



## **První pomoc**

*Příručka první pomoci je součástí materiálu pro výuku ale i rychlý pomocník pro studenty, učitele i zaměstnance. Poskytnutí první pomoci patří k základním povinnostem a znalostem.*



Obsah	
<b>1. Obecná část</b> .....	3
<b>1.1. Povinnost poskytnout první pomoc</b> .....	3
<b>2. Základy první pomoci</b> .....	3
<b>2.2. Řešení kritických stavů</b> .....	3
<b>2.3. Resuscitace</b> .....	3
<b>2.4. Pomoc při úrazu elektrickým proudem</b> .....	4
<b>2.5. Specifické kritické stavy</b> .....	4
<b>3. Jak použít externí defibrilátor, je-li k dispozici?</b> .....	4
<b>4. Závěr</b> .....	5
<b>Vydání</b> .....	6
<b>Použité zdroje</b> .....	7



# 1. Obecná část

První pomoc je soubor opatření, které slouží k omezení následků náhlého onemocnění, úrazu nebo nehody do doby příjezdu odborné pomoci. Největší význam u kritických poruch zdraví mají ty, které ohrožují některou ze základních životních funkcí (dýchání, krevní oběh). Postupy sloužící k náhradě životních funkcí (oběhu a dýchání) se nazývají resuscitace.

## 1.1. Povinnost poskytnout první pomoc

Do příjezdu záchranné služby je občan ve většině zemí světa povinen poskytnout první pomoc podle svých možností a schopností, pokud tím neohrozí své vlastní zdraví nebo život (požár, nebezpečí vysokého napětí, ...). Neposkytnutí první pomoci je v České republice trestným činem, podle zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů, kde jsou v § 150 a § 151 stanoveny sankce za neposkytnutí pomoci. Tento trestný čin je v zákoně přesně formulován, rozdílnou trestní sazbou je rozlišeno neposkytnutí pomoci v případech:

- kdy tak bylo možno učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného,
- kdy byl podle povahy svého zaměstnání dotyčný povinen takovou pomoc poskytnout,
- kdy řidič dopravního prostředku, který po dopravní nehodě, na níž měl účast, neposkytne osobě, která při nehodě utrpěla újmu na zdraví, potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného.

## 2. Základy první pomoci

Následující popis obsahuje nejstručnější přehled úkonů, zaměřených na řešení častých kritických stavů.

### 2.2. Řešení kritických stavů

- Přivolejte záchrannou službu voláním linky 155 nebo 112;
- Zhodnoťte situaci z hlediska BEZPEČNOSTI a eliminujte rizika: vydejte z kapsy (kde je běžně nosíte) gumové rukavice, oblečte si výstražnou vestu, vypněte proud atd. – podle konkrétní situace;
- Podívejte se na postiženého. Pokud chodí, dýchá bez zřetelné námahy a silně nekrvácí, uklidněte jeho i sebe – nejde pravděpodobně o bezprostředně kritický stav (což samozřejmě neznamená, že se situace nemůže každým okamžikem změnit).

V případě viditelného poškození

- Pokud vidíte kritické krvácení, zastavte ho jakýmkoliv způsobem (tlakem na ránu, event. naložením škrtidla).
- Pokud se postižený dusí (nemůže vůbec dýchat): pokud mohl něco vdechnout, podporujte ho v kašlání a případně dejte herdy do zad. V případě kolapsu se snažte zaklonit postiženému hlavu, případně vyčistit dutinu ústní. .
- Pokud pacient dýchá těžce ale pravidelně, pomozte mu zaujmout vhodnou polohu pro ulehčení dýchání (polosed, při bezvědomí zotavovací poloha na boku – nutná je ale trvalá kontrola stavu dýchání!
- Pokud je v bezvědomí a nedýchá nebo jen lape po dechu, zahajte resuscitaci. Pokud jsou přítomné křeče celého těla, vyčkejte, až křeče odezní.
- Pokud hrozí podchlazení, snažte se zajistit postiženému tepelný komfort.

### 2.3. Resuscitace

- Otočíme postiženého na záda a stlačujeme hrudník uprostřed hrudní kosti frekvencí 100–120 stlačení za minutu do hloubky 5–6 cm (resp. do hloubky asi 1/3 hloubky hrudníku).
- Pokud je po ruce defibrilátor (AED – přístroj pro obnovení činnosti srdce pomocí elektrického výboje), použijeme jej.
- Resuscitaci, pokud možno, vůbec nepřerušujeme. Ukončíme ji pouze tehdy, pokud

začne postižený reagovat nebo normálně dýchat, případně z důvodu úplného vyčerpání záchránců. Pokud je na místě zdravotník, nebo záchránce vycvičený v poskytování dýchání z úst do úst, může kombinovat komprese hrudníku s vdechy v poměru 30:2. Jeden vdech by měl trvat cca 1 sekundu a jeho objem by měl být takový, aby bylo zřetelně vidět zvedání hrudníku. Dýchání z plic do plic není třeba provádět, pokud trvají (případně se v průběhu resuscitace objeví) účinné lapavé nádechy. Tyto ojedinělé, „lapavé“ nádechy ale nesmí být důvodem pro přerušování nebo dokonce ukončení resuscitace!

