

www.jurajhusek.com

www.prvapomocapp.tk

Prvá pomoc jednoducho

Všetky informácie nachádzajúce sa v tomto dokumente sú z overených zdrojov a potvrdené reálnym zdravotníkom.



Juraj Hušek

Spojená škola sv. Františka Assiského Malacky

Obsah

Prvá pomoc	3
Postup pri ošetrovaní vybraných zranení	4
Bezvedomie – zastavenie dýchania a činnosti srdca	5
Ľahká popálenina	6
Otvorená zlomenina na dolnej končatine	6
Zatvorená zlomenina na dolnej končatine	7
Zatvorená zlomenina na hornej končatine (predlaktí)	7
Otvorená zlomenina na hornej končatine (predlaktí)	7
Dusenie sa vdýchnutím cudzieho telesa	8
Strata vedomia	9
Malá povrchová rana	9
Bibliografické odkazy	11

Prvá pomoc

Prvá pomoc je súbor jednoduchých a účelných opatrení, ktoré slúžia na bezprostrednú pomoc pri náhlom ohrození života alebo postihnutí zdravia a ktoré môžu byť poskytnuté kdekoľvek a kedykoľvek aj bez špeciálnych pomôcok. Prvá pomoc sa postihnutému poskytuje:

1. na záchranu života postihnutého,
2. na zabránenie zhoršenia stavu postihnutého a zníženia výskytu komplikácií pri liečbe,
3. na urýchlenie rekonvalescencie postihnutého.

Zákon hovorí, že základnou a morálnou povinnosťou každého občana je poskytnúť prvú pomoc osobe, ktorá je v nebezpečenstve života, alebo javí príznaky ťažkej ujmy na zdraví. Na túto definíciu zákona nadväzujú sankcie v Trestnom zákone č.300/2005 Z. z – trestný čin neposkytnutia prvej pomoci alebo privolania pomoci:

§ 177 odsek 1 uvádza: „Kto osobe, ktorá je v nebezpečenstve smrti alebo javí príznaky ťažkej ujmy na zdraví, neposkytne potrebnú pomoc, hoci tak môže urobiť bez nebezpečenstva pre seba alebo iného, potrestá sa odňatím slobody až na dva roky.“

Odsek 2 uvádza: „Kto osobe, ktorá je v nebezpečenstve smrti alebo javí príznaky ťažkej ujmy na zdraví, neposkytne potrebnú pomoc, hoci je podľa povahy svojho zamestnania povinný takú pomoc poskytnúť, potrestá sa odňatím slobody na šesť mesiacov až tri roky.“

§ 178 definuje aj povinnosť vodičov: „Vodič, ktorý po dopravnej nehode, na ktorej mal účasť, neposkytne osobe, ktorá pri nehode utrpela ujmu na zdraví, potrebnú pomoc, hoci tak môže urobiť bez nebezpečenstva pre seba alebo iného, potrestá sa odňatím slobody až na tri roky.“

Pri náhlom ohrození života alebo postihnutí zdravia poskytujeme dva typy prvej pomoci.

Základná prvá pomoc je súbor jednoduchých, často improvizovaných a účelných opatrení, ktoré sa pri náhlom poranení/ochorení poskytujú postihnutému ešte pred príchodom špecializovanej pomoci.

Zdravotnícka prvá pomoc zahŕňa použitie liekov, diagnostických, liečebných prístrojov a špecializovaných postupov. Je realizovaná lekárom alebo zdravotníkom.

Postup pri ošetrovaní vybraných zranení

Aby naša aplikácia obsahovala len pravdivé a relevantné informácie o postupoch pri ošetrovaní vybraných zranení, museli sme si najprv dôkladne naštudovať overené postupy poskytovania prvej pomoci.

