



Zdravověda pro Alpiky



ALPICI ZÁKLADNÍ ZDRAVOVĚDA

!!! Zapamatuj si, že u závažnějších poranění je nejlepší pomocí poskytnutou Alpíkem, rychle přivolat pomoc dospělých!!!

Důležitá čísla CTV:

112 – Jednotné číslo evropského nouzového volání

150 – Hasičský záchranný sbor

155 – Zdravotnická záchranná služba

158 – Policie ČR

1210 – Horská služba

Co záchranářům sdělit? Jak se jmenuji, kde se nacházím, co se stalo, pokud si nejsi jistý jak se zorientovat a nemáš

k dispozici mapu, nebo GPS modul, určitě si při vstupu do lesa nebo na křižovatce na rozcestníku minul trauma bod. Dbej, abys měl nabitý telefon, i ten může při hledání pomoci!

TÍŠŇOVÁ VOLÁNÍ - EMERGENCY CALL		
	155	V 501
	150	
POLICIE	158	
SOS	112	
		GPS LOC 48°37'25"N, 14°18'24"E
		www.pujcovnylodiakempynavltave.cz www.sdruzeniprovltavu.cz ; www.mmr.cz

Aplikace Záchranka - dost dobrý pomocník



OD 14. 4. 2018
NOVÉ FUNKCE
I V RAKOUSKU!!!

ZÁCHRANKA
Aplikace pro život

POTŘEBUJI PŘIVOLAT POMOC

155

SOUDETNĚ VĚZDÁT
Vydáno: 11. 12. 2015

At už se nacházíte doma v ČR nebo v Rakousku, nikdy nevíte co se může stát. Mobilní aplikace Záchranka je ve Vašem mobilním telefonu vždy připravena pro rychlé kontaktování Zdravotnické záchranné služby nebo Horské služby.

www.zachrankaapp.cz

Základní norma znalostí ze zdravotvídy

Drobná poranění

A) rány s ostrými okraji

- hodně krvácí, hodně bolí, dobře se hojí
- řezné, sečné, bodné

B) rány s nerovnými okraji

- krvácejí méně, méně bolí, náchylnější k infekci, špatně se hojí, jizvy
- tržné, kousnutí, střelné

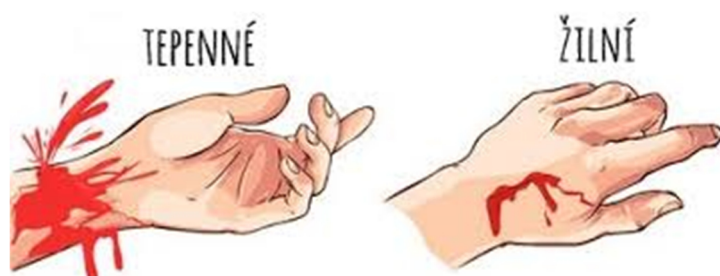
Krvácení

Příznaky: Krev vytéká nebo stříká z rány

První pomoc: zastavení krvácení

A) krvácení žilní

- krev spíše pouze vytéká, má tmavší barvu (odkysličená)
- méně nebezpečné

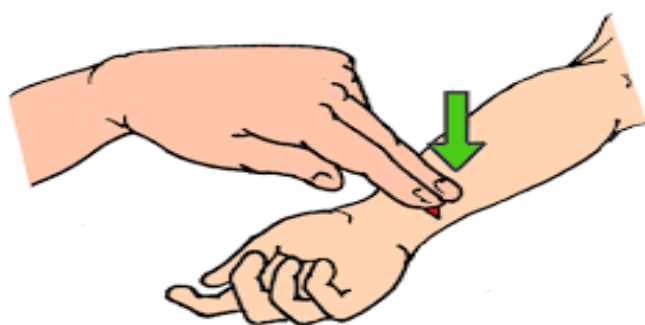


První pomoc:

- desinfekce okolí rány, lehké stlačení
- je-li rána znečištěná (písek) vyčisti, desinfikuj, nechej ránu dýchat, lépe se hojí (zbytečně nepřekrývat)
- řezné rány - mašlička

B) krvácení tepenné

- krev z rány vytéká pulsovitě nebo stříká, má světlejší barvu (okysličená)
- nebezpečnější než žilní, ztráta rychlejší

