



## **TŘI KROKY™**

- 1. ROZHLÉDNI SE !** Jdi krokem, nevěhni do nebezpečí
  - 2. REAGUJ !** Zavolej 155 a jednej
  - 3. ROZMÝŠLEJ !** Umožni záchranářům přístup a neustále kontroluj dýchání
- 
- 

### **1. ROZHLÉDNI SE!**

- Bezpečnost všech především. Nemůže se situace znovu opakovat ? Nenech ohrozit další lidi !
- Co se stalo? Zjisti mechanismus úrazu.
- Kolik je pacientů? Vidiš je všechny?
- Co a koho mám k dispozici? Vyzvi čumily kakci!

*Mrtvý nikomu nepomůžeš*

---

#### **Pravděpodobnost poranění páteře:**

- náraz ve více než 40km/h
- pád z dvojnásobku výšky těla
- bezvědomí po skoku do vody

**Nehýbej, pokud nejde o život.**

#### **Pravděpodobnost vnitřního krvácení:**

- náraz do trupu
- zlomenina stehna nebo žeber

**Nečekej na zavolání, až bude hůř.**

#### **Volej 155!**

Kde se to stalo?  
Co se stalo?  
Jaký je stav pacienta?  
**Nezavěšuj první!!**

(112 je obecná krizová linka, zdržení pro zdravotníky)

---

#### **Místo dopravní nehody.**

Zastav mimo nebezpečí – havárie se může opakovat.  
Použij reflexní vestu.  
Trojúhelník minimálně 100 kroků předehodou.  
Pohybliví zranění, svědkové a čumilové musí stát mimo nebezpečnou oblast.  
Vypni zapalování, vytáhni a uschovej klíčky, zabrzdí ruční brzdou  
Nevyprošťuj zraněného, pokud dýchá.  
Pohyby hlavou omezit na minimum!



Pokud zraněný mluví, nechte přílbu na hlavě.

Je-li nutné sejmutí přílby - jeden člověk přidržuje bradu, druhý snímá přílbu.

---

## 2. REAGUJ!

Začni oslovením, pokračuj dotykem, pak bolestivě zatlač pod ucho.  
Kdo reaguje jen na bolest je ohrožen udušením.  
*končí!*

*Kdo křičí, je zdrav!  
Kdo chrčí,*

Nedýchá ?

Vyndež všechno z pod hlavy

Zakloň hlavu

- pokud následuje zřetelný nádech, neustále kontroluj dýchání

Nedýchá normálně ani po záklonu hlavy ? Lapavé dechy („jako kapr“) nestačí !

- nehledej pulz

(je to zdržení, člověk, který nedýchá normálně a nereaguje na bolest, potřebuje srdeční masáž)

- zavolej 155
- stlačuj prostředek hrudníku patou dlaně
- co nejsilněji (vahou těla, napni lokty)
- co nejrychleji (téměř dvě stlačení za vteřinu)
- **po 30 stlačeních následují 2 pomalé klidné vdechy**, pokračuj až do vystřídání, nepřestávej, nepolevuj
- nemůžeš-li dýchat do cizích úst, stačí jen stlačovat hrudník
- do dítěte 5x vdechni a pak začni masírovat

**Dusí se** - pravděpodobně něco vdechl

- pokud kašle a vydává zvuky – nech ho opřít rukama a povzbuzuj v kašli
- batole nebo kojeneček - poklepat mezi lopatky v poloze hlavou šikmo dolů.
- tichý nebo žádný kašel – udeř ho 5x do zad mezi lopatky
- je v bezvědomí – 2x do něj vdechni, pak stlačuj 30x hrudník ku 2 vdechům

**Krvácení** - **viditelné** zastav tlakem v ráně, chraň se před infekcí

- **vnitřní** poznáš jen dle mechanismu úrazu (poranění trupu)
- zvednutím končetin přesuneš k srdce asi půl litru krve



## Popáleniny

- ihned zchladíte tekoucí vodou
- děti se snadno podchladí, trup a hlavu jen jednorázově zchladit
- u končetin dospělých může chlazení probíhat déle – i minuty
- spálený obličej, dlaně, chodidla a rozkrok, jakákoliv velká popálenina patří vždy do nemocnice

Nesahejte na poraněnou plochu, ničímji nemažte

---

## 3. ROZMÝŠLEJ!

Jak se k Tobě záchranáři dostanou ?

