

PRVNÍ POMOC

REKONSTRUKCE VB OLOMOUC – ŘEPČÍN



Správa železniční dopravní cesty

Zpracoval:
Ing. Hynek Dvořák
koordinátor BOZP na staveništi

PRVNÍ POMOC PŘI KRVÁCENÍ

Nezapomeňte, že **každé krvácení je nebezpečné**, a tepenné krvácení přímo ohrožuje život!

Jsou tři druhy krvácení:

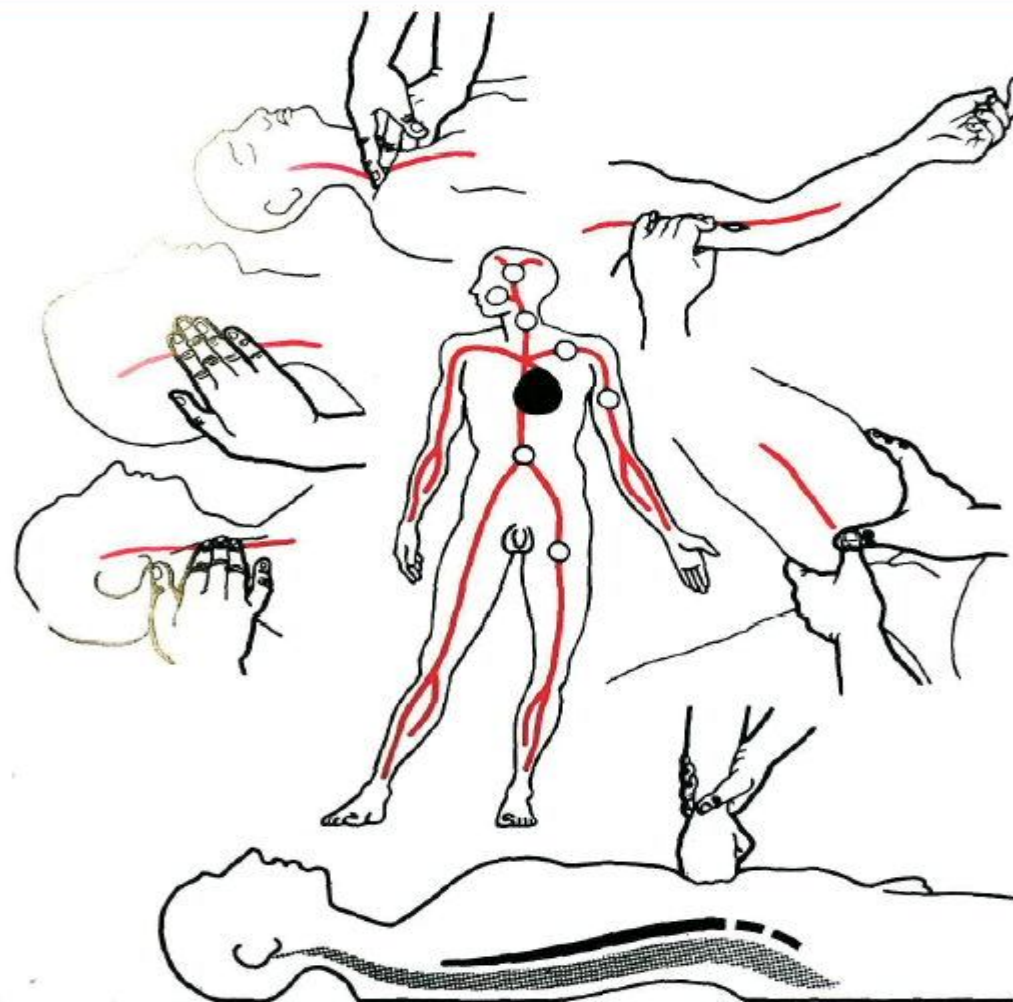
tepenné - jasně červená krev vystřikuje z rány;

žilní - tmavě červená krev z rány vytéká;

vlásečnicové - krev z rány pouze prosakuje.

