

PRAKTICKÁ PRVÁ POMOC

Resuscitačné techniky

SKONTROLUJTE REAKCIE

- Jemne potraсте ramenom postihnutého a opýtajte sa „**Čo sa stalo?**“ alebo dajte príkaz „**Otvorte oči**“.

Ak postihnutý reaguje

- Nechajte ho v rovnakej polohe, v ktorej ste ho našli, a ak je to nevyhnutné, zavolajte pomoc. Zranenia ošetrite

SKONTROLUJTE REAKCIE

Ak postihnutý nereaguje

- Zavolajte pomoc. Ak je to možné, nechajte postihnutého v polohe, v ktorej ste ho našli, uvoľnite dýchacie cesty a **skontrolujte dýchanie.**

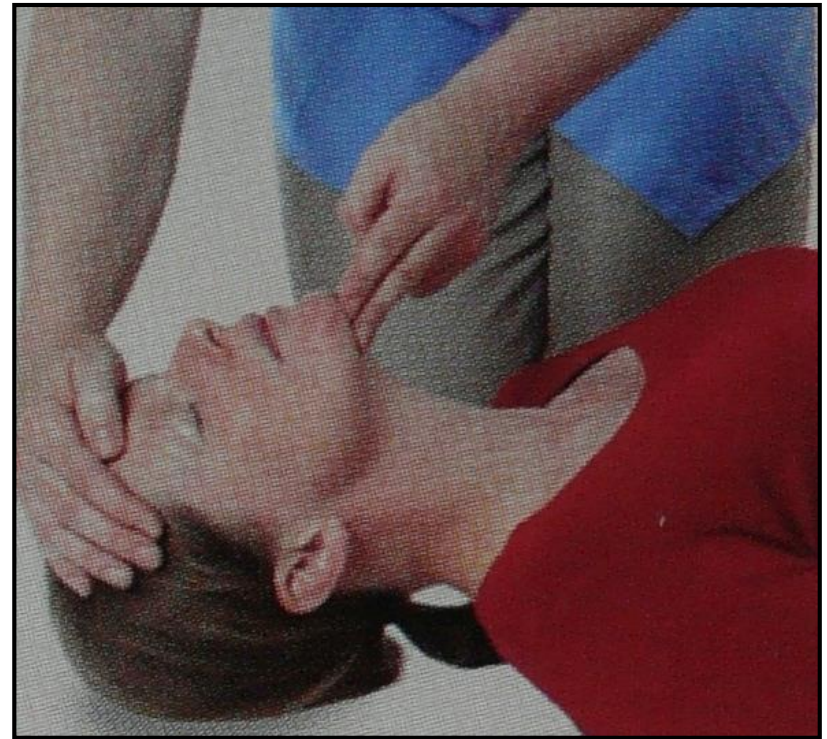
SKONTROLUJTE DÝCHANIE

**Ak je postihnutý
v bezvedomí,
uvoľnite mu
dýchacie cesty
a skontrolujte
dýchanie.**



1. UVOĽNITE DÝCHACIE CESTY

- Položte jednu ruku na čelo postihnutého a jemne mu zakloňte hlavu.
- Ukazovákom a prostredníkom zdvihnite hlavu.



2. SLEDUJTE, POČÚVAJTE A HMATOM ZISTITE DÝCHANIE

- Pozorujte pohyb hrudníka, 10 sekúnd počúvajte a dotykom zistite dýchanie.

Ak postihnutý dýcha

- Skontrolujte, či neutrpel poranenia ohrozujúce život.
- Ak nemáte podozrenie, na poranenie uložte ho do stabilizovanej polohy

2. SLEDUJTE, POČÚVAJTE A HMATOM ZISTITE DÝCHANIE

**Ak postihnutý nedýcha,
alebo má tzv. agonálne
dýchanie**

- Podľa možností
požiadajte pomocníka,
aby
- + ZAVOLAL SANITKU**
- Začnite nepriamu masáž
srdca



STABILIZOVANÁ POLOHA

STABILIZOVANÁ POLOHA

- Ak je postihnutý v bezvedomí, ale dýcha normálne a nemáte podozrenie na poranenie, môžete ho uložiť do stabilizovanej polohy.
- Dôležité je, aby bol postihnutý v stabilizovanej polohe a nehrozilo mu prevalenie na chrbát.