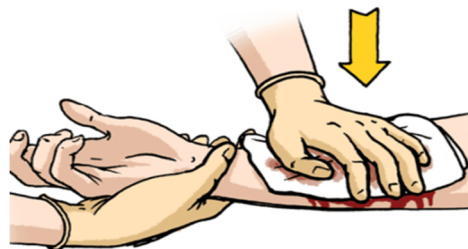


První pomoc:

- je-li poraněna některá ! **velká tepna!** (krční, pažní, podklíčková, stehenní) můžeme krvácení zastavit přímo - **stisknutím poraněné tepny prsty v ráně**, poraněného položit, vyčkat příjezdu ZZS
- je-li poraněna **menší tepna** (od lokte a kolene níž, tepny na hlavě), využij **tlakových bodů**=

stisknutí tepny, která přivádí krev do místa poranění bříšky 2-3 prstů **proti kosti**

- tlakové body: spánkový, lícní, krční, podklíčkový, pažní, stehenní, břišní
- stisknutím tepny získáme čas pro přiložení **tlakového obvazu** v místě rány
- pokud je to možné, nastavíme ránu **nad úroveň srdce**, aby do ní proudilo méně krve (zvednout končetinu)



!!! V **nejzávažším případě** použijeme škrtidlo – zapíšeme čas, kdy jsme škrtidlo použili!!!

POZOR: VŽDY SE PODÍVEJ POD OBLEČENÍ, PŘÍMO NA RÁNU, TEPENNÉ KRVÁCENÍ NENÍ VŽDY SNADNÉ ROZEZNAT !!!

Krvácení z nosu

Příznaky: Krev teče z nosu

První pomoc: posad' postiženého, předklonit, stisknout nosní křídla (5 min.), přiložit studené obklady (na čelo, nad kořen nosu, zátylek ...)



Klíště

Příznaky: klíště je přichycené na kůži (zejména v podpaždí, tříslech, podkolenní jamka)

První pomoc: klíště uchop a vytrhni. Ránu vydezinfikuj.

NEZAPOMEŇ: Zapiš, kdy a kde jsi klíště našel!

Pád z výšky

V tomto případě je důležité neztratit hlavu a nezpanikařit. Zhodnoťte, jak budete postupovat, protože zraněný může mít poranění páteře s poraněním míchy a v případě neodborné a unáhlené manipulace můžete postiženému ublížit. Pokud zraněný krvácí, ze všeho nejdříve **zastavte krvácení!** Jedná-li se o masivnější krvácení, přiložte tlakový obvaz, škrtidlo, případně stlačte prsty v ráně (přes kapesník, obvaz či igelit). Při pádech často dochází ke krvácení z nosu nebo z ucha. Se zraněným nehýbejte, v žádném případě jej neposazujte. Také **zamezte rotaci páteře**. Poté proveďte **prohmatání zraněného**. Pohmatem po celém těle identifikujte případná bolestivá místa, zlomeniny, případně necitlivost v dolních končetinách (necitlivost dolních končetin naznačuje poranění páteře, pánve a míchy). Zavolejte ZZS.



Přetočení zraněného na záda – proveďte pouze v případě, že:

- 1) zraněný je v nepřírozené poloze nebo
- 2) v poloze, která zraněnému způsobuje bolest
- 3) přetočení na záda proveďte pouze tehdy, jsou-li k dispozici alespoň dva záchranáři
- 4) manévr je nutné provést velice opatrně s ohledem na možná poranění míchy a páteře!
- 5) ošetřete další zranění, pokud je to nutné

Poznámka: Pro případně NUTNOU manipulaci použijte pevnou podložku např. vysazené dveře. Další postup viz šokové stavy.

Vyražený dech

Příznaky: většinou po pádu, postižený nemůže popadnout dech

První pomoc: rozdýchá se sám, uklidňovat

Otřes mozku

Příznaky:

- **bezvědomí** (netrvá dlouho: 1-5 min.), člověk se probírá k plnému vědomí
- **ztráta paměti** (co bylo před úrazem?)
- **nevolnost** - zvracení

První pomoc: zkontroluj reakce postiženého (jak se jmenuješ, kde bydlíš ...). Nepodávej jídlo, pití, léky! Nestejně rozšířené zorničky jsou projevem možného krvácení do mozku.