Zastavení tepenného krvácení

1. Prsty stlačíme tepnu nad krvácející ranou tak, aby krev přestala vystřikovat.
2. Nad místem krvácení přiložíme na stlačenou tepnu **zaškrcovadlo** (široký gumový pruh, opasek, hadice, příp. provaz apod.), které utáhneme. Pokud jde o poranění ruky či nohy, končetinu zdvihneme do výšky.
3. Na ránu přiložíme sterilní obvaz a pevně zavážeme, aby neprosakoval. Prosakuje-li krev, obvaz zesílíme.
4. Při poranění hlavy tepenné krvácení **nikdy** nezastavujeme tlakovým obvazem! Kryjeme je pouze běžným, zesíleným obvazem.
5. Postiženého co nejrychleji převezeme do nemocnice.

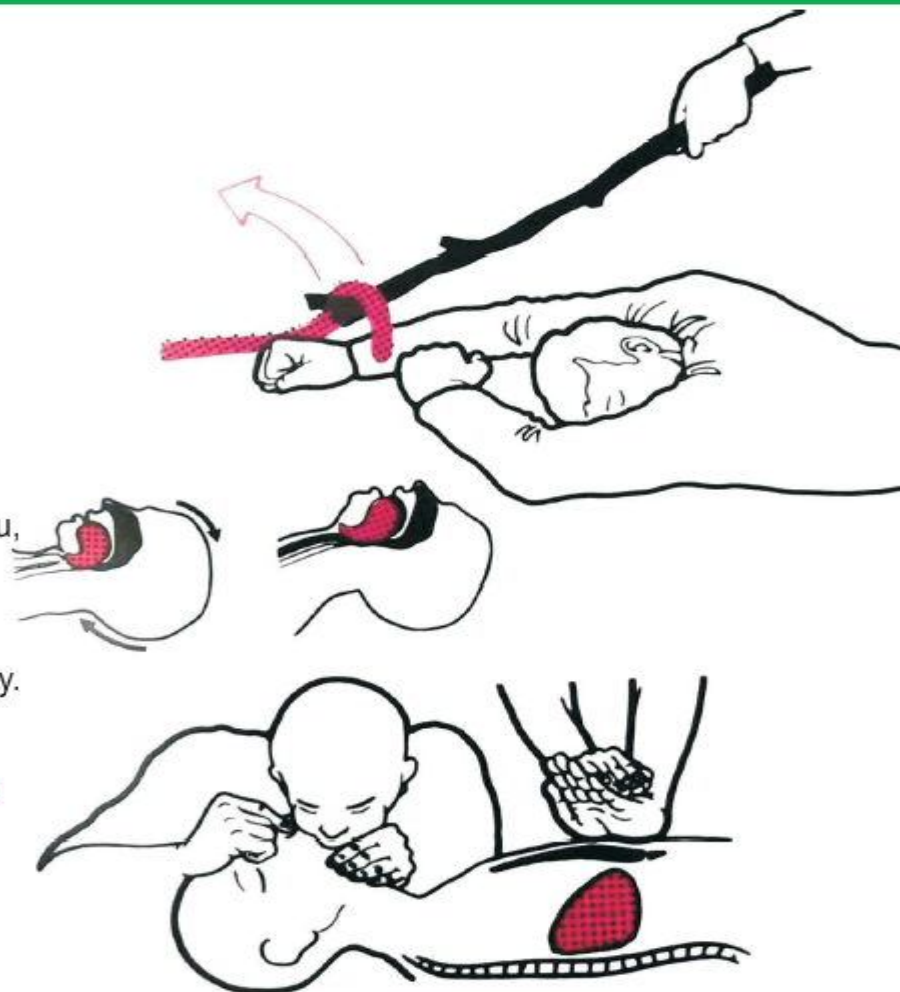


PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZU ELEKTŘINOU

Jednejte rychle, klidně a účelně. V oživování vytrvejte, neboť většina postižených je mrtvá jen zdánlivě!

