

ZUŠ VOJTĚCH

PLÁN PRVNÍ POMOCI – TRAUMATOLOGICKÝ PLÁN

je soubor opatření, která při náhlém ohrožení života či zdraví účinně omezují rozsah a důsledky poškození.

PŘI POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI

1. ZAJISTI PODMÍNKY PRO POSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI

- vypni elektrický proud
- uhas oheň
- odtáhni poraněného z nebezpečného místa

2. VYŠETŘI PORANĚNÉHO

- zjisti, zda je postižený při vědomí
- pokud je postižený v bezvědomí zkontroluj dýchání a krevní oběh

3. PŘI OŠETŘENÍ POSTUPOJ DLE ZÁVAŽNOSTI PORANĚNÍ

- nejdříve ošetři **akutní stavy**: u postiženého selhává nebo již selhala jedna nebo více základních životních funkcí (vědomí, dýchání nebo krevní oběh) nebo postižený masivně krvácí
- potom ošetři **ostatní stavy** : zlomeniny, popáleniny , otravy, cizí tělesa

4. ZAJISTI ZDRAVOTNICKOU POMOC

5. ZAJISTI PROTIŠOKOVÁ OPATŘENÍ

6. ZAJISTI SPRÁVNOU POLOHU POSTIŽENÉHO

- **poloha na zádech**: při resuscitaci
- **stabilizovaná poloha** zajišťuje udržování průchodnosti dýchacích cest.

Do této polohy ulož postiženého v bezvědomí, který dýchá a má hmatný tep na krční tepně. Při podezření na zlomeninu páteře musí být hlava, krk, trup a dolní končetiny v jedné linii.

7. ZAJISTI ZÁZNAM INFORMACÍ

8. ZAJISTI TRVALÝ DOHLED do příchodu odborné pomoci

OŠETŘENÍ

1. RESUSCITACE (oživování)

Pokud je postižený v bezvědomí, nedýchá a nebije mu srdce **zajisti!**

a) průchodnost dýchacích cest

- uvolni oděv
- ulož postiženého na záda
- zakloň hlavu, otevři a vyčisti ústa, předsuň dolní čelist

- zkontroluj, zda se dýchání neobnovilo

Není-li tep hmatný, zahaj okamžitě nepřímou srdeční masáž!

b) nepřímá srdeční masáž (viz GUIDELINES 2015)

- polož dlaň své ruky 3 - 5 cm nad dolní okraj hrudní kosti postiženého
- přilož zápěstí druhé ruky, obě ruce propni
- u malých dětí prováděj resuscitaci pouze jednou rukou nebo dvěma prsty
- stlač hrudní kost směrem k páteři frekvencí 100 - 120 stlačení za min. do hloubky 5 – 6 cm
- **po první minutě zkontroluj tep** - v případě obnovení tepu - přeruš srdeční masáž
- pokud postižený nejeví známky života, prováděj resuscitaci až do příjezdu záchranné služby

2. ZÁSTAVA KRVÁCENÍ

Druhy krvácení

- tepenné
- žilní
- vlasečnicové

Každé krvácení je nebezpečné, tepenné krvácení přímo ohrožuje život!

Ošetření přímým tlakem

- přilož na ránu libovolnou "čistou tkaninu" a stlačuj ji palcem nebo prsty 5 - 15 min.
- ulož postiženého do vhodné polohy a zvedni poraněnou část nad úroveň srdce
- pokud krvácení pokračuje - neodstraňuj použitý materiál, ale přilož další tlakový obvaz a ránu pevně obvaž

Ošetření nepřímým tlakem

- nelze-li tepenné krvácení na končetinách zastavit přímým stlačením rány (cizí těleso v ráně, zhmoždění...) stlač tepnu proti kosti:
 - na horní končetině - pažní tepnu na vnitřní straně paže
 - na dolní končetině - stehenní tepnu v tříse
 - maximálně 15 minut!!!

Další ošetření

- zaklíněné těleso z rány neodstraňuj
- při poranění hlavy a krku nikdy nezastavuj tepenné krvácení tlakovým obvazem, přilož běžný nebo zesílený obvaz
- při masivním krvácení - protišoková opatření
- nenechávej postiženého bez dozoru a zajisti odbornou pomoc !

3. BEZVĚDOMÍ

Příznaky

- postižený nereaguje na žádný (ani bolestivý) podnět.

