pomoci a pripomenutie si praktického nácviku.*

*Každý človek je v núdzi odkázaný na pomoc iných ľudí. Ak niekto očakáva poskytnutie pomoci, mal by si byť vedomý vlastnej mravnej povinnosti pomáhať druhým a mal by byť schopný pomoc poskytnúť. Na princípe vzájomnosti poskytovaná prvá pomoc je zjednotená takmer vo všetkých krajinách sveta. Na nasledujúcich stranách sú uvedené najčastejšie situácie, ktoré vyžadujú poskytnutie prvej pomoci. Pamätajte si, že zásady prvej pomoci sú tak jednoduché, že ľudia si dnes škodia nie tým, že poskytnú prvú pomoc nevhodne, ale neposkytnú vôbec. Prvá pomoc na mieste nehody a ochorenia je základom pre liečbu v nemocnici. Bez základu sa stavať nedá a akákoľvek prvá pomoc je lepšia ako žiadna.*

**Prvá pomoc je jednoduchá vtedy, keď chcem pomôcť.  
Nie je to teda otázka veľkých vedomostí, ale dobrej vôle.**

### ZÁKLADNÉ POŽIADAVKY PRI POSKYTOVANÍ PRVEJ POMOCI

Prvá pomoc je bezprostredná pomoc poskytnutá zranenej alebo chorej osobe. Nenahrádza zdravotnícke a lekárske ošetrovanie, ale je predpokladom jeho úspešnosti. Pri množstvo úrazov a ochorení stačí ošetrovanie laikom, ktorý ovláda základy prvej pomoci a ďalšie ošetrovanie v zdravotníckom zariadení už ani nie je potrebné.

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

Prvá pomoc vedie k: **1.** záchrane života, **2.** zabráneniu vzniku komplikácií a **3.** urýchleniu zotavenia.

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. Je vhodné si po 3 - 5 rokoch osviežiť vedomosti z poskytovania prvej pomoci v doplnkovom kurze. 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.

### ZÁCHRANNÁ REŤAZ

Špecifičnosť prvej pomoci spočíva v tzv. záchrannej reťazi, ktorá je zložená z:

1. poskytnutia prvej pomoci pri život ohrozujúcich stavoch na mieste nehody, úrazu, ochorenia (zastavenie dýchania a krvného obehu, veľké vonkajšie krvácanie, bezvedomie a šok),
2. privolania špecializovanej pomoci (záchranná zdravotná služba pozemná a letecká),
3. poskytnutia prvej pomoci pri ostatných poraneniach a stavoch na mieste nehody, ochorenia,

4. poskytnutia pomoci počas prevozu do nemocnice a
5. definitívneho ošetrovania v nemocničnom zariadení.

Každá reťaz je tak silná, ako jej najslabší článok a preto všetky ohnivé záchrannej reťaze závisia od pevnosti prvého článku, ktorým je pomoc na mieste nehody v najdôležitejších prvých 15 minútach. Ani pri najlepšej organizácii akýchkoľvek záchranných systémov nedosiahneme stav, aby vždy a všade boli do 15 minút na mieste profesionálni zdravotníci. Prvá pomoc na mieste nehody a náhleho ochorenia je aj v najvyspelejších krajinách v rukách laikov. Od úrovne ich vedomostí závisí kvalita prvej pomoci a ani najdokonalejšie vybavenie vozidiel Ambulancia a najlepší odborníci v nemocniciach nezabránia následkom, ktoré spôsobí neposkytnutie prvej pomoci včas prvým svedkom úrazu, alebo ochorenia.

### PRVOTNÉ A DRUHOTNÉ LAICKÉ VYŠETRENIE

#### Vyšetrenie postihnutého

Po zistení nehody a overení si, že nehrozí nebezpečenie 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. Druhотné vyšetrenie**

Cieľom je odhaliť príznaky, ktoré neohrozujú bezprostredne život postihnutého, ale mohli by spôsobiť komplikácie ak by ostali neodhalené. Je zložený 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 päťam:**

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. Porovnávajúte 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, príviesok, 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 poisťovne.

### ZASTAVENIE DÝCHANIA A KRVNÉHO OBEHU (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) znehybniť 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 :** Škrtdlo 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.**

### 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, prerušenie koncovej časti končatiny, vedomie a dýchanie, f) protišokové opatrenia, g) pri väčšej rane odborné ošetrenie

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

### TRŽNÉ RANY

**Príčiny:** spôsobené strojmi, pásmi, pazúrami zvierat, ostnatým 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 ošetrenie. **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.

### STRELNÉ RANY

**Príčiny:** spôsobené projektilmi, môže byť menšia rana pri vstupe (vstrel) a väčšia pri výstupe (výstrel) z tela, krvácanie môže byť vonkajšie aj vnútorné. Nebezpečie poranenia vnútorných orgánov je vysoké.