Postup:

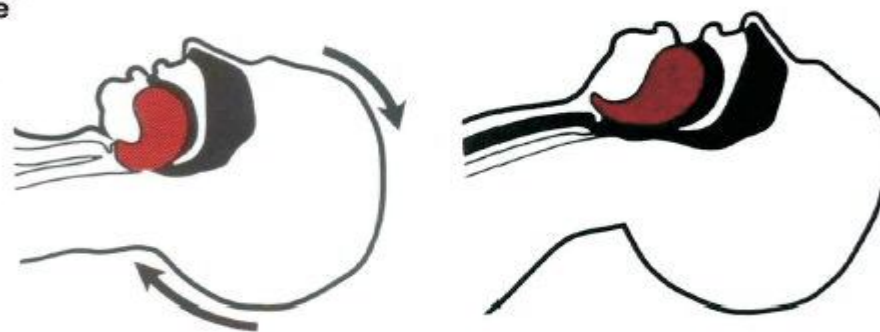
1. postiženého vyprostíme z dosahu elektrického proudu, aniž bychom při tom ohrozili sebe! Proto nejdříve
 - a) **vypneme proud** vypínačem, vytažením kabelu ze zásuvky, vyšroubováním pojistky;
 - b) **odsuneme vodič** nebo **odtáhneme zasaženého**, nejlépe elektrický proud nevodivým materiálem - dřevem, provazem, oděvem;
 - c) **nikdy se nedotýkáme** holou rukou těla ani oděvu postiženého. Pracujeme, pokud možno, jednou rukou. Nezapomeňme, že postižený se sám nemůže pustit předmětu, který svírá pro svalovou křeč. Proto jej zajistíme tak, aby po přerušení proudu neupadl;
2. Zasaženého, pokud je v bezvědomí, ihned uložíme na záda, nejlépe na zem. Pokud nedýchá, zprůchodníme dýchací cesty. Zakloníme mu hlavu, povytáhneme jazyk a předsuneme dolní čelist.
3. **Nezačne-li postižený dýchat, ihned zahájíme umělé dýchání!** Současně se přesvědčíme o srdeční činnosti nahmatáním tepny na krku vedle průdušnice.
4. **Není-li hmatný tep, zahájíme masáž srdce!**
5. V oživování pokračujeme až do obnovení spontánního tepu či do příjezdu lékaře.



PRVNÍ POMOC PŘI BEZVĚDOMÍ

Pro záchranu života, který je bezvědomím ohrožen, musíme

1. přesvědčit se, zda je **postižený v bezvědomí** (vyzkoušíme více podnětů: oslovení, bolest), a pokud postižený nereaguje, jde o bezvědomí;
2. bezvědomého uložit na záda, na tvrdou podložku. **Pod hlavu nic nepodkládáme!**;
3. **zprůchodnit dýchací cesty**: postiženému zakloníme hlavu, povytáhneme jazyk, předsuneme dolní čelist. Pokud postižený nezačne dýchat, ihned zahájíme umělé dýchání.



Umělé dýchání z plic do plic se provádí buď z úst do úst, nebo z úst do nosu.

V prvním případě ukazovákem a palcem sevřeme postiženému nos a dlaní téže ruky stlačujeme čelo k podložce. Druhou rukou přizvedáváme dolní čelist tak, aby ústa byla pootevřená. Rozevřenými ústy obemkneme ústa postiženého a hluboce vdechneme co největší množství vzduchu, aby se hrudník postiženého zvedl. Při umělém dýchání do nosu zavřeme ústa postiženého. Při oddálení úst postižený vydechuje. Při hmatném tepu velkých tepen na krku pokračujeme v umělém dýchání dvanáctkrát za minutu.

Při nehmatném tepu zahájíme ihned oživování dvěma rychlými vdechy současně s **nepřímou masáží srdce**, kterou provádíme tak, že nárazově stlačujeme hrudní kost v její dolní polovině hranou dlaně u zápěstí, o níž se opíráme druhou rukou. Postupujeme citlivě, tak, aby nedošlo ke zlomení kosti. Stlačujeme maximálně o 5 cm. Pokud je na místě jediný zachránce, střídá dva rychlé vdechy s patnácti stlačeními hrudní kosti. Pokud jsou zachránci dva, provádí jeden umělé dýchání a druhý nepřímou masáž srdce. V tomto případě přichází jedno vdechnutí na každé páté stlačení hrudní kosti.