Ošetření

- polož postiženého na záda - hlavu nepodkládej
- zprůchodni dýchací cesty (zakloň hlavu, předsuň dolní čelist, povytáhni jazyk)
- v případě zástavy dechu a srdeční činnosti - začni okamžitě resuscitovat
- ošetři poranění (zastav krvácení, ošetři zlomeniny, ...)
- ulož postiženého do stabilizované polohy , při podezření na poranění páteře musí být páteř udržována ve své přirozené rovině, na krk přilož krční límec (10 cm široká manžeta např. z novin)
- nenechávej postiženého bez dozoru a zajisti odbornou pomoc !

4. ŠOK

je reakce organismu na selhávající krevní oběh, kdy organismus není schopen zásobovat tkáň kyslíkem

Příčiny

- masivní krvácení, rozsáhlé popáleniny, silná bolest při úraze nebo akutní příhodě...

Příznaky

- bledé rty , bledá až našedlá kůže , studený pot,
- rychlý - velmi jemný - až nehmatatelný puls,
- mělké a rychlé dýchání,
- zívání, lapání po dechu , pocit žízně , nevolnost
- pocit úzkosti, neklid, později netečnost
- může dojít k bezvědomí , zástavě dechu a srdeční činnosti

ANAFYLAKTICKÝ ŠOK je prudká alergická reakce

Příčiny

- po injekci léku, žihadle hmyzu, uštknutí hadem....

Příznaky

- nevolnost, zvracení
- pocit staženého hrudníku, obtížné dýchání , lapání po dechu
- možný otok v obličeji, zejména kolem očí
- velmi rychlý tep
- možné bezvědomí

Ošetření při šoku

- uvolni těsní oděv
- ošetři poranění (zástava masivního krvácení....)

- ulož postiženého na záda, otoč hlavu na stranu, podlož dolní končetiny
- chraň postiženého před prochlazením nebo naopak přehřátím, zajisti klid
- nepodávej žádné tekutiny ani jídlo - zvlhčuj pouze rty
- v případě zhoršení dýchání nebo zvracení - zajisti stabilizovanou polohu
- v případě potřeby - resuscitace
- nenechávej postiženého bez dozoru a zajisti odbornou pomoc !

5. PORANĚNÍ ELEKTRICKÝM PROUDEM

Příznaky

- popáleniny v místě vstupu a výstupu el. proudu
- příznaky šoku, může dojít k bezvědomí, zástavě dechu a srdeční činnosti

Přerušení proudu o nízkém napětí

- postav se na nevodivý materiál (dřevo, guma, plast, noviny...)
- nevodivým předmětem (dřevěnou tyčí, židlí...) vypni proud nebo odtáhni postiženého od zdroje
- nepoužívej kovové nebo vlhké předměty, nedotýkej se holé kůže postiženého.

Vysokém napětí

- pokud se postižený nachází ve vzdálenosti menší než 18 m od vysokého napětí nikdy se nepokoušej o jeho ošetření, ani se k němu nepřibližuj.
- První pomoc poskytni pouze tehdy, jsi-li oficiálně informován o tom, že již nehrozí žádné nebezpečí.

Ošetření

- v případě zástavy dechu a srdeční činnosti - začni okamžitě resuscitovat
- ošetři popáleniny , ulož postiženého do stabilizované polohy
- nenechávej postiženého bez dozoru a zajisti odbornou pomoc!

6. POPÁLENINY a OPAŘENINY

Příčiny: suché nebo vlhké horko, chlad, chemikálie, elektrický proud, radiace

Příznaky

- 1. stupeň - zarudnutí, bolest , otok
- 2. stupeň - puchýře, bolest, otok
- 3. stupeň - bílá, vosková nebo zuhelnatělá kůže, otok
- šok - závažnost je přímo úměrná rozsahu popálené plochy

Ošetření

- ulož postiženého tak, aby popálená plocha nebyla v kontaktu s podlahou
- popálenou plochu ponoř nebo polévej studenou tekutinou do ústupu bolesti
- při postižení **očí** - pramínkem studené tekoucí vody vyplachuj postižené oko tak, aby voda stékala po tváři dolů, nedovol, aby si postižený mnul oči

- při popálení **úst a hrdla** - postiženému při vědomí podávej po doušcích studený nápoj, při ztrátě vědomí - viz ošetření při bezvědomí
- šetrně odejmi všechny předměty (oděv, hodinky, prstýnky...), které mohou zaškrtnit otékající popálenou část těla, neodstraňuj nic, co je k ráně přichyceno!!!
- poraněnou část překryj čistým materiálem a lehce obvaž
- v případě potřeby protišoková opatření, resuscitace
- nenechávej postiženého bez dozoru a zajisti odbornou pomoc !

