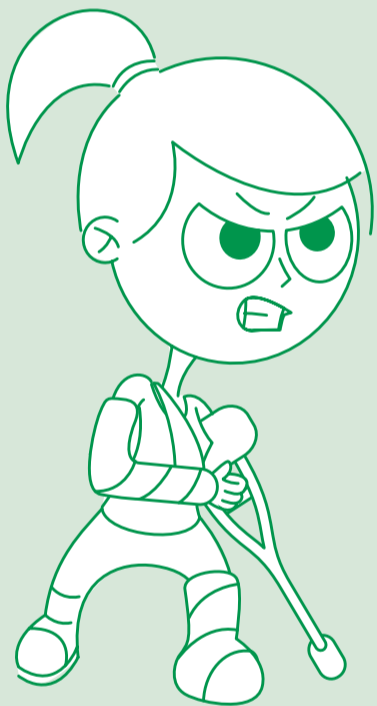


PRVNÍ POMOC

MDLOBY A BEZVĚDOMÍ

V přehřátých prostorách lze poměrně snadno upadnout do bezvědomí. Víte, jak se provádí první pomoc u člověka v mdlobách?

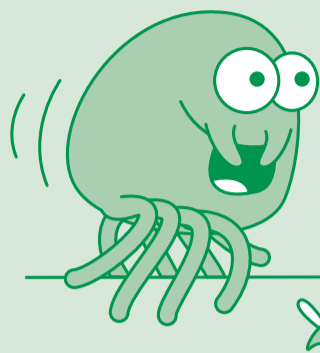
- Zkontrolujeme stav vědomí a dýchání.
- Pokud postižený nereaguje, dýchá jinak než normálně, případně nedýchá, ihned zahájíme resuscitaci.
- Pokud postižený dýchá normálně, položíme jej na pevnou podložku do stabilizované polohy, jemným tlakem dvěma prsty zespod brady zakloníme hlavu.
- **POZOR!** Hlavu nepodkládáme! Dýchací cesty musí zůstat volně průchodné.
- Pokud nejsou jasné známky traumatu, zvedneme postiženému dolní končetiny.
- Pokud postižený v bezvědomí dýchá normálně, uložíme jej do stabilizované polohy a přivoláme záchranou službu. Záchranou službu zavoláme i v případě, že po návratu vědomí přetrvává zmatenost nebo jiné obtíže.



ZLOMENINA

Sporty a výlety si můžeme užívat po celý rok. Víte ale, jaké jsou zásady první pomoci v případě, že se stane úraz, který končí zlomeninou?

- V případě otevřené zlomeniny ošetříme okolí rány dezinfekčním přípravkem a sterilně zakryjeme – postižený je ohrožen vstupem infekce!
- Znehybníme končetinu v této poloze nad i pod zlomeninou, v případě otevřené zlomeniny s končetinou nehýbeme.
- Není-li zlomenina otevřená, chladíme ji nepřímo přes látku.
- Přivoláme záchranou službu nebo dopravíme zraněného k lékaři k chirurgickému ošetření.



KLÍŠTĚ

Z procházky v lese si s sebou můžete domů přinést i nezvaného hosta. Víte, jaké jsou zásady první pomoci v případě, že jste narazili na přísáté klíště?

- Klíště co nejdříve odstraníme vykypáním pinzetou.
- Místo přísátí důkladně vydezinfikujeme.
- V případě, že nebylo klíště odstraněno zcela, vyhledáme při nejbližší příležitosti chirurgickou ambulanci k jeho odstranění.
- Zpozorujeme-li v následujících dnech zarudnutí s bledým středem, bolest a svědění v místě přísátí, případně bolesti hlavy, kloubů, nevolnost nebo horečku, vyhledáme lékaře.



POKOUSÁNÍ PSEM

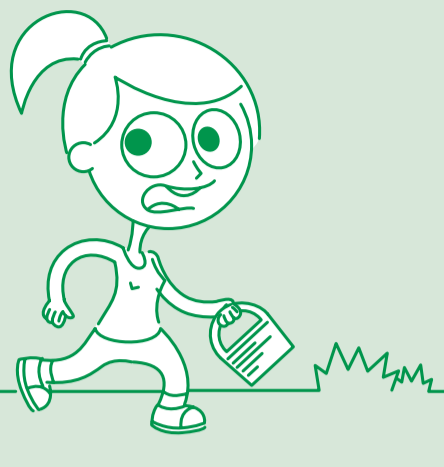
Obzvlášť děti se často ženou k pejskům za plotem i na vozíku s touhou pohladit si je. Víte, jaké jsou zásady první pomoci v případě, že pes zareaguje kousnutím?

- Ránu důkladně vydezinfikujeme.
- Kontaktujeme majitele a zjistíme, zda byl pes očkovaný proti vzteklině.
- Vyhledáme nanejvýš do 6 hodin lékařské ošetření rány, často bývá nutné zajištění antibiotiky, případně přeočkování proti tetanu, nebylo-li provedeno v posledních 5 letech.