Jsi-li sám, otevři dveře

Vyšli někoho před dům, na křižovatku ...

Nezhoršuje se stav ?

U bezvědomého neustále kontroluj dýchání

Podlož a přikrej - zabraň ztrátě tepla, nejvíc se prochládá od země

Ptej se - kolik vás bylo, kde vás to bolí, berete nějaké léky, jste na něco alergický?

Polohuj - pokud je to bezpečné a pacient souhlasí.

## Poloha na boku (stabilizovaná)

- pro ty, kteří dýchají, ale neodpovídají na dotaz.
  - nezadusí se jazykem ani zvratky
- 

## NEPODCEŇUJ! (kdy zavolat 155)

*Každý mrtvý byl nejřv v pohodě...*

## Rána do hlavy

Zeptej se „Jak se vám to stalo?“

- nepoužívej návodné otázky („Vy jste spadl z kola?“)

pátráš po krátkodobém bezvědomí s poruchou paměti

- není-li schopen popsat okolnosti úrazu, během 1 dne hrozí otok mozku- bezvědomí až smrt - zavolej **155**

(výtok bezbarvé tekutiny či krve z nosu nebo uší je závažným příznakem)

## Křeče

- nejsou způsobeny otravou zplodinami hoření (karma, výfuk)? Otevři okno, uteč ven !

Během křečí jen chraň hlavu před nárazy (měkce podlož)

Nezaléhávej, nerozevírej ústa, nedávej nic mezi zuby !

Zavolej **155**

Po odeznění záchvatu kontroluj dýchání



## **Mdloba**

Zvednutím nohou vrátíš krev do hlavy

Pokud se ihned neprobírá, kontroluj dýchání - zavolej **155**

## **Bolest na hrudi (obtížné dýchání, pocení)**

Zavolej **155**

Nedovol, aby se namáhal

Nech rozžvýkat půl tablety Acylpyrinu, zabrání prohloubení infarktu

## **Obtížné dýchání**

- mohl něco vdechnout? (postup viz výše)

- nejsi sám ohrožen zplodinami hoření (karma, výfuk)?

Otevři okno, vyveď na vzduch

Pomoz zaujmout úlevovou polohu - ve stoje či vsedě s oporou rukou

Zavolej **155**

## **Bolest břicha + cokoli z níže uvedeného, pak zavolej **155****

- horečka, stav po úraze (i několik dnů), možné těhotenství, krutá bolest, bolest přetrvává 12 a více hodin, krvavá či dehtovitá stolice

## **Náhle vzniklá změna**

*Mrtvice spěchá, i když nebolí.*

- slabost nebo necitlivost tváře, ruky nebo nohy, zvláště na jedné straně těla

- potíže s mluvením nebo porozuměním řeči

- potíže se zrakem na jednom nebo obou očích

- potíže s chůzí, rovnováhou, koordinací pohybů, závrať

- zmatenost (u cukrovkářů je vyřešena podáním cukru)

Zavolej **155**, nečekej, jestli to „přejde samo“

## **Bodnutí hmyzem, závažná potravinová alergie**

- svědění celého těla

- otoky mimo místo bodnutí (zřetelně zvláště na víčkách)

- ztížené hvízdavé dýchání

Zavolej **155**, hrozí mdloba až smrt!

**Tento materiál je určen k veřejnému nekomerčnímu šíření s výslovným udáním zdroje,  
nenahrazuje kurs první pomoci**

**Redakce, odborná garance: MUDr. Robert Pleskot**