

# TRAUMATOLOGICKÝ PLÁN

obecná ustanovení  
DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

|  |     |
|--|-----|
| Celoevropská tísňová linka                               | 112 |
| Hasičský záchranný sbor                                  | 150 |
| Zdravotnická záchranná služba                            | 155 |
| Policie ČR   | 158 |
| Smluvní poskytovatel pracovně lékařských služeb          |     |
| Adresa poskytovatele PLS                                 |     |
| Telefon poskytovatele PLS                                |     |
|  |     |
| <b>HAVARIJNÍ SLUŽBA ELEKTRO</b>                          |     |
| <b>HAVARIJNÍ SLUŽBA PLYN</b>                             |     |
| <b>HAVARIJNÍ SLUŽBA VODA</b>                             |     |
|  |     |
| <b>Místo uložení knihy úrazů pro zaměstnance</b>         |     |
| <b>Místo uložení knihy úrazů pro děti, žáky studenty</b> |     |

Tento traumatologický plán je platný pro všechna pracoviště organizace. Je zpracovaný v souladu s požadavkem § 24 Směrnice ministerstva zdravotnictví Mzd. č. 15/1983 registrované ve sbírce zákonů částka 23/1983. Poskytnutí včasné a správné pomoci zraněné osobě je podmínkou záchrany života a omezení následků, které zraněnému při vzniku úrazu nastávají. Poskytnutí první pomoci je základní povinností každého občana (u zaměstnanců vycházíme z § 102, odst. 6 ZP). Zaměstnanci jsou povinni znát rozmístění zdravotnických prostředků na pracovišti, jejich správné použití a možnosti přivolání odborné lékařské pomoci.

Organizace je povinna seznámit s tímto dokumentem všechny zaměstnance v rámci pravidelného školení BOZP. Toto seznámení musí být provedeno prokazatelně a presenční listiny s podpisy školených a školitele a datem školení musí být pravidelně ukládány v dokumentaci BOZP. V souladu s § 105 zákona č. 262/2006 Sb., (ZP), NV č. 201/2010 Sb. a vyhl. 64/2005 Sb. musí být vedena evidence formou knihy úrazů, kam se zapisují údaje, které jsou nutné pro eventuelně pozdější sepsání Záznamu o úrazu. Všechny úrazy musí být neprodleně nahlášeny příslušnému vedoucímu zaměstnanci nebo v případě úrazu dítěte, žáka studenta dospělé osobě, která je zaměstnancem organizace. Současně je nutno bez zbytečného odkladu informovat zákonného zástupce dítěte, žáka, studenta.

## Umístění a vybavení lékárníček první pomoci

- Na každém stálém pracovišti nebo na přechodném pracovišti, kde bude odpracováno minimálně 50 hodin, musí být zaměstnavatelem prostředky pro poskytnutí první pomoci. Na všech ostatních pracovištích musí být k dispozici alespoň minimální zdravotnické prostředky (nejméně vybavení pro jednostopá motorová vozidla).
- Prostředky první pomoci musí být umístěny na volně přístupném, suchém a čistém místě. Odpovědná osoba je povinna nejméně 1 x ročně osobně provést kontrolu vybavení lékárníčky a v případě potřeby ji doplnit chybějícími prostředky. Obsah lékárníčky (prostředky pro poskytnutí první pomoci) je zajištěn ve spolupráci s poskytovatelem pracovně lékařských služeb s výjimkou škol v přírodě, LVVZ apod., kdy je rozsah přenosné brašny stanoven vyhl. 106/2001 Sb. ve znění 422/2013 Sb. a dále v platném znění.

### PŘEHLED O UMÍSTĚNÍ PROSTŘEDKŮ PRVNÍ POMOCI

| Pořadové číslo lékárníčky | Lékárnička je umístěna | Jméno odpovědné osoby za lékárníčku |
|---------------------------|------------------------|-------------------------------------|
|                           |                        |                                     |
|                           |                        |                                     |
|                           |                        |                                     |
|                           |                        |                                     |

### Hlavní zásady první pomoci

- Dopravení postiženého do nezávadného prostředí např. vyproštění z dosahu el. proudu, vynesení ze zamořeného prostoru apod.
- Zastavení silného krvácení.
- Uvolnění dýchacích cest, kontrola dýchání a nepřímá masáž srdce.
- Překrytí otevřených ran a popálenin.
- Protišoková opatření.
- Volání na linku Zdravotnické záchranné služby (tel. 155).

### První pomoc při vdechnutí cizího tělesa

- Pokud je postižený při vědomí, je schopen mluvit, podporujeme jej v kašli.
- Je-li při vědomí, již neschopen mluvit, provedeme 5 úderů do zad, 5 x Heimlichův manévr (opakujeme).
- Při bezvědomí zahájíme neodkladnou resuscitaci.

