




| | | |
|--|--|-----------------------------|
| ORGANIZAČNÍ SMĚRNICE č. 37/25 BOZP – O ZÁSADÁCH POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI (TRAUMATOLOGICKÝ PLÁN) | | Účinnost od: 28.01.2025 |
| Zpracoval: | Martin Markvart, technik BOZP a PO | Datum vydání: 25.01.2025 |
| Schválil: | Petr Jansa, starosta města Ing. Tomáš Reichelt, tajemník MěÚ  | Revize č. 0 |

Obsah

| | |
|--|---|
| 1. Úvod..... | 2 |
| 2. Činnosti, které se nesmí při poskytování první pomoci provádět..... | 2 |
| 3. Pokyny pro poskytování první pomoci..... | 2 |
| 3.1. Bezvědomí | 2 |
| 3.2. Zástava dýchání..... | 3 |
| 3.3. Krvácení | 3 |
| 3.4. Šok | 4 |
| 3.5. Úraz elektrickým proudem..... | 5 |
| 3.6. Popáleniny | 5 |
| 3.7. Otravy | 6 |
| 3.8. Poranění kostí - zlomeniny..... | 6 |
| 3.9. Poranění kloubů..... | 7 |
| 3.10. Pokousání a bodnutí hmyzem | 7 |
| 4. Důležitá telefonní čísla | 7 |



1. Úvod

Zabezpečení první pomoci se týká všech stavů ohrožujících zdraví a život.

Na pracovištích musí být umístěna lékárnička první pomoci, která musí být vybavena s přihlednutím k rizikům prováděné činnosti. Včasné, rozsahem i kvalitou správné poskytnutí první pomoci může pak nejen omezit následky úrazu, ale i zabránit bezprostřednímu ohrožení života.

2. Činnosti, které se nesmí při poskytování první pomoci provádět

- svlékat šaty zraněného (výjimku tvoří poleptání louhy a kyselinami)
- vtlačovat obnažené úlomky kostí u otevřených zlomenin do rány
- odstraňovat vyčnívající cizí tělesa z ran
- násilně měnit polohu zraněného
- do ran a na popálená místa sypat prášky s antibiotiky, aplikovat masti nebo polévat rány dezinfekčními roztoky
- zjišťovat hloubku ran
- ponechat zraněného bez dozoru

3. Pokyny pro poskytování první pomoci

3.1. Bezvědomí

Příčiny

Poškození mozku, ztráta krve, nedostatek kyslíku, chemické změny krve či předávkování léků atd...

Nebezpečí

Hlavním nebezpečím při bezvědomí je uzávěr dýchacích cest, a to jednak zapadnutím ochablého jazyka nebo tím, že postižený nemůže v bezvědomí kašlat a vypudit tím zvratky či cizí těleso z hrdla.

První pomoc

Nejprve zjistěte, zda bezvědomá osoba dýchá. Pokud tomu tak není, zahajte oživování, tj. nepřímou masáž srdce, případně v kombinaci s Pokud dýchá, ale dýchání je hlučné či chrčivé, přesvědčte se vyšetřením ústní dutiny rukou, zda v hloubi není nějaká překážka. Jakmile nastane normální dýchání, uvolněte těsné šatstvo kolem krku a hrudníku postiženého. Uložte postiženého do stabilizované polohy. Podle možností ho podložte pokrývkou a druhou ho přikryjte. Snažte se nenechat pacienta bez dohledu do příchodu lékařské pomoci.

POZOR: následuje-li bezvědomí po pádu či autonehodě a je-li zde možnost poranění i páteře, neukládejte postiženého do stabilizované polohy, jediné v případě zvracení. V takovém případě se snažte neohnout páteř postiženého.



Stabilizovaná poloha



3.2. Zástava dýchání

Příčiny

K zástavě dýchání může dojít po pádu do vody, zasažení elektrickým proudem nebo po požití jedu atd.

První pomoc

Naleznete-li někoho v bezvědomí, a nedýchajícího, musíte se v první řadě pokusit obnovit dýchání, zahajte nepřímou masáž srdce, případně v kombinaci s dýcháním z úst do úst. To je nutno zahájit před přivoláním lékařské pomoci a před ošetřováním ostatních zranění s výjimkou dušení. Dýchání z úst do úst je možné u dospělých a větších dětí, ale u menších dětí se používá postup popsany níže.