V oživování pokračujeme až do obnovení spontánního tepu či do příjezdu lékaře.

PRVNÍ POMOC PŘI ŠOKU

ŠOK VEDE K SELHÁNÍ A NELÉČÍ-LI SE, PAK I KE SMRTI.

NEZAMĚŇUJTE S HOVOROVÝM "MÁ Z TOHO ŠOK" NEBO "TO JE ŠOKUJÍCÍ".

1. PŘÍČINY ŠOKU

VELKÁ KREVŇÍ ZTRÁTA, SRDEČNÍ INFARKT, POPÁLENÍ, OTRAVA, ALERGICKÁ REAKCE, PRUDKÝ ZÁNĚT, KOLIKOVITÉ BOLESTI, NĚKTERÉ ÚRAZY BEZ ZJEVNÉ ZTRÁTY KRVĚ A POD.

2. VZNIK ŠOKU PODPORUJÍCÍ

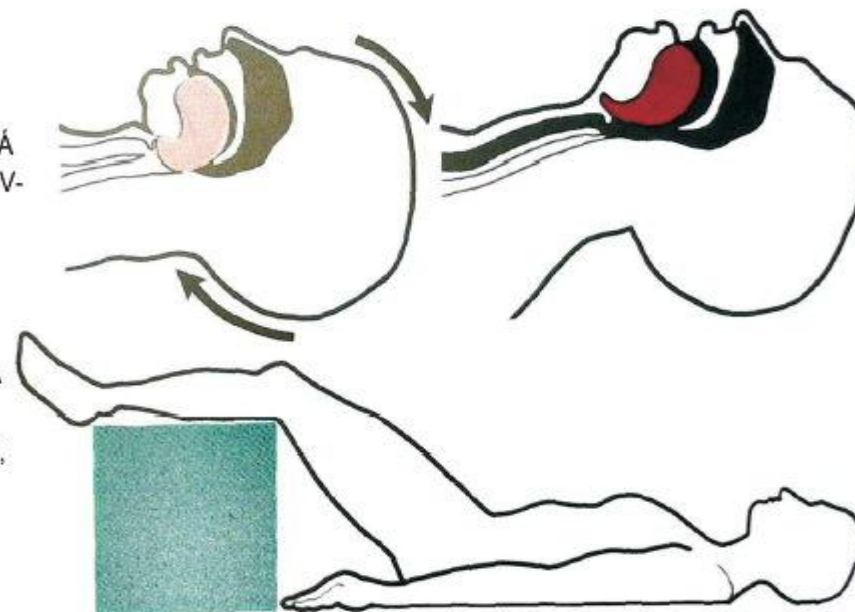
BOLEST, ÚNAVA, VYČERPANOST, STRACH, HORKO, CHLAD A POD.

3. PŘÍZNAKY ŠOKU JSOU POSTUPNĚ

NEKLID, PŘEHNANÁ NEBO NEDOSTATEČNÁ REAKCE NA BOLEST, NÁPADNÁ BLEDOST, CHLADNÁ KŮŽE A STUDENÝ POT PO CELÉM TĚLE, ZRYCHLENÝ HMATNÝ TEP POSTUPNĚ MIZÍ, ŽÍŽEŇ, ZVRACENÍ, NETEČNOST, BEZVĚDOMÍ, ZHROUCENÍ KREVŇÍHO OBĚHU S POSTUPNOU ZÁSTAVOU

4. PROTIŠOKOVÁ OPATŘENÍ

- » ZASTAVÍME KRVÁCENÍ;
- » ZAJISTÍME DOSTATEČNÉ DÝCHÁNÍ;
- » POSTIŽENÉHO UVEDEME DO PROTIŠOKOVÉ POLOHY - ULOŽÍME NA ZÁDA A DOLNÍ KONČETINY ZVEDNEME ASI 50 CM NAD ZEM;
- » POSTIŽENÉHO UKLIDŇUJEME A TIŠÍME JEHO BOLEST;
- » CHRÁNÍME JEJ PŘED PROCHLADNUTÍM NEBO NAOPAK PŘEHŘÁTÍM;
- » ŽÍŽEŇ TIŠÍME OTÍRÁNÍ ÚST MOKROU TKANINOU ČI HOUBOU;
POSTIŽENÉMU NIKDY NEDÁVÁME JÍST ANI PÍT!
- » ZAJISTÍME PŘEVOZ DO NEMOCNICE;
PO CELOU DOBU JEDNÁME KLIDNĚ A S ROZVAHOU, ZAJIŠŤUJEME TAK POSTIŽENÉMU KLID.