**Príznaky:** 1. krvácanie pri vstrele a výstrele, 2. bolesť, 3. príznaky šoku

**Postup:** a) zastaviť veľké vonkajšie krvácanie, b) uložiť do pohodlnej polohy na podložku tak, aby sa nemuselo hýbať s postihnutým, c) krvácajúcu končatinu zdvihnúť a držať nad úrovňou srdca, d) uvoľniť odev okolo krku, hrudníka a pásu, e) protišokové opatrenia, f) kontrolovať obväz, vedomie, dýchanie, g) privolať záchrannú službu a políciu – tiesňová linka 112.

**Poznámky:** nedávať nič jesť a piť

### 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 neroztiahnutými obväzmi po stranách, e) zariadiť prevoz do nemocnice.

**Poznámka:** pri pevných telesách v rane (napr. kôl) podopierajte poraneného a presne popíšte situáciu pri privolávaní záchranej služby a technickej pomoci. Dispečingy zdravotníctva, polície a požiarnikov sú navzájom prepojené (tiesňová 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, vyklbenie.

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

### 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.

### 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.

### 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 popálenine väčšej ako dlaň možnosť vzniku šoku.

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

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

### 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. páľavá bolesť kože so zmenenou farbou, 2. pri poleptaní očí bolesť, nemožnosť otvoriť oko, kŕč očnému svalstvu, 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 poffkaním. 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.

### HORENIE ODEVU

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

**Postup:** a) zabrániť gúľaniu po zemi, pohybom 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 popáleniny, protišokové opatrenia a vyhľadať odborné ošetrenie. **Poznámky:** pri gúľaní je možnosť rozšírenia popálenín, pri behaní rozduchavanie ohňa. Ak ste sám, pomôžete si okamžitým tesným zabalením do vhodnej tkaniny a ľahnutím na zem.

### 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 vytečeniu 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 KOSTÍ - ZLOMENINY

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

**Príznaky:** 1. okamih zlomenia je cítiť a / alebo počuť, 2. bolesť v mieste zlomeniny, 3. sťažnosť, 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, táčku). **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 krvácanie tlačte okraje rany k sebe.

### PORANENIA KOSTÍ - VYKLĚBENINY

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

**Príznaky:** **1.** náhla silná bolesť v klbe a okolí po prudkom, alebo nešikovnom pohybe, **2.** nemožnosť hýbať s postihnutou časťou (najčastejšie sa vyklbí rameno, palec, 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 podopíрал vyklbenú časť s pomocou záchrancu, **e)** zariadiť prevoz do nemocnice,

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

### 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:** nevyprosťovať, 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.

### ÚRAZY SPÔSOBENÉ ZVIERATMI

#### 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 krvácanie tlakom v rane a tlakovým obväzom a zariadiť prevoz do nemocnice.

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

#### 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:** 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 bez stláčania (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 ošetrenie, **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 nesťahoval 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.

### AMPUTÁCIE

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

**Príznaky:** 1. pri strate koncovkej 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.

### PORANENIA HRUDNÍKA

**Príčiny:** stlačenie predmetmi, strojmi, lismi, 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 vynesением 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.

### 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, stŕpnuté, 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 trvajúcom dlhšie ako 1 hodinu nevyprošovať, ale privolať záchranné zložky a potrebnú technickú asistenciu. Do príchodu záchranej služby upokojuvať postihnutého a zaistiť mu pohodlie tak, ako okolnosti dovoľia.

### ÚRAZ ELEKTRICKÝM PRÚDOM

**Príznaky:** 1. malé popáleniny, prískvary 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 keď máte istotu, že je prerušený kontakt postihnutého s elektrickým prúdom. Každý zásah elektrickým prúdom sprevádzaný šokom vyžaduje lekársku kontrolu.

Blesk je krátkotrvající silný výboj elektrického proudu. Okrem príznakov ako pri úraze elektrickým proudom 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).

### 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 pásu, 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.

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

### 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.

### 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 kľč očných svalov

**Postup:** a) oplachovať oči studenou vodou, b) ochrana proti svetlu (tmavé slnečné okuliare, obvaz oboch očí, zatemnenie miestnosti, c) často je potrebné odborné ošetrenie. **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 cudzie teleso z oka, b) chrániť postihnuté oko obalom z pokrčeného papiera, alebo papierovým kužeľom (na zabránenie vtlačenia predmetu hlbšie do oka pri obvaze), c) obviazať obidve oči, d) nenechať postihnutého bez fyzického kontaktu po vyradení zraku obvazom, e) dopraviť na odborné ošetrenie.

