

TY TO ZVLÁDNEŠ - PRVNÍ POMOC

NEMOCI

AED - INFARKT

Tím, že budeš umět správně poskytnout první pomoc, zvyšuješ šanci na přežití. Pomocníkem může být i AED. Desítky lidí každý den umírá či končí v nemocnicích na následky srdečního selhání. Může to být i někdo tobě blízký. Tím, že budeš umět správně poskytnout první pomoc, zvyšuješ šanci na přežití. Pomocníkem může být i AED (automatický externí defibrilátor), se kterým se můžeš setkat na stále větším počtu míst. Neboj se pomoci, je to snazší, než si myslíš.

- Mysli na bezpečnost.
- Zjisti stav vědomí - hlasitě oslov a zatřes rameny.
- Pokud nereaguje, uvolni dýchací cesty a zkontroluj dýchání.
- Nedýchá normálně? Volej záchranáře na lince 155 nebo použij aplikaci Záchranka.
- Začni s resuscitací.
- Pokud je v dosahu AED, pošli pro něj.
- Stlačuj střed hrudníku rychlostí 100x za minutu do hloubky 5-6 cm.
- Použij AED a říd se jeho pokyny.
- Nalep elektrody.
- Proveď výboj, nedotýkej se postiženého.
- Pokračuj v resuscitaci až do příjezdu záchranářů.
- AED mají často u sebe i hasiči nebo policisté.

ASTMATICKÝ ZÁCHVAT

Astmatický záchvat může přijít kdykoliv a kdekoliv. Je potřeba umět velmi rychle pomoci. 500 000 z nás trpí astmatem. Dalšíh 250 000 o tom ani neví. Astmatický záchvat může přijít kdykoliv a kdekoliv. Je potřeba umět velmi rychle pomoci. Neboj se pomoci, je to snazší, než si myslíš.

- Zjisti stav postiženého. Nech ho v sedě.
- Hledej, zda u sebe nemá léky.
- Pomoz s aplikací léků.
- Pokud to lze, zajisti přístup čerstvého vzduchu.
- Jestli nedošlo ke zlepšení, volej tísňovou linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka. Postiženého stále kontroluj.

CUKROVKA

Téměř 1 milión z nás trpí cukrovkou. Nauč se, jak jim pomoci. Je více než pravděpodobné, že někdy potkáme člověka s hypoglykemií, tedy nedostatkem cukru. Musíme mu rychle pomoci.

- Pozoruješ slabost?
- Má poruchu vidění a koncentrace?
- Zjisti zda reaguje.
- Volej linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka! Operátor Ti již poradí.
- Jestliže máš podezření na cukrovku a pokud je dostatečně při vědomí, podej cukr.
- Nabídni například sušenku.
- Komunikuj! Sleduj vědomí a dýchání! Vyčkej příjezdu záchranářů.

INFARKT

Je potřeba nepanikařit a rychle jednat. Náhlá srdeční příhoda nebo-li INFARKT hrozí každému z nás. V případě potřeby zahajte ihned RESUSCITACI. Není se čeho bát. Jednoduchý postup může zachránit život.

- Mysli na bezpečnost. Zjisti, zda reaguje!
- Uvolni dýchací cesty! Zakloň hlavu a zvedni bradu!
- Zvedá se pravidelně hrudník? Nádech alespoň 3x za 10 vteřin.
- Nereaguje a nedýchá normálně?
- Volej linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka!

- Začni s oživováním Zahaj srdeční masáž!
- Stlačuj střed hrudníku! Hloubka stlačení asi 5 cm, frekvence téměř 2x za 1 sekundu .
- Vystřidej se!
- Vydrž, dokud tě záchranář nevystřídá!

KŘEČE, EPILEPSIE

Relativně častý jev, se kterým se může setkat každý z nás. Pomoc je velmi jednoduchá - dbej na bezpečnost postiženého, vyčkej až křeče odezní, zkontroluj následně vědomí a volej záchrannou službu.

- Snaž se zachytit pád!
- Mysli na bezpečnost. Nesnaž se zabránit křečím! Pouze chraň hlavu!
- Volej linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka! Operátor Ti již poradí.
- Zakloň hlavu! (tím se zprůchodní dýchací cesty).
- Začíná se probírat? Komunikuj s ní!
- Komunikuj stále s operátorem a vyčkej na příjezd záchranářů.

MRTVICE

Nejdůležitější je včas rozpoznat příznaky a dostat se co nejrychleji do nemocnice.

Dle statistik bude mít každý šestý z nás mozkovou MRTVICI. Nejdůležitější je včas rozpoznat příznaky a dostat se co nejrychleji do nemocnice. I kvůli "otálení" každých 6 sekund umře na světě jeden člověk. Nauč se včas rozpoznat cévní mozkovou příhodu (CMP) díky metodě FAST, přivolat pomoc a zachránit tak někomu život.

- Náhlá změna?
- F. ace - Spadlý koutek?
- A. rm - Oslabená ruka?
- S. peech - Porucha řeči?
- T. ime - Jde o čas. Ihned volej linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka! Operátor ti poradí.