7. ZLOMENINY

- a) zavřené
- b) otevřené

Příznaky:

- v místě zlomeniny bolest, která se při pohybu zvětšuje, deformace
- otok postižené části s následnou modřinou
- roztržená kůže, krvácení, vyčnívající kost
- ztráta schopnosti ovládat svoje končetiny (zlomenina páteře - poškození míchy)
- zlomeniny mohou být komplikované následným poraněním cév, nervů a okolních orgánů zlomenou kostí
- šok - závažnost je přímo úměrná rozsahu postižení

Ošetření:

- zástava dechu, srdce nebo prudké krvácení musí být ošetřeny dříve než zlomeniny
- zajisti správnou polohu, znehybni poraněnou část
 - **kost pažní, předloktí, zápěstí , ruka a klíční kost:** ohni končetinu v lokti, ulož ji do závěsu a připevni ji k hrudníku, není-li to možné - připevni ji k trupu
 - **dolní končetina:** ulož postiženého na záda, dlahu přilož tak, aby překrývala kloub nad a pod zlomeninou, mezi kolena a kotníky vlož polštářek nebo deku, zdravou končetinu opatrně přisuň k poraněné a zafixuj k sobě
 - **páteř:** postiženého ponechej v té poloze, ve které se nachází, výjimkou je hrozící nebezpečí nebo takové priority jako je zajištění průchodnosti dýchacích cest, dýchání a krevní oběh, v případě nutnosti přesuň postiženého na tvrdou podložku v rovině, pod záda nic nepodkládej, zbytečně s postiženým nehýbej , hlava postiženého se nesmí zvrátit - musí být stále ve stejné rovině s tělem, zásadně nezvedej postiženého za ruce a nohy!!! v případě potřeby protišoková opatření, resuscitace
- nenechávej postiženého bez dozoru a zajisti odbornou pomoc !

8. PADOUCNICE - epilepsie (velký záchvat)

Příznaky

- náhlá ztráta vědomí, namodralé rty, překrvený obličej a krk
- křeče, obtížné dýchání, pěna kolem úst, pomočení, pokálení

Ošetření

- snaž se zabránit poranění postiženého během záchvatu

- z okolí odstraň předměty, které by mohly způsobit zranění
- uvolni oděv kolem krku a hlavu podlož něčím měkkým
- nesnaž se násilím ovládat postiženého, nedávej mu nic do úst
- pokud nehrozí nebezpečí, nepohybuj s postiženým, nebuď ho
- po odeznění záchvatu ulož postiženého do stabilizované polohy
- nenechávej postiženého bez dozoru a zajisti odbornou pomoc!

9. CUKROVKA (naléhavé stavy)

hyperglykémie: nadbytek cukru v krvi

Příznaky:

- pocit žízně, acetonový zápach z úst , porucha vědomí - bezvědomí,

Ošetření

- v případě bezvědomí - viz ošetření v bezvědomí

hypoglykémie: nízká hladina cukru v krvi

Příznaky:

- slabost, závrať, zmatenost, desorientace, bledost, zpcená kůže, zrychlený tep, mělké dýchání, třes až křeče, porucha vědomí - bezvědomí

Ošetření

- pokud je pacient při vědomí okamžitě podej kostku cukru, sladkou tekutinu, čokoládu...
- zlepší-li se stav postiženého - podej mu další sladké jídlo
- v případě bezvědomí - viz ošetření v bezvědomí