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

### 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, neprehĺtať - krv nechať vytekať z nosa, e) ostať v kľude 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.

### 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 kľčov uložiť do stabilizovanej polohy, d) dozerať až do obnovenia vedomia. **Poznámka:** záchrannú 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“.

### KRČE Z HORÚČKY

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

**Príznaky:** 1. vysoká teplota, začervenanie tváre, potenie, 2. škúlenie a prevracanie očí, 3. záškľaby 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) chladiť 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 kŕče neprestanú za 10 min po intenzívnom chladení

### PREBORENIE ĽADU

**Príznaky:** postihnutý je čiastočne, alebo úplne vo vode (svojpomoc: prebáranie ľadu je možné zastaviť alebo spomaliť okamžitým ľahnutím si na ľad s rozťahnutými končatinami)

**Postup:** a) záchranca musí privolať zaisťovaciu pomoc, b) priviazaný na pevnom lane pomocou položeného rebríka alebo dlhej a širokej dosky sa priblížiť k postihnutému, c) postihnutého chytiť za zápästia oboch rúk a vytiahnuť na rebrík, d) ďalšie opatrenia ako pri podchladení. **Poznámka:** Pri privolávaní špecializovanej pomoci žiadajte hasičov.

### 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 ošetrenie. 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 nešúchať - riziko poškodenia kože a vzniknutia infekcie.

### PODCHLADENIE

**Príčiny a predisponujúce 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) ošetrenie lokálnych omrzlín, f) zaistenie prevozu do nemocnice

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

### 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, kŕčoch 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 ovievaním (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 podpažšia, na slabiny, alebo na krk. V prípade náhlejšej straty vedomia postupovať ako pri bezvedomí.

### AKO STIAHNUŤ PRSTEŇ

**Príčiny:** náhle vzniknutý opuch prsta pri popálení, alergií, 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 chladit' prst v studenej vode a masírovať smerom k srdcu s rukou vo zvýšenej polohe.

### OTRAVA Z POSTREKOVÝCH LÁTK

**Príznaky:** postrekové látky sa vstrebávajú kožou, sliznicou, vdýchnutím, prehltnutím: **1.** bolesti hlavy, neostré 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 fliaš od potravín a alkoholu (piva).

### RYBÁRSKY HÁČIK

**Príznaky:** háčik zapichnutý v koži je vidieť a cítiť a keďže človek nie je nemá ryba, niekedy aj počuť ☹

**Postup:** **a)** ak nie je zapichnutý aj ozubec, odrezať od silonu, vytiahnuť háčik, ošetriť ako ranu (dezinfekcia, obväz), **b)** ak je zapichnutý aj ozubec - odrezať od silonu, - zatlačiť háčik cez kožu tak aby prešiel aj ozubec, - odstrániť háčik medzi kožou a ozubcom a vytiahnuť, - ošetriť ako ranu, **c)** v každom prípade je vhodné preočkovanie proti tetanu do 24 h po úraze. **Poznámka:** Pri zatlačení háčika musí byť jeden koniec stále viditeľný.

### KOŠŤ V KRKU

**Príčiny:** uviaznutie (prilepenie sa) časti alebo celej kosti na sliznici hltanu, prípadne zapichnutie časti kosti tesne pod povrch sliznice (na spôsob včelieho žihadla).

**Príznaky:** **1.** počas jedenia rýb vznikne pocit prítomnosti cudzieho telesa, **2.** bolesť pri prehltaní, nútenie na kašeľ. Príznaky sú viac nepríjemné ako nebezpečné.

**Postup:** **a)** zapíť pár hltmi tekutiny, **b)** prehltnúť niekoľko súst tuhej stravy (suchší chlieb, zemiak), **c)** počkať, aby sa nepríjemný pocit vytratil (môže trvať desiatky minút). Cudzie telo sa najčastejšie uvoľní samé. **Poznámka:** Ani na krčnej ambulancii nebýva kosť viditeľná a liečba je väčšinou pomocná a nepriama.

### 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).

### 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 pásu, 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.

### 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 záchrannú 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“.

### POSTUP PRI AUTONEHODE

**a) bezpečnosť záchrancu a organizácia pomoci**

- zastaviť 10-15 m pred miestom nehody
- zapnúť varovné osvetlenie vlastného automobilu
- obliecť si reflexnú vestu
- spolucestujúcich zapojiť do pomoci, alebo vyzvať, aby opustili auto a odišli mimo cesty
- v priestore nehody nefajčiť
- vytiahnuť kľúč zapalovania v havarovanom vozidle (vypnúť prívod paliva u naftových motorov)
- zistiť približne počet a poranenia osôb
- zaistiť proti pohybu a prevráteniu (ručná brzda, podloženie)
- umiestniť výstražný trojuholník a riadiť premávku (len ak je k dispozícii viac záchrancov, nikdy nezapájať ľudí z havarovaného vozidla)