Zásady poskytovania prvej pomoci

1. Pokiaľ je niekto v ohrození života alebo javí príznaky ťažkej ujmy na zdraví, musíme okamžite privolať prvú pomoc. Pokiaľ ide výlučne o zdravotné ťažkosti, odporúča sa volať priamo na číslo záchranej služby – 155. Pokiaľ okrem záchranej služby predpokladáme potrebu požiarnej záchranej služby alebo polície, voláme na číslo tiesňového volania 112, kde operátor na základe informácií poskytnutých volajúcim zhodnotí situáciu a na miesto udalosti pošle záchranné zložky integrovaného záchranného systému. Pokiaľ si nie sme istí, môžeme zavolať na ktorékoľvek číslo, operátori 155 aj 112 sú navzájom prepojení.
2. V prípade vážnej situácie (napr. vážne poranenie, otrava liekmi, drogami, topenie, ...), ak sme pri zranenom sami, musíme najskôr 1 minútu poskytovať prvú pomoc a až potom zavolať na číslo 155 alebo 112.
3. Pokiaľ by nám pri záchrane človeka hrozilo nebezpečenstvo, nikdy neposkytujeme prvú pomoc za takýchto okolností.

Zásady správneho poskytovania informácií pri volaní na číslo záchranej služby 155 alebo číslo tiesňového volania 112 sú nasledovné. Operátorovi treba oznámiť:

1. čo sa stalo (druh udalosti, aké sily a prostriedky je potrebné vyslať),
2. kde sa stalo (obec, objekt, lokalita, okres, kraj),
3. komu sa stalo (postihnutí, poškodenie majetku, ohrozenie životného prostredia),
4. kedy sa stalo (dátum a čas),
5. poskytnúť ďalšie doplnkové informácie (identifikácia volajúceho, uvedenie telefónneho čísla pre spätné volanie).

Bezvedomie – zastavenie dýchania a činnosti srdca

1. Dotyčnú osobu oslovíme, ak nereaguje, jemne ňou potraseme. Ak naďalej nereaguje, s najväčšou pravdepodobnosťou je v bezvedomí. Sprevádzajúce príznaky sú: modrá farba kože, atypické zvuky pri dýchaní, spotená a bledá pokožka.
2. Zakričíme o pomoc. Postihnutého uložíme na chrbát na tvrdú podložku. Pokiaľ ním musíme hýbať, postupujeme opatrne, aby sa hlava hýbala spolu s telom a tým pádom nedochádzalo k pohybu v krku.
3. U postihnutej osoby vykonáme mierny záklon hlavy, aby sme jej uvoľnili dýchacie cesty. Uvoľníme oblečenie v oblasti brucha a krku.
4. Priložíme ucho k nosu a ústam postihnutej osoby, počúvame, či osoba dýcha, a zároveň pozorujeme, či sa jej zdvíha hrudník – metóda vidím, cítim, počujem. Ak postihnutá osoba nedýcha, alebo sú prítomné lapavé dychy, má zastavené dýchanie.
5. Zavoláme na číslo 155 alebo 112 (pokiaľ je s nami viac ľudí, prejdeme rovno na krok 6, zatiaľ čo niekto ďalší zavolá prvú pomoc).
6. Začneme s kardiopulmocebrálnou resuscitáciou - uvoľníme oblečenie v oblasti hrudníka.
7. Klakneme si kolmo vedľa obete pri jej hrudníku. Zápästnú hranu dlane jednej ruky priložíme na hrudnú kosť na úroveň prsných bradaviek (u dospelých).

Druhú ruku položíme na prvú tak, aby sa ich prsty preplietli. Vystrieme ruky tak, aby smerovali kolmo zhora na hrudnú kosť.

8. Vykonáme 30 kompresíí – hrudník stláčame do hĺbky 4-6 centimetrov (u dospelých) frekvenciou 100 kompresíí za minútu (maximálne 120 kompresíí za minútu).
9. Následne sa odporúča vykonať umelé dýchanie. Pokiaľ záchranca nemá k dispozícii resuscitačné rúško, umelé dýchanie nemusí vykonať v rámci ochrany vlastného zdravia. Vykonáme 2 umelé vdychy – nadýchneme sa (nie hlboko), priložíme pevne ústa na ústa postihnutého, aby neprišlo k úniku vzduchu, prirodzene vydýchame (nie prudko). Môžeme pozorovať, ako sa dvíha hrudník obeť. Následne oddialíme ústa a pozorujeme, ako hrudník obeť klesol. Rovnakým postupom vykonáme druhý umelý vdych.
10. Pokračujeme znovu masážou srdca a ďalšími dvomi umelými vdychmi. Umelé dýchanie a masáž srdca sú v pomere 2 umelé vdychy na 30 stlačení (kompresíí) hrudníka.
11. Kardiopulmocerebrálna resuscitácia môže byť ukončená po príchode záchrannej služby, po obnovení vitálnych funkcií postihnutého človeka alebo po vyčerpaní záchrancu.

