

# Zásady poskytovania prvej pomoci

## Zásady poskytovania prvej pomoci

Hlavnou úlohou integrovaného záchranného systému (ďalej IZS) je poskytovanie pomoci osobám v tiesni, preto v prípade ak dôjde k mimoriadnej udalosti, pri ktorej sa zranili osoby, je v prvom rade potrebné privolať pomoc. Na to slúži **číslo tiesňového volania 112**, kde operátor na základe informácií poskytnutých volajúcim vyhodnotí situáciu a následne na miesto udalosti vyšle potrebné záchranné zložky IZS (zdravotníkov, hasičov, prípadne policajnú hliadku).

## Zásady správneho poskytovania informácií pri volaní na číslo tiesňového volania 112:

1. **Čo sa stalo** (druh udalosti, aké sily a prostriedky je potrebné vyslať)
2. **Kde sa stalo** (obec, objekt, lokalita, okres, kraj)
3. **Komu sa stalo** (postihnutí, poškodenie majetku, ohrozenie životného prostredia)
4. **Kedy sa stalo** (dátum a čas)
5. **Poskytnutie ďalších doplnkových informácií** (identifikácia kto volá, uvedenie telefónneho čísla pre spätné volanie)

## Zranenie osoby

Prvá pomoc je bezprostredná pomoc poskytnutá zranenej alebo chorej osobe. Ide o súbor opatrení, ktoré sa poskytujú postihnutému ešte pred odborným zdravotníckym ošetrením. Neposkytnutie prvej pomoci môže znamenať zbytočnú smrť! Prvá pomoc na mieste nehody a ochorenia je základom pre liečbu v nemocnici.

Poskytnutie prvej pomoci vedie k:

- záchrane života,
- zabráneniu vzniku komplikácií,
- a k urýchleniu zotavenia.

## Laicky poskytnutá prvá pomoc je lepšia ako žiadna pomoc!

### Hlavné zásady poskytovania Prvej Pomoci

- Bezpečnosť pri poskytovaní prvej pomoci (záchranca, postihnutý),
- Zhodnotenie situácie,
- Zhodnotenie úrazu alebo ochorenia,
- Volanie odbornej pomoci (112, v prípade len zdravotného problému linku 155),
- Poskytnutie prvej pomoci,
- Odovzdanie postihnutého odbornej pomoci (zložky IZS).

### Vybavenie na poskytnutie prvej pomoci

Vaše ruky, auto - lekárnička a ak je k dispozícii AED – automatický externý defibrilátor.

### Vyšetrenie postihnutého

1. vedomie - reakcia na oslovenie, zatrasenie alebo uštipnutie,
2. dýchanie – naklonenie sa nad postihnutého či je alebo nie je počuť, cítiť dýchanie a či sú vidieť dýchacie pohyby (ak nie ide o zastavenie dýchania),
3. krvný obeh, ak nie je prítomné dýchanie ide o zástavu srdca (krvného obehu), treba začať resuscitovať.

### Život zachraňujúce úkony

- uvoľnenie, spriechodnenie dýchacích ciest (záklon hlavy - Manéver „prst – brada“),
- záchranné dýchanie (z pľúc do pľúc) – nemusí sa vykonávať v prípade možnosti ohrozenia záchrancu,

- stláčanie hrudníka – masáž srdca :
  - miesto u dospelého: stred hrudnej kosti /úroveň prsných bradaviek, frekvencia stláčania 100 – 120 min, hĺbka 5 – 6 cm,
  - miesto u dieťaťa - **spojnica medzi prsnými bradavkami a 1cm pod** (dolná tretina hrudnej kosti), používajú sa 2 prsty, dlaň jednej ruky alebo dlane oboch rúk (v závislosti od veľkosti dieťaťa),
- **U dieťaťa – začína sa 5 úvodnými vdychmi, ak naďalej nie je prítomné dýchanie začínate 30(stlačení) :2(vdychy) u všetkých detí.**
- zastavenie závažného krvácania
- aj samotná masáž srdca bez dýchania je život zachraňujúci úkon.

Postup pri nehode

1. zhodnotenie situácie

- obliecť reflexnú vestu,
- zapnúť varovné osvetlenie,
- umiestniť výstražný trojuholník,
- zaistiť proti pohybu a prevráteniu,
- vytiahnuť kľúč zo zapaľovania,
- zistiť poranenia,
- privolať pomoc (112).