#### **b) poskytnutie prvej pomoci**

- zistiť druh poranení a počet ranených
- vyprostiť ranených s ohrozením života (predtým pripraviť deku, fóliu na uloženie)
- poskytnúť neodkladnú prvú pomoc (stláčanie hrudníka a záchranné vdychy, zastavenie krvácania, uloženie do stabilizovanej polohy pri bezvedomí, prevencia šoku)
- prehľadať automobil a okolie (vymrštené osoby, ukryté malé deti)
- privolať záchranný systém volaním na tiesňovú linku „112“
- ošetriť ostatné poranenia (zlomeniny, popáleniny, rany)

#### **c) privolanie špecializovanej pomoci**

- číslo telefónu a meno volajúceho
- miesto nehody a orientačné body
- druh nehody (pád, zrážka, požiar)
- počet, približný vek a druh zranení
- iné zvláštne údaje
- čakať na spätnú otázku operátora.

**Poznámky:** nemôžete stihnúť všetko. Najdôležitejšia je vaša bezpečnosť, potom život ohrozujúce stavy, nakoniec všetko ostatné. S postihnutými hýbať len pri ohrození ich života. Ak musíte pre ohrozenie života hýbať s vozidlom, označte polohu. Iniciatívne zapojte do pomocných prác okoloidúcich.

### **ZAJTRA PÔJDEM K LEKÁROVI (ignorovanie ťažkostí a bolestí)**

**Príznyky:** najčastejšie sú dva druhy pacientov: **1.** s nepodstatnými drobnosťami okamžite utekajú na pohotovosť (napr.: už 5 min. mám teplotu 37,1 °C), **2.** so závažnými príznakmi čakajú dni a týždne, až pokiaľ nie je neskoro na úspešnú liečbu (napr.: mesiac som nemal stolicu, ale myslel som, že to prejde)

**Postup:** **a)** závažnejšie sú príznaky prichádzajúce náhle z plného zdravia, bez predchádzajúceho varovania, **b)** život je ohrozený pri zastavení dýchania, zastavení krvného obehu, veľkom vonkajšom krvácaní a pri bezvedomí, **c)** pri bolestiach na hrudníku treba volať špecializovanú pomoc (záchrannú zdravotnú službu) pri prvom výskyte. Ak boli bolesti už v minulosti, mali by ste vedieť, či užiť liek a aký, **d)** pri ochorení na cukrovku je nebezpečnejší pokles cukru v krvi (potenie, hlad, bezvedomie) ako vzostup, **e)** pri nervových ochoreniach sú nebezpečnejšie tie, kde sú príznaky viac na jednej strane než symetricky, **e)** ak máte ťažkosti, ktoré ste už niekedy mali, je predpoklad, že sa budú správať rovnako ako predtým, **f)** keď voláte tiesňovú linku, povedzte skutočné ťažkosti. Pracujú tam skúsení zdravotníci a vedia rozhodnúť, ako rýchle potrebujete pomoc. Falošný poplach sa v budúcnosti môže obrátiť proti Vám. **Poznámka:** Pri pochybnostiach netreba ihneď ísť do preplnenej čakárne, dá sa telefonicky poradiť s lekárom, kde máte zdravotnú kartu, alebo ktorý Vás pozná. Dobrú radu môže dať aj telefonicky, ak bude mať pochybnosti, určite Vás pozve na návštevu.

### **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.

**Príznyky:** **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.), pohárom 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).

### **OBVÄZY A OBVÄZOVANIE**

Obväzy slúžia na krytie rany, zabránenie vniknutiu infekcie, odsávanie výlučkov z rany a na zastavenie krvácania. Rozlišujeme obväzy:

V. Dobiáš: Prvá pomoc

**1. krycie** - obyčajne štvorcové kúsky gázy, vankúšik na prikrytie rany, alebo náplast' s gázou na malé povrchové ranky. Obväz má presahovať ranu asi o 2 cm, mal by byť sterilný, pred ošetrením aj po ňom je vhodné si umyť ruky. Ak rana nekrváca, môžete očistiť okolie rany dezinfekčným roztokom, alebo vodou s mydlom tak, aby tekutiny nezatiekli do rany. Náplast'ový rýchloobväz slúži na prikrytie povrchových odrenín a malých raniek. Po premočení obväzu ho vymeňte za suchý.

**2. ovínadlové** - na obväz alebo znehybnenie končatiny, prichytenie krycieho obväzu, vytvorenie tlakového obväzu. Po obviazaní treba skontrolovať krvácanie a ak krv presakuje, nedávať obväz dole, ale použiť ďalší s väčším tlakom. Končeky prstov neprekrývajte, aby ste mohli kontrolovať nedokrvenie pri zväčšovaní opuchu. Špeciálnymi ovínadlami sú elastické obväzy používané na znehybnenie pri podvrtnutí kĺbov, alebo na zmiernenie opuchu pri poškodení svalov.

