



**Evropský sociální fond**

**Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti**

## **Základy první pomoci – osnova kurzu**

### **1. VŠEOBECNÉ ZÁSADY A DRUHY PRVNÍ POMOCI**

Co je vlastně první pomoc? Stručně bychom mohli shrnout, že je to soubor jednoduchých a účelných opatření, která slouží k bezprostřední pomoci při náhlém ohrožení života nebo postižení zdraví. Tato opatření mohou být poskytnuta kdekoliv a kdykoliv.

Úkolem první pomoci je poskytnutí včasného a správného ošetření osobám postihnutým náhlou poruchou zdraví.

Cílem je zmenšit následky náhlého postižení zdraví.

#### **Druhy první pomoci:**

Základní první pomoc – sem patří jednak svépomoc (pomoc sám sobě), ale hlavně laická zdravotnická první pomoc. Poskytuje ji buď zdravotnický neškolená osoba nebo osoba školená, ale bez léčebných a diagnostických pomůcek. Zkrátka ten, kdo je nejbližší postiženému, často s improvizovaným materiálem a „holýma rukama“. Součástí základní první pomoci je přivolání odborné zdravotnické pomoci, péče o postiženého do doby, kdy jej tato převezme a pouze ve výjimečných případech také transport postiženého.

Technická první pomoc zajišťuje podmínky k poskytování první pomoci (podání dřevěné tyče tonoucím, přerušení elektrického okruhu při zasažení elektrickým proudem, uhašení hořícího oděvu, vyproštění nedýchajícího člověka z automobilu..., ale také umístění výstražného trojúhelníku v dostatečné vzdálenosti od nehody...) a je většinou součástí základní první pomoci. Náročnější technickou první pomoc zabezpečují specializované jednotky spadající pod tzv. integrovaný záchranný systém (IZS). Sem patří kromě zdravotnické záchranné služby také Hasičský záchranný sbor ČR, jednotky požární ochrany a Policie ČR.

Odborná zdravotnická první pomoc – většinou navazuje na základní první pomoc a zahrnuje již použití diagnostických a léčebných přístrojů, použití léků. Je prováděna zdravotnickým personálem.

## **2. POSTUPY PŘI POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI**

1. Vyšetření (zhodnocení stavu) postiženého
2. Ošetření zraněného
3. Transport
4. Záznam informací

### **a) PP při bezvědomí, mdlobě, zástavě dechu a oběhu + kardiopulmonální resuscitace (KPR)**

### **b) PP při šoku, dušení + uvolňování překážky v dýchacích cestách**

*Dušení, uvolňování překážky v dýchacích cestách:*

Dušení může být způsobeno neprůchodností dýchacích cest, sníženou ventilací nebo zástavou dechu.

Uvolňování překážky v dýchacích cestách.

### **c) PP při poškození fyzikálními vlivy**

Tepelná poranění jsou způsobena vlivem extrémních teplotních vlivů na organismus. Mohou být buď celková (přehřátí, podchlazení) nebo místní (popáleniny, omrzliny).

Popáleniny jsou typickým představitelem zranění, které můžeme včasnou první pomocí maximálně ovlivnit. Jejich závažnost je dána procentem poškození povrchu těla a také jeho hloubkou.

Přehřátí, úpal, úžeh

Celkové podchlazení

Omrzliny

Poranění elektrickým proudem

## **d) PP při otravách, křečových stavech**

### Otravy

1. Vstupní brána trávicí trakt
2. Vstupní brána dechové cesty
3. Vstupní brána kůže

### Křečové stavy

1. Křeče bez poruchy vědomí
2. Křeče s poruchou vědomí

## **e) PP při krvácení, úrazech + cizí tělesa v ráně**

Úrazy – poranění pohybového aparátu

Pohmoždění

Podvrtnutí

Vykloubení (luxace)

Zlomenina (fraktura)

Cizí tělesa v ráně nebo tělních dutinách

## **f) PP při poranění páteře a míchy**

## **g) PP při poranění hrudníku a břicha**

Poranění břicha

Cévní mozková příhoda (CMP)