PRVNÍ POMOC POLEPTÁNÍ ŽÍRAVINOU

Při zasažení očí

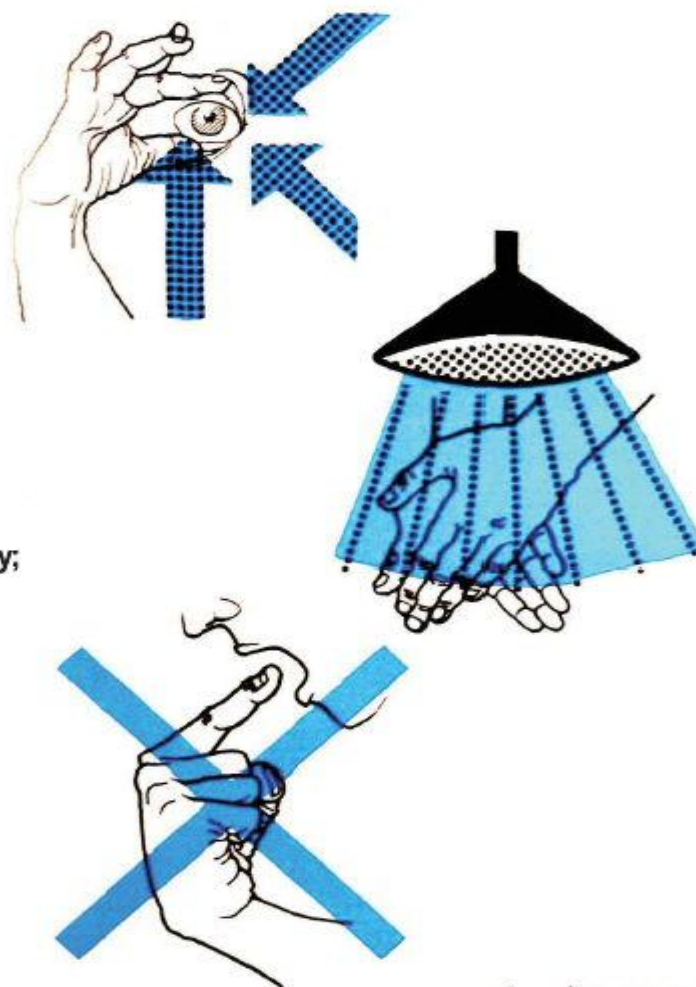
1. okamžitě **vyplachujeme oči čistou vodou**, po dobu nejméně 3 - 5 minut;
2. důkladně vypláchneme prostor pod víčky a oční koutky;
3. **nikdy** nepoužíváme k výplachu neutralizačních roztoků;
4. po důkladném výplachu přiložíme na obě oči mulové polštářky a postiženého převezeme do nemocnice.

Při zasažení kůže

1. co nejrychleji **oplachujeme** poleptanou kůži tekoucí vlažnou vodou nejméně po dobu 10 minut;
2. žíravinou nasáklý oděv okamžitě odstraníme!
3. při poleptání kyselinou opláchneme zasaženou kůži roztokem sody bikarbony; při poleptání louhem opláchneme kůži roztokem kyseliny citrónové;
4. zasaženou kůži sterilně ovážeme a postiženého převezeme do nemocnice.

Při požití žíraviny

1. **ihned** vyplachujeme ústa vodou
2. **nevyvoláváme** zvracení
3. **co nejrychleji** postiženého převezeme do nemocnice.