STABILIZOVANÁ POLOHA

1. Postihnutému zložte okuliare a vyberte z vreciek objemné predmety

- Vyrovnajte mu dolné končatiny.
- Ak má okuliare, zložte mu ich a vyberte z vreciek všetky objemné predmety, ako napr. mobilný telefón.

STABILIZOVANÁ POLOHA

2. Presuňte hornú končatinu bližšie k sebe

- Hornú končatinu uložte bližšie k sebe do pravého uhla s telom postihnutého. Jeho dlaň smeruje dohora.



STABILIZOVANÁ POLOHA

3. Presuňte druhú hornú končatinu a zdvihnite dolnú končatinu

- Vzdialenejšiu ruku postihnutého umiestnite dlaňou dohora pod líce (najbližšie k vám) postihnutého.
- Druhou rukou uchopte koleno vzdialenejšej dolnej končatiny a potiahnutím ju umiestnite na zem, aby sa chodidlo dotýkalo podložky.

Potiahnite koleno
postihnutého.



STABILIZOVANÁ POLOHA

4. Pritiahnite koleno k sebe

- Jednou rukou pridržiavajte ruku postihnutého pod lícom.
- Druhou rukou pritiahnite dolnú končatinu a prevaľte postihnutého na bok.

Preložte vrchnú
dolnú končatinu
cez spodnú.



STABILIZOVANÁ POLOHA

5. Dolnú končatinu umiestnite do pravého uhla

- Vrchnú dolnú končatinu umiestnite do pravého uhla s telom tak, aby bedro a koleno boli v pravom uhle.

Dolnú končatinu umiestnite
do pravého uhla s telom.



NEPRIAMA MASÁŽ SRDCA

NEPRIAMA MASÁŽ SRDCA

- Ak postihnutý nedýcha, alebo má agonálne dýchanie, je nevyhnutné začať kardiopulmonálnu resuscitáciu (KPR), t.j. kombináciu nepriamej masáže srdca a umelého dýchania na stimuláciu krvného obehu a dýchania.

NEPRIAMA MASÁŽ SRDCA

1. Umiestnite dlaň do stredu hrudníka

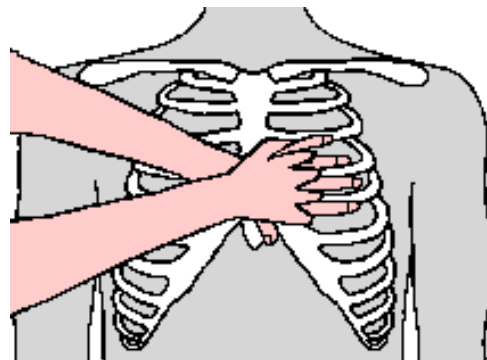
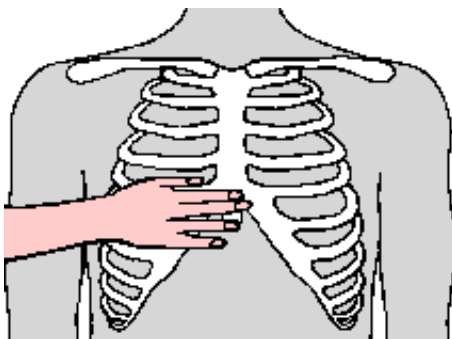
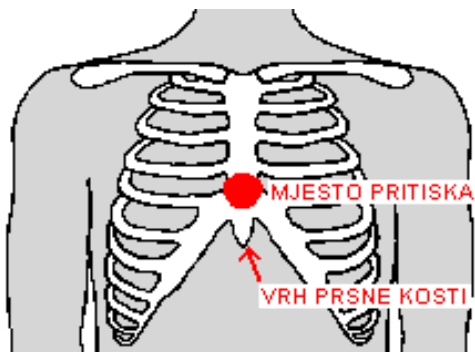
- Zápästnú časť jednej dlane položte do stredu hrudníka postihnutého. Na tomto mieste budete stláčať hrudník.
- Môžete to robiť aj cez oblečenie



NEPRIAMA MASÁŽ SRDCA

2. Prikryte ruku

- Prvú dlaň prekryte dlaňou druhej ruky a prepleťte prsty vrchnej ruky.
- Uistite sa, že prsty oboch rúk sa nedotýkajú hrudníka postihnutého.
- Uistite sa, že nestáčate rebrá, mečovitý výbežok hrudnej kosti alebo hornú časť brucha.





Pevne prepleťte
prsty.

