

K 6 – ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI

Podklady pro stanoviště viz příloha č. 5.

Úkol – ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI – *plní přípravka, mladší hlídky MH, starší hlídky MH, žáci I. stupně ZŠ, žáci II. stupně ZŠ (ZŠ1, ZŠ2)*

Každý člen hlídky si vylosuje jeden obrázek situace a přiřadí správný postup při podávání první pomoci. Závodníci přistupují k plnění úkolu jednotlivě.

HODNOCENÍ

Za každou špatně přiloženou odpověď, obdrží hlídka za každý případ 3 trestné body (max. 15 trestných bodů).

Pomoc jiným členem hlídky se hodnotí jako nesprávná odpověď.

Pro vedoucí:

Vždy, když postižený nereaguje na jakékoliv podněty, voláme Zdravotnickou záchranou službu (155).

Pokud se děti setkají s jakýmkoliv druhem zranění, vždy vyhledají pomoc.

Dezinfikujeme vždy pouze okolí rány, a to jodovou nebo alkoholovou desinfekcí.

Pro starší kategorii:

- Úpal – hlavu chladíme studenými obklady a nikdy nesprchujeme ve studené – hrozí podchlazení
- Popáleniny – nikdy nestrhávat přiškvařenou látku ze spáleniny! Sundat šperky, hodinky, oblečení, je-li to možné (jinak dojde k otoku a už nepůjde sundat – velké riziko). K ochlazení použijí mírný proud příjemně studené vody nebo ponoříme do vody, chladit 15–20 minut; nikdy nepoužívat led.
- Omrzliny – zahříváme ve vlažné vodě, která má teplotu do 40 °C, nikdy nezahříváme horkou vodou

Obr. 10 Základy první pomoci – Situace pro kategorie přípravka, mladší hlídky MH a ZŠ1

Situace	Obrázek	První pomoc
Řezná rána – mírné krvácení		1. Opláchnout tekoucí vodou 2. Můžeme dezinfikovat okolí rány 3. Překrýt sterilním krytím (náplast, obvaz) 
Odřenina		1. Opláchnout tekoucí vodou 2. Můžeme dezinfikovat okolí rány 3. Překrýt sterilním krytím (náplast, obvaz) 
Krvácení z nosu		1. Posadit a předklonit hlavu 2. Stisknout kořen nosu 3. Studený obklad na zátylek (za krk) 
Uštknutí hadem		1. Uklidňovat pacienta, omezit celkový pohyb 2. Možno chladit studeným obkladem 3. Volat Zdravotnickou záchrannou službu (155) 
Pokousání		1. Opláchnout tekoucí vodou 2. Můžeme dezinfikovat okolí rány 3. Překrýt sterilním krytím (náplast, obvaz) 4. Vyhledat lékaře – nebezpečí vztekliny 

Obr. 11 Základy první pomoci – Situace pro kategorie starší hlídky MH a ZŠ2

Situace	Obrázek	První pomoc
Úpal		1. Přesunout do stínu 2. Ochladit (ventilátor, průvan, sprcha, obklady) 3. Podat tekutiny
Bodnutí hmyzem		1. Odstranit žihadlo 2. Zjistit, jestli je dotýčný alergický, pokud ano: dle stavu volat Zdravotnickou záchrannou službu (155) nebo podat lék 3. Pokud ne: chladit
Popáleniny		1. Sundat spálený oděv a šperky, je-li to možné (nestrhávat, nervat, ...) 2. Chladit studenou vodou 3. Navštívit lékaře nebo volat Zdravotnickou záchrannou službu (155) – podle rozsahu
Omrzliny		1. Přesunout do tepla 2. Zahřát omrzliny ve vlažné vodě 3. Netřít a nesusušit třením 4. Překrýt sterilním krytím nebo obvazem 5. Navštívit lékaře
Zlomenina končetiny		1. Nezatěžovat poraněnou končetinu 2. Postižený zaujme polohu, která mu nejvíce vyhovuje (úlevová poloha), s končetinou nehýbat. 3. Chladit 4. Uklidňovat 5. Podle závažnosti volat Zdravotnickou záchrannou službu (155)

Úkol – STAVY OHROŽUJÍCÍ NA ŽIVOTĚ – *plní dorost, žáci učilišť, SŠ a gymnázií (SŠ)*

Každý člen hlídky si vylosuje jeden obrázek situace a přiřadí správné příznaky a postup při první pomoci. Závodníci přistupují k plnění úkolu jednotlivě.

HODNOCENÍ

Příznaky

Za špatně přiřazené příznaky obdrží hlídka 1 trestný bod.

První pomoc

Za špatně přiřazenou první pomoc obdrží hlídka 2 trestné body.

(Dohromady max. 15 trestných bodů)

Pomoc jiným členem hlídky se hodnotí jako nesprávná odpověď.