POPÁLENÍ A OPAŘENÍ

Stane se to raz dva – při přípravě kávy nebo večeře, nebo třeba u táboráku. Víte, jaké jsou zásady první pomoci v případě popálení?

- Zamezíme dalšímu působení tepla. Případné příškvarky (části oděvu) neodtrháváme!
- Popálená místa chladíme nejlépe tekoucí vodou. Pozor ale na podchlazení! Popáleniny vyššího stupně lze sterilně přikrýt a vydezinfikovat.
- V případě rozsáhlejších popálenin voláme záchranou službu.



ÚRAZ HLAVY

Pád z prolézačky, ze stromu nebo z kola, a úraz hlavy je tu. Víte, jaké jsou při zranění hlavy zásady první pomoci?

- Zkontrolujeme základní životní funkce a zjistíme vzniklá poranění.
- Postiženého při vědomí uložíme do polohy na zádech, v bezvědomí do stabilizované polohy na boku.
- V případě vážnějších poranění či bezvědomí přivoláme záchranou službu – tel. 155 nebo 112.
- Provizorně ošetříme zjištěná povrchová zranění – ránu vydezinfikujeme a eventuelně přiložíme obvaz.



KRVÁCENÍ Z NOSU

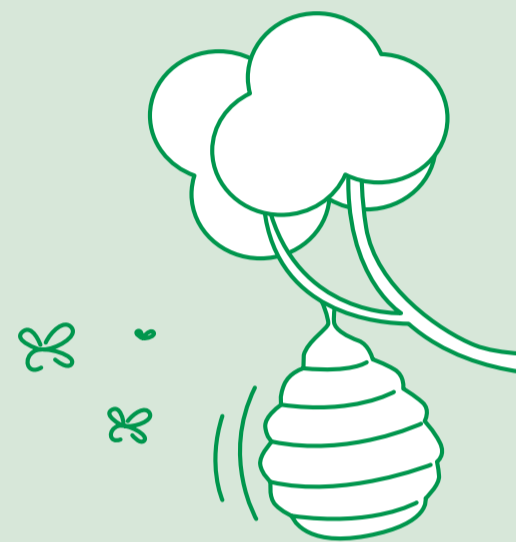
Klučičí rvačka, pád z kola nebo roztržka v putyce. Víte, jaké jsou zásady první pomoci v případě, že se z nosu valí krev?

- Postiženého posadíme s hlavou v hlubokém předklonu. Stlačíme nosní křídla, případně necháme krev volně vytékat.
- Je možné chladit kořen nosu či zátylek mokrým obkladem nebo můžeme vložit pod jazyk led.
- Neustane-li krvácení do 30 minut, vyhledáme lékařskou pomoc.

AUTONEHODA

S autonehodami se bohužel můžeme setkat poměrně často. Víte, jaké jsou zásady první pomoci v případě, že vidíte autonehodu?

- Zjistíme rozsah nehody a počet zraněných. Ihned voláme záchranou službu.
- Se zraněnými při vědomí nehýbeme.
- Zraněné v bezvědomí položíme do vodorovné polohy, při zástavě dechu zahájíme resuscitaci (nepřímou srdeční masáž).
- Krvácející rány zakryjeme obvazem, při silném krvácení nad ránu zaškrtneme.
- Nesmíme ale zapomenout ani na vlastní bezpečí: použijeme rukavice z autolékárničky, reflexní vestu a před nehodu umístíme výstražný trojúhelník.



BODNUTÍ HMYZEM

V přírodě se daří nejen nám, ale i hmyzu. Víte ale, jaké jsou zásady první pomoci v případě, že hmyz svým žihadlem nebo kusadlem zaútočí?

- Pokud žihadlo zůstalo v kůži, vyjmeme ho. Místo vpichu ošetříme a vydezinfikujeme.
- Místo bodnutí chladíme – v případě bodnutí do úst podáme kostku ledu či zmrzlinu.
- Bodnutí vosou neutralizujeme octem, cibulí nebo citronem.
- Bodnutí včelou neutralizujeme mýdlovým roztokem nebo jedlou sodou.
- V případě rozsáhlého otoku a zarudnutí anebo při celkových obtížích (nevolnost, zvracení, rychlá srdeční akce) či podezření na alergii voláme záchranou službu.

Betadine®

Dezinfekce, která nepálí...



Před užitím přípravku si pozorně přečtěte příbalový leták.

Betadine®, 100 mg/ml kožní roztok k zevnímu použití. Léčivá látka povidonum iodatum. Použití u novorozenců a kojenců do 6 měsíců pouze na základě rozhodnutí lékaře. Volně prodejný registrovaný léčivý přípravek. Egis Praha s.r.o., Ovocný trh 8, Praha 1, tel.: 227 129 111, www.egispraha.cz.