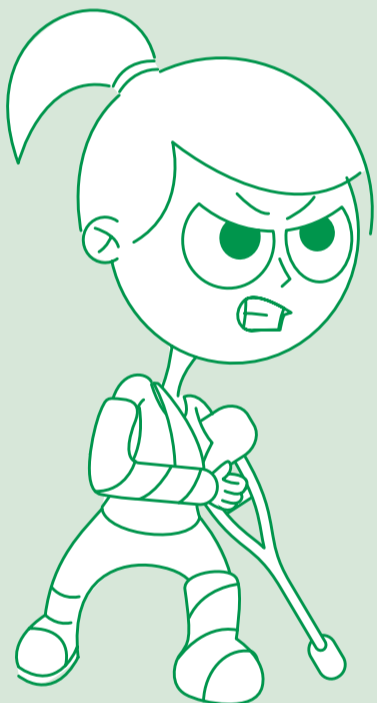


# PRVÁ POMOC

## MDLOBY A BEZVEDOMIE

**V prehriatych priestoroch sa dá pomerne ľahko upadnúť do bezvedomia. Viete, ako sa robí prvá pomoc pri človeku v mdlobách?**

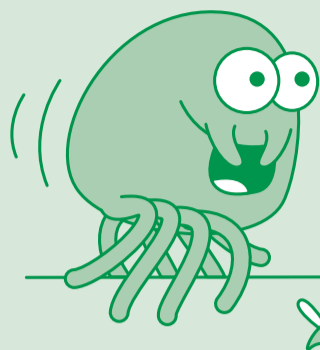
- Skontrolujeme stav vedomie a dýchanie.
- Pokiaľ postihnutý nereaguje, dýcha inak než normálne, prípadne nedýcha, ihneď zahájime resuscitáciu.
- Pokiaľ postihnutý dýcha normálne, položíme ho na pevnú podložku do stabilizovanej polohy, jemným tlakom dvoma prstami zospodu brady zakloníme hlavu.
- **Pozor!** Hlavu nepodkladáme! Dýchacie cesty musia zostať voľne priechodné.
- Pokiaľ nie sú jasné známky traumy, zdvihneme postihnutému dolné končatiny.
- Pokiaľ postihnutý v bezvedomí dýcha normálne, uložíme ho do stabilizovanej polohy a privoláme záchranú službu.
- Záchranú službu zavoláme aj v prípade, že po návrate vedomia pretrváva zmätenosť alebo iné ťažkosti.



## ZLOMENINA

**Športy a výlety si môžeme užívať po celý rok. Viete ale, aké sú zásady prvej pomoci v prípade, že sa stane úraz, ktorý končí zlomeninou?**

- V prípade otvorenej zlomeniny ošetríme okolie rany dezinfekčným prípravkom a sterilne zakryjeme – postihnutý je ohrozený vstupom infekcie!
- Znehybníme končatinu v tejto polohe nad aj pod zlomeninou, v prípade otvorenej zlomeniny s končatinou nehýbeme.
- Ak zlomenina nie je otvorená, chladíme ju nepriamo cez látku.
- Privoláme záchranú službu alebo dopravíme zraneného k lekárovi na chirurgické ošetrenie.



## KLIEŠŤ

**Z prechádzky v lese si so sebou môžete domov priniesť aj nepozvaného hosťa. Viete, aké sú zásady prvej pomoci v prípade, že ste narazili na prisátého kliešťa?**

- Kliešťa čo najskôr odstránime vykývaním pinzetou.
- Miesto prisatia dôkladne vydezinfikujeme.
- V prípade, že kliešť nebol odstránený celý, vyhľadáme pri najbližšej príležitosti chirurgickú ambulanciu, kde ho odstránia.
- Ak v nasledujúcich dňoch spozorujeme začervenanie s bledým stredom, bolesť a svrbenie v mieste prisatia, prípadne bolesti hlavy, kĺbov, nevoľnosť alebo horúčku, vyhľadáme lekára.



## POHRYZNUTIE PSOM

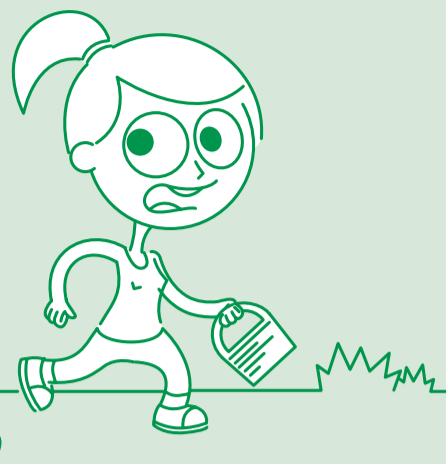
**Obzvlášť deti sa často ženu k psíkom za plotom aj na vodidle s túžbou si ich pohladkať. Viete, aké sú zásady prvej pomoci v prípade, že pes zareaguje uhryznutím?**

- Ranu dôkladne vydezinfikujeme.
- Kontaktujeme majiteľa a zistíme, či bol pes očkovaný proti besnote.
- Vyhľadáme najvyššie do 6 hodín lekárske ošetrenie, často býva nutné zaistenie antibiotík, prípadné preočkovanie proti tetanu, ak nebolo vykonané v posledných 5 rokoch.