L'ahká popálenina

1. Popálené miesto je potrebné čo najrýchlejšie ochladzovať prúdom studenej vody po dobu 20 minút. V popálenej oblasti treba po navlhčení vodou odstrániť oblečenie alebo cudzie telesá. Ak je oblečenie/cudzie teleso prilepené na popálenú kožu, jeho odstránenie prenecháme odbornej pomoci.
2. Popáleninu iba sterilne zakryjeme obväzom.
3. Postihnutému nepodávame žiadne tekutiny, iba mu ovlažujeme pery.

Otvorená zlomenina na dolnej končatine

1. Zraneného uložíme na chrbát, upokojujeme ho. Končatinou nehýbame!

2. Ranu nečistíme, kosť obložíme čistou tkaninou, sterilne ju prekryjeme, prípadné úlomky nezatláčame. Kosť nezatláčame a končatinou nehýbeme.
3. Zranenú končatinu imobilizujeme – fixujeme o zdravú končatinu. Zlomeninu fixujeme tak, že znehybníme kĺb nad zlomeninou a pod ňou.

Zatvorená zlomenina na dolnej končatine

1. Zraneného uložíme na chrbát, upokojujeme ho. Končatinou nehýbeme!
2. Zranenú končatinu imobilizujeme – fixujeme o zdravú končatinu. Zlomeninu fixujeme tak, že znehybníme kĺb nad zlomeninou a pod ňou .

Zatvorená zlomenina na hornej končatine (predlaktí)

1. Zraneného uložíme do ortopnoickej polohy – usadíme ho do mierneho predklonu tak, aby mal ruky opreté o pevnú podložku (napr. stolík).
2. Zranenú končatinu imobilizujeme – zranený si ju podopiera druhou rukou tak, aby ňou nehýbal a aby ho nebolela.

Otvorená zlomenina na hornej končatine (predlaktí)

1. Zraneného uložíme do ortopnoickej polohy – usadíme ho do mierneho predklonu tak, aby mal ruky opreté o pevnú podložku (napr. stolík).
2. Ranu nečistíme, kosť obložíme čistou tkaninou, sterilne ju prekryjeme, prípadné úlomky nezatláčame. Kosť nezatláčame a končatinou nehýbeme.
3. Zranenú končatinu imobilizujeme – zranený si ju drží druhou rukou tak, aby ho nebolela.

Dusenie sa vdýchnutím cudzieho telesa

1. Ak je dusiaci sa pri vedomí, musí sa najprv predkloniť dopredu a vyskúšať cudzie teleso vykašľať.
2. Ak metóda č. 1 nepomôže, musíme sa o odstránenie cudzieho telesa postarať my Gordonovým úderom. Postavíme sa za dusiaceho sa, jednu ruku zraneného mu položíme cez prednú stranu hrudníka a nahneme zraneného dopredu. Následne 5-krát za sebou udrieme dusiaceho sa dlaňovou plochou našej ruky medzi jeho lopatky. Po sérii 5 úderov skontrolujeme, či sa cudzie teleso dostalo z dýchacích ciest. Ak sa teleso nachádza v ústnej dutine, vyberieme ho. Pokiaľ sa cudzie teleso zaseklo v hrdle, vytiahnutie telesa prenecháme na odbornú pomoc.
3. Ak Gordonov úder nepomohol, pristúpime k Heimlichovmu manévru - stláčaniu brucha alebo hrudníka. Postavíme sa za chrbát dusiaceho sa a rukami ho zozadu objímame. Jednu ruku zaťatú v päšť priložíme do stredu hornej strany brucha zraneného (medzi dolný koniec hrudnej kosti a pupok). Druhou rukou chytíme zovretú päšť prvej ruky, následne 5-krát stlačíme hornú časť brucha smerom k sebe a nahor.
4. Pokiaľ dusiaci sa je v bezvedomí alebo záchranca ho nedokáže udržať vo vzpriamenej polohe, môžeme zraneného uložiť na chrbát. Klakneme si rozkročmo nad stehná postihnutého, dolnú časť dlane jednej ruky priložíme do stredu hornej strany brucha zraneného (medzi dolný koniec hrudnej kosti a pupok), druhou rukou prekryjeme prvú tak, aby sa prsty nedotýkali tela zraneného. Následne rukami s vystretými lakťami 5-krát stlačame brucho dusiaceho sa smerom dovnútra a hore.
5. Pokiaľ sa nám nepodarí spriechodniť dýchacie cesty do 6 - 7 minút, zranený upadne do bezvedomia a musíme začať s kardiopulmocerebrálnou resuscitáciou.
6. Vždy je potrebné zavolať záchrannú službu, do jej príchodu sa však musíme pokúsiť dusiacemu sa pomôcť.

