

**Vdechnutí drobných předmětů je příčinou úmrtí hlavně u dětí ve věku od šesti měsíců do tří let. U starších dětí bývá příčinou dušení nepozornost, špatný odhad situace a sklony k různým pokusům.**



## PREVENCE

### NESTRKEJ DROBNÉ VĚCI DO PUSY

Malé děti objevují svět všemi smysly. Snaží se ochutnat vše, co najdou. Nenechávejte proto nikde věci, které se dítěti vejdou do pusy. Dávejte pozor na drobné hračky starších sourozenců, ty jsou velmi lákavé. Dokonce i starší děti mají tendenci mimoděk strkat věci do úst. Vysvětlete jim rizika, která náhlým vdechnutím hrozí.

### NEBĚHEJ S JÍDLEM V PUSE

Dbejte na to, aby dítě jedlo zásadně v klidu u stolu. Dítě si tak osvojí správné stravovací návyky. Zároveň je to mnohem účinnější prevence, než dítěti pobíhajícímu s jídlem v puse říkat: "Ať ti nezaskočí!"

### NECPI SI PLNOU PUSU

Vysvětlete dítěti, že s plnou pusou se nedá dýchat. Navíc hrozí riziko, že dítěti jídlo zaskočí.

### V IGELITU SE UDUŠÍŠ

Igelitové sáčky a pytle dejte mimo dosah dítěte. Udušení hrozí i ukousnutým kouskem igelitu, který se nalepí v krku, vytvoří záklopku a dítě nemá šanci se nadechnout.



## PRVNÍ POMOC

### JAK POSTUPOVAT PŘI VDECHNUTÍ CIZÍHO PŘEDMĚTU

- Pokud je dítě schopné kašlat, ať se pokusí předmět vykašlat, a vy nezasahujte.
- Pokud předmět nejde vykašlat, otevřete dítěti ústa a podívejte se, jestli vdechnutý předmět neuvídíte. Pokud ano, pokuste se ho vytáhnout. Dávejte ale pozor, abyste ho neposunuli hlouběji do dýchacích cest.
- V případě, že vdechnutý předmět v ústech nevidíte, je pravděpodobné, že je v dolní části dýchacích cest. Máte několik možností, jak vyvolat prudký výdech a tím dýchací cesty uvolnit.
- Nejprve dítě rázně udeřte plochou dlaní 4x mezi lopatky (tento pohyb několikrát zopakujte). Pokud úder nepomohou, použijte následující manévry první pomoci.
- Pokud je manévr úspěšný, většinou se dýchání obnoví samo a není třeba zahájit dýchání z úst do úst. Pokud se manévr nezdaří a dítě je v bezvědomí, položte ho na záda, provedte 2 vdechy z úst do úst (někdy se takto podaří předmět posunout níže v dýchacích cestách a uvolnit alespoň jednu plíci), potom 4x za sebou silně stlačujte nadbříšek.
- V případě, že je dítě v bezvědomí, **VŽDY volejte záchrannou službu - 155 a zahajte masáž srdce.**

### GORDONŮV MANÉVR PRO DĚTI DO 8 LET

- Položte dítě přes svá stehna hlavou dolů (pod úroveň jeho hrudníku) nebo mu pomozte se předklonit tak, aby mělo hlavu pod úroveň hrudníku.
- Opakujte série úderů (vždy po čtyřech úderech) plochou dlaní mezi lopatky.
- Po provedení manévru prohledejte dítěti prstem zadní část úst a pokuste se předmět vyjmout.

### HEIMLICHŮV MANÉVR PRO DĚTI OD 8 LET A DOSPĚLÉ:

- Tento manévr se NESMÍ provádět u dětí mladších 8 let - mohlo by dojít k poranění dutiny břišní.
- Postavte se za dítě, spojte ruce nad nadbříškem a krátce a intenzivně oblast stlačte směrem dovnitř a nahoru (pohyb ve tvaru písmene J).
- Vzniklý tlak v hrudníku může vdechnutý předmět vytlačit. Pokud se manévr nepodaří, opakujte několikrát sérii 4x úder mezi lopatky a znovu se pokuste o Heimlichův manévr.
- Po provedení manévru prohledejte dítěti prstem zadní část úst a pokuste se předmět vyjmout.

### OŽIVOVÁNÍ - RESUSCITACE

**V případě, že jste na záchranu dítěte sami, nejprve provádějte jednu minutu resuscitaci a pak okamžitě volejte záchrannou službu - 155.**

- (01) Položte dítě na záda, mírně mu zakloňte hlavu.
- (02) Stiskněte prsty obě nosní dírky dítěte a proveďte 5 úvodních vdechů z úst do úst tak, aby se zvedal hrudník dítěte (nesazte se vdechnout celý objem svých plic).
- (03) Zahajte srdeční masáž. Ruce mějte propnuté v loktech s dlaněmi přes sebe. U dětí do 8 let masírujte hranou jedné ruky, u kojenců dvěma prsty (ukazovák a prostředník).
- (04) Hrudník stlačujte přibližně pod středem hrudní kosti.
- (05) Stlačujte frekvencí alespoň 100x za minutu (rychleji, než tepe vaše srdce).
- (06) Vždy po 15 stlačeních můžete provést vdech z úst do úst.
- (07) Pokračujte, dokud dítě nezačne reagovat, nebo dokud nepřijede záchranná služba.