

ZÁKLADY PRVEJ POMOCI



Prvá pomoc

- Je prirodzenou povinnosťou každého občana, aby podľa svojich možností poskytol prvú pomoc bez rozdielu každému, koho postihol úraz alebo náhle ochorenie.
- Povinnosťou, ktorá vyplýva zo zákona o starostlivosti o zdravie ľudu. Prvá pomoc sa musí poskytovať pri všetkých úrazoch, otravách a náhlych ochoreniach.

Základné resuscitačné postupy

Airway - uvoľnenie dýchacích ciest

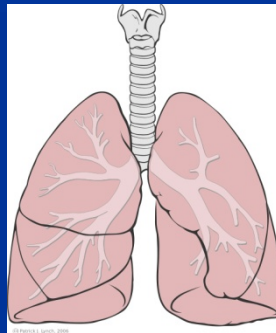
Breathing - umelé dýchanie

Circulation - obnovenie krvného obehu

ZÁKLADNÉ ŽIVOTNÉ FUNKCIE

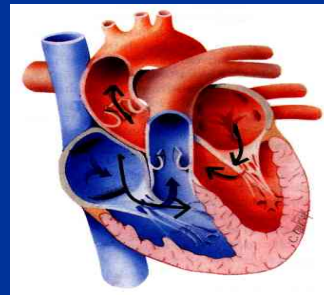


- Vedomie



- Dýchanie

- Činnosť srdca



Základná neodkladná pomoc



Bezpečne prístup

Skontroluj vedomie

Zavolaj pomoc

Uvoľni dýchacie cesty

Skontroluj dýchanie

Volaj 155 alebo 112

30 stlačení hrudníka

2 vdychy



Bezpečne pristúp

Skontroluj vedomie

- Miesto
- Záchranca
- Obet'
- Okolostojaci

Bezpečne prístup

Skontroluj vedomie





Jemne ním zatras a spýtaj sa: „Ste v poriadku?“

Ak odpovie:

- Nechaj ho tak, ako si ho našiel
- Zisti, čo nie je v poriadku
- Pravidelne prehodnocuj



Bezpečne prístup

Skontroluj vedomie

Zavolaj niekoho na pomoc



©ERC

Bezpečne prístup

Skontroluj vedomie

Zavolaj pomoc

Uvoľni dýchacie cesty



Bezpečne prístup

Skontroluj vedomie

Zavolaj pomoc

Uvoľni dýchacie cesty

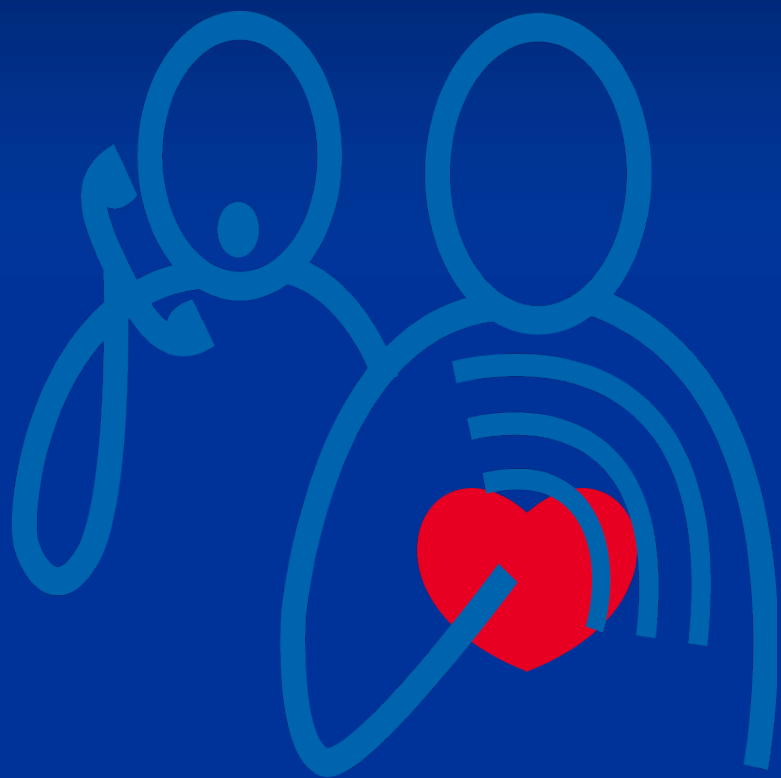
Skontroluj dýchanie

- Pozerajte, počúvajte a cíťte

normálne dýchanie

- Nemýľte si **lapavé** dýchanie s
normálnym dýchaním





Bezpečne prístup

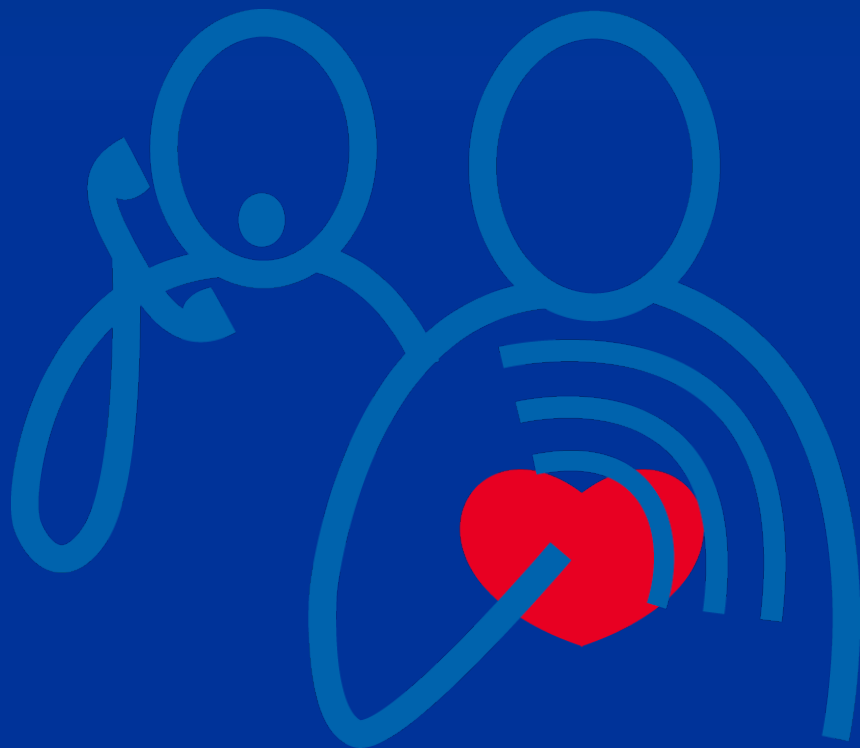
Skontroluj vedomie

Zavolaj pomoc

Uvoľni dýchacie cesty

Skontroluj dýchanie

Volaj 155 alebo 112



- Kto volá
- Kde sa stalo (orientačné body)
- Čo sa stalo (opíšte čo vidíte)
- Počet ranených
- Druh poranení (tak ako ich vidíte)
- Druh poskytnutej PP/potreba inštrukcie pri PP
- Spätný kontakt na vás