Pro vedoucí:

- Cévní mozková příhoda (mrtvice)
 - Metoda FAST (jednej rychle) – jednoduchý test příznaků – Face (obličej), Arm (horní končetiny), Speech (řeč), Time (čas)
 - Pokles koutku: požádám postiženého, aby se usmál, pokles koutku bude patrný.
 - Ochrnutí končetin: požádám postiženého, ať předpaží obě ruce a udrží je 10 vteřin dlaněmi vzhůru – jedna z nich poklesne.
 - Porucha řeči: požádám postiženého, ať něco vypráví, opakuje věty – postižený neumí zopakovat větu, zadržává, říká nesmysly.
 - Mohou být i další příznaky – závratě, silná bolest hlavy, zvracení, bezvědomí, a další
- Epilepsie – nesahám postiženému do úst – mohlo by dojít k pokousání
- Bezvědomí
 - Kontrola průchodnosti dýchacích cest – kontrolujeme, zda není v ústech cizí předmět, zvratky, (umělé zuby), který by blokoval dýchací cesty. Poté provedeme záklon hlavy
 - Kontrola dechu – metoda vidím, cítím, slyším – ucho přiložit k ústům, kontrolovat pohledem, zda se zvedá hrudník
 - Důležité zásady:**
 - Kontrolu dechu provádějte důkladně, a to maximálně 10 vteřin.
 - Nepokoušejte se dech hodnotit příliš dlouho – každá ztracená sekunda může být rozhodující.
 - Základy resuscitace – u dospělého nedáváme není nutné provádět umělé dýchání (pokud jsme ochotni ho provádět a byli jsme proškoleni, jak na to, je to výhodou). provádíme srdeční masáž – stlačení hrudníku Stlačujeme hrudník na dolní polovinu hrudní kosti (zhruba na spojnici bradavek) frekvencí 100 – 120x za minutu – tempo „Rolničky, rolničky“ atp.
 - Zotavovací poloha – smyslem je zabránit neprůchodnosti dýchacích cest a vdechnutí zvratků (postižený se nepřekulí na záda) – vysvětlit, jak uložit postiženého do zotavovací polohy; u zotavovací polohy stále kontrolujeme dech

Obr. 12 Základy první pomoci – Situace pro kategorie dorost, SŠ

Situace	Obrázek	Příznaky	První pomoc
Cévní mozková příhoda – mrtvice		1. Pokles koutku. 2. Ochrnutí končetin. 3. Porucha řeči.	1. Volat Zdravotnickou záchrannou službu (155). 2. Kontrolovat vědomí a dýchání. 3. V případě bezvědomí uložit postiženého na záda a provést záklon hlavy, kontrolovat dech. 4. Pokud postižený nedýchá – resuscitace. 5. Pokud je v bezvědomí a dýchá – zotavovací poloha a kontrolovat dýchání.
Infarkt		1. Silná, tlaková nebo pálivá bolest na prsou, trvá několik minut, pocit špatného dechu. 2. Bolest někdy také na zádech či krku. 3. Bolest vystřeluje do jedné (zpravidla levé) či do obou horních končetin, pod levou lopatku nebo do dolní čelisti. 4. Rychlé, krátké dýchání, pocení, nevolnost. 5. Šednutí, modráání kůže.	1. Volat Zdravotnickou záchrannou službu (155). 2. Polosed. 3. Uvolnit oděv kolem krku a pasu. 4. Zabránit v pohybu. 5. Pokud má pacient léky na první pomoc, podat mu je.
Otřes mozku		1. Úder do hlavy. 2. Zmatenost. 3. Ztráta paměti na okolnosti úrazu. 4. Nevolnost. 5. Spavost.	1. Mluvit na pacienta. 2. Polosed. 3. Nepodávat žádné jídlo ani pití. 4. Zabránit vdechnutí zvratků. 5. Volat Zdravotnickou záchrannou službu (155).

Epilepsie		1. Křeče. 2. Krátkodobá ztráta vědomí. 3. „Pěna u úst“.	1. Odstranit předměty, o které by se mohl postižený poranit. 2. Během křečového záchvatu nebránit v pohybu. 3. Nerozevírat ústa, nekládat nic do úst. 4. Změřit čas záchvatu. 5. Po záchvatu zjistit stav vědomí, popř. otočit na záda, provést záklon hlavy a kontrolovat dýchání. 6. Pokud jde o epileptika se známou diagnózou, postižený se po záchvatu probral, je neporaněný a komunikuje, není třeba volat Zdravotnickou záchranou službu ani vyhledávat pomoc lékaře.
Bezvědomí		1. Postižený nereaguje na oslovení ani zatřesení.	1. Otočit na záda, kontrola průchodnosti dýchacích cest, záklon hlavy. 2. Kontrola dechu. 3. Volat Zdravotnickou záchranou službu (155). 4. Pokud postižený nedýchá – resuscitace. 5. Pokud dýchá – zotavovací poloha (pokud nezvrací, lze nechat na zádech a držet záklon hlavy = pokud předcházet úraz, je žádoucí omezit nadbytečnou manipulaci). Stálá kontrola dýchání.