

# PRVNÍ POMOC

**PRVNÍ POMOC** je soubor opatření pro zajištění uchování lidského zdraví.

Jejím cílem je **záchrana života**.

**Poskytnout první pomoc je povinen každý občan České republiky starší 18 let, pokud tím neohrozí svoje zdraví či život.**



# DĚLENÍ PRVNÍ POMOCI

**První pomoc lze rozdělit na několik typů:**

- **Laická první pomoc** - je soubor základních odborných a technických opatření, která lze provést bez specializovaného vybavení. Do laické první pomoci spadá zavolání odborné zdravotnické záchranné služby, péče o postiženého do příjezdu zdravotnické záchranné služby.
- **Technická první pomoc** - je pomoc, kterou zpravidla zajišťují hasiči, horská služba.... Úkolem technické první pomoci je vyproštění zraněného a jeho transport na bezpečné místo, případně odstranění příčiny úrazu.
- **Odborná přednemocniční první pomoc** - úkony prováděné zdravotnickým personálem (lékaři, sestry, záchranáři, apod.).
- **Nemocniční péče** - do nemocniční péče spadají oddělení JIP, ARO... Tyto úkony provádí zdravotnický personál.

# BEZPLATNÁ TELEFONNÍ ČÍSLA TÍSŇOVÝCH VOLÁNÍ



**150**

**hasičský  
záchranný  
sbor**



**155**

**zdravotnická  
záchranná  
služba**



**158**

**policie**

**Evropské číslo tísňového volání**

**112 - hasiči, záchranná služba, policie**

# ÚRAZ

**Úraz** je porucha zdraví způsobená náhle.

**Příčiny úrazů** mohou být způsobeny – dopravní nehodou, pádem, popáleninou, poraněním ostrým předmětem ...

**Příklady úrazů** – řezná rána, spálenina, zlomenina, podvrknutí kotníku, krvácení, otřes mozku ...



# ÚRAZY V DOMÁCNOSTI

**Říznutí** – z rány vyčistíme nečistoty a přelepíme náplastí

**Odřenina** – postižené místo zbavíme nečistot, přelepíme jen v nejnnutnějším případě

**Spálenina** – zchladíme studenou vodou, puchýře nestrháváme, popř. vyhledáme lékaře

**Krvácení z nosu** – předkloníme hlavu, dáme studený obklad na týl a čelo a necháme krev vytékat z nosu

**Podvrknutý kotník** – na otok dáme studený obklad, poté můžeme přiložit elastické obinadlo, které nesmí škrtit

**Zlomenina** – zlomenou končetinu znehybníme pomocí dlahy a vyhledáme lékaře

# LÉKÁRNIČKA

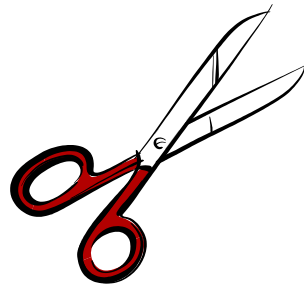
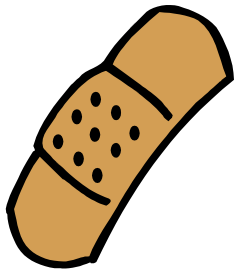
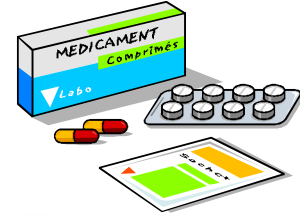
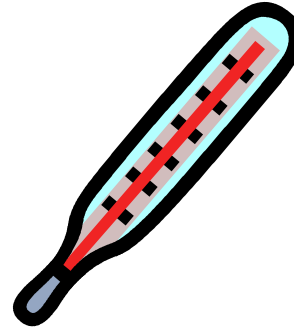
**Lékárnička** je skříňka (pouzdro), uzpůsobené pro dlouhodobé a bezpečné ukládání zdravotnického materiálu, obvykle určeného pro poskytování první pomoci.

**Obsah domácí lékárničky** není normován a doporučuje se upravit jej podle složení rodiny (malé děti, senioři) a životních zvyklostí členů rodiny (hobby, záliby, životní styl).