©ERC

Bezpečne prístup

Skontroluj vedomie

Zavolaj pomoc

Uvoľni dýchacie cesty

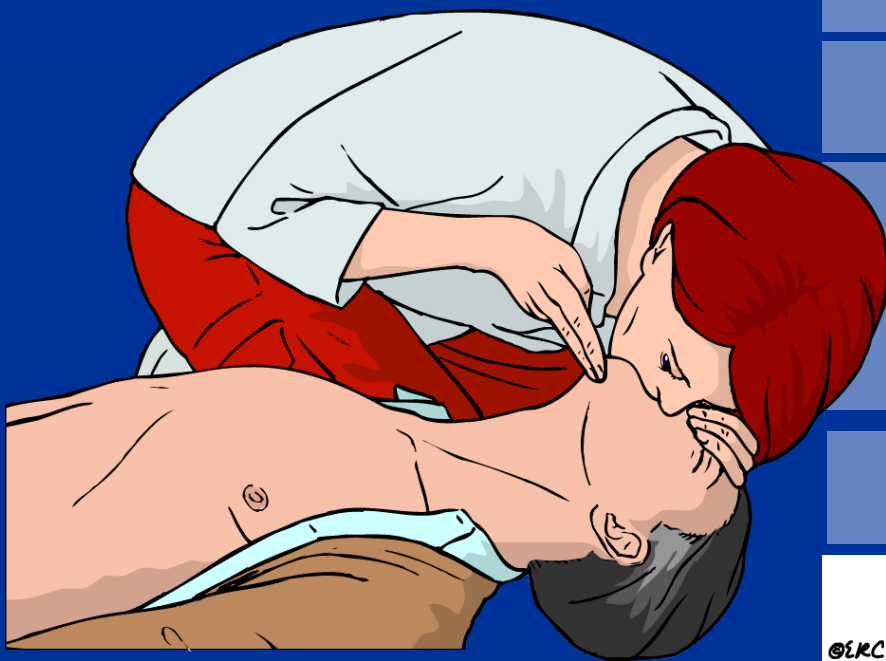
Skontroluj dýchanie

Volaj 155 alebo 112

30 stlačení hrudníka



- Položte koniec dlane jednej ruky na stred hrudníka
- Druhú ruku položte na ňu
- Prepleťte prsty
- Stláčajte hrudník
- Hĺbka 4 – 5 cm cca 1/3 hrudníka
- Počet 30 krát
- Rýchlosť 100/ min.
- Uvoľnenie rovnako silné ako stlačenie



Bezpečne prístup

Skontroluj vedomie

Zavolaj pomoc

Uvoľni dýchacie cesty

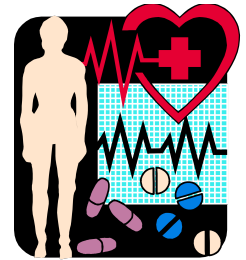
Skontroluj dýchanie

Volaj 155 alebo 112

30 stlačení hrudníka

vdychy

**„K P C R“
KARDIO-PULMO-CEREBRÁLNA
RESUSCITÁCIA**



U DOSPELÝCH:

- ☐ 2 x vdych
- ☐ 30 x stlačenie hrudníka

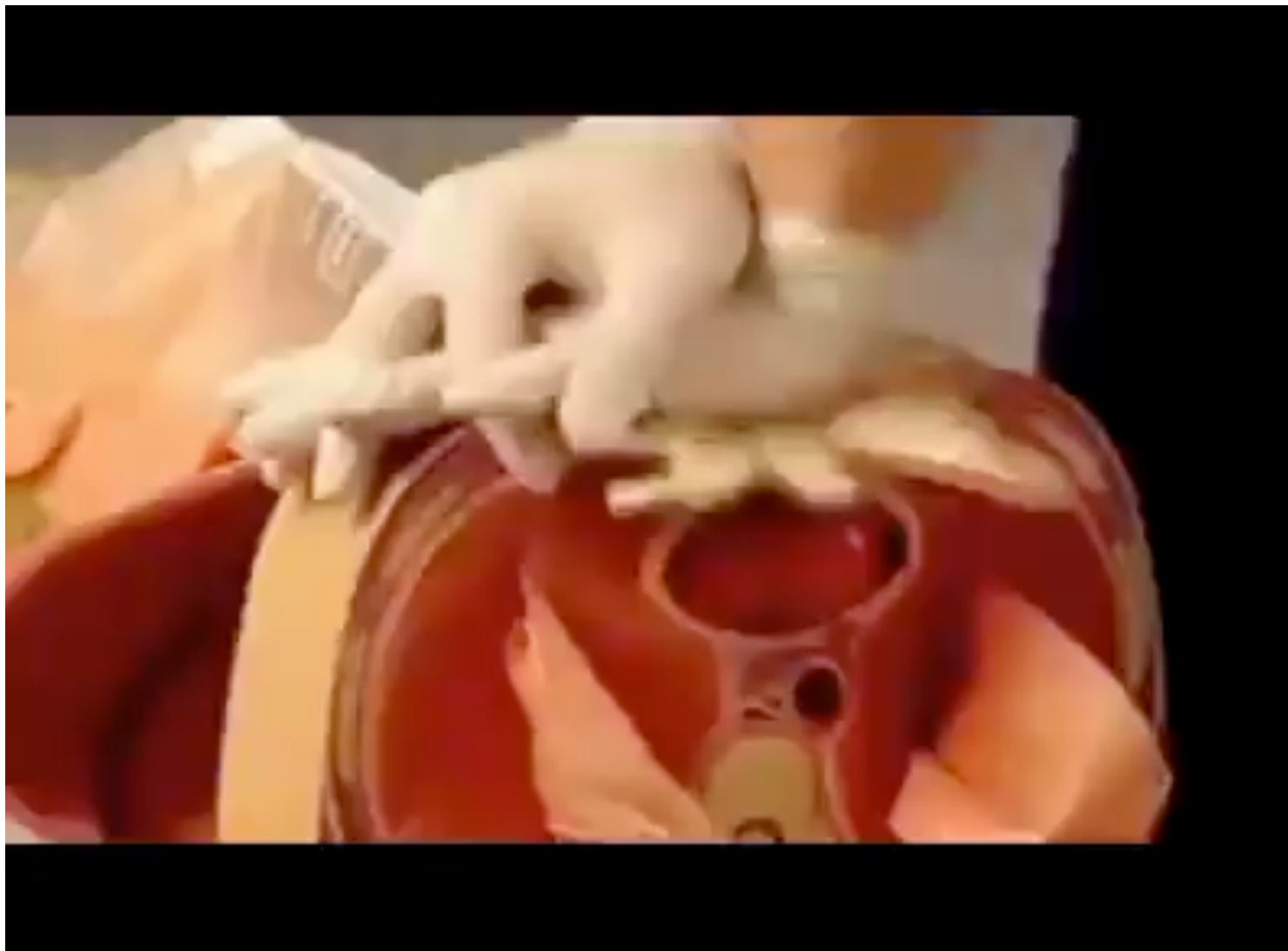
U DETÍ:

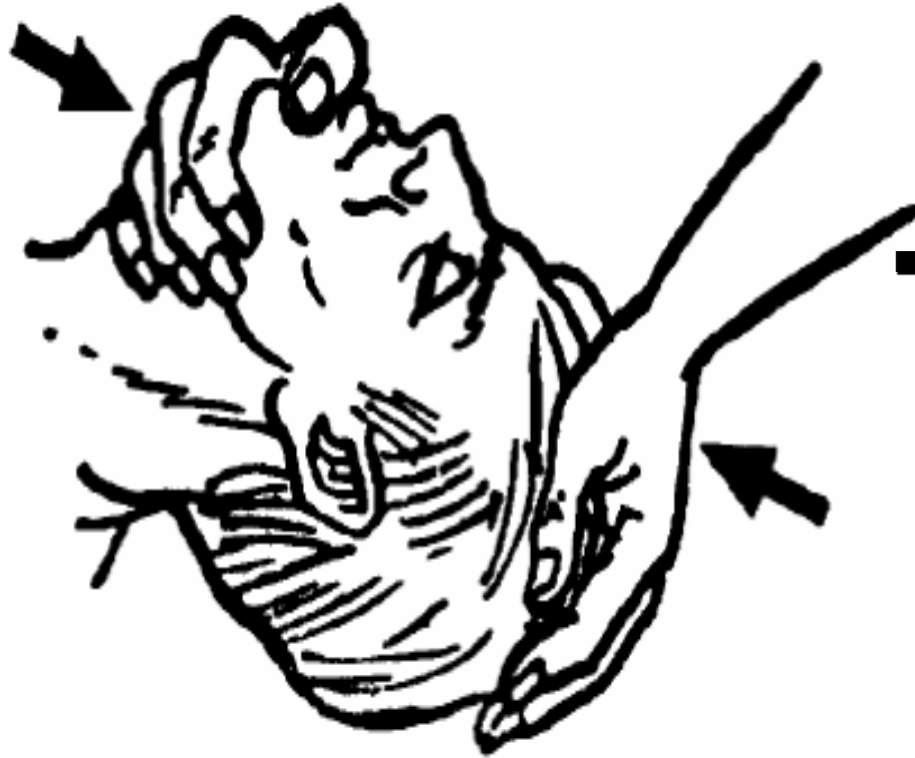
- ☐ 5 x vdych na začiatku
- ☐ 30 x stlačenie hrudníka a pokračovať ako u dospelých:
- ☐ 2 x vdych
- ☐ 30 x stlačenie hrudníka



**„KPCR“ VYKONÁVAŤ DO PRÍCHODU
ODBORNEJ POMOCI !!!**

„K P C R“
KARDIO-PULMO-CEREBRÁLNA
RESUSCITÁCIA



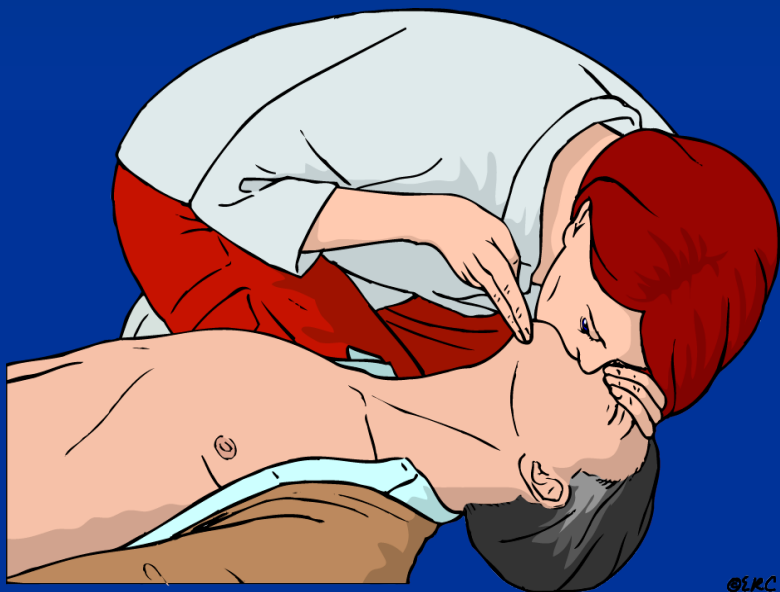


Dýchanie z plúc do plúc

- Záklon hlavy sa dosiahne tým, že záchranca položí postihnutému jednu ruku na šiju a druhou pritlačí na čelo tak, aby sa hlava čo najviac zaklonila a krk prehol. Tým sa jazyk, opierajúci o zadnú stenu hltana, oddiali a uvoľní dýchacie cesty.

Neodkladná resusitácia vyžaduje

- Položiť postihnutého do vodorovnej polohy.
- Skontrolovať a vyčistiť ústnu dutinu a hltan.
- Uvoľniť priechodnosť dýchacích ciest (záklonom hlavy).
- Začať umelé dýchanie dvoma za sebou idúcimi umelými vdychmi



- Stlačte nosné dierky
- Normálne sa nadýchnite
- Položte pery na ústa
postihnutého
- Vdychujte, až kým sa hrudník
nezdvihne
- Nechajte hrudník klesnúť
- Zopakujte

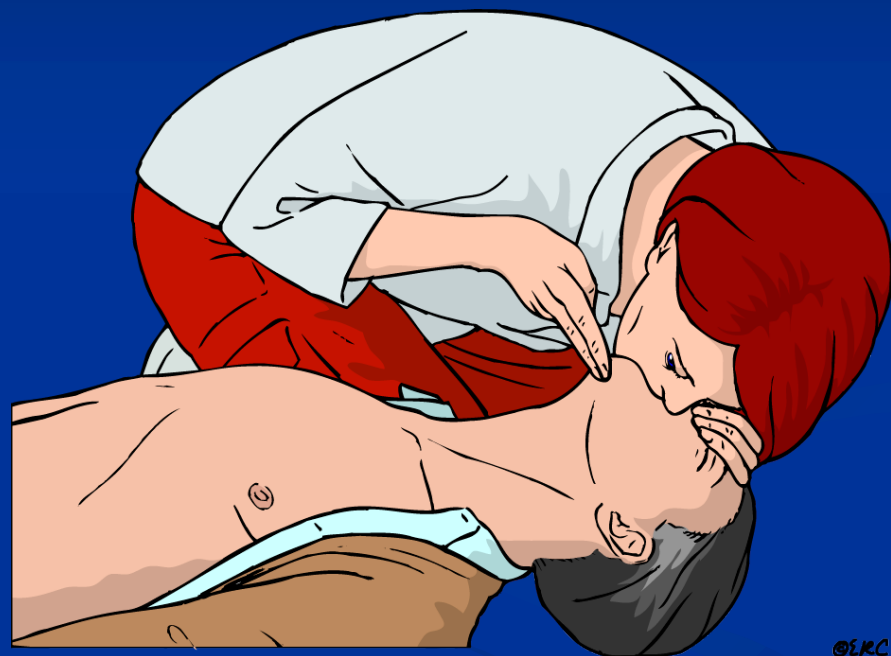
© ILC

POKRAČUJ V OŽIVOVANÍ



30

:



2

ÚSPEŠNÉ OŽIVOVANIE

AK POSTIHNUTÝ ZAČNE NORMÁLNE DÝCHAŤ,
ULOŽ HO DO BOČNEJ **STABILIZOVANEJ** POLOHY



BOČNÁ STABILIZOVANÁ POLOHA



Zlomeniny

- Zatvorené
- Otvorené

Zhodnotenie stavu:

- Deformity, opuch a modriny
- Bolesť a ťažkosti pri pohybe poranenej časti
- Skrátenie, zohnutie alebo skrútenie končatiny
- Praskanie kostných úlomkov
- Znaky šoku - zlomeninách panvy a stehna
- Rana s prípadným vyčnievaním kostných úlomkov

Zlomeniny

- Zatvorená zlomenina - neporušená koža

Ciele

- Zabrániť pohybu postihnutou končatinou
- Zariadiť prevoz do nemocnice
- Zlomenú časť počas prevozu pevne fixovať
- Kontrola cirkulácie okolo obväzu
- Nedovoľte poranenému jesť, piť

Zlomeniny

■ Otvorená zlomenina

Ciele

- Zabrániť krvným stratám, pohybu a infekcii
- Po imobilizácii prevoz do nemocnice
- Ranu zľahka prekryť sterilnou gázou alebo čistou látkou
- Netlačiť na trčiacu kosť
- Znehybnit'
- V prípade potreby liečte šok

Vykĺbenie

- Kĺbne plochy čiastočne alebo úplne vysunuté z pôvodnej polohy

Zhodnotenie stavu

- Pobolievanie alebo silná bolesť a problém pohybovať s poranenou časťou
- Opuch a modriny okolo kĺbu
- Skrátenie, zohnutie alebo skrútenie poranenej oblasti

Vykĺbenie

Ciele

- Zabrániť pohybu
- Zariadiť prevoz do nemocnice
- Podoprieť postihnutú časť v polohe, ktorá je pre postihnutého najvhodnejšia
- **Znehybniť poranenú časť /záves/**
- Kontrola prekrvenie postihnutej oblasti každých 10min
- V prípade potreby liečiť šok

Natiahnutie a podvrtnutie

- Poškodenie mäkkých štruktúr

Zhodnotenie stavu:

- Bolesť a citlivosť
- Ťažkosti pri pohybe poranenou časťou, hlavne v mieste kĺbu
- Opuch a modrina poranenej časti

Natiahnutie a podvrtnutie

- P - **pokoj** pre zranenú časť
- L' - **l'ad** vo vrecku alebo studený obklad
- S - **stlačenie** poranenia
- Z - **zdvihnutie** poranenej časti

Ciele

- Zmenšiť opuch a bolesť
- V prípade potreby obrátiť sa na lekára

Poranenie hlavy

- Úrazy hlavy môžu byť spojené s poškodením tkaniva mozgu, ciev v lebke alebo so zlomeninou lebky
- Číra tekutina vytekajúca z nosa alebo ucha upozorní na vážnejšie poranenie
- Myslieť na poranenie krčnej chrbtice

Zhodnotenie stavu:

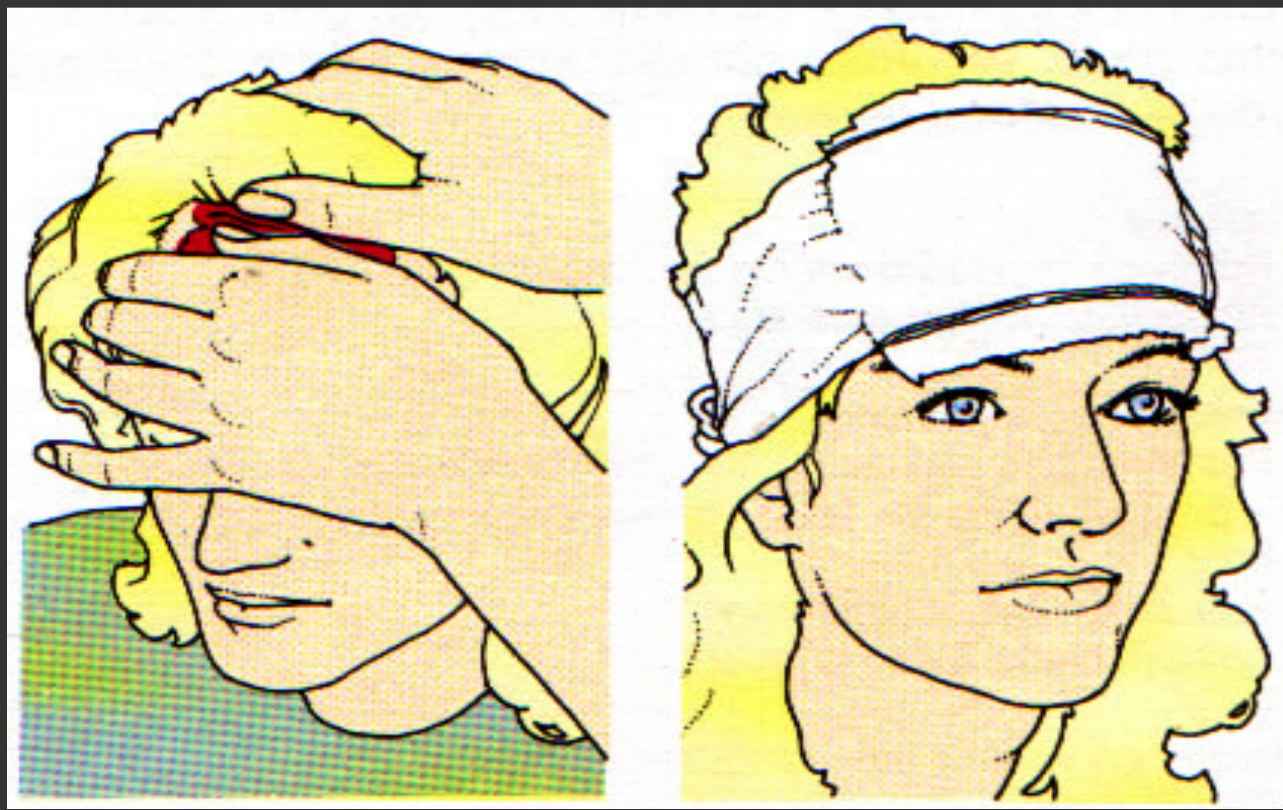
- Krátke bezvedomie po údere do hlavy
- Závraty alebo napínanie na zvracanie
- Amnézia
- Mierna bolesť celej hlavy

Poranenie hlavy

Ciele:

- Upokojiť postihnutú osobu
- Ak sa postihnutá osoba nezotavila úplne, alebo ak sa po úvodnom zlepšení zhoršuje úroveň reakcií **vyhľadať lekársku pomoc.**
- Odporučte jej v prípade neskorších bolestí hlavy, napínaní a zvracaní navštíviť lekára

Poranenie hlavy



Poranenie skalpu

Poranenie pleca

- pri páde na plece, na vystretú hornú končatinu

Zhodnotenie stavu:

- Bolesť a citlivosť, ktorá sa zvyrazňuje pri pohybe
- Opuch a deformita ramena
- Požiadajte osobu, aby uvoľnila svaly, zmierni to bolesť

Ciele:

- Znehybnit' poranené plece a rameno
- Prevoz do nemocnice

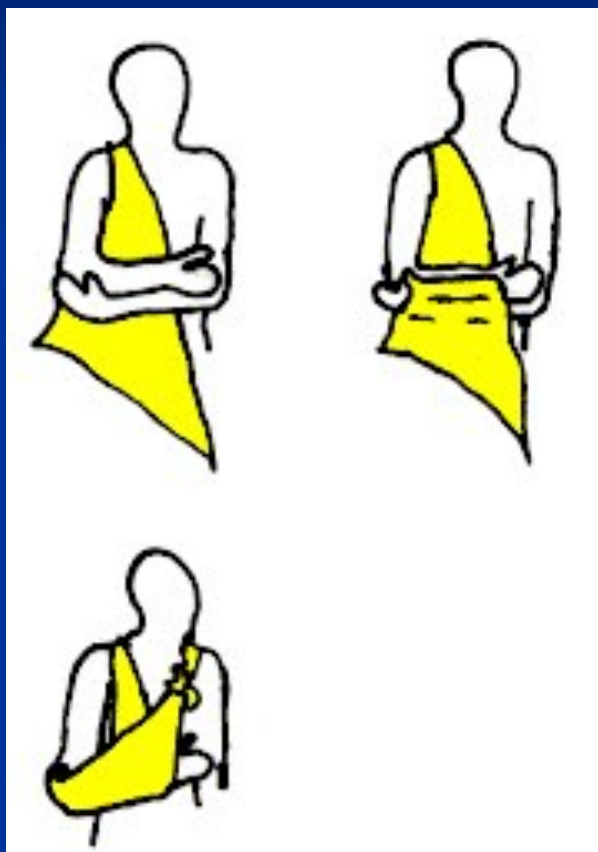
Poranenie pleca

- Priložte zranené rameno ku hrudníku
- Mäkká podložka medzi rameno a šatku
- Šatkový záves
- Nepokúšajte sa vsunúť vyklíbenú kosť do kĺbovej jamky
- Nedovoľte poranenému jesť ani piť!!

Poranenie pleca



Poranenie pleca-trojrohá šatka



Poranenie lakt'a

- Pádom na ruku
- Pravidelne kontrolovať prekrvenie
- Nikdy nevystierať a neohýbať lakť na silu

Zhodnotenie stavu:

- Bolesť, zvýrazňujúca sa pri pohybe
- Citlivosť
- Opuch, modriny a deformity
- Neschopnosť pohybu v lakti

Poranenie lakt'a

Ciele:

- Znehybnit' poranenú hornú končatinu
- Zariadiť prevoz do nemocnice

Zhodnotenie stavu:

- Skontrolujte pulz na zápästí, ak ho nehmatáte, opatrne narovnávať laket', až kým sa pulz neobjaví
- Podoprite laket'

Poranenie rebier a hrudnej kosti

- Zlomenina jedného alebo viacerých rebier
- Vylomené rebrá sa úplne oddelia od hrudnej steny-
"paradoxné dýchanie"
- Zlomeniny dolných rebier môžu poškodiť pečeň alebo slezinu

Poranenie rebier a hrudnej kosti

Zhodnotenie stavu:

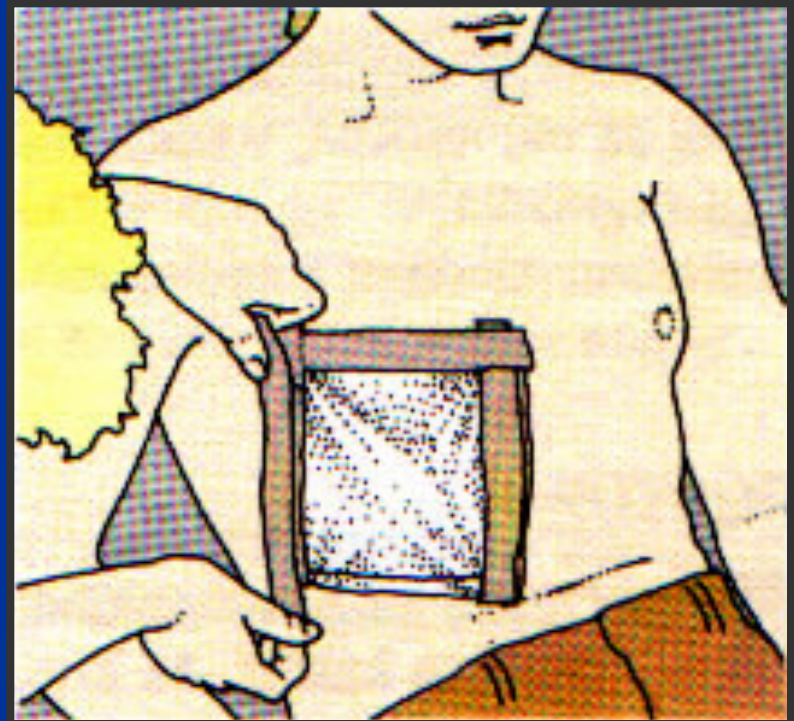
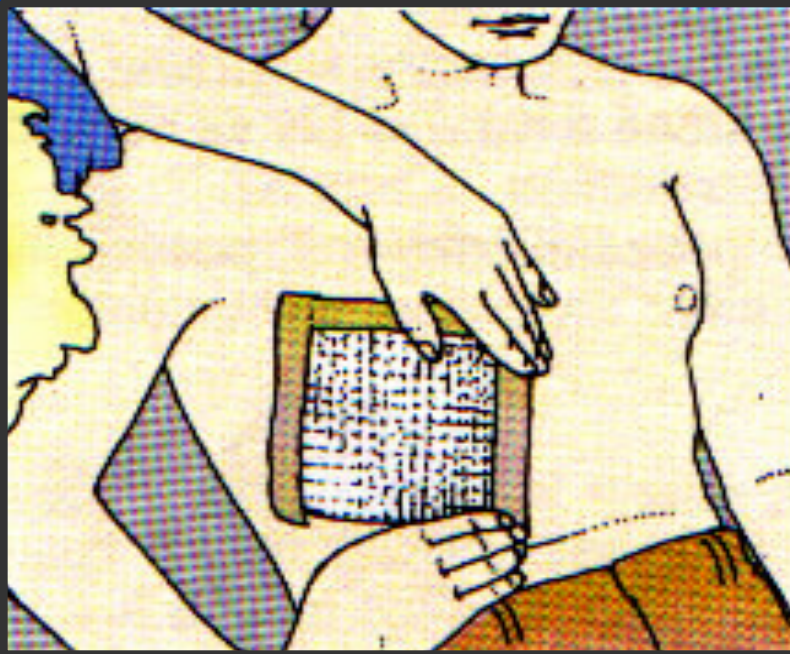
- Ostrá bolesť v mieste zlomeniny
- Bolesť pri hlbokom nádychu
- Plytké dýchanie
- Cez otvorenú ranu môže byť počuteľné nasávanie vzduchu do hrudnej dutiny
- Príznaky vnútorného krvácania a známky šoku

Poranenie rebier a hrudnej kosti

Ciele:

- Podopriet' hrudnú stenu
- Zariadiť prevoz do nemocnice
- Na poranenej strane urobte záves ramena
- Pri prenikajúcom poranení nakloňte osobu na postihnutú stranu, ranu prekryte fóliou z 3 strán
- Najpohodlnejšia poloha mierne naklonená na postihnutú stranu

Poranenie rebier a hrudnej kosti



Poranenia chrbtice

- Možnosť poškodenia miechy

Podozrenie na poranenie chrbtice:

- Mechanizmus úrazu
- Zmeny citlivosti a pohyblivosti
- Ak pri nehode išlo o prudký náraz s prehnutím dopredu a vzadu
- Najzraniteľnejšie sú miesta v oblasti krku a dolnej časti chrbtice

Poranenia chrbtice

Zhodnotenie stavu:

- Bolesť krku a chrbte na poranenej strane
- Zablokovanie, nepravidelnosti alebo deformácia normálneho zakrivenia chrbtice
- Výrazná citlivosť kože v okolí chrbtice
- **Oslabený pohyb až nehybnosť končatín**
- Strata citlivosti alebo abnormálne pocity/ pálenie, mravčenie/
- Strata ovládania zvierača mechúra a konečníka
- Sťažené dýchanie

Poranenia chrbtice

- Ak je postihnutý pri vedomí:

Ciele:

- Predísť ďalšiemu zraneniu
- Zariadiť okamžitý prevoz do nemocnice
- Postihnutého upokojte a zabezpečte, aby sa nehýbal
- Upravte hlavu v strednom postavení a podprite ju tak, aby hlava, krk a chrbtica bola v jednej osi
- S postihnutou osobou nehýbte, iba v prípade ohrozenia života
- Ak musíme presunúť osobu, použite postup pretočenia po dĺžke

Poranenia chrbtice

- Ak je postihnutý v bezvedomí:

+ Ciele:

- Udržiavať voľné dýchacie cesty
- V prípade potreby resuscitovať
- Zabrániť ďalšiemu poškodeniu chrbtice
- Okamžitý prevoz do nemocnice
- Upravte hlavu v strednom postavení
- Uvoľnite dýchacie cesty predsunutím sánky
- Nezakláňajte krk postihnutému
- Skontrolujte dýchanie

Poranenia chrbtice

- Zavolajte záchrannú službu
- Pretočenie po dĺžke:
- 5-4 pomocníci
- Neustále podopierate hlavu, pri signále PRETOČIŤ udržiavajte hlavu, trup a prsty nôh v jednej priamke