NEPRIAMA MASÁŽ SRDCA

3. Stlačte hrudník

- Klaknite si nad postihnutého tak, aby ste mali ramená nad hrudnou kosťou a dotýkali sa jej s vystretými hornými končatinami.
- Stlačte hrudník o 4 – 5 cm.
- Uvoľnite stlačenie hrudníka, aby sa dostal na pôvodné miesto. Dlane nechajte stále na hrudníku.
- Rýchlosťou maximálne 100 stlačení za minútu stlačte 30-krát hrudník.



NEPRIAMA MASÁŽ SRDCA

4. Dajte umelé dýchanie

- Po 30 stlačeniach 2-krát vdýchnite.



NEPRIAMA MASÁŽ SRDCA

Dôležité

- Pokračujte v resuscitácii v pomere 30 stlačení k 2 vdychom až do príchodu lekára, kým postihnutý nezačne dýchať normálne, alebo kým pre vyčerpanie nedokážete v resuscitácii pokračovať.
- Ak máte pomocníka, po každých 2 minútach sa vystriedajte (t.j. po 30 kompresiách hrudníka), podľa možností s najmenšou prestávkou. Takto zabezpečíte dobrú kvalitu nepriamej masáže srdca.

UMELÉ DÝCHANIE

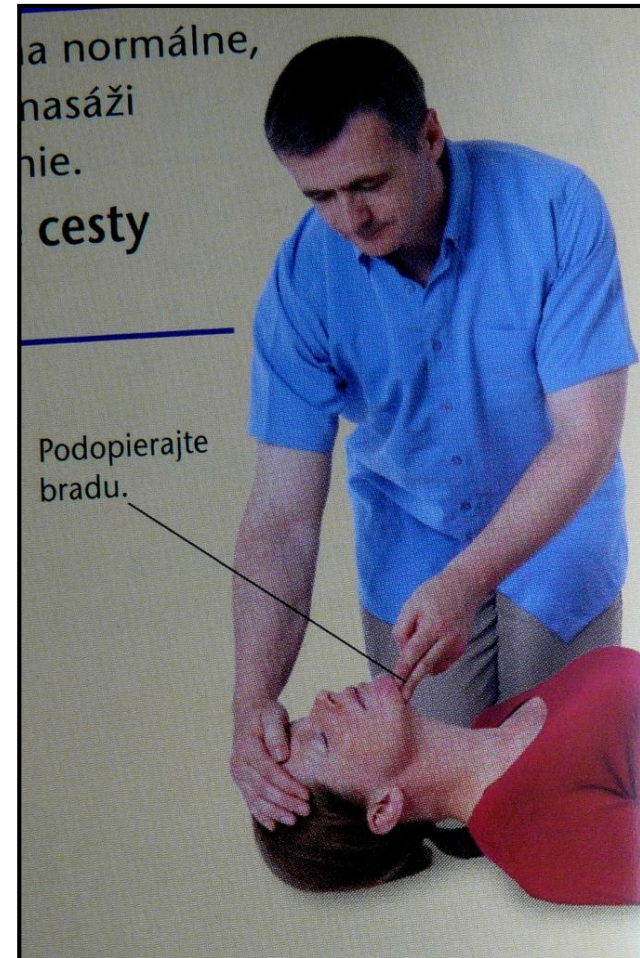
UMELÉ DÝCHANIE

Ak dospelý postihnutý nedýcha normálne, je nevyhnutné po nepriamej masáži srdca poskytnúť umelé dýchanie.

