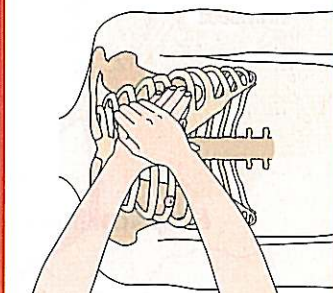
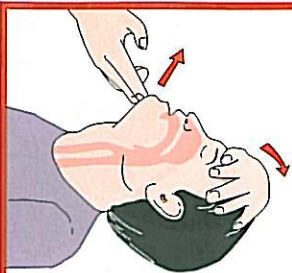


PRVNÍ POMOC PŘI DOPRAVNÍ NEHODĚ



● Zachovejte klid.

Zabraňte řetězové havárii zabezpečením místa nehody. (Výstražný trojúhelník, blikající světlo, máváním praporekem a podobně)

● Stanovte přibližný čas nehody.

Zavolejte zdravotnickou pomoc a policii.

● Vyprostěte zraněné, dejte přednost těm, kteří jsou v bezvědomí, těžce dýchají nebo se dusí.

● Při zástavě dechu zraněného zaveďte umělé dýchání z úst do úst.

1. uvolněte zraněnému horní cesty dýchací, vyčistěte mu ústní dutinu
2. v poloze na zádech zakloňte zraněnému co nejvíce hlavu podepřením šije
3. uzavřete nos zraněného sevřením prsty, hluboce se nadechněte a obemkněte svými ústy rozevřená ústa zraněného, silně vdechněte do plic kříšené osoby
4. pokračujte ve vdechování každých 5 vteřin, tj. 12krát za minutu, po každém vdechnutí oddalte svá ústa od zraněného a pozorujte unikání vzduchu z plic a pokles hrudi
5. u malých dětí obemkněte při vdechování ústa ústy a nos zraněného dítěte
6. při poranění obličeje může být znemožněno dýchání z úst do úst, proto provádějte dýchání z úst do nosu a nadzvednutím brady zraněného uzavřete jeho ústa
7. pokud se dechová činnost ihned neobnoví, pokračujte v kříšení až do příchodu lékaře

● Při zástavě srdeční činnosti zaveďte zevní masáž srdce.

1. položte zraněného na záda na tvrdou plochu
2. klekněte si vedle jeho hrudníku a v místě středu hrudní kosti přiložte ruku dlaní dolů a druhou ruku dlaní shora na hřbet spodní ruky
3. nataženými pažemi stlačte hrudní kost do hloubky asi 3 cm a potom uvolněte, u dětí musí být intenzita stlačení menší, aby nedošlo k poškození žebér hrudníku
4. stlačení opakujte asi 80krát za minutu
5. při současně zástavě dechu provádějte po 5 stlačeních hrudníku 1 vdech
6. pokud se srdeční činnost ihned neobnoví, pokračujte v kříšení až do příchodu lékaře

● Bezvědomého, který sám dýchá, uložte do stabilizované polohy na boku.

1. spodní paže volně leží za zády podél těla, horní paže je ohnuta v lokti a hřbetem ruky je podložena pod obličejem zraněného
2. spodní noha volně leží natažená a horní je ohnuta v kolenu a spočívá kolenem před tělem zraněného na podložce
3. bezvědomého nenechávejte bez dozoru

● Zastavte krvácení tlakovým obvazem nebo zaškrcením tepny nad místem rány směrem k srdci, pokud to neumožňuje situace jinak, stlačte tepnu přímo v ráně prstem.

● Znehybněte zlomeniny.

● Zajistěte protišoková opatření.

1. postiženého uložte na záda s podloženými nohama, uvolněte těsníci šatstvo
2. přikryjte postiženého, aby byl v teple
3. snažte se postiženého uklidnit a v okolí zajistit klid
4. nepodávejte nápoje, jídlo nebo léky v případě podezření, že může mít postižený vnitřní zranění