PLÁN PRVNÍ POMOCI

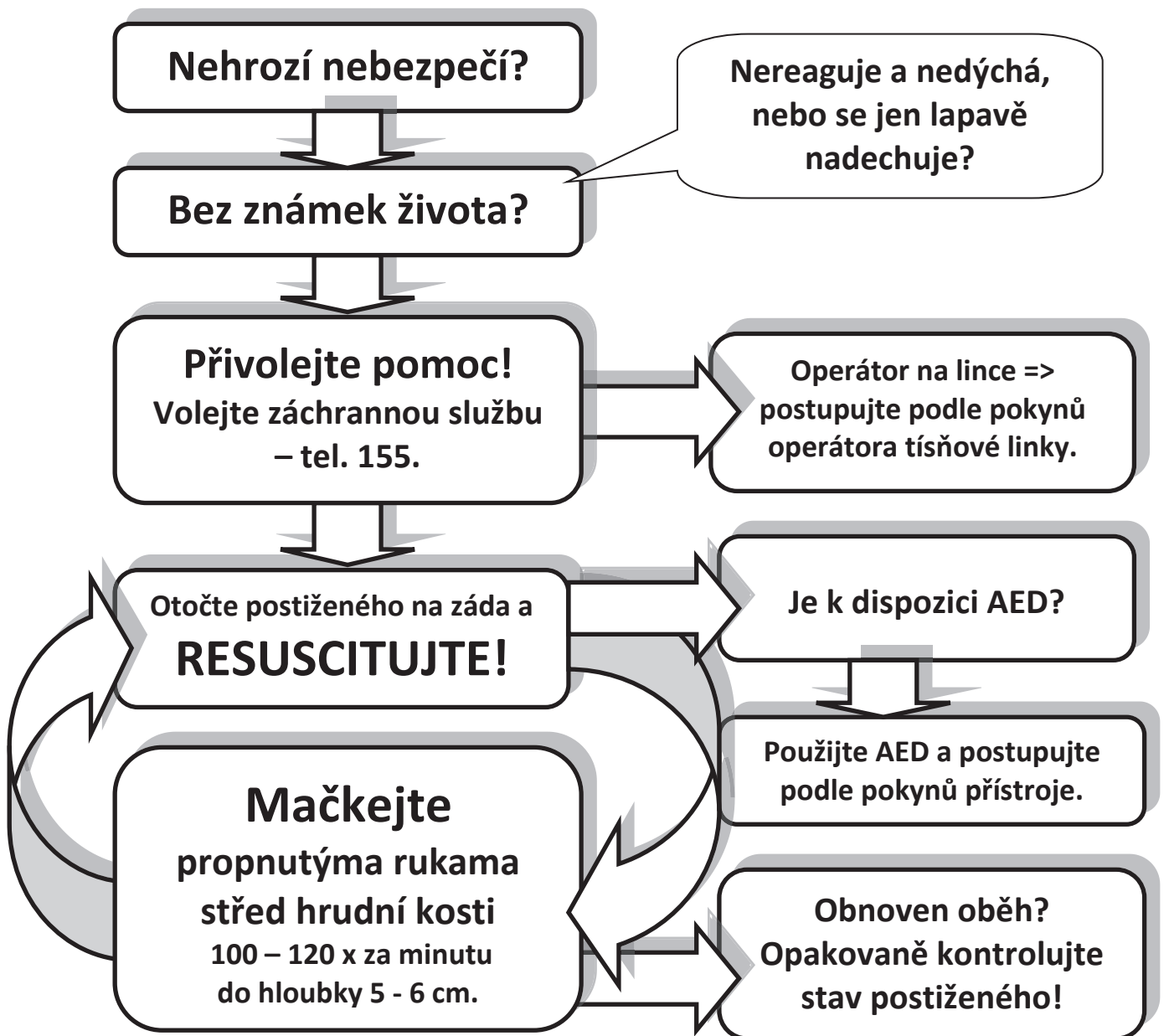
Záchranná služba	155
Policie – tísňové volání	158
Hasiči	150
<u>Ohlašovny poruch :</u>	
Voda	800 120 112, 800 900 991
Elektrický proud	800 225 577
Plyn	12 39
Prostor poskytování první pomoci	vrátnice
Umístění nástěnné lékárničky	v šuplíku ve vrátnici
Vedoucí pracovník	MgA. Zdenek Zavičák, tel: 776 834 357

GUIDELINES 2015

Základní neodkladná resuscitace pro laiky

Podle doporučení Evropské rady pro resuscitaci a Americké kardiologické společnosti 2015

Grafika © Ondřej Franěk, www.zachrannasluzba.cz



Pokud postižený nejeví známky života, ZAHAJTE RESUSCITACI a NEPŘERUŠUJTE JI až do příjezdu záchranné služby. Resuscitaci ukončete jen tehdy, pokud se postižený probouzí a začíná reagovat, pokud hrozí nepřiměřené nebezpečí nebo při úplném vyčerpání zachránců. Pozor! Ojedinělé lapavé nádechy nejsou známkou probouzení. NEPŘETRŽITĚ pokračujte v resuscitaci i tehdy, pokud vidíte tyto ojedinělé nádechy.

Zdroje: ERC Guidelines 2015 – Summary of the changes since the 2010 Guidelines. European Resuscitation Council 2015, online na www.erc.edu a 2015 AHA Guidelines update for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care, Part 1 – Executive Summary. Circulation. 2015;132;S315-S367