1. **poskytnutie prvej pomoci – život ohrozujúci stav**

2. **privolanie odbornej pomoci (linka 112, v prípade život ohrozujúceho stavu 155).**

**Zastavenie závažného krvácania: Pravidlo 5 Z**

- **Zistiť krvácanie,**
- **Zatlačiť v rane** – vytvoriť tlakový obväz, ak krváca, znova prekryť na pôvodné krytie. Ak je v rane cudzí predmet – nevyberať, fixovať, prekryť (okolo cudzieho predmetu),
- **Zdvihnúť nad úroveň srdca,**
- **Zabrániť šoku – pravidlo 5 T,**
- **Zavolať pomoc (112).**



Obrázok č. 1 Karta prvej pomoci (Zdroj: <http://auto.sme.sk/c/4351262/karta-prvej-pomoci-stiahnite-si-ju-zdarma-z-natankujsmesk.html>)

### Protišokové opatrenia

#### Riadia sa pravidlom 5T<sup>®</sup>

- 1. Teplo** – prikrytie pacienta, dekou, striebornou fóliou z auto - lekárničky
- 2. Ticho** – upokojenie pacienta
- 3. Tekutiny** – protišoková poloha – zdvihnutie dolných končatín
- 4. Tíšenie bolesti** – uložiť postihnutého do úľavovej polohy,
- 5. Transport** – privolať odbornú pomoc 112

### Poskytnutie prvej pomoci pri zasiahnutí nebezpečnou látkou

- Vlastná bezpečnosť, ak nie je ohrozená
- postihnutú osobu čo najrýchlejšie vyniesť, príp. vyvieť z ohrozeného priestoru,
- zabezpečiť protišokové opatrenia, zastaviť život ohrozujúce krvácanie – pravidlo 5Z,
- ak je postihnutá osoba v bezvedomí, zaistiť vedomie, dýchanie a krvný obeh, ak nie sú prítomné začať vykonávať KPR – resuscitácie,
- zabezpečiť odborné ošetrovanie (privolať pomoc 112).

## Úrazy v horskom teréne

Ak k udalosti dôjde vo vysokohorskom teréne, je nutné volať na číslo Horskej záchrannej služby 18 300. V prípade ak nám toto číslo nie je známe, je potrebné zavolať na číslo tiesňového volania 155, kde operátor volajúceho zabezpečí konzultáciu, asistovanú prvú pomoc a pošle Horskú záchranú službu.

## Železničné nehody

V posledných rokoch dochádza v Slovenskej republike k častým nehodám na železničných priecestiach. Ak došlo k nehode alebo nastane situácia, ktorá môže viesť k nehode (napr. porucha zabezpečovacieho zariadenia, uväznené motorové vozidlo na priecestí a pod.) je nutné na čísle tiesňového volania 112 alebo čísle Polície 158, oznámiť jednotné identifikačné číslo železničného priecestia, ktoré je pridelené každému železničnému priecestiu a nesie identifikačné údaje o danom priecestí.

**Jednotné identifikačné číslo je umiestnené na strane výstražného križa** (Dopravné značky A 30a, A 30b) zo strany od železničnej trate, prípadne ak je dopravná značka poškodená je možné fóliu nalepiť na skriňu výstražníka zo strany od koľaje.

## Postup ohlásenia mimoriadnosti na priecestí:

1. Osoba, ktorá spozoruje na železničnom priecestí nehodu, resp. inú nebezpečnú situáciu, ktorá by mohla ohroziť bezpečnosť na železničnej trati alebo v blízkosti priecestia, zavolá na linku tiesňového volania 112, alebo na linku Polície 158 pomocou mobilného telefónu resp. miesta najbližšieho telefonického spojenia. Súčasne nahlási službukonajúcemu operátorovi aj JIČ priecestia – napr. SP2727. Každé priecestie je označené písmenami SP (slovenské priecestie) a 4 - miestnym číslom.
2. Z databázy údajov zasielaných na koordinačné stredisko IZS a PZ SR operátor podľa JIČ lokalizuje dotknuté priecestie. Z databázy údajov zistí telefónne číslo a upozorní príslušného výpravcu alebo dispečera s požiadavkou na prijatie potrebných opatrení pre zamedzenie nehodovej udalosti (napr. zastavenie vlaku, vypnutie trakčného vedenia a pod.).
3. Operátor má k dispozícii aj ostatné potrebné údaje (GPS súradnice, elektrifikácia trate, názov komunikácie, železničný km, cestný km, príp. iné). Operátor pošle na výjazd IZS a nehodu následne oznámi Polícii.

**Európske číslo tiesňového volania 112 je rovnaké pre všetky členské krajiny EÚ!**