## POPÁLENIE A OPARENIE

**Stane sa to raz dva – pri príprave kávy alebo večere, alebo napríklad pri táboráku. Viete, aké sú zásady prvej pomoci v prípade popálenia?**

- Zamedzíme ďalšiemu pôsobeniu tepla. Prípadné príškvarky (časti odevu) neodtrhávame!
- Popálené miesta chladíme najlepšie tečúcou vodou. Pozor ale na podchladenie!
- Popáleniny vyššieho stupňa sa dá sterilne prekryť a vydezinfikovať.
- V prípade rozsiahlejších popálení voláme záchranú službu.



## ÚRAZ HLAVY

**Pád z preliezačky, zo stromu alebo z bicykla, a úraz hlavy je tu. Viete, aké sú zásady prvej pomoci pri zranení hlavy?**

- Skontrolujeme základné životné funkcie a zistíme vzniknuté poranenia.
- Postihnutého pri vedomí uložíme do polohy na chrbte, v bezvedomí do stabilizovanej polohy na boku.
- V prípade vážnejších poranení či bezvedomia privoláme záchranú službu – tel. 155 alebo 112.
- Provizórne ošetríme zistené povrchové zranenie – ránu vydezinfikujeme a eventuálne priložíme obväz.



## KRVÁCANIE Z NOSA

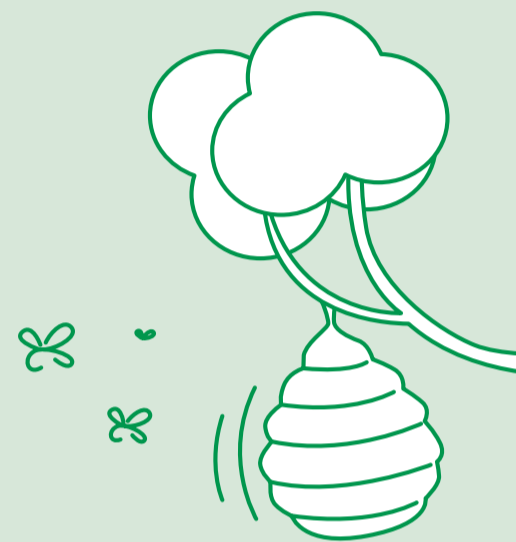
**Chlapčenská bitka, pád z bicykla alebo roztržka v pohostinstve. Viete, aké sú zásady prvej pomoci v prípade, že sa z nosa valí krv?**

- Postihnutého posadíme s hlavou v hlbokom predklone. Stlačíme nosné krídla, prípadne necháme krv voľne vytekať.
- Je možné chladiť koreň nosa alebo zátylok mokrym obkladom alebo môžeme pod jazyk vložiť ľad.
- Ak krvácanie neprestane do 30 minút, vyhľadáme lekársku pomoc.

## AUTONEHODA

**S autonehodami sa bohužiaľ môžeme stretnúť pomerne často. Viete, aké sú zásady prvej pomoci v prípade, že vidíte autonehodu?**

- Zistíme rozsah nehody a počet zranených. Hneď voláme záchranú službu.
- So zranenými pri vedomí nehýbeme.
- Zranené v bezvedomí položíme do vodorovnej polohy, pri zástave dychu zahájime resuscitáciu (nepriamu masáž srdca).
- Krvácajúce rany zakryjeme obväzom, pri silnom krvácaní nad ranou zaškrtneme.
- Nesmieme však zabúdať na vlastné bezpečie: použijeme rukavice z autolekárnicky, reflexnú vestu a pred nehodu umiestnime výstražný trojuholník.



## BODNUTIE HMYZOM

**V prírode sa darí nielen nám, ale aj hmyzu. Viete ale, aké sú zásady prvej pomoci v prípade, že hmyz svojím žihadlom alebo hryzadlom zaútočí?**

- Pokiaľ žihadlo zostalo v koži, vyberieme ho. Miesto vpichu ošetríme a vydezinfikujeme.
- Miesto bodnutia chladíme – v prípade bodnutia do úst podáme kocku ľadu alebo zmrzlinu.
- Bodnutí osou neutralizujeme octom, cibulou alebo citrónom.
- Bodnutí včelou neutralizujeme mydlovým roztokom alebo jedlou sódou.
- V prípade rozsiahleho opuchu a začervenania alebo pri celkových ťažkostiach (nevoľnosť, zvracanie, búšenie srdca) či podozrenia na alergiu voláme záchranú službu.

# Betadine®

Dezinfekcia, ktorá neštípe...