UMELÉ DÝCHANIE

1. Udržiavajte dýchacie cesty priechodné

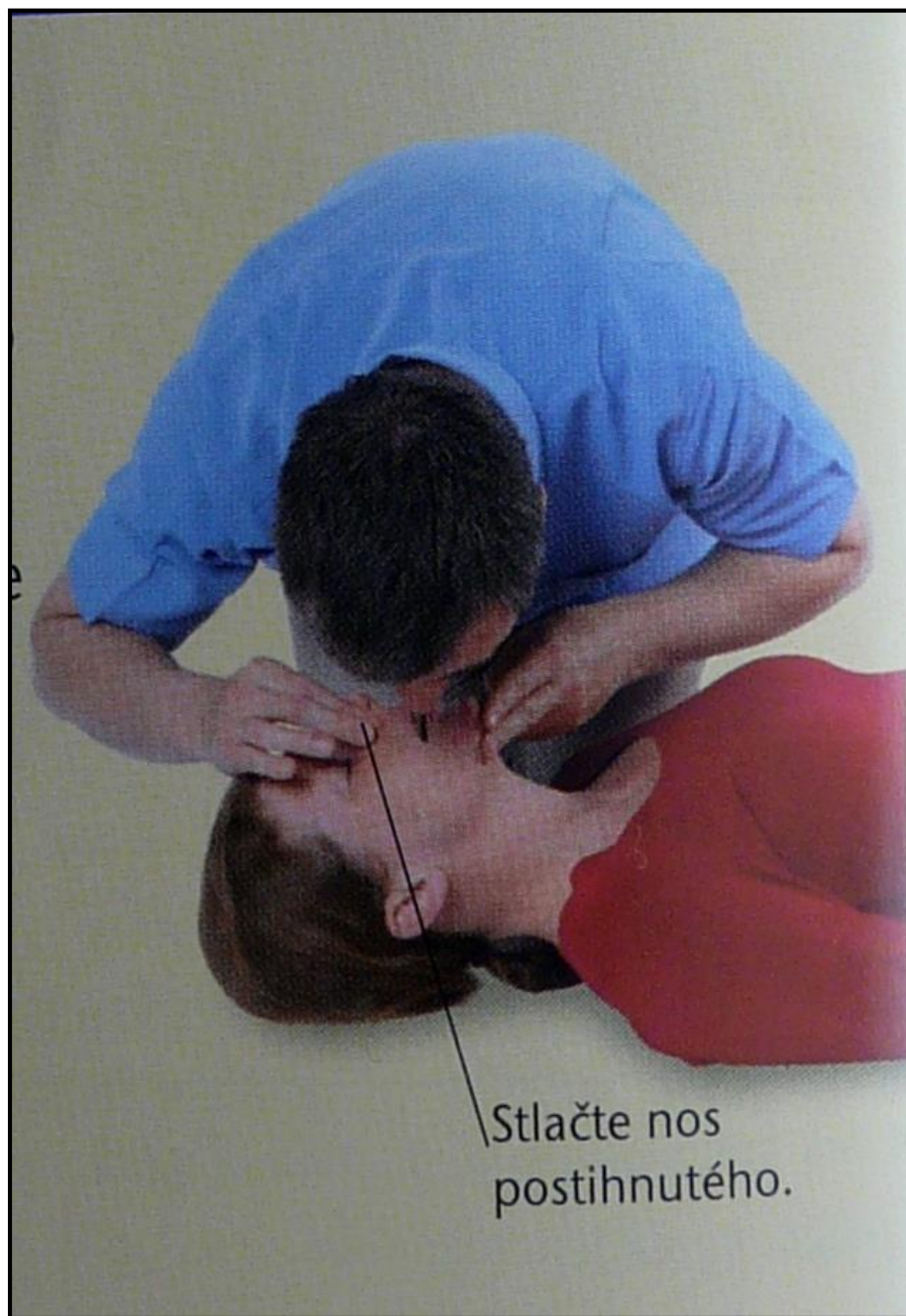
- Udržiavajte hlavu postihnutého zaklonenú tak, že jednu ruku držíte položenú na jeho čele a ukazovákom a stredným prstom druhej ruky podopierajte bradu



UMELÉ DÝCHANIE

2. Začnite s umelým dýchaním

- Stlačte nos postihnutého.
- Hlboko sa nadýchnite a priložte pery na ústa postihnutého.
- Rázne vdýchnite (asi 1 sekundu) a sledujte pohyb hrudníka nahor.
- Ak na vdýchnutie nemôžete použiť ústa postihnutého, zatvorte ich a priložte pery k nosu postihnutého. Po každom vdychu otvorte ústa postihnutého, aby mohol vzduch opustiť pľúca.



Stlačte nos
postihnutého.