!!! Vždy při otřesu mozku přivolej ZZS, mohlo dojít ke zhmoždění nebo stlačení mozku!!!

Zhmožděnin

Příznaky: většinou končetiny, např. při prudkém pohybu, špatném došlápnutí objevuje se krevní výron („modřina“), poraněné místo otéká

První pomoc:

- **chladit** (studené obklady, led)
- **znehybnění** šátkovým obvazem nebo elastickým obinadlem klid
- mazat mastmi proti podvrtnutí (Fastum gel, Voltaren, Dolmina ...)

Podvrtnutí

Příznaky: stejné jako u předchozího + určitá porucha funkce, nepřírozená poloha (kloub vyskočí z kloubní jamky), nejčastěji kotník

První pomoc:

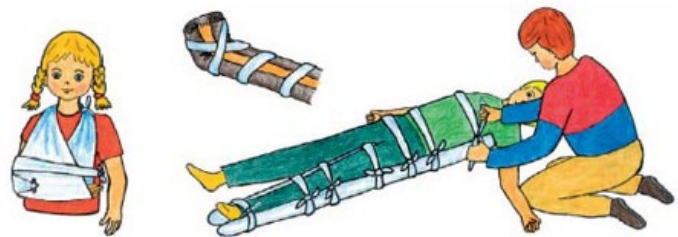
- **chlazení**
- **znehybnění** (elastické obinadlo)
- mazat mastmi proti podvrtnutí (Fastum gel, Voltaren, Dolmina ...)
- **klid** 3-5 dní

Zlomeniny

Příznaky: krevní výron, bolest při chůzi znemožňující pohyb, nepřírozená poloha, kost vyčnívá z rány

První pomoc:

- dokonalé znehybnění – dlahu:
- **ruka**-šátkový závěs + dlahu
- **noha**-svázat k sobě + dlahu
- zlomeniny **nenapravovat!!!**
- pravidlo fixace **přes 2 klouby**
- improvizovaná nosítka před použitím vyzkoušet na zdravém člověku
- zlomeniny **velkých kostí** (stehno, paže, pánev) protišoková opatření
- je-li zlomenina **otevřená**, sterilní ošetření
- jako dlahu lze použít cokoliv, co najdeme – laťku, rovný kus dřeva, smotanou karimatku (před přiložením obmotat šátkem)



!!! Vždy zavolej ZZS nebo odveď k lékaři!!!

Tepelná poranění

Úžeh

(přímé působení slunce na nekrytou hlavu)

Příznaky: bolesti hlavy, vyšší teplota, červená prokrvená kůže, nevolnost (zvracení), mžítka před očima

První pomoc: - pokud nezvrací, podávej **tekutiny** (mírně chladivé, neperlivé) nejprve v menším množství, zabránění působení zdroje, uložit **do stínu**, studený **obklad** není třeba užívat léky, lepší se po několikahodinovém klidu, 5 T (teplo, ticho, tišení bolesti, tekutiny, transport)

Úpal

(celkové přehřátí organismu, např. pobyt ve vyhřátém stanu)

Příznaky: stejné jako úžeh

První pomoc: stejná jako u úžehu

Popáleniny

I. stupeň:

- začervenání kůže, otok (např. spálení od sluníčka)

První pomoc: chlazení tekoucí vodou, panthenol, kalciová mast, jogurt :-)

II. stupeň

- vznik puchýřků

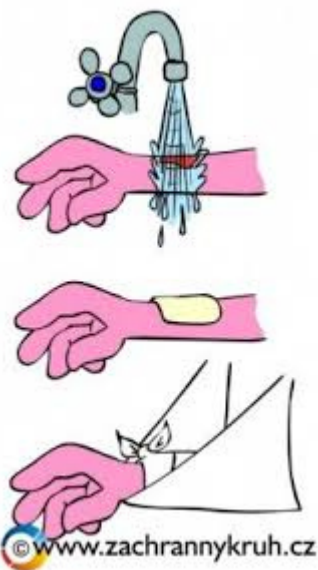
První pomoc: puchýře nepropíchnout!, nestrhávat!, chladíme vodou (tekoucí, z mrazáku), sterilně krýt, transport k lékaři

III. stupeň:

- zuhelnatění, poškození svalů, nervů, kostí

První pomoc: chladit, sterilně krýt, nestrhávat přiškvařený oděv!, k lékaři

Při popáleninách většího rozsahu, může dojít u postiženého k šoku. Postupujeme podle zásad viz.šok.