**3. šatkové** - najmä trojrohá šatka na improvizované ošetrenie a na závesy poranených končatín. Pomocou rôzne zvinutej šatky je možné obviazať akúkoľvek časť tela.

**4. improvizované** - akýkoľvek kus čistej tkaniny bez vlákien vypadávajúcich z látky. Hlavne pri krvácaní je dôležitejšie akýmkoľvek spôsobom pomocou tlakového obväzu zastaviť krvácanie, ako úzkostlivo dbať na sterilitu použitého obväzu.

### POCHRANA 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 plastické 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 vrecka a uzavrite ho. Krvavé škvrny 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.

### PRIVOLANIE ZÁCHRANNEJ ZDRAVOTNEJ SLUŽBY

Záchranná zdravotná služba (ZZS) je určená na poskytovanie zdravotníckej a lekárskej pomoci mimo priestorov zdravotníckeho zariadenia (ambulancia, poliklinika, nemocnica). ZZS zasahuje pri náhle vzniknutých stavoch spojených s ohrozením života, ako napr. bezvedomie, zlyhávanie dýchania, srdca, pri väčších úrazoch alebo pri náhlom a prudkom zhoršení chronického ochorenia. Nie je náplňou ZZS poskytovať pomoc namiesto pohotovostnej služby tam, kde sa chorý človek kvôli pohodliu nechce vybrať z domu a je pre neho jednoduchšie zdramatizovať príznaky a počkať na príchod zdravotníkov k ochoreniu, ktoré trvá už niekoľko dní a nijakým spôsobom neohrozuje na živote (bolesti brucha a vracanie po diétnej chybe, bolesti hlavy pri vysokom tlaku, teplota s prechladnutím).

Ak už ale pomoc treba, je dôležité dodržať niekoľko zásad správneho volania na tiesňovú linku 155 / 112. Tak ako treba určité vedomosti k poskytnutiu prvej pomoci, treba tiež vedieť ako privolať špecializovanú pomoc, t.j. zdravotnícku záchrannú službu. Na dispečingu, čiže operačnom stredisku ZZS slúžia zdravotníci minimálne s maturitou zo zdravotníckej školy s bohatou praxou na oddeleniach intenzívnej starostlivosti alebo v záchrannej službe a vedia najťažšie choroby spoznať už podľa hlasu volajúceho. Spôľahnite sa na ich úsudok a dôverujte im. Potrebujeme vedieť:

#### 1. meno volajúceho a číslo telefónu

Aj keď sa číslo vášho telefónu zobrazí na dispečingu na obrazovke, je dobré vedieť kto volá. V prípade prerušenia vám môžu zavolať, podobne aj v prípade, že zvonček pri bráne nefunguje.

#### 2. čo sa stalo, aké sú príznaky

Ešte pred zavolaním sa treba zamyslieť nad ťažkosťami: sú naozaj také, že sa nezmiernia za pár minút aj samé od seba ?, vyskytli sa tieto príznaky prvýkrát v živote ?, vyzerá postihnutý človek naozaj ako chorý ? Môžete si byť istí, že ak oznámite len skutočné príznaky, ktoré postihnutý pociťuje a zdravotníci na dispečingu budú mať pochybnosti o vašom ochorení, radšej budú postupovať ako pri závažnejšom stave, aby sa niečo nezanedbalo.

#### 3. presná adresa pacienta, miesto nehody, orientačné body

Dôležité je nielen meno ulice, ale aj názov mesta a obce (v rámci každého kraja sú rovnaké názvy ulíc v rôznych mestách). Samozrejmosťou je číslo domu, poschodie, údaje o najbližšom výraznom orientačnom bode, pri dlhých uliciach najbližšia križovatka ciest. Niekedy sú v rámci vchodu dve schodišťa a tak údaj vpravo, či vľavo tiež môže skrátiť netrpezlivé čakanie. Pri budovách ďalej od cesty pomôže ak bude niekto čakať na hlavnej komunikácii, pri hlavnom vchode a podobne. Ak je meno pacienta iné, ako menovka na domovom zvončeku a meno na dverách, nezabudnite to povedať. Ušetríte niekoľko minút pátrania. Ak operátor chce vedieť aj detaily, nemajte to za zlé. Za tridsať sekúnd „zdržania“ pri upresňovaní adresy ušetrí posádka 5 minút hľadania a pacient dostane pomoc rýchlejšie. V menších obciach a pri rodinných domoch pomôže v noci rozsvietenie svetiel v oknách do ulice a pred vchodom.