Oživování většího dítěte nebo dospělého

Technika nepřímé masáže srdce: napjatýma rukama rytmicky stlačujeme hrudní kost uprostřed hrudníku (tj. asi mezi prsy) do hloubky cca 5 cm (u dospělého), frekvencí nejméně 100x za minutu (asi 2x za sekundu).

V oživování pokračujeme a ž do příjezdu záchranné služby nebo do doby, než postižený začne reagovat.

3.3. Krvácení

Krvácení působí vždy skličujícím dojmem, ať je z řezné či jiné rány. Má být ošetřeno okamžitě a klidně. Považujte krvácení za vážné:

- když krev silně stříká z rány,
- když je ztráta odhadem větší než 250 ml (1/4 litru),
- když krvácení trvá déle než 5 minut.

Těžké krvácení

U malého poranění se krvácení zastavuje samo, během krátké doby. U těžkého poranění odtéká krev tak volně, že se nestačí srážet. Vaším hlavním úkolem je zpomalit tok krve tak, aby se mohla srážet, a tak uzavřít poškozené cévy v ráně. Zpomalení krvácení se dosáhne tlakem v místě rány a zdvižením poraněné končetiny nad úroveň srdce. Nesnažte se vymývat ránu vodou či desinfekčními prostředky. Ihned po poskytnutí první pomoci vyhledejte lékařské ošetření.

Jak stavět silné krvácení

Položte postiženého a zvedněte postiženou část těla.

Odstraňte lehce přístupná drobná cizí tělesa, jako např. úlomky skla, ale nesnažte se vyjmout zaražená cizí tělesa.

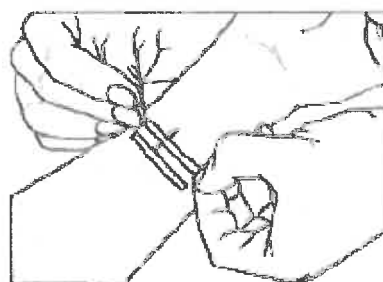
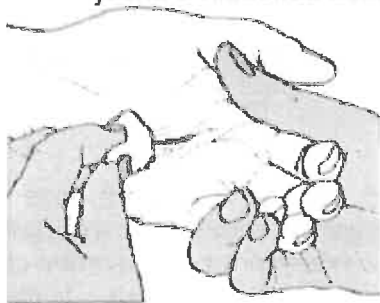
Pevně přitlačte na ránu gázový tampon, svírajíce zejmí okraje k sobě. Pokud je v ráně nějaký pevně lpící předmět, netlačíme na něj přímo.



Udržujte tlak na ránu tím, že tampon pevně přivážete obinadlem nebo pruhem látky. Když krev prosakuje obvazem, neodstraňujeme jej, ale přitlačíme další tampony a obinadlo tak, aby drželo pevně s původním obvazem.

Drobná poranění a oděrky

Krvácení z drobné ranky pomáhá čistit ránu a většinou se samo zastaví během několika minut. Přitištění čistého tamponu na ránu na několik minut pomáhá stavět krvácení. Po zastavení krvácení vyčistíte okraje rány směrem ven opatrnými doteky tamponu. Není nutno čistit střed rány samé. Drobná poranění a i větší oděrky se hojí nejlépe, nejsou-li zakryta. Každá řezná rána delší 1 cm potřebuje sešítí, aby se zabránilo jizvám. Poradte se s lékařem nebo na úrazovém oddělení, zda rána potřebuje šití, je-li velmi znečištěná nebo se jedná o hlubokou bodnou ránu, např. hřebíkem.



Ošetřování malých řezných ran

Očistěte okraje rány směrem ven. Na každý tah používejte čistý tampon. Namočte tampon do dezinfekčního prostředku, ale nedávejte dezinfekci přímo do rány. Malé řezné rány se hojí nejlépe nezakryté. Pokud okraje zejí, stáhněte je k sobě a přelepte je jedním či dvěma pásky náplasti.

Bodné rány

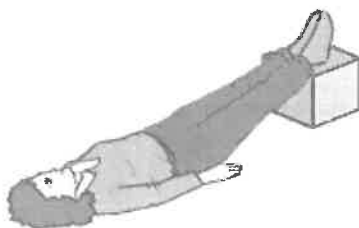
Hluboká rána, způsobená znečištěným předmětem, např. rezavým hřebíkem nebo zubem zvířete, nese s sebou velké riziko infekce, jelikož se nečistota zanese hluboko do tkáně a rána krvácí příliš slabě, aby ji vyplavila. Pokud je hluboké poranění provázeno tupostí, brněním či slabostí v poraněné končetině, mohou být poškozeny nervy či šlachy. Pro všechny hluboké rány jsou tedy na místě antibiotika a protitetanová injekce, pokud není pacient proti tetanu očkován.

