

## **12. září 2020 - Světový den první pomoci**

Každoročně druhou sobotu v září si připomínáme Světový den první pomoci.

Tento den byl ustanoven Mezinárodní federací Červeného kříže a Červeného půlměsíce v roce 2000.

Cílem světového dne je zvýšit informovanost o zásadách poskytování první pomoci. Upozornit, jak důležité je umění reagovat ve správný čas a efektivně poskytnout laickou pomoc v každodenních nebo krizových situacích. Motivuje k absolvování kurzů a výcviků.

První pomocí rozumíme poskytnutí péče zraněnému nebo nemocnému člověku před profesionálním ošetřením.



zdroj: <https://pixabay.com/cs/>

Pomáhat lidem kolem sebe je jednou ze základních morálních hodnot a principů lidské společnosti. Může vést k záchraně života, zabránění zhoršení stavu u postiženého, zmírnit důsledky úrazů nebo zamezit vzniku trvalých následků.

Důležité pro poskytnutí první pomoci je rychlost, účelnost, rozhodnost.

Jestliže poskytujeme první pomoc u postiženého s poruchou vědomí, který nedýchá přirozeně, je třeba u něj neprodleně zahájit kardiiovaskulární resuscitaci. Postupujeme následovně.

Klekneme si z boku k postiženému, hranu ruky přiložíme na hrudní kost, druhou ruku přiložíme na první ruku s propletenými prsty. Propneme lokty a rytmicky stlačujeme hrudník postiženého do hloubky 5-6 cm, 100 krát za minutu. Resuscitujeme do příjezdu záchranné služby, nebo dokud postižený nezačne dýchat samostatně.

Při prudkém krvácení je třeba zareagovat okamžitě a to stlačením pevným obvazem přímo v ráně. Při rozvoji šokového stavu je nutné dodržovat tzv. pravidlo 5T. Zajistit poraněnému dostatečné ticho, teplo, tekutiny, tišení bolesti a transport.

### **Šest důležitých zásad první pomoci:**



zdroj: <https://pixabay.com/cs/>

1. Důležité je získat přehled o situaci. Zorientovat se, co se stalo, zvážit rizika vyplývající ze situace, zhodnotit o jaký počet postižených a o jak závažné stavy se jedná.
2. Zajistit bezpečnost sobě i zraněnému, eliminovat další rizika.
3. Zjistit rozsah postižení, zhodnotit aktuální stav životně důležitých funkcí, tzn. vědomí, dýchání, srdeční akce.
4. Zahájit první pomoc. Postup záleží na typu zranění nebo na aktuálním stavu nemocného.
5. Co nejrychleji zavolat záchrannou službu, telefonní číslo 155 (případně 112). Informovat záchranáře: Co se stalo. Kde se to stalo. Kolik je postižených a charakter zranění.
6. Zůstat u zraněného do příjezdu záchranné služby. Celou dobu poskytování první pomoci dbát instrukcí operátora - záchranáře.

Použité zdroje:

Ordinace.cz Blíží se Světový den první pomoci. Umíte ji poskytnout? [online]. ©2020. [Cit. 9. 9. 2020].

Dostupné z:

Ve Zlíně, dne 11. 9. 2020

Zpracovala: Bc. Lenka Doleželová