

**Obsah:**

- A. Účel směrnice.
- B. Důležitá telefonní čísla
- C. Umístění lékárničky
- D. Hlavní zásady první pomoci

A. Účel směrnice

Při poskytování první pomoci spolupracuje zaměstnavatel s poskytovatelem pracovnělékařských služeb. Povinností zaměstnavatele je zajistit a určit podle druhu činnosti a velikosti pracovišť potřebný počet zaměstnanců, kteří organizují poskytnutí první pomoci, zajišťují přivolání zdravotnické záchranné služby. Povinností zaměstnavatele je zajistit vyškolení určených zaměstnanců ve spolupráci s poskytovatelem pracovnělékařských služeb.

Vyškolení zaměstnanci zajišťují základní úkony první pomoci dle povahy zranění a co nejrychlejší přivolání zdravotnické záchranné služby. Pak oznámí příslušnému vedoucímu zaměstnanci tuto událost.

Související právní předpisy:

- 1) Listina základních práv a svobod jako ústavní zákon č. 2/1993 Sb. v platném znění.
- 2) Zákoník práce č. 262/2006 Sb. v platném znění.
- 3) Zákon č. 373/2011 Sb. v platném znění – o specifických zdravotních službách

B. Důležitá telefonní čísla

- **důležitá telefonní čísla:** **150** - HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR
155 - ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA
158 - POLICIE ČR
156 - MĚSTSKÁ POLICIE
112 - INTEGROVANÝ ZÁCHRANNÝ SYSTÉM

Telefonní číslo

Fakultní nemocnice Hradec Králové
Poliklinika Hradec Králové

495 831 111
495 514 553

Pracovnělékařské služby:

MUDr. Marta Čiháková
Ul. Víta Nejedlého 951, Hradec Králové

495 088 150

MUDr. Jiří Hanousek
Pospíšilova 311/10, Hradec Králové

495 511 680



C. Umístění lékárníček

Zaměstnavatel je povinen vybavovat svá pracoviště přiměřeným množstvím prostředků pro poskytování první pomoci. Za vybavení lékárníčky zodpovídá určený zaměstnanec příslušné katedry. Vybavení lékárníček je povinen zaměstnavatel projednat a zajistit ve spolupráci s poskytovatelem pracovnělékařských služeb. Lékárníčky umístit na viditelném a lehce přístupném místě a musí být označeny bezpečnostní značkou:



D. Hlavní zásady první pomoci:

Vždy jednat rychle, klidně, uváženě.

- 1) technická opatření (vyproštění z dosahu elektrického proudu, vynesení ze zamořeného prostředí, zastavení stroje apod.),
- 2) přivolání lékařské pomoci (v případě jediného záchránce) – tel: 155
- 3) zastavení masivního krvácení,
- 4) zajištění dýchání (uvolnění dýchacích cest, umělé dýchání aj.),
- 5) zajištění srdeční činnosti (nepřímá srdeční masáž),
- 6) opatření proti ostatním ztrátám krve (zastavení krvácení z tepny, žíly apod.),
- 7) zajištění protišokových opatření,
- 8) fixace zlomenin.

Při poskytování pomoci více zraněným přednostně ošetřovat ty zraněné, kteří mají největší naději na přežití (nemařit čas marnou snahou u velmi těžkého zranění, zatímco např. lehko zastavitelným vykrvácením může jiný poraněný zemřít).

Zároveň pomoc poskytovat těm, kdo ji nejvíce potřebují (tzn. o pomoc intenzivně volající člověk zřejmě přežije, ale mlčící poraněný pomoc potřebuje většinou víc).

Do 2 minut je postižený člověk dobře zachráníteľný. Resuscitovat je však třeba nejlépe 1 až 2 hodiny.

PRVOTNÍ VYŠETŘENÍ A ŘEŠENÍ KRITICKÝCH STAVŮ

- Ověření základních životních funkcí
- ✓ výskyt závažného **krvácení**
- ✓ stav **vědomí** (oslovení, bolestivý podnět)
- ✓ stav **dýchání**

BEZVĚDOMÍ

Postižený nereaguje na oslovení, zatřesení ani bolestivý podnět

Postup:

Při zachovalém **normálním** dýchání přenecháme postiženého v poloze, v jaké je a **trvale sledujeme stav dýchání**.