### První pomoc při krvácení

- Prsty stlačíme přímo v ráně (nutno použít bariérovou pomůcku – rukavice, sáček...), končetinu uvedeme do zvýšené polohy.
- Vytvoříme tlakový obvaz.
- Pokud nelze krvácení zastavit, použijeme škrtilo (až poslední možnost volby!)
- Pacienta položíme na zem a zvedneme mu dolní končetiny.

#### Přiložení škrtila (až poslední možnost)

- Pořádně utáhneme (končetina bez tepu, chladná).
- Nepovolujeme.
- Zaznamenáme čas naložení škrtila.

### První pomoc při bezvědomí a bezdeší

Provedeme kontrolu vědomí (oslovení, jemné zatřesené rameny, zavolání si pomoci z okolí). Pokud postižený nereaguje, provedeme záklon hlavy tlakem dlaní ruky na čelo, druhou rukou nadzvedneme bradu (tím „vytáhneme“ jazyk a uvolníme dýchací cesty). Nikdy nesaháme do úst postiženého (nevytahujeme jazyk!!!!).

Při záklonu hlavy a zvednutí brady přiložíme tvář k ústům postiženého a soustředíme se na proud vydechaného vzduchu, současně pozorujeme zvedání hrudníku. Zjišťujeme 10 vteřin.

Pokud se během 10 - ti vteřin postižený nenadechne alespoň dvakrát, zahajujeme nepřímou srdeční masáž. Je nezbytné, aby postižený ležel na zádech na tvrdé podložce (položíme na zem)! Voláme ZZS (155).

Zachránce položí dlaň ruky na střed hrudní kosti postiženého a na ni druhou ruku. Rytmičky stlačuje hrudní kost směrem k páteři do hloubky cca 5 cm asi 2x za vteřinu (100x za minutu) dbá přitom na to, aby nepropínal končetiny v loktech.

Umělé dýchání provádí pouze proškolené osoby. U cizích osob použijeme bariérové pomůcky (resuscitační rouška, maska). Pokud provádíme umělé dýchání, dodržujeme poměr 30 stlačení hrudníku a 2 umělé vdechy (1 vdech = 1 vteřina). Objem vdechovaného vzduchu není větší než při normálním dýchání.

Resuscitaci provádíme do doby příjezdu ZZS, nebo do doby, kdy pacient začne jevit známky života (otevřít oči, normálně pravidelně dýchá, hýbe se...).

Při resuscitaci dítěte provádíme nejdříve minutu oživovací pokusy (vypuzení vdechnutého tělesa,..), poté voláme ZZS (155). Resuscitaci dítěte zahajujeme 5 rychlými vdechy. Dále postupujeme stejně jako u dospělého.

### První pomoc při otravě

Nejčastěji se jedná o otravy léky, roztoky a chemikáliemi (běžné v domácnosti). **Vyvolávat zvracení lze pouze, jsme-li svědky požití léků.**

- Voláme ZZS (155).
- Pečujeme o základní životní funkce.
- Zajistíme vzorek látky i s obalem
- Toxikologické informační středisko - tel.: 224 91 92 93, 224 91 54 02.
- Prevence – musíme zajistit, aby se dítě, žák, student k nebezpečným látkám a lékům nedostal!!!!

### První pomoc při křečových stavech

Křečový stav se projevuje rytmickými záškuby celého těla. Postižený (dítě) během záchvatu nedýchá, může se pomočít, může mu vytékat krev z úst z pokousaného jazyka. Záchvat trvá většinou krátce a po jeho odeznění se postižený (dítě) začíná probírat, je zmatený, nepamatuje si, co se stalo.

- Snažíme se postiženého (dítě) zachytit, aby se při pádu neporanil, odstraníme z jeho dosahu předměty, o které by se mohl poranit.
- Voláme ZZS (155).
- Během záchvatu mu lehce přidržujeme hlavu, aby si nezpůsobil poranění hlavy.
- Po odeznění křečí uvolníme dýchací cesty (záklonem hlavy) a sledujeme životní funkce (dýchání).
- **NIKDY neotvíráme během záchvatu násilně ústa!**
- Při febrilních křečích u dětí snižujeme horečku (např. zábalem,..).

### První pomoc při alergické reakci

Nejčastěji zejména po bodnutí hmyzem. Při zasažení v oblasti krku hrozí dechové obtíže. Alergická reakce se nejčastěji projevuje slabostí, otokem, zvracením, zarudnutí kůže až ztráta vědomí.

- Voláme ZZS (155), sledujeme životní funkce.
- Chladíme postižené místo.
- Poloha dle obtíží (protišoková X v polosedě).
- Při bodnutí do dutiny ústní lze pacientovi při vědomí nechat cucat kostku ledu.

