



PRVNÍ POMOC 11. 07. 2016

Dopravní nehoda

Zde přinášíme v jednotlivých bodech základní schéma, dle kterého by měl postupovat každý, kdo bude poskytovat první pomoc při dopravní nehodě....

Svědky dopravní nehody se v dnešní době může každý z nás stát kdykoli, neboť každý den se na silnicích v České republice odehraje značné množství dopravních nehod. Pokud se staneme svědky dopravní nehody, neměli bychom být zaskočení. Každý člověk by měl vědět, jak postupovat alespoň v základních krocích. I ten, kdo není vyškolený zdravotník, může v takové situaci udělat mnohé a poskytnout rychle a účelně první pomoc při dopravní nehodě.

Jak postupovat při dopravní nehodě?

Zde přinášíme v jednotlivých bodech základní schéma, dle kterého by měl postupovat každý, kdo bude poskytovat **první pomoc při dopravní nehodě**. Poskytnout první pomoc je povinností každého občana a neposkytnutí první pomoci je trestným činem.

První pomoc při dopravní nehodě - základní schéma postupu

1. Zajištění místa dopravní nehody

- Vlastní vozidlo zastavit cca 50 metrů za místem, kde se stala dopravní nehoda.
- Obléknout si výstražnou vestu, vzít lékárničku a výstražný trojúhelník.
- Trojúhelník umístit cca 50 metrů před místem nehody.
- Vypnout zapalování havarovaného vozidla a zajistit jej proti pohybu.

- Nezapomínejte při všech úkonech dbát na svou bezpečnost!

2. Zjištění aktuálního stavu o dopravní nehodě

- Zjistit počet a stav zraněných.
- Posoudit rizika a hrozící nebezpečí pro postižené, ale i pro zachránce.

3. Přivolání pomoci - tísňová linka 112!

V případě vážné nebo hromadné dopravní nehody volejte linku č. **112**. Jejím prostřednictvím budou přivoláni:

- A. **hasiči - tel. 150**
- B. **zdravotnická záchranná služba - tel. 155**
- C. **policie - tel. 158**

Hlásíme tyto údaje:

- ***Kde se dopravní nehoda stala?***
- ***Co se stalo?***
- ***Kdy se asi dopravní nehoda stala?***
- ***Počet a stav zraněných***
- ***Údaje o sobě (jméno, telefon)***

4. První pomoc raněným při dopravní nehodě

Do příjezdu záchranářů bude možná nezbytné provést tyto úkony:

Vyprošťování z vozidla

- Zraněné vyprošťujeme jen v případě, že jim **hrozí další nebezpečí** nebo v případě, že se může zhoršit jejich stávající zranění nebo pokud není možné se přes tyto zranění dostat k ostatním zraněným nebo nelze-li první pomoc poskytnout na místě, na kterém se zraněný nachází.
- Pokud postižený dýchá, je vhodnější **přenechat vyprošťování záchranářům**. Pokud je rychlé vyproštění nutné, (je potřeba provést oživující úkony), postupujte co nejopatrněji.
- Při vyprošťování nejprve odstraňte bezpečnostní pás, uvolněte zaklíněné dolní končetiny raněného a při manipulaci mějte stále na paměti, že může být postižena krční páteř. *Ochrnutí páteře může být způsobeno až následně díky neopatrné manipulaci s páteří či zlomeným obratlem! Proto jednejte pomalu a s rozvahou. Dopravní nehoda vyžaduje uvážlivé jednání, nikoli zbrkllost!*

Vyšetření raněných

- Zjišťujeme primárně, zda raněný dýchá (poslechem) a zda je přítomno masivní krvácení.
- Ošetřujeme nejprve těžce zraněné nebo osoby v bezvědomí.
- Lehce zraněné odvedeme z místa, kde se dopravní nehoda stala, a pokud je na místě více zachránců, věnujeme se i jim (uklidnění, teplo, ošetření atd.).

