

Téma: První pomoc

Počet hodin: 2

RVP: Člověk a zdraví

Kompetence: Žák získá základní informace o poskytování první pomoci.

Mezipředmětové vztahy: Přírodopis

Vypracovaly: Eva Trávníčková

Lenka Říhová

**Úvod:** První pomoc je soubor opatření, která se provádějí při náhlé poruše zdraví, a jejich cílem je přerušit vliv působící škodliviny a odvrátit další škody na zdraví.

**Přivolání odborné zdravotnické pomoci**

Telefonem : **155 nebo 112**. Vždy uvádíme své jméno, místo a čas nehody, její rozsah, počet raněných osob a jejich charakter poranění, nevhodnější přístupovou cestu, další možná nebezpečí a potřebu další pomoci.

**Cíl:** Žák získá základní informace o poskytování první pomoci.

**Opakování:** První hodina nového tematického celku – bez opakování. Druhou hodinu opakování formou diskuze.

**Motivace:** Získání schopnosti poskytnout první pomoc člověku v tísňové situaci.

**Expozice:** První pomoc je soubor jednoduchých a velice účelných opatření a úkonů, které na sebe navazujících, a pomocí kterých je možné v případě náhlého akutního stavu nebo úrazu, zabránit závažným zdravotním důsledkům a případně i smrti postiženého člověka. Zpravidla tak lze pomocí souborů první pomoci v mnoha situacích zachránit lidský život, zvláště v případech, kdy se jedná o život ohrožující akutní stav.

Zásady první pomoci: musí být: rychlá, účinná, správná, obvykle bez speciálních pomůcek

Postup: psychické uklidnění postiženého

zajištění bezpečnosti sobě i postiženému

přerušit působení příčiny úrazu

ošetřit postiženého

zajistit odbornou pomoc a převoz

Úkony život zahraňující:

1) neodkladná resuscitace (dýchání z plic do plic)

2) zajistit nebo obnovit oběh okysličené krve

Neodkladná resuscitace:

Při zástavě dýchání a oběhu se přeruší dodávka kyslíku do tkání, zvláště do mozku, kde buňky mozkové tkáně umírají bez přívodu kyslíku do 3-5 minut.

Rozpoznání zástavy dechu: přiložením dlaně k ústům a nosu postiženého, nebo ušního boltce.

Při bezvědomí: okamžitý záklon hlavy, tím uvolnění horních cest dýchacích. Záklon hlavy: jednou rukou pod šíjí nemocného, druhou rukou přiloženou na čelo, stlačujeme hlavu do hlubokého záklonu.

Umělé dýchání z plic do plic: frekvence 12 za minutu

Při záklonu hlavy vyčistíme ústa postiženého, palcem a ukazováčkem jedné ruky stiskneme nos postiženého, druhou rukou a palcem položeným pod dolní ret tlačíme bradu (dolní čelist) dolů. Široce otevřenými ústy, pevně přitisknutými na ústa raněného, vdechneme. Oddálíme svá ústa, pozorujeme rozpětí hrudníku a necháme tělo vydechnout. Další vdech. Vdech záchránce musí být poměrně rychlý, delší doba ponechána na výdech těla postiženého asi na 5 vteřin.

Zástava krevního oběhu: Zjišťujeme na krční tepně mezi hrtanem a svalem kývačem nebo na zápěstí levé ruky.

Nepřímá srdeční masáž: Postižený musí ležet na tvrdé podložce, vyhmatáme dolní okraj hrudní kosti. Přiložíme hranu dlaně jedné ruky, druhou rukou přiložíme zase okrajem hranu dlaně na hřbet první ruky. Frekvence: v tempu normálního tepu, tj. asi 60-80 x za minutu. Pružně plnou vahou těla při natažených pažích přiloženými dlaněmi stlačujeme hrudní kost. Pravidelně, nepřerušovaně, pružně. Vždy

nutno kombinovat s dýcháním s plic do plic. Na jeden vdech přijde 5 stlačení hrudníku.

Při bezvědomí, kdy postižený dýchá položit ho do stabilizované polohy.

Stabilizovaná poloha: záchránce podloží bližší horní končetinu postiženého pod jeho záda. Uchopí ho za loket vzdálenější horní končetiny a pod kolenem bližší dolní končetiny a trhnutím ho obrátí na bok. Pokrčenou ruku podloží pod obličej postiženého, kterému obličej a tím i koutek úst směřuje dolů, takže se zabrání vdechnutí zvratků nebo krve z úst.

Krvácení: je stav, při kterém krev různě rychle uniká porušenou cévní stěnou mimo krevní řečiště.

První pomoc při krvácení malého rozsahu: Na krvácející ránu přiložíme obvaz - pokud možno sterilní. Ránu nestahujeme, aby tlak obvazu nezabraňoval přítoku krve do příslušné oblasti těla. Zajistíme odborné ošetření.

První pomoc při vnějším krvácení velkého rozsahu:

Okamžitě rozhodně jednat - ztráta času ohrožuje život postiženého.

- a. stlačit krvácející cévu přímo v ráně holými prsty nebo dlaní
- b. stlačit přívodní tepny v tlakovém bodě

Při zastavování krvácení z končetin vždy zvednout postiženou končetinu do výše.

Z nosu: postiženého posadit s předkloněnou hlavou. Stisknout křídla nosu. Přikládat studené obklady na čelo a zátylí. Nezastaví-li se krvácení - převoz do nemocnice.