Strata vedomia

1. Pri strate vedomia obeť omdlie. Pokiaľ môžeme, omdlievajúceho jedinca zachytíme odzadu pod pazuchami a pomôžeme mu ľahnúť si. Aj keď sme jedinca nezachytili, v ďalších bodoch postupujeme rovnako.
2. Zranenému uvoľníme odev v okolí krku a pásu, položíme ho na chrbát, hlavu mu nakloníme nabok a zdvihneme mu dolné končatiny. V tejto polohe ho ponecháme niekoľko minút.
3. Ak sa zranený nachádza v miestnosti, vyvetráme ju. Do obnovenia normálneho stavu vedomia zranenému nepodávame tekutiny, jedlo ani lieky. Zranenému môžeme na tvár priložiť studené obklady.
4. Skontrolujeme životné funkcie zraneného. Pokiaľ je zranený v bezvedomí, priložíme ucho k jeho nosu a ústam, počúvame, či dýcha, a zároveň pozorujeme, či sa mu zdvíha hrudník – metóda vidím, cítim, počujem. Ak postihnutá osoba nedýcha, alebo sú prítomné lapavé dychy, má zastavené dýchanie. V takom prípade musíme začať s kardio-pulmo-cerebrálnou resuscitáciou. Pokiaľ osoba dýcha, ale je v bezvedomí, zotrváme pri nej do nadobudnutia vedomia, ak sa osoba dlho nepreberá, zotrváme pri nej do príchodu záchranej služby. Pokiaľ osoba dýcha a je pri vedomí, prihovárame sa jej, môžeme jej podať tekutiny. Zranený by mal ešte chvíľu ležať a počas nasledujúcich hodín nevykonávať žiadnu telesnú námahu.

Malá povrchová rana

1. Pred stykom s ranou si umyjeme ruky vodou a mydlom.
2. Ranu vymyjeme prúdom tečúcej vody. Ak sa v okolí povrchovej rany nachádzajú cudzie telesá, odstránime ich (drobné kúsky skla, kovu, ...). Nikdy nevyťahujeme cudzie telesá z hlbokých rán! Očistíme aj kožu v okolí rany.
3. V prípade krvácania na ranu pritlačíme sterilnú gázu.

4. Ranu následne vyčistíme dezinfekčným prostriedkom pomocou sterilnej gázy.
Na ranu nenatierame žiadne masti!
5. Ranu prekryjeme sterilnou gázou a leukoplastami. Postihnutá oblasť musí zotrvať niekoľko hodín v pokoji. Ďalší deň treba ranu odkryť a skontrolovať. Následne sa rana znovu prekryje. Pokiaľ neprichádza k žiadnym komplikáciám, ranu nemusíme prekryvať každý deň. Hneď po obnovení úplnosti kože už ranu ničím neprekrývame a necháme ju odkrytú, kým sa úplne nezahojí.

Bibliografické odkazy

Javier Vendrell Covisa: V ohrození života. Bratislava: SPN – Mladé letá, 2007. 191 s.
ISBN 978-80-10-01178-0

Čo je prvá pomoc (10.1. 2020)

<https://www.kurzprvejpomoci.sk/co-je-prva-pomoc>

Prvá pomoc (10.1. 2020)

https://sk.wikipedia.org/wiki/Prv%C3%A1_pomoc

Zásady poskytovania prvej pomoci (10.1. 2020)

https://www.minv.sk/?Zasady_poskytovania_prvej_pomoci