### První pomoc při infarktu

Příznaky: náhle vzniklá bolest za hrudní kostí, může vystřelovat do ramene, krku nebo břicha. Tato bolest je trvalá a nepovoluje ani po změně polohy. Dotyčný je opocený, schvácený, špatně se mu dýchá, mívá pocit na zvracení, nebo i zvrací. Příznaky nepolevují, naopak se stupňují a pacient má subjektivně tísnivý pocit.

Nepodáváme nic, voláme ZZS (155). Postižený musí zůstat v klidu a vyčkat odborné lékařské pomoci. Pokud upadne do bezvědomí, postupujeme na základě resuscitačních postupů.

### První pomoc při otravě CO

Oxid uhelnatý (CO) vzniká při nedokonalém spalování (např. plynové kotle). Je to plyn, který je bez chuti, barvy a zápachu a lidskými smysly nezjistitelný.

Otrava CO se projevuje bolestí hlavy, nevolností, malátností až bezvědomím. Není-li poskytnuta včas první pomoc, postižený umírá.

Okamžitě zajistíme přísun čerstvého vzduchu (otevření oken). Postiženého člověka vyneseme co nejdříve mimo prostor a uvolníme mu oděv. **Musíme však mít na paměti, že nebezpečí otravy hrozí i zachránci již při relativně krátkém pobytu v zamořeném prostoru cca po 1 – 3 minutách.** Pokud postižená osoba upadne do bezvědomí, postupujeme na základě resuscitačních postupů. Voláme ZZS (155).

### První pomoc při popálení a opaření

Popálená nebo opařená kůže ztrácí ochranné schopnosti a je velmi dobrou živnou půdou pro bakterie, které se zde rychle množí a mohou vyvolat celkovou otravu.

- postiženého posadíme nebo položíme
- **provádíme chlazení postižené plochy** (studenou vodou) pouze u popálenin **do 5 %** postižené plochy těla (1 % = dlaň ruky postižené osoby). U dětí chlazení neprovádíme.
- odstraníme ozdoby (prstýnky, náramky,..)
- popálenou plochu nečistíme a neodstraňujeme zbytky kůže, nepropichujeme puchýře, neaplikujeme masti apod.
- na postiženou plochu položíme sterilní krytí
- lehce a volně převážeme obvazem
- u postižené osoby zabráníme podchlazení (přikrytí dekou)

### První pomoc při úrazu hlavy

Vzniká při pádu na hlavu nebo po silném úderu do hlavy. Postižený (dítě) může být krátce v bezvědomí. Nepamatuje si na úraz, neví co se děje a neustále opakuje ty samé věty. Bývá pocit na zvracení nebo zvrací. Nikdy tento stav nepodceňujte, převezte postiženou osobu na chirurgické vyšetření a nebo volejte ZZS (155).

### První pomoc při úrazu břicha

Časté po pádu přes řídky (u dětí), u dopravních nehod, kopnutí do břicha apod. Může jít o závažné poranění orgánů a vnitřní krvácení. Projevuje se neutěšující bolestí břicha, děti se choulí do klubíčka. Ponechte jej v úlevové poloze (pokrčené dolní končetiny), volejte ZZS (155), zajistěte mu tepelný komfort a sledujte jeho stav. Nepodávejte žádnou stravu ani tekutiny!

### První pomoc při zlomeninách

Zlomenou končetinu nerovnáme, nenapravujeme, **nedlahujeme**. Při otevřené zlomenině postupujeme stejně, otevřenou ránu překryjeme sterilním mulem a převážeme. Máme-li podezření na poškození páteře, s postiženým nehýbáme, nepodkládáme jej, kontrolujeme životní funkce, zajistíme teplo a vyčkáme příjezdu ZZS. **Nepodáme žádnou stravu ani tekutiny!** Pokud je postižený v bezvědomí a nedýchá, provádíme neodkladnou resuscitaci.

### První pomoc při úrazu elektrickým proudem

Při poskytování první pomoci je třeba jednat rychle, uváženě a účelně, protože i osobě, která poskytuje první pomoc hrozí při „zbrklém jednání“ nebezpečí úrazu el. proudem.

- vyproštění z dosahu el. proudu (např. vypnutím vypínače, odtažení elektrického zdroje nevodivým předmětem apod.)
- ošetření postiženého
  - pokud je postižený při vědomí, uložíme jej pohodlně a s uvolněným oděvem v teplé místnosti. Převezeme jej k lékařskému vyšetření.
  - pokud je postižený v bezvědomí, postupujeme na základě resuscitačních postupů. Voláme ZZS (155).

V ..... dne .....

-----  
vedoucí zaměstnanec organizace