



**PRVNÍ  
POMOC**



## CO MÁM DĚLAT V PŘÍPADĚ NOUZE?

### 1. KONTROLA MÍSTA NEHODY

Je důležité, abyste neohrozili sebe, zraněnou osobu ani ostatní osoby. Pokud je to bezpečné, odstraňte z místa nehody případné nebezpečí ještě předtím, než přistoupíte k ošetřování zraněné osoby.

NE

**OHROZÍ JEDNÁNÍ  
NĚKOGO?**

ANO

### 2. KONTROLA ZRANĚNÉ OSOBY

Zjistěte, zda je zraněná osoba při vědomí, dýchá, případně jaká má další poranění. Zavolejte zdravotnickou záchranou službu nebo, pokud je to možné, požádejte o pomoc někoho jiného. Pokuste se navázat slovní kontakt se zraněnou osobou. Snažte se ji uklidnit, zatímco čekáte na pomoc.

NE

**JE ZRANĚNÁ OSOBA  
PŘI VĚDOMÍ?**

ANO

### 3. KONTROLA DÝCHÁNÍ

Zakloňte hlavu zraněné osoby dozadu a zároveň zvedněte bradu, abyste uvolnili dýchací cesty. Ujistěte se, že jsou dýchací cesty čisté a volné. Nejdéle na 10 sekund nad zraněnou osobu nakloňte tvář, ucho přiložte k jejím ústům, abyste cítili její dech a zároveň sledovali případné pohyby hrudníku.

NE

**DÝCHÁ ZRANĚNÁ OSOBA  
NORMÁLNĚ?**

ANO

### 4. ZAHÁJENÍ RESUSCITACE

Zaujměte pozici nad hrudníkem zraněné osoby. Položte spodní část dlaně jedné ruky doprostřed hrudníku. Položte na ni druhou ruku a propleťte prsty. Pažemi propnutými v loktech stlačte hrudník pevně dolů do hloubky 5–6 cm a poté uvolněte. Opakujte frekvencí 100–120 za minutu. Provádějte stlačování, dokud nepřijede pomoc.

NE

**NABYLA ZRANĚNÁ  
OSOBA VĚDOMÍ?**

ANO

### 5. UMĚLÉ DÝCHÁNÍ

(Pouze vyškolení pracovníci první pomoci)

Po 30 stlačeních zakloňte hlavu zraněné osoby dozadu a zároveň zvedněte bradu, abyste uvolnili dýchací cesty. Držte jí stisknutý nos a otevřete jí ústa. Položte těsně svá ústa na její anebo použijte resuscitační pomůcku. Vydechujte rovnoměrně po dobu 1 sekundy; jedná se o účinný umělý vdech. Odtáhněte svá ústa a počkejte, až hrudník klesne. Opakujte tak, abyste provedli celkem 2 účinné umělé vdechy.

**Opakujte postup 30 stlačení a 2 umělých vdechů, dokud se neobnoví normální dýchání nebo dokud nepřijede pomoc.**

## TÍŠŇOVÉ LINKY PRO ČR

	Hasiči	150
	Záchranná služba	155
	Městská policie	156
	Policie ČR	158
	Horská služba	1210

## TÍŠŇOVÁ LINKA PRO EU: 112



**KONTAKT S KRVÍ  
ČI TĚLNÍMI TEKUTINAMI  
ANEBO MANIPULACE S NIMI  
MŮŽE BÝT ZDRAVÍ NEBEZPEČNÁ.**

**NOSTE RUKAVICE  
A POUŽÍVEJTE OCHRANNÉ PROSTŘEDKY,  
KDEKOLI JE TO MOŽNÉ.**



**TENTO PRŮVODCE PRVNÍ POMOCI  
SE VÁM MŮŽE HODIT.**

**VLOŽTE JEJ DO LÉKÁRNIČKY,  
ABY BYL VŽDY PO RUCE.**



**ODBORNOU KONZULTACI PŘEVZEL  
ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ.**

## VYČKEJTE NA ODBORNOU POMOC

Okamžitě zavolejte zdravotnickou záchranou službu nebo, pokud je to možné, požádejte o pomoc někoho jiného. Pokuste se navázat slovní kontakt se zraněnou osobou. Snažte se ji uklidnit, zatímco čekáte na pomoc.

## UKLIDŇUJTE

Pokud nehrozí žádné další nebezpečí, ponechte zraněnou osobu v poloze, v jaké jste ji našli. Zjistěte, co se jí stalo. Snažte se ji uklidnit, zatímco čekáte na pomoc. Zraněnou osobu pravidelně kontrolujte.

### CO DĚLAT...

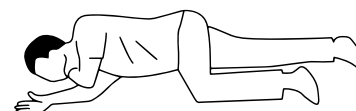
- Uvolnit těsný oděv zraněné osoby.
- Sundat jí šperky a další předměty, než dojde k otoku (zejména u popálenin a poleptání).
- Zraněnou osobu přikrýt, aby byla v teple. Umístit pod ni něco, co ji bude izolovat od studené země.

### CO NEDĚLAT...

- Dávat zraněné osobě jídlo, pití nebo cigarety.
- Zraněnou osobu zbytečně přemísťovat.