Zastavení krvácení - první pomoc

- Prudká ztráta 1,5 - 2 litrů krve může znamenat smrt poraněného, proto je třeba okamžitě zastavit krvácení jakýmkoliv způsobem.
- Krvácení zastavujeme tlakovým obvazem nebo prsty (rukou či pěstí) přitlačenými v ráně. Ruka

má být chráněna gumovou rukavicí (v lékárně), nebo alespoň igelitovým sáčkem (prevence AIDS).

- Na dolních končetinách je nejlepší použít tlakového obvazu.
- Při krvácení z **paže nebo stehna** (především při rozdrčení končetiny nebo jejím oddělení) použijte přednostně **zaškrcovadlo**. To přiložte při prudkém proudu nebo stříkání krve nad místem krvácení blíže k srdci.
- Prudké krvácení z poraněné **nadklíčkové tepny** zastavíte jen trvalým tlakem na tuto tepnu.
- Při prudkém krvácení v **třísle** stavíte proud krve trvalým tlakem. Ruce střídáte.

Raněný v bezvědomí - první pomoc

- Bezvědomí znamená bezprostřední ohrožení života. Přidává se porucha dýchání, až může dojít k jeho úplné zástavě. Pokud nepozorujeme žádné projevy života (kašel, pohyb, křeče), považujeme tento stav za zástavu krevního oběhu.

RESUSCITACE - NEPŘÍMÁ MASÁŽ SRDCE A UMĚLÉ DÝCHÁNÍ jako první pomoc při dopravní nehodě:

U dospělého jedince:

- Zahájíme nepřímou srdeční masáž: 30 stlačení uprostřed hrudníku (frekvence cca 100 za minutu).
- Poté provedeme dva vdechy.
- Pokračujeme opět se 30 stlačeními hrudníku, následují 2 vdechy.
- Hrudník stlačujeme do hloubky 4 - 5 cm.
- Masáž musí být vždy prováděna na tvrdé podložce!
- Pokud nemůžete provádět umělé dýchání, pokračujte jen samotnou masáží! I ta má samostatně velký přínos pro šanci na přežití.
- U dětí starších 8 let můžeme použít stejnou techniku jako pro dospělé. Provádíme tedy masáž oběma rukama s frekvencí 100x za minutu.

Masáž srdce u nejmenších dětí:

- Provádíme tak, že 2. a 3. prst ruky položíme do středu hrudníčku asi 1cm pod spojnicí prsních bradavek a periodicky stlačujeme frekvencí 2 stlačení za sekundu (tzn. cca 120 za 1 minutu)
- Stlačení se provádí do hloubky cca 2 cm.

Masáž srdce - děti 1 až 8 let:

- Masáž provádíme jednou rukou - položíme dlaň ruky na dolní polovinu hrudní kosti.
- Stlačení provádíme do hloubky cca 5 cm.
- Frekvence stlačování je 100 - 120 stlačení za minutu.

Umělé dýchání v kombinaci s masáží srdce:

- Umělé dýchání a masáž srdce můžeme provádět v kombinaci, kdy **poměr stlačení a vdechů je 3:1 u novorozenců a 5:1 u kojenců a u dětí 15:2.**

Šok - první pomoc:

Dopravní nehoda velmi často vyvolá u postižených stav úrazového šoku. Příznaky šoku jsou bledost, studený pot, slabě hmatný tep, zrychlené dýchání, zmatenost nebo netečnost, případně spavost.

- Uložte postiženého do protišokové polohy se zvednutými dolními končetinami.
- Zajistěte postiženému teplo.
- Nepodávejte žádné tekutiny ani tisíci léky!
- Uklidňujte postiženého, případně mu/jí vlhčete rty.

5. Co dělat po příjezdu záchranářů?

- Budte záchranářům k dispozici. Jen vy máte důležité poznatky o nehodě.
- Popište, jaká případně hrozí nebezpečí.
- Sdělte, **jaké úkony první pomoci jste dosud poskytli a komu.**
- Upozorněte na osoby či zvířata, které jste nebyli schopni vyprostit a nahlase jejich počet a vámi zjištěné údaje o jejich stavu.
- Pokud je to potřeba, můžete se věnovat lehce zraněným osobám .