#### 4. počet, pohlavie a približný vek postihnutých, druh poranení

Tieto údaje sú dôležité hlavne vtedy, ak sa vyskytne, napr. pri autonehode niekoľko zranených a dispečing tak podľa predbežného odhadu situácie môže poslať naraz viac sanitných vozidiel Ambulancia. Podľa veku a pohlavia sa orientujeme pri ochoreniach, ktoré sa nevyskytujú od narodenia až do vysokého veku. Na základe veku a pohlavia sa posádka môže už cestou k vám pripraviť na najpravdepodobnejšiu alternatívu.

### **5. podrobnosti, špeciality**

Dispečing vysiela posádku nielen na základe príznakov, ale orientuje sa aj podľa liekov, ktoré užíva postihnutý a podľa prekonaných chorôb liečených v nemocnici. Ale urgentnou situáciou môže byť aj postihnutý, ktorý má určité príznaky a zatiaľ žiadne lieky neužíva. Práca na zdravotníckom dispečingu je veľmi náročná a zodpovedná, vyžaduje rýchlu orientáciu vo veľmi krátkom čase. Vaše presné a pravdivé informácie pomôžu k správne rozhodnutiu. Zdravotníci, hasiči a polícia sú navzájom v neustálom spojení, takže ak nahlásite autonehodu s požiarom, automaticky sa na mieste stretnú všetky tri zložky na základe jedného telefonátu. 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, zaklinenie, zasypanie a podobne).

### **6. čakajte na otázky**

Nikdy neviete, či všetky vaše informácie boli zrozumiteľné, či dispečing nepotrebuje niektorý údaj upresniť, overiť. Po zreferovaní neprerušujte spojenie, ale počkajte na otázky operátora, prípadne na oznámenie, že pomoc je na ceste. Je možné, že vám budú chcieť dať radu čo robiť do príchodu záchranej služby (telefonicky sa dá pomôcť aj pri laickej resuscitácii, zatiaľ čo druhý operátor vysiela posádku). V žiadnom prípade to nie je zdržiavanie, pretože posádka môže byť na ceste už po oznámení adresy (ešte pred tým ako skončíte telefonát) a ostatné údaje sa dozvie cestou cez vysielačku.

### **Záverom**

Zdravotníci na operačnom stredisku nie sú na to, aby Vám robili problémy. Nekričte do telefónu, znížite zrozumiteľnosť. Nechajte na skúsených profesionáloch v dispečingu, aby rozhodli o tom, či potrebujete len poradiť s domácou liečbou, alebo vyslanie posádky. Skúste sa pozrieť na svoj dom z pohľadu človeka, ktorý tam nechodí denne: je na rohu názov ulice, nie je číslo domu zakryté stromom, máte čitateľné meno na vchodovom a dverovom zvončeku, neparkuje niekto pravidelne na jedinom príjazde ku vchodu domu, je okolie osvetlené? Hlavne v menších obciach a menej husto obývaných uliciach pomôže, ak niekto čaká a zamáva, odomkne vchodové dvere, privolá výťah. Pracovníci operačných stredísk a záchranných zdravotných služieb sú radi, keď môžu pomáhať, je to naše poslanie. Aj keď si to nie vždy a všetci volajúci uvedomujú, ale správne privolanie pomoci môže náš príchod ešte viac urýchliť.

### **RADY PRE VODIČOV A CHODCOV**

Mnohí z vodičov automobilov ale aj veľa chodcov sa už dostalo do situácie, že nezaregistrovali z diaľky sa približujúci a silnejúci prerušovaný zvuk sirény (zvukového výstražného zariadenia) a blikajúce modré svetlo. Zrazu je tu sanitné vozidlo označené modrou hviezdou života a nápisom "Záchraná zdravotná služba". Je tu, na prechode pre chodcov, ktorí majú zelenú, na dvojprúdovej ceste za autami stojacimi na červenu. Väčšina vodičov a chodcov chce pomôcť, ale žiaľ nevedia ako reagovať. Podľa výrazu tváre je však vidieť, že sú aj takí, ktorí nechcú reagovať, pretože sa ponáhľajú viac ako my, alebo majú menej času ako pacient, ktorí lapá po dychu z posledných síl a sekundy čakania sú mu hodinami.