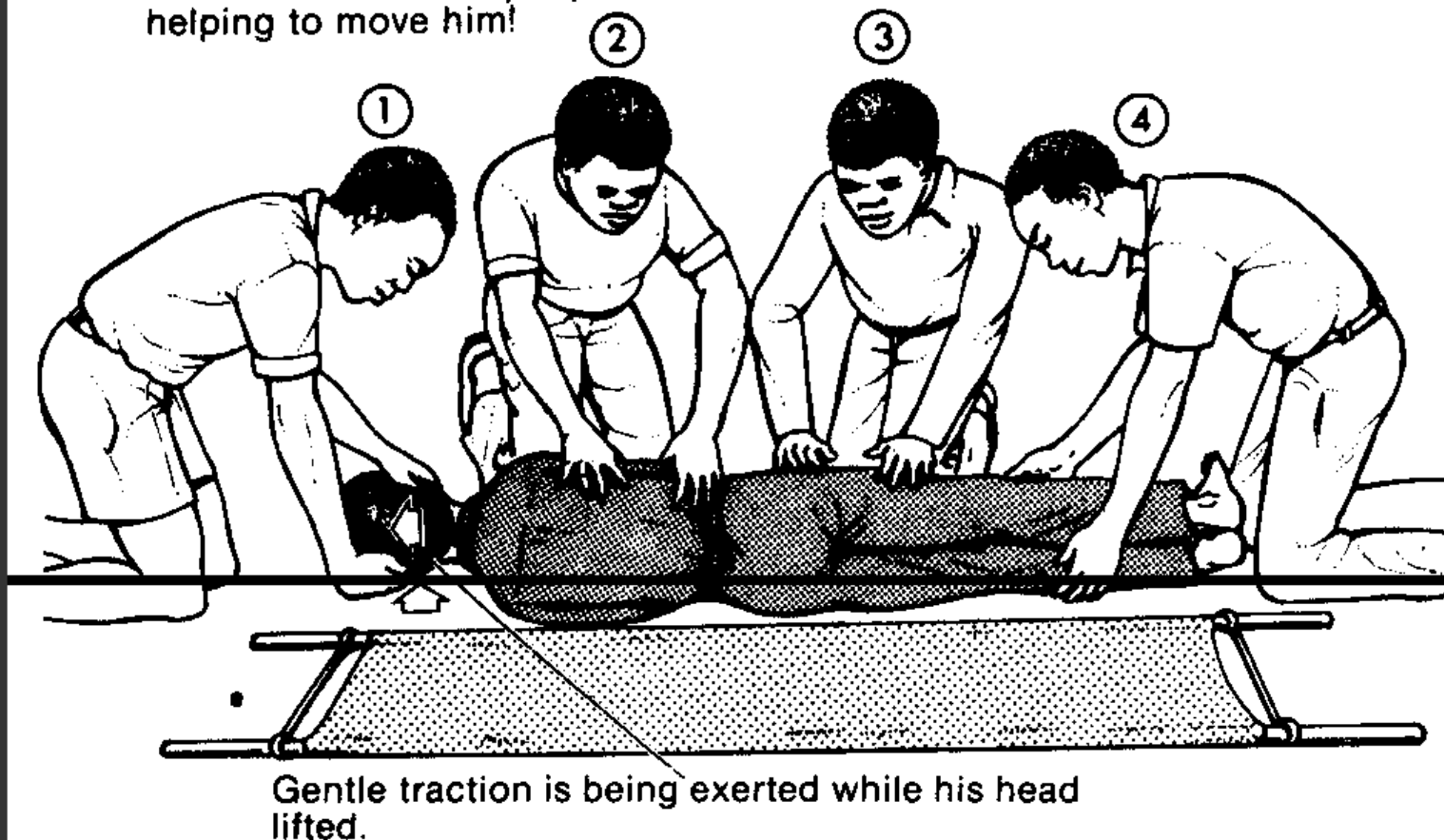
Poranenia chrbtice



Pretočenie po dĺžke

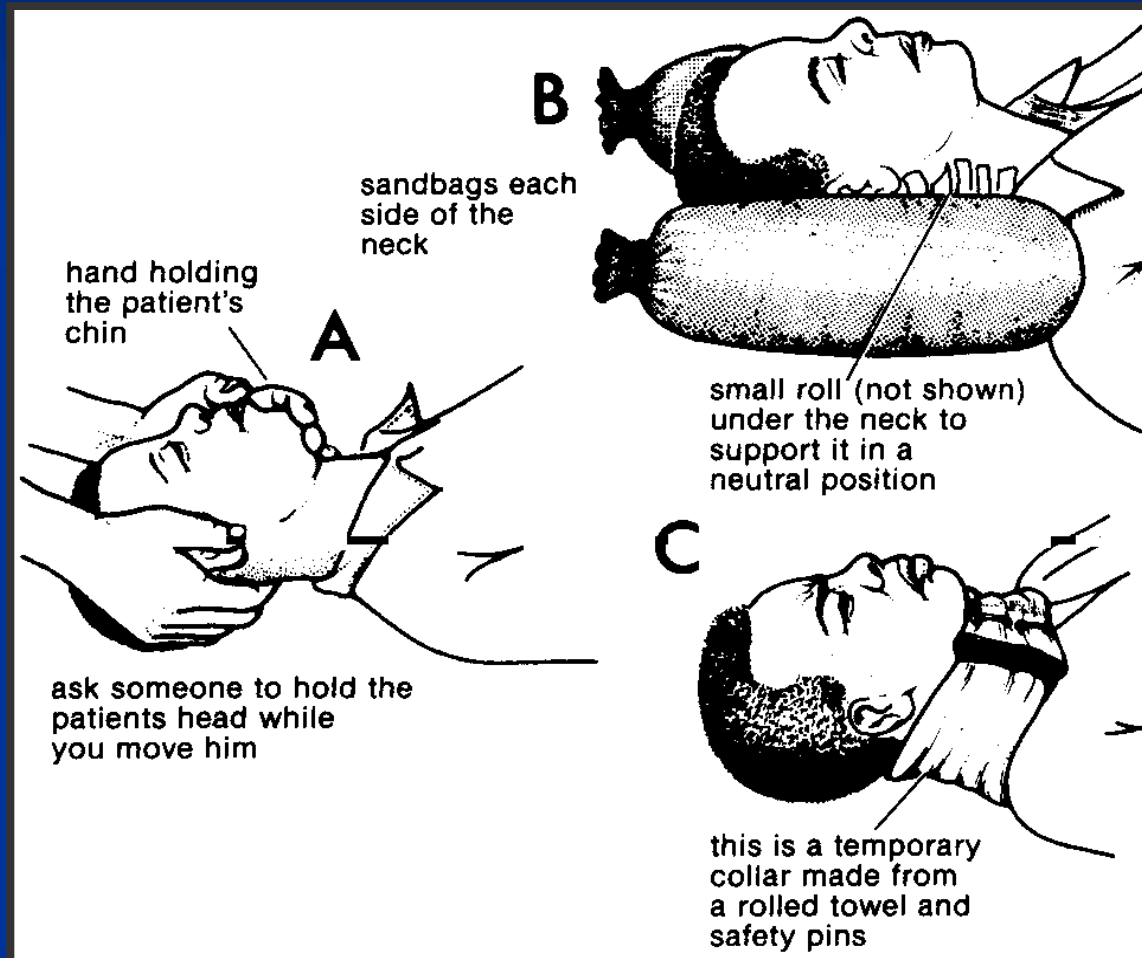
Poranenia chrbtice

Note the number of people helping to move him!



Pretočenie po dĺžke- log roll manéver

Poranenia chrbtice



Šok

- Život ohrozujúce **zníženie prietoku krvi orgánmi**
- Neadekvátny prísun kyslíka do tkanív s následnou poruchou bunkových funkcií

Príčiny šoku:

- Závažná **strata krvi**
- Poranenie vnútrobrušných orgánov
- **Zlomeniny** pánvového kruhu
- **Zlomenina** stehnovej kosti
- Poranenie vnútrohrudníkových orgánov
- **Zlyhanie srdca**
- Anafylaktický šok

Šok

Zhodnotenie stavu:

Na začiatku:

- Zrýchlený pulz
- Bledá, studená, vlhká koža a potenie

Pri rozvoji šoku:

- Šedomodré sfarbenie kože /cyanóza/, nechtové lôžka a ušnice pri zatlačení nezčervenajú okamžite
- Slabosť, závraty
- Napínanie a niekedy zvracanie
- Smäd
- Rýchle a plytké dýchanie
- Slabý, nitkovitý pulz
- Ak sa nedá nahmatat' na predlaktí= chýba polovica objemu krvi

Šok

Pri nedostatku kyslíka v mozgu:

- Nepokoj alebo agresivita
- Zívanie alebo lapanie po dychu
- Bezvedomie

Nakoniec zástava srdca

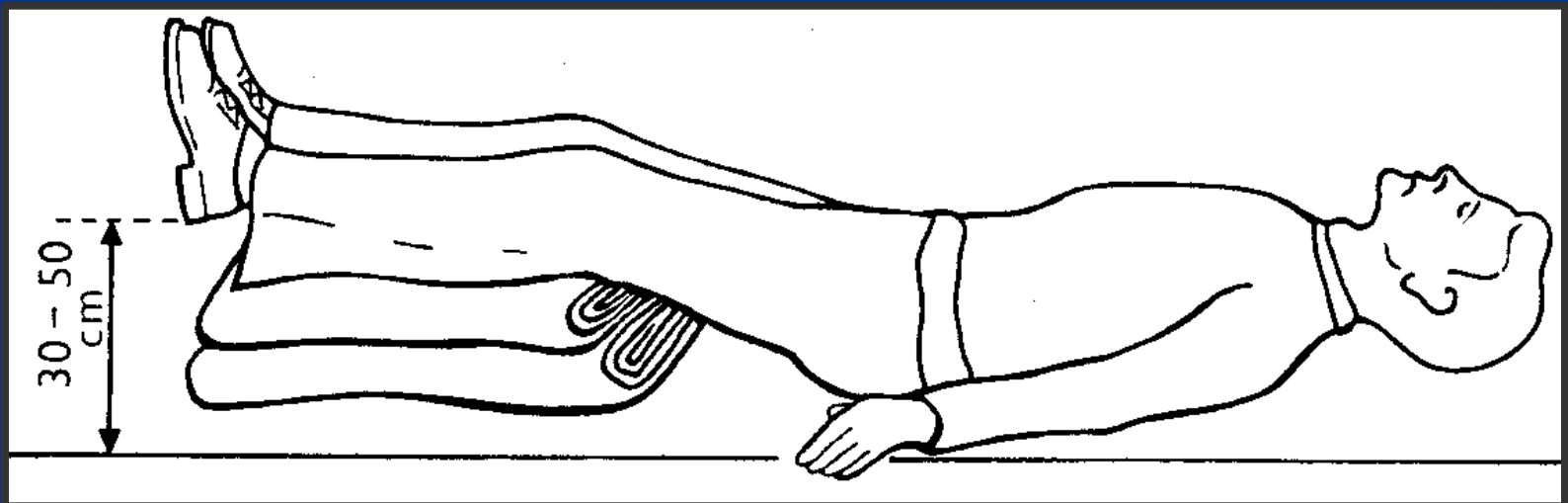
Šok

Ciele:

- Zlepšiť prívod krvi do mozgu, srdca a pľúc
- Zariadiť okamžitý prevoz do nemocnice
- Ošetriť závažné vonkajšie krvácanie
- Prikrývka, izolácia od studenej zeme, prevencia hypotermie
- Protišoková poloha
- Udržujte postihnutého v teple
- Sledujte stav vedomia, pulz a dýchanie