Omrzliny

I. stupeň

- kůže bledá, píchání jehličkami

II. stupeň

- kůže bílá až šedá – puchýře až otoky

III. stupeň

- tvrdá necitlivá ložiska, hrozí odumírání tkáně, sepse



První pomoc: Pozvolna zahříváme – ponoříme končetiny do vlažné vody. Omrzliny sterilně zabalíme. Zavoláme odbornou pomoc. Podchlazený s omrzlinami NESMÍ být hned umístěn do tepla... (nejdříve jej umístí do lyžárny, předsíně). V extrémních případech zahřívaj postiženého vlastním tělem. Při I. Stupni stačí postižené místo třít, aby se prokrvilo. V případě I. a

II. stupně lze použít Acylpirin (ředí krev) k lepšímu prokrvení tkání.

Podchlazení

Dochází k němu v důsledku nízké teploty okolí, poruchy funkce štítné žlázy, alkohol, snížená fyzická kondice, celková únava, nízký nebo vysoký věk postiženého.

Příznaky: Třes, zrychlený dech a srdeční činnost, poruchy vědomí (malátnost) – bezvědomí, svalová ztuhlost.

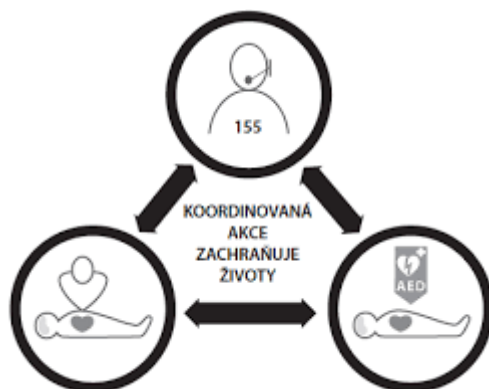
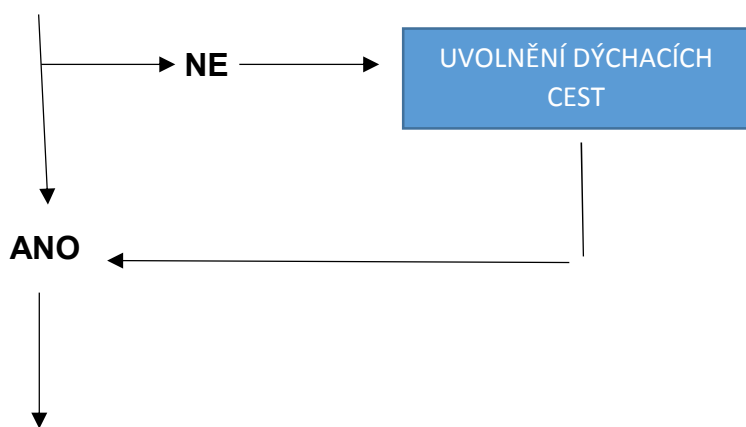
První pomoc: přidat další vrstvy oblečení, nahradit mokré části oděvu, dopravit do tepla (vyhnout se přímému teplu, ohřívat postupně), podáváme vlažné sladké nápoje, čokoládu, při závažnějších projevech průběžná kontrola vědomí a dechu. No a jako vždy: ZAVOLAT ZZS!!!

Bezvědomí + KPR

Příznaky: člověk leží na zemi a nehýbe se, nespí

První pomoc:

1. **Slovní podnět:** „haló, pane ...“
2. **Bolestivý podnět:** stisknutí trapézového svalu (na krku nad klíční kostí) nebo štípnutí do ušního lalůčku, zatřesení za ramena
3. **Otočení na záda** (šetrně!)
4. **DÝCHÁ NORMÁLNĚ?** Zjišťujeme: poslech (ucho), cítím na tváři (kůže), sleduji zvedání hrudníku (oko), ruku na břicho (hmat). Poruchou dýchání můžou být např. **lapavé dechy!**



5. **TEPE?** zjišťujeme přiložením bříšek tří prstů ke krkavici (tepny napravo a nalevo od ohryzku) **podle nové metodiky laik nezjišťuje tepovou frekvenci. Pro zahájení resuscitace stačí bezvědomí a nepřítomnost dýchání. Pokud postižený není v bezvědomí tak se při zahájení KPR začne bránit.**