### **Kto sme**

V bielych sanitných vozidlách označených Modrou hviezdou a oranžovým pásom sú dva druhy posádok: dvaja záchranári, alebo dvaja záchranári a lekár - záchranár. Kvalifikácia záchranárov je vysoká: stredná škola s dvojročným nadstavbovým špecializovaným štúdiom, alebo najmenej stredná zdravotnícka škola s maturitou. Niektorí záchranári majú vysokoškolské vzdelanie. Lekári majú najmenej jednu atestáciu z niektorého z troch základných odborov (anestéziológia, chirurgia, interná medicína). Vozidlá sú vybavené na úrovni mobilnej jednotky intenzívnej starostlivosti, to znamená všetky lieky potrebné pre akútne stavy, prístroje na sledovanie životných funkcií, liečbu porúch srdcového rytmu a na náhradu dýchania a zdravotnícke potreby na ošetrovanie akýchkoľvek úrazov. Sme pripravení na liečenie akejkoľvek náhle poruchy zdravia, na liečbu náhleho zhoršenia chronických chorôb a aj na zvládnutie hromadných nešťastí.

### **Prečo sa ponáhľame k pacientovi**

Naši pacienti sú vždy v núdzi, často v ohrození života. Aj keď prideme najneskôr do 15 minút od telefonátu (aspoň v mestách), pre človeka so silnými bolesťami srdca, pre pacienta dusiaceho sa pri astmatickom záchvate, alebo pre príbuzných pacienta v bezvedomí je každá minúta večnosťou. Preto sa ponáhľame, lebo vieme ako túžobne a netrpelivo sme očakávaní.

### **Prečo pacient potrebuje plynulú jazdu**

Zvonka nie je vidieť kedy ideme k pacientovi a kedy ideme s pacientom do nemocnice ak pacient po ošetrení v domácnosti potrebuje ďalšiu liečbu. Základom úspechu je nielen samotná rýchlosť zásahu záchranej služby, ale aj šetrnosť. Predstavte si pacienta po autonehode so zlomeninami. Každý pohyb nesmierne bolí a to aj napriek podaniu liekov proti bolesti. Mnohí naši pacienti sú v šoku, kedy každý pohyb, či už v zvislom, alebo vodorovnom smere narúša chabý krvný obeh. Nedá sa na ceste vyhnúť nerovnostiam vozovky, nakláňaniu v zatáčkach. Dá sa ale vyhnúť zbytočnému spomaľovaniu (prudké brzdenie), opakovanému zrýchľovaniu a kľúčkovaniu z jedného jazdného pruhu do druhého. Potrebujeme len ohľad na vezeného pacienta od ostatných účastníkov premávky.

### **Ako môžem pomôcť**

Predovšetkým treba zdôrazniť, že nežiadame nič pre seba a pre svoje pohodlie. Naši záchranári sú skúsení vodiči a počet drobných nehôd pri miliónoch najjazdených kilometroch je minimálny. Prosíme Vás o pozornosť v mene pacientov v našej starostlivosti. Myslite na to, že nabudúce môžeme prenášať vás, alebo vašich blízkych.

#### Chodci:

- nevchádzajte na cestu ak počujete zvukové znamenie (sirénu) alebo vidíte svetelné výstražné znamenie, aj keď máte zelenú.
- Ak ste na ceste (vozovke), rýchle dokončíte prechádzanie cez prechod a pozerajte sa, z ktorej strany sa blíži vozidlo záchrannej služby. Ak vidíte prichádzajúce vozidlo, prejdite sa na tú stranu cesty, ktorá je bližšie k Vám.

#### Vodiči automobilov - za jazdy:

- pribrzdiť (rozsvietiť brzdové svetlá) a zapnúť pravý ukazovateľ smeru, aby sme vedeli, že o nás viete
- zaradiť sa do pravého jazdného pruhu na dvojprúdovej ceste
- pri súbežnej jazde v dvoch pruhoch najprv zrýchliť a potom sa zaradiť pred vozidlo v pravom jazdnom pruhu
- vodiči v pravom jazdnom pruhu pribrzdíujú a umožnia "zipsovité" zaradovanie z ľavého pruhu
- uvoľniť stred vozovky zaradením sa na obidve krajnice pri obojsmernej vozovke bez vyvýšenia (ostrovčeka) v strede
- nezastavovať na zúžených miestach a tesne pred nimi (napr. pri nástupnom ostrovčeku električky, pri zúžení vozovky pre opravu a výkop),
- nezastavovať na dvojprúdovej ceste ak idú iné vozidlá v protismere,
- nevchádzať do križovatky ak vidíte alebo počujete výstražné znamenia (dlhý prerušovaný tón na rovnej ceste, krátko prerušovaný tesne pred príchodom ku križovatke)
- ak ste v križovatke, rýchle ju prejdite, zaradíte sa do pravého pruhu a zapnete pravú smerovku
- sledujte ukazovatele smeru vozidla záchrannej služby, aby ste videli kam a kedy bude na križovatke odbočovať

#### - pri čakaní na červenú:

- rozostúpiť sa doľava (na ostrovček) a doprava (na krajnicu) ak stojíte v dvoch pruhoch na červenu a obojsmerná vozovka je rozdelená stredovým ostrovčekom
- vojsť aj na prechod pre chodcov a do križovatky, ak je to potrebné na uvoľnenie aspoň jedného pruhu

#### Všetci:

- po prechode záchrannej služby zvýšte pozornosť. Každý sa začína ponáhľať, chodci dobiehajú spoje, vozidlá z viacerých smerov sa rozbiehajú, niekoľko desiatok sekúnd môže prevládať chaos.