PROTIŠOKOVÁ POLOHA

- nesmie byť použitá pri :
 - poranenie hlavy
 - poranenie hrudníka



Krvácanie



Odrenina

Krvácanie

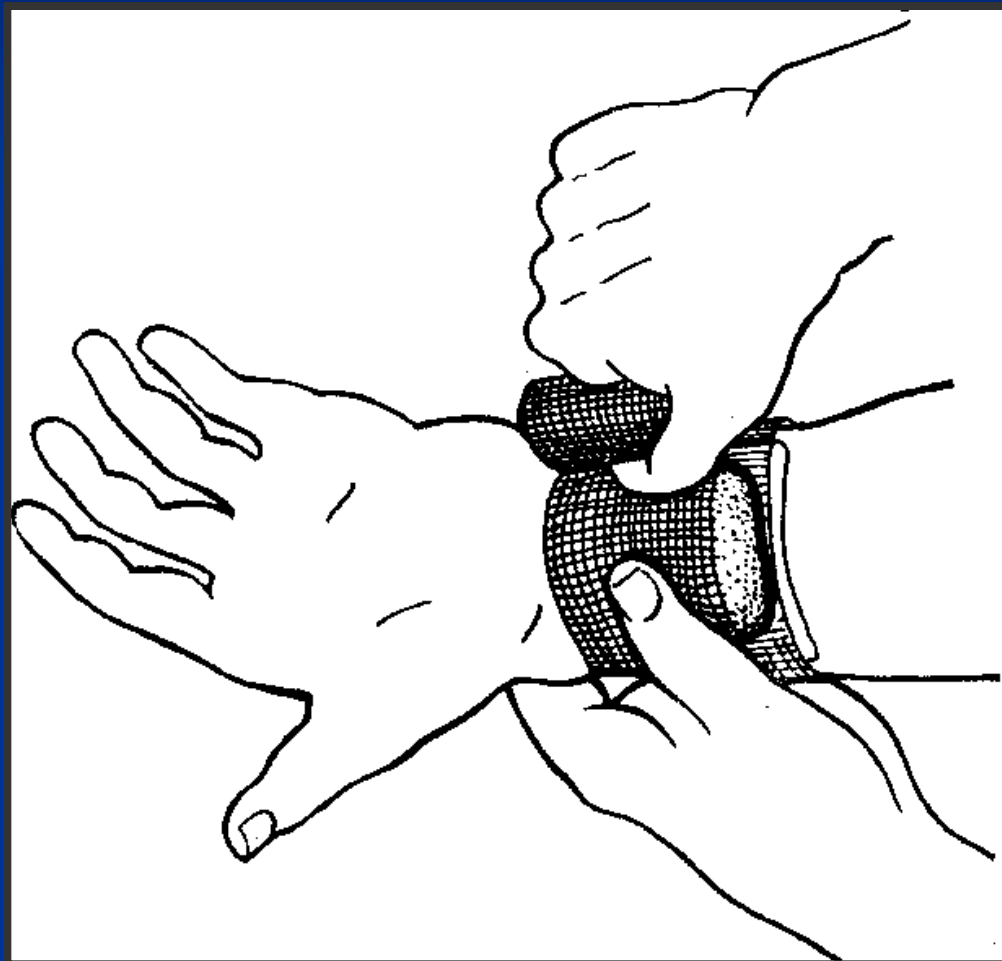
Typy krvácania:

- **Kapilárne /vlásočnicové/** - na začiatku rýchle, malá strata krvi
- **Venózne** - tmavočervená
- **Arteriálne** - jasnočervená, krv strieka z rany v rytme úderov srdca

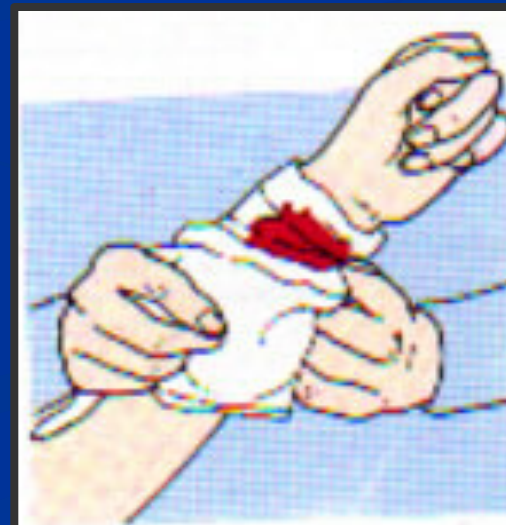
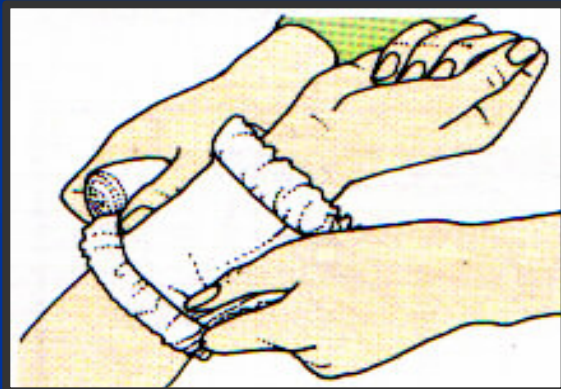
Krvácanie

- Zastavenie krvácania: sterilné krytie, tlakový obväz, elevácia končatiny, priame (rukou, prstami...) stlačenie rany, tlakové body, elastické adhezívne obvazy, turniket (zaznamenať čas naloženia), znehybnenie končatiny
- Extrakcia iba voľných cudzích telies

Krvácanie

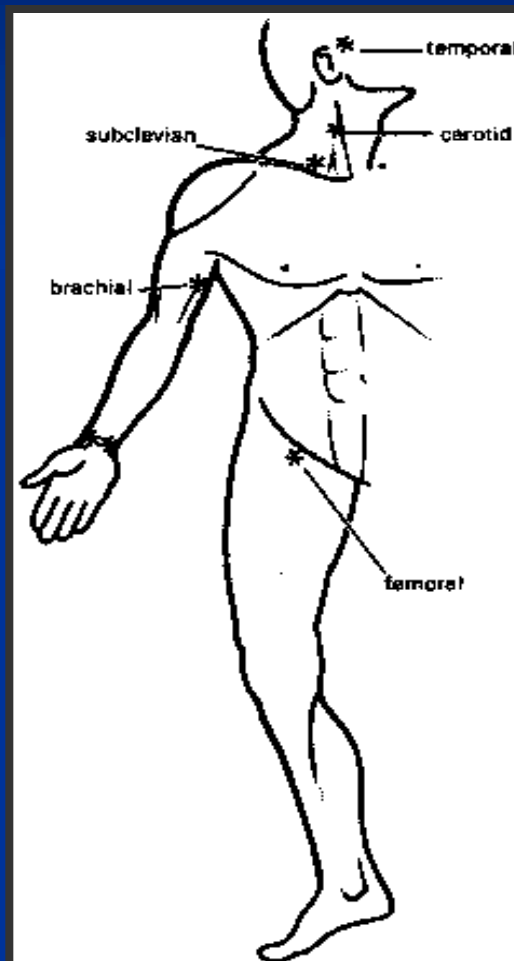


Krvácanie



Krvácanie

Tlakové body



Akákoľvek
prvá pomoc
je lepšia ako
žiadna!