TANR - KOLAPS, SRDEČNÍ SELHÁNÍ

Operátor ti pomůže již po telefonu. Provede tě kompletním postupem resuscitace.

Cyklistů je mraky. Sportovců ještě víc. Profesionálních i těch rekreačních. Může se stát, že přeceníme své síly a malér je na světě. Srdíčko to nevydrží. To je moment, kdy musíme umět zasáhnout. Není se vůbec čeho bát. Zachovej "chladnou" hlavu a přivolej záchranáře. Operátor ti pomůže již po telefonu. Provede tě kompletním postupem resuscitace. Je tam s tebou. Neboj se pomoci, je to snazší, než si myslíš.

ÚRAZY

ALERGICKÁ REAKCE - BODNUTÍ

Bodnutí do krku či pusy může mít však fatální následky. Alergická reakce nás může stát i život.

Není asi nikdo, koho by jednou nebodla včela či vosy. Bodnutí do krku či pusy může mít však fatální následky. Alergická reakce nás může stát i život. Je potřeba velmi rychle jednat. Otok chladit a přivolat odbornou pomoc. Neboj se pomoci, je to snazší, než si myslíš.

- Snaž se postiženého uklidnit a nezapomeň na bezpečnost.
- Pokud natéká jazyk, můžeš chladit vložením kostky ledu. Ale jen pokud je postižený při vědomí!
- Chladí místo otoku.
- Volej linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka.
- Sleduj stav postiženého až do příjezdu záchranářů.

DUŠENÍ

Sousto zaskočí raz, dva.

Spěchat se nevyplácí. Mrkněte na jednoduchý způsob, jak dusícím se lidem pomoci.

- Cizí těleso v dýchacích cestách znemožní dýchání.
- Může mluvit? Kašle hlasitě?
- Podporuj v kašli!

- Nemůže mluvit?
- Několikrát udeř do zad!
- Nebo stlačuj pod žebry!
- Vždy volej linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka! Operátor Ti již poradí.

MASIVNÍ KRVÁCENÍ

Při masivním krvácení jde o život. Je nutné ihned jednat.

- Uvědom si, zda nehrozí další nebezpečí? Vždy mysli na bezpečnost! Zraněného posad' nebo polož!
- Krev je riziko, snaž se chránit před krví!
- Tlač silně prsty v ráně - kde stříká krev, tam tlačíš.
- Volej linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka! Operátor Ti již poradí.
- Se zraněným komunikuj! Sleduj vědomí a dýchání!

OPAŘENINY

Popáleniny a opařeniny patří k velmi vážným a bolestivým úrazům.

Často nás přímo ohrožují na životě. Tento spot prozradí, jak na velmi rychlou a účinnou pomoc.

- Hrozí další nebezpečí? Mysli na bezpečnost! Popáleniny nebo opařeniny jsou nebezpečné zejména pro malé děti!
- Volej linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka! Operátor Ti již poradí.
- Zabraň dalšímu působení tepla.
- Odstraň oblečení prosáklé horkou tekutinou.
- Rychle zchlad' popáleninu vlažnou vodou! Pozor na podchlazení, zejména u dětí!
- Zabal opařeného do čisté pokrývky.

OTRAVA NEZNÁMOU LÁTKOU

Fridex, benzín, nafta, louh a další. To vše a mnohem více máme doma. Často ne v originálních obalech a tak se stává, že se někdo omylem napije. A neštěstí je na světě. Nezmatkuj. Rychle zasáhni. Neboj se pomoci, je to snazší, než si myslíš. Ale před tím přemýšlej, kam co naléváš.

- Vždy přemýšlej, kde a v čem skladuješ chemikálie.
- Volej vždy tísňovou linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka.
- Nezapomeň říct, o jakou látku se jedná a jaké bylo asi její množství.
- Postiženého uklidňuj a sleduj jeho stav.

POPÁLENINY

Každý rok se u nás popálí neuvěřitelných 100 000 lidí. Neboj se jim pomoci.

Mnohdy velmi vážně, mnohdy již není pomoci. Popáleným je potřeba poskytnout velmi rychle účinnou první pomoc. Jen tak mají šanci na přežití. Neboj se pomoci, je to snazší, než si myslíš. Mysli však na svou bezpečnost.

PORANĚNÍ HLAVY

Přes 400 000 lidí se v ČR věnuje in-line bruslení. Nauč se poskytnout první pomoc.

Je to skvělý sport. Bohužel však také nebezpečný. A to řada z nás podceňuje. Helma, chrániče - to jako by neexistovalo. Naučit se padat? K čemu. Zranění bývají často vážná - zlomeniny, poranění páteře, úrazy hlavy. Ty mohou být i smrtelné. Nauč se poskytnout první pomoc. Neboj se pomoci, je to snazší, než si myslíš.