#### **Záverom**

"Vynucovanie" si prednosti v jazde vozidlom záchrannej zdravotníckej služby nie je arogancia a pohrdanie, ale snaha byť čo najskôr na mieste, kde je niekto v núdzi. Možno je to blízky príbuzný "hluchých a slepých" vodičov a chodcov. Často je vidieť zneužívanie znaku Modrá hviezda inými vozidlami, ktoré si tento medzinárodný znak záchrannej služby mýlia s označením zdravotníckych vozidiel všeobecne - ak ich zastavia pri nehode a neposkytnú kvalifikovanú prvú pomoc - vystavujú sa trestnému stíhaniu za falošné označenie.

Verím, že tento príspevok pomohol osvetliť niektoré skutočnosti. Tým, ktorí by radi pomohli, ale doteraz nevedeli celkom presne akým spôsobom, sa po zaregistrovaní výstražných znamení v spätnom zrkadle uľaví. Ďakujeme Vám v mene všetkých pacientov v núdzi a prajeme Vám, aby ste rýchlu pomoc nikdy nepotrebovali.

**Ó Viliam Dobiáš, január 2009**

Zloženie lekárničky	A	B	C	D	E	F
<b>Liečivá</b>						
Očné kvapky					1	1
Dezinfekčný roztok, sprej	1	1	1	3	1	1
<b>Obväzový materiál</b>						
Gáza hydrofil. sterilná 5x7,5 cm / 1 ks					1	1
Gáza hydrofil. ster. 7,5x7,5 cm / 5 ks	2	2	2	6	1	2
Gáza hydrof. ster. 10x10 cm / 1 ks						1
Obväz hydrof. ster. 6 cm x 5 m	1	2	2	6	1	1
Obväz hydrof. ster. 8 cm x 5 m						1
Obväz hydrof. steril. 10 cm x 5 m		1	1	3	1	1
Obväz hotový steril. č. 2					1	1
Obväz hotový steril. č. 3	1				1	1
Obväz hotový steril. č. 4		3	3	9		1
Obväz elastický 6 cm x 5 m		1	1	3	1	1
Obväz elastický 10 cm x 5 m						1
Obväz gumový škrtiaci 5 cm x 70 cm					1	1
Šatka trojrohá 90x90x127 cm	1	2	2	6	1	3
Náplast' hladká 1,25 cm x 2 m	1	1		3	1	1
Náplast' hladká 2,5 cm x 5 m			1			1
Náplast' s vankúšikom 4 x 8 cm	4	10	10	30	6	6
Náplast' s vankúšikom 2 x 8 cm					4	4
Náplast' s vankúšikom umývateľná					4	4
Prúžky na stiahnutie rany 6 ks						1
Vata obväzová skladaná 50 g					1	1
Tampón impregnovaný alkoholom					2	2
Tampón z gázy na čistenie rán					4	4
<b>Zdravotnícke pomôcky</b>						
Resuscitačná rúška s ventilom	1	1	1	3	1	2
Izotermická fólia 150x200 cm		1	1	3	1	1
Rukavice gumové jednorázové	1	1	1	3	1	3
Rukavice PE jednorázové			1		1	1
Rúško z PVC 20x20 cm		1	1	3	1	1
Nožnice nerez 13 cm		1		3	1	
Nožnice nerez 15 cm			1			1
Zatváracie špendlíky 40 mm			4	12	8	8
Teplomer lekársky					1	1
Pinzeta anatomická nerez 9 cm					1	1
Krieda biela			1	1		1
Príručka prvej pomoci – leták		1	1	1	1	1

**A:** Motolekárnička – pre motocykle s obsahom valcov nad 50 cm<sup>3</sup>

**B:** Autolekárnička – pre osobnú a nákladnú dopravu podľa Vyhlášky MDPaT SR 578/2006

**C:** Autolekárnička extra – ako autolekárnička + odporúčaná výbava + nožnice + širšia náplast'

**D:** Autolekárnička BUS – pre hromadnú dopravu do 22 miest na sedenie

**E:** Nástenná lekárnička – nerizikové pracoviská a domácnosti, do 15 osôb

**F:** Nástenná lekárnička Extra – podľa normy EÚ na pracoviská pri počte osôb viac ako 15