**Doporučené minimální složení je následující:**

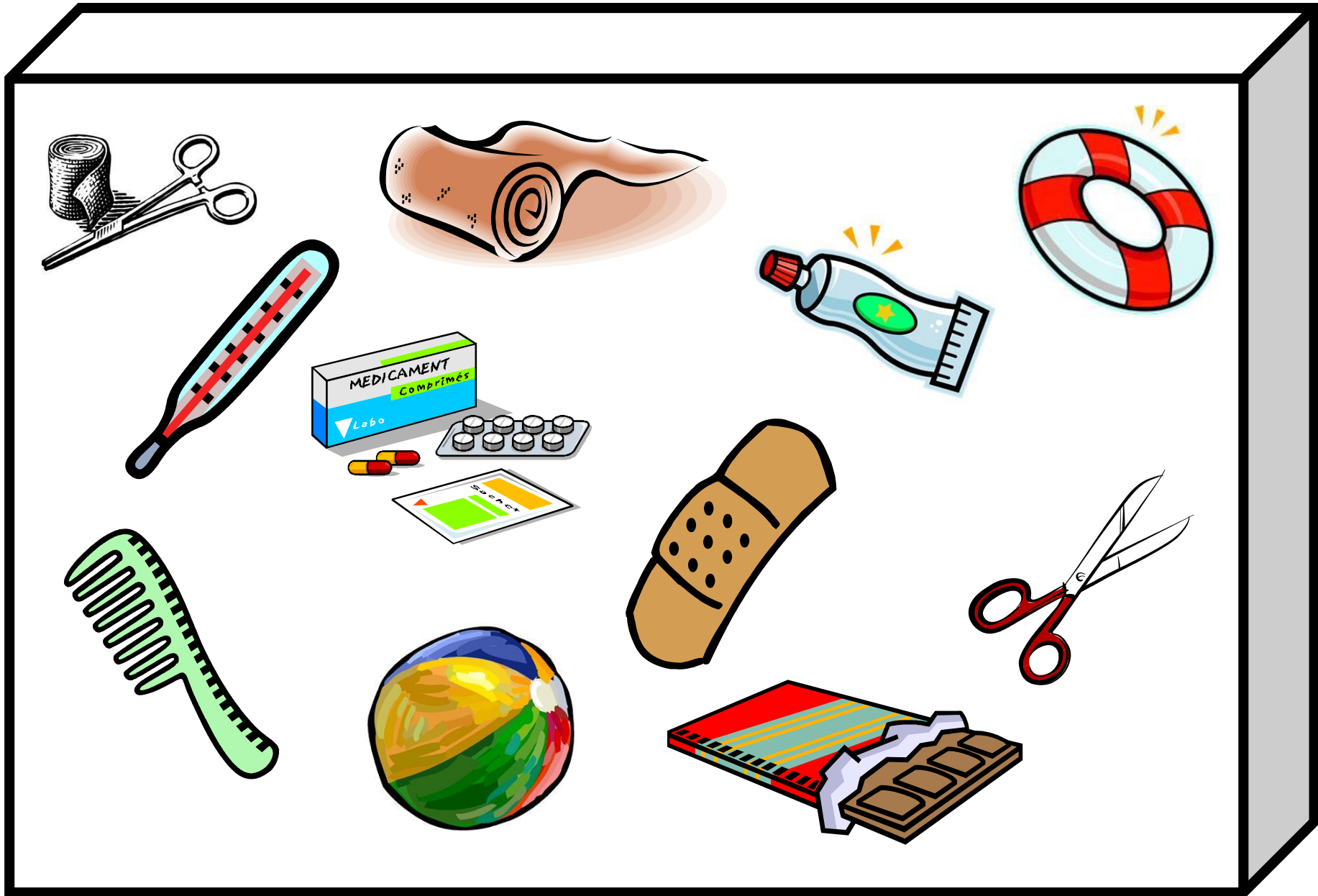
- teploměr lékařský v pouzdře
- pinzeta anatomická
- gáza hydrofilní à 5 ks
- Spofaplast 2,5 cm × 2 m, Spofaplast rychloobvaz 6 cm × 1 m
- obinadlo hydrofilní sterilní 6 cm × 5 m
- obinadlo škrtící pryžové 70 cm, obinadlo hydrofilní sterilní 10 cm × 5 m
- vata obvazová skládaná 50 g
- Acylpyrin 10 tbl.
- Carbosorb tbl.
- Septonex nebo peroxid vodíku 0,3%
- Ophtal nebo borová voda

Prohlédněte si vybavení domácí lékárničky.



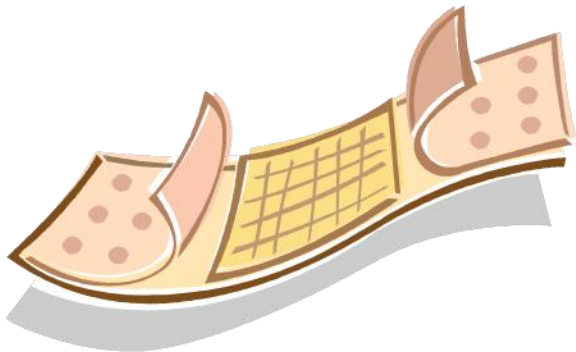
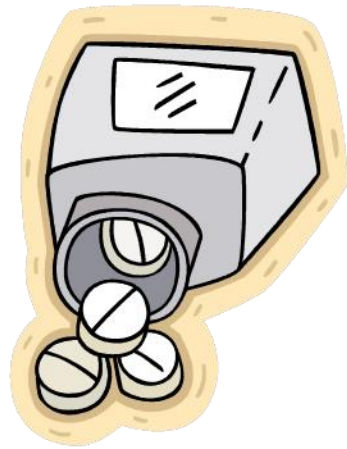
**SEPTONEX**

Škrtněte vše, co nepatří do lékárničky.





Zakroužkuj věci, které budeš  
potřebovat při ošetření úrazu.



ZNÁŠ ČÍSLO IZS?  
Dopiš.



zdravotnická  
záchranná služba

.....



hasičský záchranný sbor

.....



policie

.....