

# PRVNÍ POMOC PRO MALÉ ZÁCHRANÁŘE



**NEZÁLEŽÍ NA TOM, KOLIK JE TI LET NEBO JAKOU MÁŠ SÍLU. VŽDY SE MŮŽEŠ DOSTAT DO SITUACE, KDY KAMARÁD NEBO I DOSPĚLÝ BUDE POTŘEBOVAT TVOU POMOC. MĚL BY SES O TO POKUSIT, JAK NEJLÉPE UMÍŠ. I TVOJE POMOC MŮŽE NĚKOMU ZACHRÁNIT ŽIVOT, A TO JE NEJVÍC NA SVĚTĚ!**

## RESUSCITACE

Je to základní první pomoc, kterou můžeš komukoli zachránit život. Resuscitace je jiným slovem OŽIVOVÁNÍ. Provádí se, pokud je člověk v bezvědomí a nedýchá. Jedná se hlavně o MASÁŽ SRDCE - NEPŘETRŽITÉ STLAČOVÁNÍ HRUDNÍKU. Ty i postížený získáváte čas, než přijede záchranná služba.

- postiženého polož na záda na zem
- klekni si k němu, zatřes mu rameny a zavolej na něj
- pokud ti neodpovídá, zakloň mu hlavu a zvedni mu bradu
- sleduj, jestli dýchá – zvedá se mu hrudník, z nosu či úst cítíš proudit vzduch
- pokud nedýchá, zavolej záchrannou službu - 155 a začni s masáží srdce

## MASÁŽ SRDCE

- přilož dlaň ruky na prostředek hrudníku, na ni polož druhou ruku, měj obě ruce propnuté v loktech
- stlačuj hrudník vahou celého svého těla s propnutýma rukama
- rychlost stlačování je 100x za minutu, jako pomůcka ti může sloužit písnička Rolničky, rolničky..... ta má stejný rytmus
- masáž srdce prováděj do té doby, dokud nepřijede záchranná služba, nebo dokud ti budou stačit síly

## CO DĚLAT PŘI KRVÁCENÍ Z NOSU

- hlavu postiženého předkloň dopředu
- stiskni mu nos z obou stran asi uprostřed, tam kde cítíš kost
- na nos i zezadu na krk přilož kapesník namočený ve studené vodě
- pokud krvácení trvá více jak 30 minut, volej záchrannou službu - 155

## CO DĚLAT PŘI LEHKÉM, POVRCHOVÉM KRVÁCENÍ

Toto krvácení člověka na životě neohrožuje, ale ránu je třeba ošetřit. Vzniká u poranění jako jsou například odřená kolena. Okolí každé rány očisti vodou a překryj čistým obvazem (můžeš použít látkový kapesník, či šátek). Důležité – pokud je do rány zabodnutý nějaký předmět, například kus skla, nikdy ho nevytahuj ven!

## CO DĚLAT PŘI VÁŽNÉM KRVÁCENÍ

Toto krvácení může mít vážné následky bez rychlé pomoci. Postiženého vždy posadíme nebo položíme. Pokud je to možné (například u poraněných končetin), zvedneme krvácející místo nad úroveň srdce. Stavíme krvácení, voláme záchrannou službu - 155.

**ŽILNÍ KRVÁCENÍ** - krev volně vytéká z rány, má tmavě červenou barvu, jako když ti berou krev.

- končetinu zvedni nahoru – tzv. nad srdce
- okolí rány vydezinfikuj
- přilož tlakový obvaz
- volej záchrannou službu - 155

**TEPENNÉ KRVÁCENÍ** - krev z rány rytmicky vystřikuje, je světle červené barvy.

Život člověka je v přímém ohrožení, musíš postupovat rychle. Okamžitě prsty stlač místo, odkud krev stříká. Neboj se! Nepřemýšlej, jestli máš čisté ruce. Drž prsty v ráně, dokud tě někdo nevystřídá. Křič, ať někdo zavolá záchrannou službu - 155.

## CO DĚLAT PŘI PORANĚNÍ KOSTÍ - ZLOMENINÁCH

Příznaky zlomenin: velká bolest, omezení pohybu, někdy i krvácení a trčící kost z ruky nebo nohy. Pokud při zlomenině kouká kost z končetiny ven – nikdy se nesnaž kost vracet zpátky – čistě ji prikryj (šátek, kapesník) a okamžitě volej záchrannou službu - 155. Zlomenými končetinami raději nehýbej. Pokud máš podezření na zlomenou ruku, můžeš ji znehybnit šátkovým závěsem.

## CO DĚLAT, KDYŽ SE NĚKOMU DĚLÁ ŠPATNĚ, JDOU NA NĚJ MDLOBY

Příznaky, které můžeš na takovém člověku pozorovat jsou – bledost, studený pot, motání, malátnost. Postiženého polož na zem. Zvedni mu nohy, můžeš je podložit např. židličkou. Pak otevři okno, dveře - zajisti přívod čerstvého vzduchu. Otři mu obličej studeným mokrým ručníkem. Stav postiženého se zpravidla rychle zlepší. Pokud se tak nestane, volej záchrannou službu - 155.

Projekt JežkovyVoči vznikl pod hlavičkou KIDMAP z. s., za finanční podpory Norských fondů a Ministerstva zdravotnictví České republiky.

Partnerem projektu je i Klub mladých čtenářů Albatros – projekt, který již přes 50 let přináší do školek a škol nabídku dětských knížek, zahrnující jak knižní novinky, tak klasickou dětskou literaturu. Více informací najdete na [www.kmc.cz](http://www.kmc.cz).

Více info na: [www.jezkovyvoცი.info](http://www.jezkovyvoცი.info)

