

10.september Svetový deň prvej pomoci



Cieľom Svetového dňa prvej pomoci je upozorniť verejnosť na dôležitosť prvej pomoci aj na nevyhnutnosť vedieť ju poskytnúť. Význam tejto schopnosti sa prejavuje najmä v kritických situáciách, ako sú nehody rôzneho druhu, domáce úrazy, ale aj pri prevencii chorôb. Všetci ľudia sú schopní sa naučiť poskytovať prvú pomoc na záchranu života.

Záchranca musí vedieť:

- zhodnotiť situáciu bez ohrozenia vlastného života
- zistiť príznaky úrazu, ochorenia
- poskytnúť prvú pomoc
- privolať špecializovanú pomoc a odovzdať postihnutého pracovníkom zdravotníckeho záchraného systému

Pri výskyte viacerých poranení u jedného postihnutého alebo pri viacerých zranených osobách treba najprv riešiť tie, ktoré priamo ohrozujú život a až po poskytnutí pomoci hľadať ďalšie poranenia. Medzi život ohrozujúce stavy patria: **zastavenie dýchania, zastavenie krvného obehu, veľké vonkajšie krvácanie, bezvedomie a šok.**

Operátorovi je potrebné uviesť :

- Kto volá?
- Kde stala nehoda (orientačné body) – čo najpresnejšie vrátane orientačných bodov, pretože to pomôže posádke ZZS nájsť Vás čo najskôr
- Komu sa stala nehoda: meno postihnutého, jeho vek; ak ho nepoznáte, aspoň pohlavie a odhadovaný vek
- Čo sa stalo (opíšte, čo vidíte, čo najpodrobnejšie)
- počet ranených (najmä pri dopravných nehodách)
- druh poranení (tak, ako ich vidíte) – tak, ako ich viete opísať
- druh poskytnutej prvej pomoci
- ak potrebujete poradiť, ako máte postupovať, požiadajte operátora o pomoc
- spätný kontakt na Vás – číslo telefónu, z ktorého voláte, ak by bolo potrebné spojiť sa s Vami.

Kedy a ako je potrebné vytriahnuť zraneného človeka ?

Vytriahnutie zraneného je nevyhnutné ak mu hrozí nebezpečenstvo vo vozidle alebo je v bezvedomí a nedýcha. Postihnutú osobu vyťahujte, dvoma záchrancami tak, aby bol čo najviac **znehybnený krk** postihnutého. Odporučiť môžeme tzv. **Rautekov manéver** s využitím končatín postihnutého tak ,že **záchranca uchopí svojimi rukami predlaktie hornej končatiny postihnutého takým spôsobom, aby predlaktia a ramená záchrancu boli pod pazuchami postihnutého.**

Ako zabezpečiť dopravný prostriedok?

Po pristúpení k dopravnému prostriedku **vytriahnite kľúče od zapalovania zo spínacej skrinky a zatiahnite parkovaciu brzdu. Urobte to z boku vozidla, len rukou popod spínaciu skrinku.**

Rozdelenie zranených :

Odporúčame rozdeliť zranených nasledovne: na tých, **ktorí chodia**, a tých, **ktorí nechodia**. **Chodiacich** rýchlo pozrite, či **krvácajú alebo nekrvácajú**: ak **krvácajú**, využite čokoľvek, čo môže ich krvácanie zastaviť (napríklad **obväzy z autolekárničky, tkaniny** alebo aj vlastnými rukami tlakom na ranu). **Chodiace osoby**, pokiaľ je postihnutých osôb viacero, **si môžu pomôcť navzájom alebo svojpomocne**. Tých, ktorí **nechodia**, rozdeľte na tých, čo sú v **bezvedomí** a **pri vedomí**. Skupine, ktorá je pri **vedomí**, opäť skontrolujte, či **nekrvácajú ak áno, ošetríte ho**. Posledná skupina sú obvykle **najvážnejšie zranení sú v bezvedomí** a je potrebné vyšetriť, či **dýchajú** alebo nie. Tých, ktorí sú v **bezvedomí** a **dýchajú**, skontrolujte a prípadne **zastavte krvácanie**. Ak je to možné, **šetrne ich otočte na bok a prikryte od krku po päty**. Skupinu, ktorá je v **bezvedomí** a **nedýcha**, **resuscitujte**. Ak **krvácajú** v priebehu resuscitácie, **krvácanie zastavte tlakom na ranu**.

Ako zabezpečiť miesto nehody?

Po odstavení vozidla v bezpečnej vzdialenosti za nehodou, **zapnite výstražné svetlá** – blikanie všetkých 4 smeroviek (obvykle označený výstražným trojuholníkom na červenom tlačidle), **oblečte si výstražnú reflexnú vestu, zoberte si náhradnú reflexnú vestu, autolekárničku** (z nej si vyberte a navlečte jednorazové zdravotné rukavice), **mobilný telefón** a **výstražný trojuholník**. **Pozrite sa do spätného zrkadla a vystúpte z vozidla**. Krajnicou opatrne prejdite k miestu nehody. Od nehody smerom k prichádzajúcim automobily umiestnite **výstražný trojuholník** minimálne **50 – 100 m na bežných komunikáciách a 150 m na rýchlostných komunikáciách a diaľniciach**. Akonáhle je umiestnený výstražný trojuholník, krajnicou sa vráťte a kontaktujte linku tiesňového volania 112.