

ZÁKLADNÍ KROKY PRVNÍ POMOCI

CO SI MUSÍŠ PAMATOVAT?

ZKUS NA TO NEBÝT SÁM!!!



VLASTNÍ BEZPEČÍ

- **POKUD UVIDÍŠ ZRANĚNÉHO ČLOVĚKA, VŽDY MYSLI NEJPRVE NA SVÉ VLASTNÍ BEZPEČÍ!**
- **POKUD BUDEŠ SÁM V POŘÁDKU, POMŮŽEŠ TAK LÉPE RANĚNÉMU**
- **POKUD NEDÁŠ POZOR SÁM NA SEBE, BUDOU MUSET OSTATNÍ POMÁHAT VÍCE RANĚNÝM (TOBĚ I RANĚNÉMU)**
- **PŘ. POKUD UVIDÍŠ NA ULICI PŘES CESTU RANĚNÉHO ČLOVĚKA, NEZTRÁCEJ HLAVU A NEJPRVE SE ROZHLÉDNI, NEŽ MU PŮJDEŠ POMOCI**

OSLOVENÍ

- DRUHÝM KROKEM JE OSLOVENÍ RANĚNÉHO
 - UŽ KDYŽ SE BLÍŽÍME K RANĚNÉMU, **ZKUSÍME NA NĚJ ZAVOLAT, NEBO JEJ JINAK OSLOVIT**
 - VOLEJTE KLIDNĚ HLASITĚ, NIC TÍM NEZKAZÍTE
-
- PŘ. **HALÓ, PROSÍM VÁS, SLYŠÍTE MĚ?**
 PANE/PANÍ JSTE V POŘÁDKU?



BOLESTIVÝ PODNĚT

- **POKUD RANĚNÝ NEREAGUJE, ZKUSÍME BOLESTIVÝ PODNĚT**
- **DEJ DVA PRSTY POD UŠI U ČELISTNÍHO KLOUBU RANĚNÉHO A ZATLAČ NA TATO CITLIVÁ MÍSTA**
- **MŮŽEŠ TAKÉ PŘEJET KLOUBY PŘES HRUDNÍ KOST RANĚNÉHO**

ZÁKLON HLAVY

NIKDY NEZAPOMEŇ NA ZÁKLON HLAVY!!!

UCHOP RANĚNÉHO JEDNOU RUKOU ZA BRADU A DRUHOU NA ČELO



ZATLAČ NA ČELO A ZÁROVEŇ TAHEM VYTÁHNI BRADU SMĚREM VZHŮRU, ZPRŮCHODNÍŠ TAK CESTY DÝCHACÍ

KONTROLA DÝCHÁNÍ

- **PO ZÁKLONU HLAVY MUSÍŠ ZKONTROLOVAT, ZDA RANĚNÝ DÝCHÁ**



- **UCHO PŘILOŽÍŠ BLÍZKO KE RTŮM A BUDEŠ POSLOUCHAT, ZDA RANĚNÝ DÝCHÁ, K TOMU SE JEŠTĚ BUDEŠ DÍVAT, ZDA SE RANĚNÉMU HÝBE HRUDNÍK**

- **URČÍŠ, ZDA RANĚNÝ DÝCHÁ NEBO NEDÝCHÁ**

VOLÁNÍ ZDRAVOTNÍ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY

- **DÝCHÁ?** – POKUD RANĚNÝ DÝCHÁ, VOLEJ 155

- **NEDÝCHÁ?** – POKUD JSI ZCELA SÁM, **NEJPRVE ZAVOLEJ 155**, POTÉ ZAČNI RESUSCITOVAT RANĚNÉHO – POKLEKNEME VEDLE POSTIŽENÉHO A PŘILOŽÍME HRANU (PATU) DLANĚ JEDNÉ RUKY, PŘES NI PAK HRANU DRUHÉ DLANĚ, PROPNEME LOKTY, NAKLONÍME SE NAD POSTIŽENÉHO RAMENY A MAČKÁME DO HLOUBKY ALESPŮŇ 5CM. POHYB VYCHÁZÍ Z CELÉHO NAŠEHO TĚLA