## 2.4. Pomoc při úrazu elektrickým proudem

Při úrazech elektrickým proudem vznikají tři druhy poranění - elektrické (elektrický šok), tepelné (popáleniny) a mechanické (křeče, pád, výbuch). Poškození zdraví a následky závisí na druhu proudu (stejnoseměrný, střídavý), jeho napětí, frekvenci, odporu a intenzitě, ale také na době kontaktu s elektřinou a cestě, kudy prochází tělem.

Postup při podání první pomoci:

- Přerušete kontakt zraněného s elektrickým vodičem. Vypněte spotřebič tak, že vytáhnete šňůru z elektřiny, nevodivým předmětem ho odtrhněte od vodivé části nebo vypnete jističe.
- Pokud zasažený už není pod elektrickým proudem, zkontrolujte jeho stav a přitom volejte Zdravotnickou záchrannou službu 155, nebo Jednotné evropské číslo tísňového volání 112.
- Průběžně kontrolujte stav zraněného, ošetřete mu zranění a zajistěte jeho základní životní funkce (vědomí, tep, dech).
- Dojde-li k selhání základních životních funkcí, okamžitě zahajte resuscitaci (masáž srdce, umělé dýchání. Je-li k dispozici externí defibrilátor, použijte ho.
- Má-li zasažený popáleniny, přikryjte je sterilním obvazem z lékárničky.
- Pokud zasažený krvácí, pokuste se to zastavit. Použijte sterilní obvaz. Není-li k dispozici, použijte bavlněný šátek nebo jakýkoliv jiný čistý hadr či kus oblečení.
- Je-li zraněný v bezvědomí, zakloňte mu hlavu a zkontrolujte zda dýchá nebo nedýchá normální způsobem.
- Pokud zraněný dýchá, nechte mu zakloněnou hlavu do doby než přijede záchranná služba.
- Přikryjte zraněného dekou nebo jiným kusem látky a udržujte jeho tělesnou teplotu.
- Pokud zraněný nedýchá nebo dýchá špatně, zahajte resuscitaci a postupujte stejně, jako při zástavě dechu.

## 2.5. Specifické kritické stavy

- Alergický šok (postižený hlásí „knedlík v krku“, kolabuje...): podejte 2-3 tabletky jakéhokoliv léku proti alergii (obvykle pacient nebo někdo v okolí bude lék mít). Chlaďte krk ledovým obkladem. Nechte postiženého vycucat kostky ledu.
- Opaření / popálení: sundejte zasažený oděv, odstraňte všechny prstýnky, náramky, hodinky atd. z postižených míst; všechny postižené plochy chlaďte studenou vodou (nejlépe z kohoutku) až do příjezdu záchranné služby. Při rozsáhlém postižení chlaďte pomocí obkladů zejména obličej a krk.

## 3. Jak použít externí defibrilátor, je-li k dispozici?

*Je-li k dispozici automatizovaný externí defibrilátor (AED), který umí vydat elektrický výboj pro případ fibrilace srdce zraněného a pomoci k obnově srdeční činnosti, použijte ho. Zde je krátký návod, jak se s ním zachází:*

1. Standardní resuscitaci provádějte do doby, než je na místě externí defibrilátor.
2. Zapněte přístroj, vezměte si do ruky elektrody a nalepte je na hrudník postiženého.
3. Po nalepení elektrod na hrudník můžete stlačovat hrudník postiženého, ale nedotýkejte se ho jakoukoliv částí vašeho těla, protože bude probíhat

analýza rytmu a následně elektrický výboj.

4. Podle pokynů na přístroji pak po provedeném či neprovedeném výboji do těla postiženého pokračujte v resuscitaci, a to až do obnovení životních funkcí nebo příjezdu záchranářů.

## 4. Závěr

Nezapomeňte, že rychlé a efektivní poskytnutí laické první pomoci je nesmírně důležité při záchráně života! Zdravotnická záchranná služba má ze zákona dojezdový čas 20 min, ale ani tento limit ne vždy dokáže splnit. A i v případě, kdy přijede např. za 5 min, je těchto 5 min dost dlouhá doba na to, aby úrazem postižená osoba umřela!



## Vydání

### První pomoc

*Popis: Příručka první pomoci je součástí materiálu pro výuku ale i rychlý pomocník pro studenty, učitele i zaměstnance. Poskytnutí první pomoci patří k základním povinnostem a znalostem.*

Copyright: ©2022

Vydavatel: Evropská akademie vzdělávání

Cukrova 560/2, Praha

Česká Republika

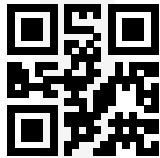
[www.europeanacademy.cz](http://www.europeanacademy.cz)

Jazyk vydání: čeština

Typ publikace: dokument

Vypracoval: Pavel Bartoš, LL.M., DBA

Platnost dokumentu od: 01.03.2022



## Použité zdroje

[1] Základy první pomoci – ZACHRANNASLUZBA.CZ. ZACHRANNASLUZBA.CZ – Nezávislý web o zdravotnické záchranné službě [online]. Dostupné z: <https://zachrannasluzba.cz/zaklady-prvni-pomoci/>

[2] První pomoc při zásahu elektrickým proudem. Teorie a zásady chování. Školení BOZP, školení PO - online, rychle a levně | BOZP.cz [online]. Copyright © 2022 CRDR spol. s r.o. Dostupné z: <https://www.skolenibozp.cz/aktuality/prvni-pomoc-pri-zasahu-elektrinou/>

[3] První pomoc – Wikipedie. [online]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/První\\_pomoc](https://cs.wikipedia.org/wiki/První_pomoc)