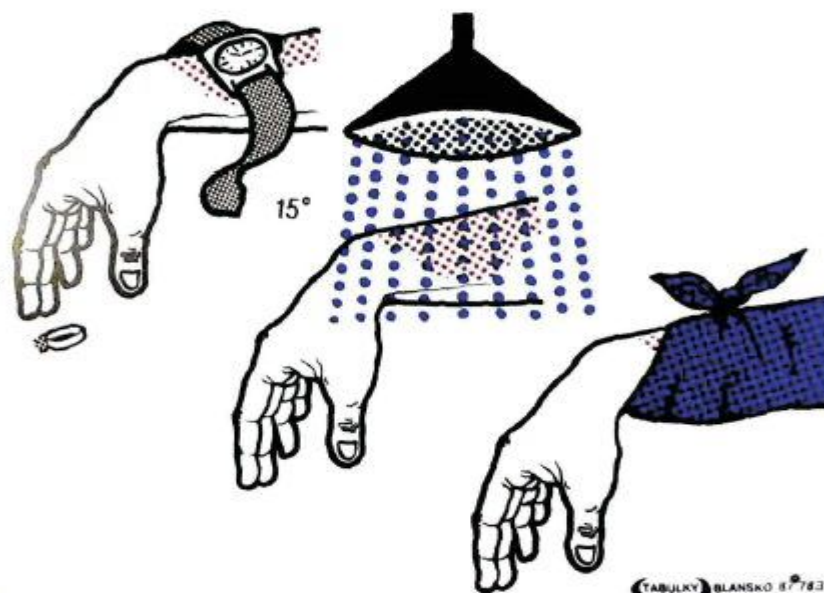


PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZU POPÁLENÍM A OPAŘENÍM

Popálení je závažné poranění vyžadující téměř vždy nemocniční ošetření.

Postup první pomoci:

1. uhasíme oheň, vyprostíme zraněného a přivoláme lékařskou pomoc;
2. nepodceňujte i malé popálení, neboť mohlo dojít k nadechnutí plamene, které je vždy životu nebezpečné;
3. oděv přiškvařený ke kůži **nestrháváme**; ohořelý oděv odstraníme tak, abychom se co nejméně dotýkali popálené kůže; co nejdříve sejmeme těsnící a zaškrucující části oděvu a předměty (hodinky, náramky, prsteny);
4. kožní puchýře **nikdy nepropichujeme a nestrháváme!**;
5. při částečném popálení obličeje, krku a rukou se snažíme poraněnou pokožku ochladit, nejlépe pod tekoucí pitnou vodou chladnou do 15°C; ochlazujeme do ústupu bolestí, ale **ne déle než 20 minut**, aby nedošlo k pochlazení zraněného (pozor na podchlazení zejména u malých dětí);
6. popálenou část těla zabalíme do čisté sterilní tkaniny a volně zavážeme;
7. i u malého popálení, zejména v dětském věku, se může rychle vyvinout šok z popálení. Popáleným **nedáváme jíst**, u větších popálenin ani pít;
8. po poskytnutí první pomoci zraněného neprodleně transportujeme vleže za trvalého dozoru do nemocnice.



PRVNÍ PŘI NADECHNUTÍ ZDRAVÍ ŠKODLIVÝCH A JEDOVATÝCH LÁTEK

Nadechnutí kouřových zplodin hoření, výparů silných kyselin a jiných chemicky agresivních látek poškozuje plice. Může mít vážné až kritické následky.

Příznaky poškození plic: pokašlávání, dráždivý kašel, zrychlení dechu, pocení, celková slabost až malátnost, pocit dušnosti;

Postup první omocip:

1. Za podmínek bezpečnosti záchrance postiženého vyprostíme ze zamořeného prostředí na **čistý vzduch**;
2. je-li postižený v bezvědomí a nedýchá-li, zahájíme ihned **umělé dýchání** a oživování (s postupem shodným jako při první pomoci při bezvědomí);
3. i u postiženého při vědomí **může jít o závažné poškození plic!**;
4. plicní postižení se bezprostředně po nadechnutí nemusí projevit. První příznaky se mohou projevit až po několika hodinách až dnech po nadechnutí zdraví škodlivých a jedovatých látek;
5. postiženého uložíme do vodorovné polohy, odstraníme nebo uvolníme oděv, který brání volnému dýchání (knoflíky, kravata apod.);
6. zajistíme transport do nemocnice.