Pokud hrozí zvracení, poloha na boku.

Nedýchá

Příznaky: Není zřetelně vidět a slyšet dýchání, vyskytují se patologické fenomény – sípání, chrčení, dušení, lapavé dechy, zástava dechu,

Následky: neokysličuje se mozek, po 4 minutách dochází k odumírání mozkových buněk

Pokud nereaguje a nedýchá normálně – otočíme na záda, uvolníme dýchací cesty (zapadlý jazyk) záklonem hlavy a RESUSCITUJEME.



Uvolnění dýchacích cest záklonem hlavy

ZÁKLADNÍ RESUSCITACE

NEPŘÍMÁ SRDEČNÍ MASÁŽ

Stlačení hrudníku

- uprostřed hrudníku na středu hrudní kosti (na spojnici mužských prsních bradavek)
- do hloubky 5 - 6 cm,
- frekvencí 100-120/min.

Pokud je k dispozici AED defibrilátor, použijte ho a řiďte se pokyny.



Lze dlouhodobě resuscitovat bez dýchání z úst do úst, je to snazší, bez rizika infekce

Dýchání pouze v případě, že je to bezpečné,

Význam má u utonulých a malých dětí

KRVÁCENÍ tepenné i žilní

První pomoc: **stlačení rány a použití tlakového obvazu** (v lékárnice obvaz hotový). Možno použít více vrstev tlakového obvazu.

Až v případě selhání této metody je možné použít škrtidlo pouze v oblasti paže a stehna

Cizí předměty neodstraňujeme, ale fixujeme k ráně.

Amputát s sebou, nejlépe do sterilní gázy, nepropustného obalu a po té do pytlíku s ledem nebo ledovou vodou.

Kontrolujeme životní funkce, protišoková opatření.

KOLAPS

Náhle vzniklé pocity nevolnosti s možnou poruchou vědomí.

Příznaky :

- Nevolnost
- Pobledlá kůže , opocení
- Obtížné dýchání
- Tíseň na hrudi
- Dezorientace
- Ztráta vědomí

První pomoc : Ulévovala poloha

Dostatečný přísun čerstvého vzduchu

Při přetrvávání obtíží volat 155



POPÁLENINY

popálenina je poškození kůže vlivem působení:

- ✓ vysoké teploty
- ✓ chemických látek (poleptání)
- ✓ el. proudem
- ✓ toxických zplodin (inhalační trauma) – otrava oxidem uhelnatým

Popáleniny I. stupně – zarudlá, bolestivá kůže
 II. stupně – puchýře
 III. stupně – nekróza, příškavary, šedá nebo černá kůže

První pomoc: 1. a 2. stupeň – chladit proudem tekoucí studené vody
 3. stupeň – sterilní krytí, transport do nemocnice

- ✓ odstraníme řetízky, prstýnky apod. (způsobují další popáleniny)
- ✓ pokud je oděv přiškvařený - nesundáváme
- ✓ **nikdy nechladíme ledem!**

SPECIFIKA RESUSCITACE DĚTÍ

Nejčastější příčinou zástavy oběhu u dětí je neprůchodnost dýchacích cest (vdechnutí cizího tělesa, zvratky, jídlo, bonbon, aj.)

Zprůchodnění dýchacích cest: vypuzení cizího tělesa (5x úder mezi lopatky)



U dítěte zahajujeme resuscitaci vždy **5 umělými vdechy**.

Neprovádět záklon hlavy!

Kombinace stlačování hrudníku / vdech

15 / 2

Po dobu 1.min následně volej přímo 155 a pokračuj v KPR



PŘIVOLÁNÍ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY:

- Volejte bezplatné číslo **155** (případně linku 112).
- Dbejte pokynů dispečera a nikdy nezavěšujte jako první (kvalifikovaný dispečer rozhodne o vyslání výjezdové skupiny, popřípadě s Vámi povede tzv. telefonicky asistovanou první pomoc nebo neodkladnou resuscitaci).
- Po volání záchranné služby buďte dále na telefonu, z něhož jste volali – pro případ potřeby doplnění dalších informací či dalšího kontaktu.
- Při čekání na příjezd záchranné služby se snažte záchranářům nalezení pacienta co nejvíce usnadnit (vyjděte na příjezdovou cestu, rozsviňte světlo, otevřete dveře apod.).