3.4. Šok

Šok je život ohrožující stav, způsobený těžkým úrazem, velkou ztrátou krve, popáleninami, nebo rozsáhlou infekcí. Jeho hlavním rysem je dramatický pokles krevního tlaku. Podezření na šok vyvstává, je-li postižená osoba bledá, zpocená a někdy omámená či zmatená bezprostředně po úrazu. Člověk v šoku vyžaduje rychlou lékařskou pomoc. Nepodávejte jídlo a pití!

První pomoc

Postiženého v šoku uložte vleže na záda s podloženými nohama. Uvolněte těsné šatstvo a přikryjte pacienta, aby byl v teple! Snažte se ho uklidnit.





3.5. Úraz elektrickým proudem

Zasažení elektrickým proudem může vést k bezvědomí a zástavě dechu. V místě vniknutí elektrického proudu do těla vznikají hluboké spáleniny. Může být vnitřní poškození. Vždy vyhledejte lékařské ošetření, i když se zdá, že postižený utrpěl jen malé popálení.

První pomoc

Nejprve vypněte proud nebo přerušte kontakt mezi postiženým a elektrickým vodičem. Nesnažte se postiženého sami odtáhnout, neboť byste mohli dostat zásah elektrickým proudem sami. Namísto toho se snažte odstranit vodič nějakým nástrojem, např. dřevěnou násadou smetáku apod. Zjistěte, zda postižený dýchá, pokud ne, zahajte ihned oživování. Můžete pokračovat až půl hodiny. Jakmile postižený začne sám dýchat, ošetřete popáleniny, uložte jej do stabilizované polohy a zařídte lékařské ošetření.

3.6. Popáleniny

Popáleniny mohou vznikat působením ohně, páry horkých tekutin, elektřiny, žíravín (chemických látek). Při léčení popálenin nejprve odstraňte příčinu, např. vzdalte postiženého od ohně. Postižené místo má být následovně intenzivně chlazeno, např. ponořením do studené vody nebo podržením pod tekoucím kohoutkem. NIKDY nedávejte na popáleninu žádnou mast či krém a nepropichujte vzniklé puchýře. Po první pomoci ihned vyhledejte lékařské ošetření, když je zasažena velká část těla, když kůže praská, je zuhelnatělá a postižený má silné bolesti. I malé popáleniny na obličeji či na rukou mohou být příčinou jizev, takže v těchto případech vždy vyhledejte ihned lékařské ošetření.

Menší popáleniny a opaření

Popáleniny a opaření mohou být léčeny doma v případech, kdy nepostihují hlubší vrstvy kůže a mají malý rozsah, a to i v případech, kdy vznikají puchýře. Spálení sluncem je považováno za takový druh popáleniny. Povrchní popáleniny jsou velmi bolestivé, proto je první pomoc zaměřena především na chlazení postižené části těla. Dle možnosti se popálená část drží pod vodou nebo pod proudem vody z kohoutku po dobu nejméně deseti minut, nebo až bolest ustane. Případné puchýře nepropichujte! Jsou-li v místě, kde mohou být strženy třením i mšatstva, kryjte je gázovým polštářem a obvazem. Nedávejte na popáleninu žádnou mast, tuk ani krém...

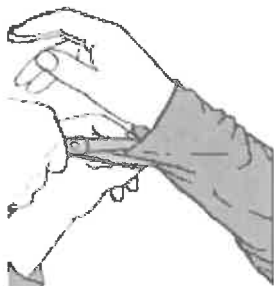
První pomoc

Odstraňte část oděvu, nasáklou horkým tukem, horkou vodou, nebo chemikáliemi z popáleného místa těla, dříve než pevně přilne k popálenině. Suché spálené zbytky oděvu se z popáleniny neodstraňují.

Ponořte popálenou část do studené, nejlépe tekoucí vody nejméně na 10 minut. Je-li rozsah popálení velký, pokryjte je čistým ručníkem nebo prostěradlem, nasáklým studenou vodou.