## ZOTAVOVACÍ POLOHA

Pokud je nutné zraněnou osobu bezpečně přemístit, uložte ji do zotavovací polohy a otočte jí hlavu na stranu. Zakloňte jí hlavu. Umožněte, aby z úst zraněné osoby mohly vytékat tekutiny. Přikryjte zraněnou osobu, aby zůstala v teple. Umístěte pod ni něco, co ji bude izolovat od studené země.



Nenechávejte zraněnou osobu bez dozoru. Vyčkejte na pomoc. Zraněnou osobu pravidelně kontrolujte.

## VYČKEJTE NA ODBORNOU POMOC

Pokud nehrozí žádné další nebezpečí, ponechte zraněnou osobu v poloze vleže na zádech. Přikryjte zraněnou osobu, aby zůstala v teple. Umístěte pod ni něco, co ji bude izolovat od studené země. Snažte se ji uklidnit, zatímco čekáte na pomoc. Zraněnou osobu pravidelně kontrolujte.

## DŮLEŽITÉ!

**TYTO INFORMACE O PRVNÍ POMOCI  
JSOU POUZE ORIENTAČNÍ.  
V PŘÍPADĚ POCHYBNOSTI  
VYHLEDEJTE ODBORNOU POMOC.  
PŘI PODEZŘENÍ NA PORANĚNÍ KRKU  
NEBO PÁTEŘE SE NESNAŽTE  
SE ZRANĚNOU OSOBOU HÝBAT.**

### JAK OŠETŘIT...

#### SILNÉ KRVÁCENÍ

**DŮLEŽITÉ! Onemocnění přenášená krví se mohou přenášet přímým kontaktem s krví zraněné osoby. Zbytečně neriskujte. Noste rukavice a používejte ochranné prostředky, kdekoli je to možné.**

Zastavte krvácení: Ránu obvažte a ručně ji stlačujte, dokud se krvácení nezastaví. Ujistěte se, že je krytí pevně zavázané. Pokud se krytí nasákne krví, neodstraňujte jej – přiložte na něj další. Krvácení může pomoci zastavit škrtidlo umístěné na končetině nad ránou a pevně utažené.

### JAK OŠETŘIT...

#### PORANĚNÍ HLAVY / OTŘES MOZKU

**DŮLEŽITÉ! Při podezření na poranění krku nebo páteře se zraněnou osobou NEHÝBEJTE, dokud se nedostaví odborná pomoc. Kontrolujte dýchání. Přikryjte zraněnou osobu, aby zůstala v teple. Okamžitě zavolejte odbornou pomoc nebo, pokud je to možné, požádejte o pomoc někoho jiného.**

Pokud krk či páteř nejsou zraněné, uložte zraněnou osobu, je-li v bezvědomí, do zotavovací polohy. Je-li zraněná osoba při vědomí, řečkněte jí, aby se nehýbala. Pokud je zraněná osoba omráčená, dezorientovaná, ospalá, zvrací nebo prostě se necítí úplně v pořádku urychleně vyhledejte odbornou pomoc, protože se může jednat o vážná poranění. Pokud příznaky začnou mizet, nepředpokládejte, že se stav zraněné osoby zlepšuje. Příznaky mohou kolísat a toto nemusí nic znamenat.

### JAK OŠETŘIT...

#### ZLOMENINY

**Zlomená nebo prasklá kost se nazývá zlomenina neboli fraktura. Zraněnou osobu udržujte v teple a pohodlí, ale zbytečně s ní NEHÝBEJTE.**

Příznaky zlomeniny jsou bolest, otok, deformace, pohmožděliny a nemožnost používat poraněnou část těla kvůli bolesti a slabosti. Pokud zraněná osoba nic necítí, může mít vážně poškozené nervy. Zlomenou kost znehybněte a proveďte opatření, která zabrání jejímu zatížení. Pokud zraněná osoba nemůže chodit, měl by ji na přesun připravit pouze zkušený pracovník první pomoci. Zlomenou končetinu nikdy nezatěžujte.

### JAK OŠETŘIT...

#### PODVRTNUTÍ / NATAŽENÍ

Pokud máte pochybnosti, ošetřete je jako zlomeninu. Abyste minimalizovali otok, udržujte končetinu ve zvednuté poloze a vyvarujte se pohybu. Přiložte studený obklad na 30 minut. Poté končetinu obvažte krepovým obinadlem. To by mělo být dostatečně těsné, aby ji podepřelo, ovšem ne tak těsné, aby omezovalo krevní oběh. Obinadlo přichyťte spínacím špendlíkem nebo náplastí a končetinu nechte co nejvíce v klidu.

### JAK OŠETŘIT...

#### ŠOK / ÚZKOST

K šoku může dojít při jakémkoli zranění. Osoba s příznaky šoku je bledá a zpocená. Může se třást, mít studenou/lepkavou kůži, slabý/zrychlený puls, mělké dýchání a cítit se slabá, malátná. Položte zraněnou osobu na zem, hlavu ničím nepodkládejte. Uvolněte jí těsné oblečení. Přikryjte zraněnou osobu, aby zůstala v teple. Umístěte pod ni něco, co ji bude izolovat od studené země. Snažte se ji uklidnit. Nedávejte jí nic k jídlu ani k pití.