

PLAKÁTY PRVNÍ POMOCI

L. Feglerová, J. Malinovská, A. Podzimková, R. M. Šafářová, Š. Dudák



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Každou chvíli se okolo nás dějí situace, kdy někdo potřebuje pomoci, ale my nemusíme vědět jak.

V těchto situacích může jít i o vteřiny, tak je využijme na 100%.

Naše plakáty edukují a seznamují s různými typy situací, ve kterých můžeme my nebo jiná osoba potřebovat pomoci.

Stručně popisují, jak se v té chvíli nejlépe zachovat.

Naše plakáty jsou míněné jako náhrada současných plakátů visících v mhd, které už jsou ale zastaralé a týkají se pouze resuscitace člověka.

U našich plakátů využíváme toho, že mnohdy lidé např. v metru nemají co dělat a prohlížejí si plakáty. Proto, i kdyby nevěnovali celou svou pozornost textu, nějaká slova jim v paměti zůstanou.

Plakáty mohou být také vyvěšeny ve školách a nebo je možno je zpracovat také jako pexeso pro děti či karetní hry

PORANĚNÍ PÁTEŘE

BEZVĚDOMÍ

RESUSCITACE

ÚPAL, ÚŽEH A PODCHLAZENÍ

KRVÁCENÍ

ZLOMENINY



BEZVĚDOMÍ

Nejprve zjistíme, zda nehrozí nebezpečí i nám, teprve pak jednáme. Pokud člověk nezareaguje na volání, ani na hlasité zvuky, zkusíme jej probudit stisknutím bolestivého podnětu (štípnutí do ušního lalůčku). Pokud i přes to nereaguje, přetočíme ho na záda a zakloníme krk pro uvolnění dýchacích cest. Zjistíme, zda osoba dýchá.

Pokud dýchá normálně (za 10 sekund vydechne 2 - 3 krát), necháme ho v poloze na zádech se stále zakloněnou hlavou. Zavoláme záchrannou službu a vydržíme až do jejího příjezdu.



Pokud nedýchá normálně (za 10 sekund vydechne jednou nebo vůbec, anebo chraptí či lapa po dechu), zahájíme resuscitaci.

155 - zdravotnická záchranná služba
112 - linka tísňového volání

RESUSCITACE

DOSPĚLÉHO JEDINCE

BEZPEČNOST

Nejprve se rozhlédneme, zda nebezpečí nehrozí i nám, teprve pak jednáme. Pokud jedinec krvácí, pro jistotu si nasadíme ochranné rukavice.

ZAVOLÁME POMOC A JEDNÁME

Přivoláme další lidi na pomoc, vytočíme číslo záchranné služby a zahájíme resuscitaci. Je-li k dispozici AED, postupujeme podle hlasového návodu.

ZAHÁJÍME RESUSCITACI

Hrudník stlačujeme 100 krát až 120 krát za minutu do hloubky 5 - 10 cm. Resuscitace je fyzicky náročná, proto pokud je k dispozici více lidí, střídají se po dvou minutách. Pokračujeme v resuscitaci do příjezdu záchranné služby, nebo do zaregrování postřílené osoby. Lapání po dechu neznamená ukončení resuscitace.



155 - zdravotnická záchranná služba
112 - linka tísňového volání

PORANĚNÍ PÁTERĚ

PŘÍZNAKY PORANĚNÍ PÁTERĚ A MÍCHY

Bolest hlavy, krku, zad či beder. Ztráta citlivosti či hybnosti v dolních nebo horních končetinách.



Pokud máme podezření na poranění páteře, s danou osobou nehybáme, neříkáme nic. Pokud zraněný dýchá a je při vědomí, lehneme mu, aby se nehybal, podržíme hlavu v jedné rovině a vyčkáme do příjezdu záchranné služby. Pokud je zraněný v bezvědomí a nedýchá, pokusíme se mu zafixovat hlavu, aby a ní co nejméně býval a zahájíme resuscitaci. Vyčkáme až do příjezdu záchranné služby.



155 - zdravotnická záchranná služba
112 - linka tísňového volání

BEZVĚDOMÍ

Nejprve zjistíme, zda nehrozí nebezpečí i nám, teprve pak jednáme. Pokud člověk nezareaguje na volání, ani na hlasité zvuky, zkusíme jej probudit stisknutím bolestivého podnětu (štipnutí do ušního lalůčku). Pokud i přes to nereaguje, přetočíme ho na záda a zakloníme krk pro uvolnění dýchacích cest. Zjistíme, zda osoba dýchá.

Pokud dýchá normálně (za 10 sekund vydechne 2 - 3 krát), necháme ho v poloze na zádech se stále zakloněnou hlavou. Zavoláme záchrannou službu a vydržíme až do jejího příjezdu.



Pokud nedýchá normálně (za 10 sekund vydechne jednou nebo vůbec, anebo chraptí či lape po dechu), zahájíme resuscitaci.

155 - zdravotnická záchranná služba

112 - linka tísňového volání

1234

ÚPAL, ÚŽEH A PODCHLAZENÍ

teplo, ticho, tišení
tekutiny,
transport



ÚPAL

Příznaky: bolest hlavy, horečka, nevolnost, zvracení. Člověka postihnutého úpalem uložíme do stinné, chladné a klidné místnosti. Svléčeme mu nadměrné vrstvy oblečení a položíme ho. Doplnujeme tekutiny.

ÚŽEH

Příznaky: bolest hlavy, horečka, slabost, nevolnost. Člověka postihnutého úžehem uložíme do stinné, chladné a klidné místnosti. Svléčeme mu nadměrné vrstvy oblečení a položíme ho. Doplnujeme tekutiny.

PODCHLAZENÍ

Během mírného podchlazení se tělesná teplota pohybuje v rozmezí 32°C - 35°C. Postupně zahříváme tělo a přikládáme teplé obklady. Můžeme podávat teplé tekutiny bez kofeinu a alkoholu.

5 - zdravotnická záchranná služba
2 - linka tísňového volání

NY
zlomení
anažime
pokud
ho se
lné. Zra-
prášky
jezd zá-

žba