Po ochlazení popáleniny ji přikryjte čistým suchým obvazem. Nepoužívejte vatou ani jiné „chlupaté“ materiály. Pokud vezete postiženého do nemocnice, nepřikládejte žádný obvaz, protože každé snímání obvazu způsobuje další bolest.

Popálenou končetinu podložte do výše a postiženému dávejte pít doušky chladné vody, je-li při vědomí.



3.7. Otravy

Chemické jedy (včetně domácích čistících prostředků, parafinu, petroleje, leštidel a barev)

Je-li postižený při vědomí, dejte mu vypít sklenici vody naráz.

Nesnažte se vyvolat zvracení! Pokud postižený zvrací sám, podržte mu hlavu v předklonu tak, aby nemohl vdechnout chemikálie ze zvratků.

Když postižený ztrácí vědomí, uložte jej do stabilizované polohy; přestává-li dýchat, zahajte oživováním.

Privolejte lékařskou pomoc co nejdříve.

Léky, alkohol, jedovaté rostliny a plody

Je-li postižený při vědomí, můžete se pokusit vyvolat zvracení.

V bezvědomí nepodávejte nic ústy! Položte postiženého do stabilizované polohy, při zástavě dechu provádějte dýchání z úst do úst.

Privolejte co nejdříve lékařskou pomoc!

Jak vyvolat zvracení

Nikdy se o to nesnažte u osoby v bezvědomí! Rovněž ne tam, kde došlo k polknutí chemikálií, jako je petrolej, parafin nebo čistící prostředky. Nesnažte se vyvolat zvracení podáním slané vody či strkáním prstu do krku. V ostatních případech se může použít 15 ml (3 čajové lžičky) ipecacuanhového sirupu, zapít dvěma sklenicemi vody. Pokud tento postup nevede ke zvracení během 20 minut, může se ještě jednou opakovat. Jakmile postižený začne zvracet, držte mu hlavu skloněnou dolů, aby nedošlo k dušení či vdechnutí zvratků.

3.8. Poranění kostí - zlomeniny

Všechny zlomeniny vyžadují šetrné zacházení a pečlivé ošetření, abychom poraněnému nezpůsobili nešetrnou manipulací poranění okolních tkání a orgánů (svalů, cév a nervů).

Příznaky

deformace končetiny

u otevřených zlomenin - úlomky kostí

nepřirozená pohyblivost

bolestivost

otok, krevní výron



První pomoc

Základním pravidlem je dokonalá fixace = znehybnění zlomené kosti - zamezíte tak dalším komplikacím (krvácení) a výrazně omezíte bolestivost.

Znehybnit musíte kloub vždy nad a pod zlomeninou.

Při ošetřování otevřené zlomeniny dbejte na sterilitu - přikládejte proto vždy na ránu sterilní krycí obvaz.

Ošetřit můžete i improvizovaně - dolní končetiny pevným svázáním k sobě, fixovat přikrývkou, přiložením obalené hůlky nebo větve, pomocí oděvu apod.

Znehybnění zlomenin na horní končetině pomocí šátků a pomocí dlah

3.9. Poranění kloubů

První pomoc

Poraněný kloub chladte, tím zmírníte otok a bolest.

Znehybněte kloub v poloze, ve které je nastaven.

Nikdy se nesnažte kloub napravit!

3.10. Pokousání a bodnutí hmyzem




Hmyzí kousnutí a bodnutí

Kousnutí a bodnutí běžného hmyzu, např. komárů, způsobuje místní svědění, zarudnutí a otok. Při bodnutí včelou nebo sršněm se pokuste nejprve odstranit žihadlo z rány čistým nehtem nebo špičkou nože. Dejte pozor na známky anafylaktického šoku.

Anafylaktický šok

Vzácně může být jedinec hypersensitivní na určitý typ kousnutí či bodnutí hmyzu, většinou když byl již dříve kousnut či bodnut. Při opakovaném postižení tímto druhem hmyzu se může objevit těžká alergická reakce, známá jako anafylaktický šok. Z příznaků jsou to dechové obtíže (jako příznak zúžení dýchacích cest) a další příznaky šoku. Při těchto příznacích bezprostředně po kousnutí či bodnutí hmyzem volejte rychlou lékařskou pomoc!

4. Důležitá telefonní čísla

| | | |
|------------------|--|----------|
| ZÁCHRANNÁ SLUŽBA |  155 | nebo 112 |
| POLICIE |  158 | nebo 112 |
| HASIČI |  150 | nebo 112 |