Popáleniny: jedno z největších poranění. Vyvolává patologické změny místní a celkové, které mohou vést k ohrožení života. Závažnost popálenin je dána rozsahem popálenin a hloubkou popálenin

Popáleniny přes 50% povrchu těla bývají smrtelná.

První pomoc: technická první pomoc - odstranit, nebo omezit působení škodliviny - horká voda, pára, el. proud.

Postižené psychicky klidnit, zabránit prochlazení - lehce je přikrýt. Podávání tekutin jen výjimečně, je-li postižený v dobrém stavu a žádá si nápoj. V lehkých případech možno dát postiženému prášek proti bolesti.

Zasažení elektrickým proudem:

První pomoc: přerušit spojení postiženého těla se zdrojem, ovšem za předpokladu, že neohrozíte vlastní bezpečnost. Přistoupit okamžitě potom k resuscitaci-umělé dýchání-nepřímá srdeční masáž.

Vždy zajistit odbornou pomoc.

Přehřátí těla(úpal): v prostředí přesyceném vlhkostí, nedostatečná tvorba potu, nemožnost odpařování potu ve vlhkém vzduchu.

První pomoc: přenést postiženého do stínu, nebo chladné místnosti. Uvolnit tísnící a hřející oděv.

Hlavu obložit studenými obklady, nebo ledem. Je-li postižený při vědomí, dávat po malých douškách pít chlazené osvěžující nápoje: vodu se solí, minerální vodu, citron. šťávu. Při bezvědomí ihned zahájit resuscitaci, zajistit odsun k odborné pomoci.

Úžeh: dostavuje se při dlouhotrvajícím působení slunečního záření hlavně na nepokrytou hlavu.

První pomoc: ihned vynést postiženého do stínu, přikládat studené obklady na hlavu a na srdce, tekutiny jen po lžičkách. Při těžších případech - závratě apod.- vyhledat odbornou pomoc.

Fixace: Formou pracovních listů.

Závěr: Ověření získaných znalostí formou testu.

## PRACOVNÍ LIST NA TÉMA PRVNÍ POMOC

### ÚKOL č. 1:

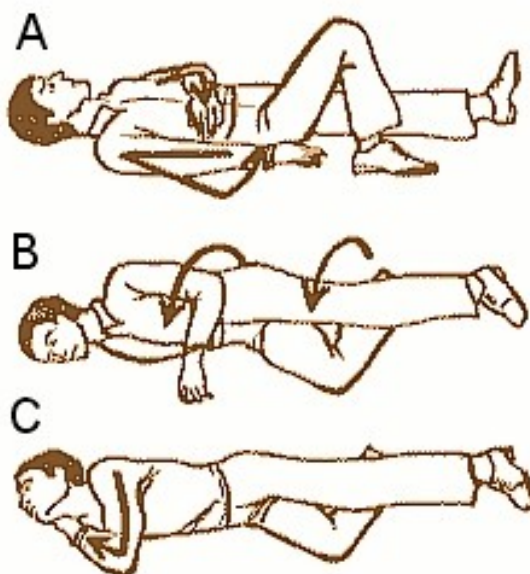
Spoj jednotlivá telefonní čísla s uvedenými institucemi:

150	městská policie
155	hasiči
158	rychlá záchranná pomoc
156	tísňové volání
112	policie ČR

### Úkol č. 2:

Stabilizovaná poloha: záchránce podloží bližší horní končetinu postiženého pod jeho záda.

Uchopí ho za loket vzdálenější horní končetiny a pod kolenem bližší dolní končetiny a trhnutím ho obrátí na bok. Pokrčenou ruku podloží pod obličej postiženého, kterému obličej a tím i koutek úst směřuje dolů, takže se zabrání vdechnutí zvratků nebo krve z úst.



Úkol č. 3:

Seřaď jednotlivé úkony dle toho, jak by jsi postupoval při zástavě krvácení.

**PRVNÍ POMOC při tepenném krvácení:**

Neustále hlídáme zákl. živ. funkce

Ihned musíme zastavit krvácení! A to tak, že například na krvácející tepnu přiložíme dlaň

Vezmete tlakový obvaz (přitlačíme tlakový polštářek a pevně, velice pevně přetáhneme obinadlem

Prokrváčený obvaz necháme na ráně, nesnímáme ho a přikryjeme dalším (+tlakový polštář..pokud nemáme použijeme celý balíček papírových kapesníku a rychle a pevně ho obvážeme, vše musí být přikryto obvazem)

Vždy je lepší když postižený sedí (podepřete ho nebo ho o něco opřete)

Pokud by krvácení neustávalo, smíme přiložit maximálně 3 vrstvy

Postiženou končetinu zvedneme nahoru.

Voláme rychlou záchrannou službu!!

Postiženého neustále uklidňujeme mírným hlasem!!!

Pokud by krvácení stále neustávalo, použijeme jako krajní řešení škrtidlo....k němu ale musíme napsat čas přiložení, aby lékaři věděli (hrozí odumření končetiny)papírek poté založíme pod škrtidlo



## PRACOVNÍ LIST NA TÉMA PRVNÍ POMOC

Úkol č.1:

Ve dvojicích si změřte tep a dech a naměřené hodnoty запиšte.

Počet tepů za minutu		
Počet dechů za minutu		

Úkol č.2:

Vytvořte čtyřlenné skupiny. Představte si, že odjíždíte na školní výlet. Sepište jaké věci by neměly chybět ve vaší lékárničce.