- Mysli na vlastní bezpečnost.
- Zjisti zda reaguje - oslovením, zatřesením.
- Nereaguje? Zjisti zda dýchá.
- Zakloň hlavu k uvolnění dýchacích cest. Kontroluj dýchání alespoň 10 sekund - poslechem, pohledem, dotekem.
- Volej tísňovou linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka.
- Stále kontroluj dýchání. Pokud dýchá, se zraněným nehýbej a čekej na záchranáře.

PORANĚNÍ PÁTEŘE

První pomoc v případě podezření na poranění páteře

Pokud jsi svědkem úrazu a máš podezření na poranění páteře, řid' se následujícími pokyny:

- Ujisti se, zda nehrozí další nebezpečí? Vždy mysli na bezpečnost!
- Zjisti stav vědomí!
- Volej linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka! Operátor Ti již poradí.
- Pokud komunikuje, nesundávej přilbu!
- Zabraň pohybu páteře! Drž hlavu! Komunikuj se zraněným!
- Vyčkej příjezdu záchranářů.

PORANĚNÍ PÁTEŘE, TONUTÍ

Každý rok utone více než 200 lidí. Řada z nich pak po skoku do vody. Tam, kde se včera dalo skákat do vody, dnes může být úplně jinak. Vzpomeň si na to, než skočíš do neznámé vody. A pokud se toto stane někomu ve tvém okolí, neváhej a snaž se rychle pomoci. Neboj se pomoci, je to snazší, než si myslíš. Mysli ovšem na svou bezpečnost.

- Skok do neznámé vody vody může končit tragicky.
- Mysli na bezpečnost. Pokud je to možné, vytáhni zraněného z vody.
- Vytažení musí být co nejvíce šetrné.
- Volej linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka.
- Se zraněným nehýbej, zajisti teplo a sleduj jeho stav až do příjezdu záchranářů.

ÚRAZ ELEKTRICKÝM PROUDEM

Tyto úrazy patří vždy k velmi vážným s často smrtelnými následky.

Každý ví, že je to nebezpečné, ale i tak se každý rok stane několik smrtelných a vážných úrazů při lezení na vagóny. Troleje, stožáry vysokého napětí, trafostanice, špatné kabely atd. To vše je životu nebezpečné. Vzpomeňte si na tento spot, až Vás opět napadne nějaká "frajeřina".

- Myslí na bezpečnost! Zjisti zda reaguje!
- Volej tísňovou linku 155, 112 nebo použij aplikaci Záchranka. Operátor ti již poradí!
- Proveď záklon hlavy a zjisti zda dýchá!
- Stlačuj střed hrudníku! Hloubka stlačení asi 5 cm, frekvence téměř 2x za 1 sekundu.
- Prováděj až do příjezdu záchranářů.

ZLOMENINA

Zlomená ruka, zlomená noha, otevřená ZLOMENINA. Pomoc je velmi jednoduchá.

- Pozor na další pád! Mysli na vlastní bezpečnost!
- Zbytečně se zraněným nehýbej! Zkontroluj vědomí!
- Volej linku 155 nebo použij aplikaci Záchranka!
- Nohu přidrž, aby se dále nehýbala.
- Pošli kamaráda naproti záchrance.

ZTRÁTOVÉ PORANĚNÍ NOHY

Podívej se, jak postupovat v případě amputace nohy při nehodě motorkáře.

Dopravní nehody - jsou jich plné zprávy. Každý, kdo jezdí na silnici, se může setkat se situací, kdy bude muset zasáhnout a zraněným poskytnout první pomoc. Podívej se, jak postupovat v případě vážného poranění, v tomto případě amputace nohy při nehodě motorkáře. Neboj se pomoci, je to snazší, než si myslíš. Mysli ovšem na svou bezpečnost.

- Dopravní nehoda - vždy mysli na bezpečnost svou i ostatních.
- Vezmi si rukavice.
- Zjisti stav zraněného. Zastav masivní krvácení tlakem v ráně.
- Nelze krvácení zastavit? Použij škrtidlo.
- Nezapomeň přivolat záchranáře na lince 112, 155 nebo použij aplikaci Záchranka.
- Stále sleduj stav zraněného a vyčkej příjezdu záchranářů.

ZTRÁTOVÉ PORANĚNÍ RUKY

Pyrotechnika je nebezpečná. Slyšíme i čteme to všude. Zejména ve spojení s alkoholem nebo v rukách malých dětí. Odstrašující obrázky utržených prstů, popálených těl nám však asi nestačí. Stovky lidí si každý rok nedá pozor a skončí s velmi vážnými úrazy v péči lékařů. Pokud se už něco takové stane, neboj se pomoci, je to snazší, než si myslíš.

- Zraněného posad' a snaž se uklidnit.
- Zavolej záchranáře na lince 155 nebo použij aplikaci Záchranka.
- Zastav krvácení. Zraněné místo zakryj.
- Zajisti amputovanou část, ideálně do dvou pytlíků, kde v jednom bude studená voda a v druhém amputát.
- Sleduj stav zraněného a vyčkej příjezdu záchranářů.