TEPE A DÝCHÁ NORMÁLNĚ



STABILIZOVANÁ POLOHA

NEDÝCHÁ NORM. A TEPE

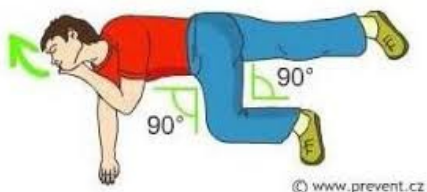


UMĚLÉ DÝCHÁNÍ

NEDÝCHÁ NORMÁLNĚ A NETEPE



KPR



Uvolnění dýchacích cest



Kontrola a vyčištění ústní dutiny. Poté záklon hlavy – uvolnění dýchacích cest.

Umělé dýchání z úst do úst

- poloha na zádech, zakloněná hlava, při vdechu stisk nosu poraněného
- frekvence 12 vdechů/min.
- kontrola: zvedá se hrudník



POZOR! PROVÁDĚJTE POUZE S RESUSCITAČNÍ ROUŠKOU NEBO U KAMARÁDA KTERÉHO DOBŘE ZNÁTE, VYVARUJTE SE NAKAŽENÍ NĚJAKOU NAKAŽLIVOU NEMOCÍ!!!

Nepřímá srdeční masáž a umělé dýchání (KPR)

- poloha postiženého na zádech na **pevné podložce**
- najdi správný bod: **uprostřed hrudníku** (mečovitý výběžek hrudní kosti = spojnice žeberních oblouků), zde přiložit hranu jedné dlaně, na ni položit druhou
- během masáže nevzdalovat ruce od hrudníku postiženého
- měj ruce napnuté v loktech (nepracují svaly, ale váha tvého těla)
- frekvence stlačení hrudníku 100 stl./min

Trik: ZPÍVEJTE SI DO RYTMU KOLEDU „ROLNIČKY, ROLNIČKY“ A FREKVENCI TREFÍTE.



Nepřímá srdeční masáž



Stlačení hrudníku **30x** Vdechy **2x**

ŠOK – Šokové stavy

Příznaky: neklid, apatie, hysterie, bledost, studený pot, poruchy dýchání – lapavé dechy tepová frekvence **120 tepů za minutu** (měřit v klidovém stavu), normální je 60-80/min. pokles krevního tlaku (možnost zástavy oběhu) poruchy vědomí

První pomoc:

A) POLOHOVÁNÍ

protišoková poloha – na zádech, nohy podložit alespoň o 30 cm, krev jsou zásobovány důležité orgány (mozek, srdce)

autotransfuzní poloha – jako nahoře + se zvedají i ruce kolmo k tělu



B) ZÁSADA 5T, tj.

- 1) **TEPLO** – izolace od podložky, zabránit tepelným ztrátám
- 2) **TICHO** – žádná panika, postižený na klidném místě, uklidňovat
- 3) **TIŠENÍ BOLESTI** – správně ošetřit zjevná poranění, udržovat kontakt, psychická podpora
- 4) **TEKUTINY** – **NEPODÁVAT** tekutiny ústy, pouze svažovat rty
- 5) **TRANSPORT**- voláme ZZS, sami netransportujeme. Transportujeme pouze v případě, že se stav zhoršuje a nacházíme se v nepřístupném terénu např. skalní stěna, skalní hřeben.

Úraz elektrickým proudem

Příznaky: tělem probíhá el. proud křeče svalstva, znehybnění, srdce může přestat pracovat, chvěje se (fibrilace)

První pomoc:

- 1) nejprve **technická(!)**, tj. odstranění od zdroje el. proudu (pojistky, odstrčení postiženého pomocí **nevodivého** předmětu)
- 2) zajištění **životních funkcí**, kontrola dechu a tepu; pokud nejsou známky činnosti srdce, postupujeme podle pravidel KPR (viz. Bezvědomí-KPR), voláme ZZS
- 3) ošetření **popálenin** různého stupně (viz. popáleniny)

Poznámka: Zdravý, dospělý člověk snese napětí 220V, pouze pokud se dostaví dušnost, nepravidelnost srdce, voláme lékaře. Nebezpečné je napětí od 380V výše.

Tak at' to nikdy nepotřebujete, vám přeje tým instruktorů. ☺