



SVETOVÝ

***Deň prvej
pomoci***

9 SEPTEMBER



PRVÁ POMOC PRI BEZVEDOMÍ

1. V prvom rade zaistite svoju vlastnú bezpečnosť. Dôkladne sa rozhliadnite, či nehrozí nebezpečenstvo a pokiaľ možno, nasadzte si **ochranné pomôcky**.
2. Zavolajte **záchrannú službu**, alebo požiadajte o pomoc ľudí okolo vás.
3. Presvedčte sa, že osoba je v bezvedomí. Skúste oslovenie, zatrasenie a nakoniec vyvolanie **bolesti**.
4. Ak osoba **nereaguje** na podnety, otočte ju na chrbát a mierne zakloňte hlavu. Tým sa spriechodnia dýchacie cesty.
5. Zistite, či osoba v **bezvedomí dýcha**. Sledujte pohyby hrudníka a priložte ucho k ústam. Vnímajte, či prúdiaci vzduch cítite a počujete.
6. Rozhodujúce je tiež **spôsob dýchania**.
7. V prípade, že osoba dýcha normálne (rovnako ako vy), sledujte **zdravotný stav**, ošetríte ďalšie zranenia a počkajte, kým prídu **záchránári**.
8. Osoba **nedýcha** alebo lapá po dychu? Zahájte **oživovanie**, čiže resuscitáciu.
9. Pri vyrazenom dychu prvá pomoc spočíva v upokojovaní postihnutého, telo po chvíľke začne samo dýchať.

AKÝ JE POSTUP RESUSCITÁCIE?

1. rýchlosť rozhoduje, preto začnite s resuscitáciou čo najskôr,
2. postihnutého položte na chrbát na tvrdú podložku,
3. nahmatajte miesto na hrudníku, uprostred hrudnej kosti,
4. stláčajte hrudník v tempe 100-120 stlačení za minútu, do hĺbky 1/3 hrudníka,
5. zdravotník môže vykonávať aj kombináciu s dýchaním z úst do úst v pomere 30: 2, teda 30 stlačení ku 2 vdychom, ak je po ruke defibrilátor (AED prístroj), použite ho,
6. resuscitáciu neprerušujte do doby, než začne postihnutý samostatne dýchať alebo do príchodu záchranných zložiek.



Od dýchania z úst do úst môžete upustiť a to v prípade, že kontakt s postihnutým by mohol byť pre vás rizikový a nemáte po ruke resuscitačné rúško. V stláčaní hrudníka ale pokračujte čo najdlhšie a to aj za cenu pár zlomených rebier.

PRVÁ POMOC PRI INFARKTE

SR patrí medzi krajiny, kde najviac ľudí zomiera práve na **srdcovo-cievne** ťažkosti. Vznikajú ako dôsledok poškodenia ciev pri dlhodobom neliečenom vysokom **krvnom tlaku**, vysokom **cholesterole** alebo pri **cukrovke**.

Pri infarkte myokardu dochádza k upchatiu ciev vyživujúcich srdce a srdcový sval odumiera. Chorý má v niektorých prípadoch šancu na prežitie, všetko závisí od rozsahu poškodenia a rýchlosti poskytnutia prvej pomoci.

Typickým prejavom je:

- bolesť,
- tlak a pálenie za hrudnou kosťou,
- bolesť vystreľuje do ľavej ruky, čeľuste či chrbta
- človek pociťuje náhlu slabosť a závraty
- potenie
- rýchle a krátke dýchanie,
- koža sa začne sfarbovať do šeda až do modra.

Ak je postihnutý pri vedomí a komunikuje, hlavne ho upokojte a nepodliehajte panike.

Uvoľnite mu tesný odev a uložte do úľavovej polohy s podloženou hlavou a nohami.

Jeho stav neustále kontrolujte, či stále dýcha a zavolajte záchrannú službu.

Postihnutý stratil vedomie, nedýcha a jeho krvný obeh sa zastavil? V tom prípade potrebuje v bezvedomí prvú pomoc, čo znamená bezodkladnú masáž srdca, čiže resuscitáciu.

PRVÁ POMOC PRI KRVÁCANÍ

- **zapichnutý predmet v hrudníku alebo bruchu:** predmet nevyťahujte, aby sa krvácanie na mieste ešte nezhoršilo. Postihnutého upokojte a počkajte do príchodu rýchlej pomoci.
- **drobné rezné ranky, ktoré slabo krvácajú:** prikryte ranu sterilným krytím z buničiny alebo hotovým obvazom, v žiadnom prípade neťahajte. Ak máte po ruke dezinfekciu, použite ju.
- **hlboká rana, z ktorej rytmicky strieka krv:** ranu pritlačte rúk a vytvorte tlakový obvaz. V prípade silného krvácania použite škrtidlo a utiahnite končatinu cca 1 cm nad ranou.