UMELÉ DÝCHANIE

Použite resuscitačné rúško

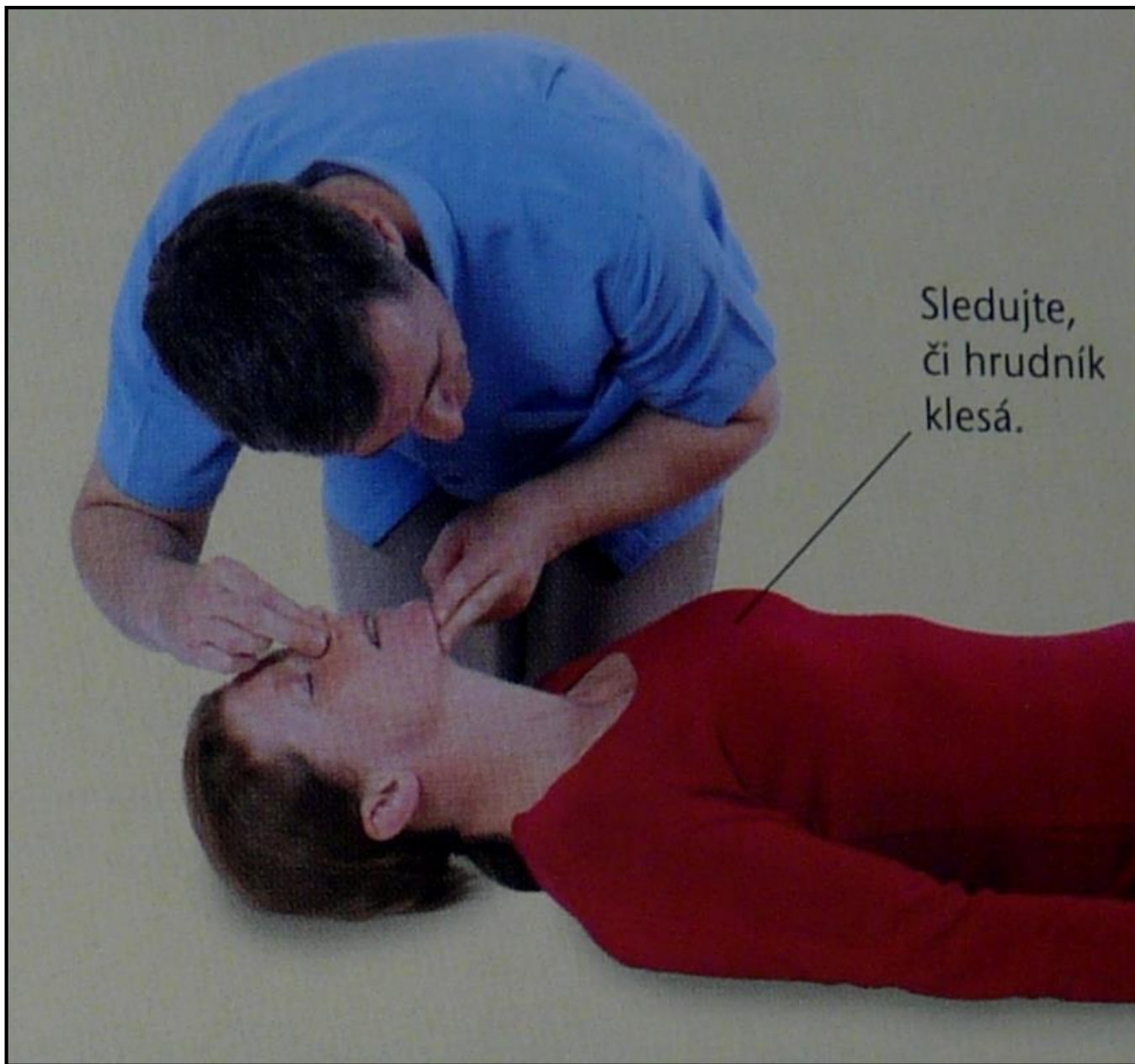
- Použitím plastového resuscitačného rúška sa znižuje riziko prenosu infekcie pri umelom dýchaní.
- Umiestnite resuscitačné rúško na tvár postihnutého tak, aby sa ventil nachádzal na ústach.
- Stlačte nos postihnutého a vdychujte cez filter.



UMELÉ DÝCHANIE

3. Opakujte umelé dýchanie

- Odtiahnite ústa od úst postihnutého a pozrite sa na jeho hrudník. Ak sa hrudník dvíha simultánne s vaším vzdychom a klesá, keď odtiahnete ústa, váš vdych bol úspešný.
- Vdýchnite druhýkrát.
- Ak sa hrudník nedvíha, skontrolujte, či dostatočne zdvíhate bradu, udržiavate záklon hlavy a nos je poriadne stlačený. Skontrolujte, či sa v ústach nenachádza viditeľná prekážka pre dýchanie. Prekážku odstráňte
- Vdýchnite len 2-krát. Potom pokračujte s masážou srdca.

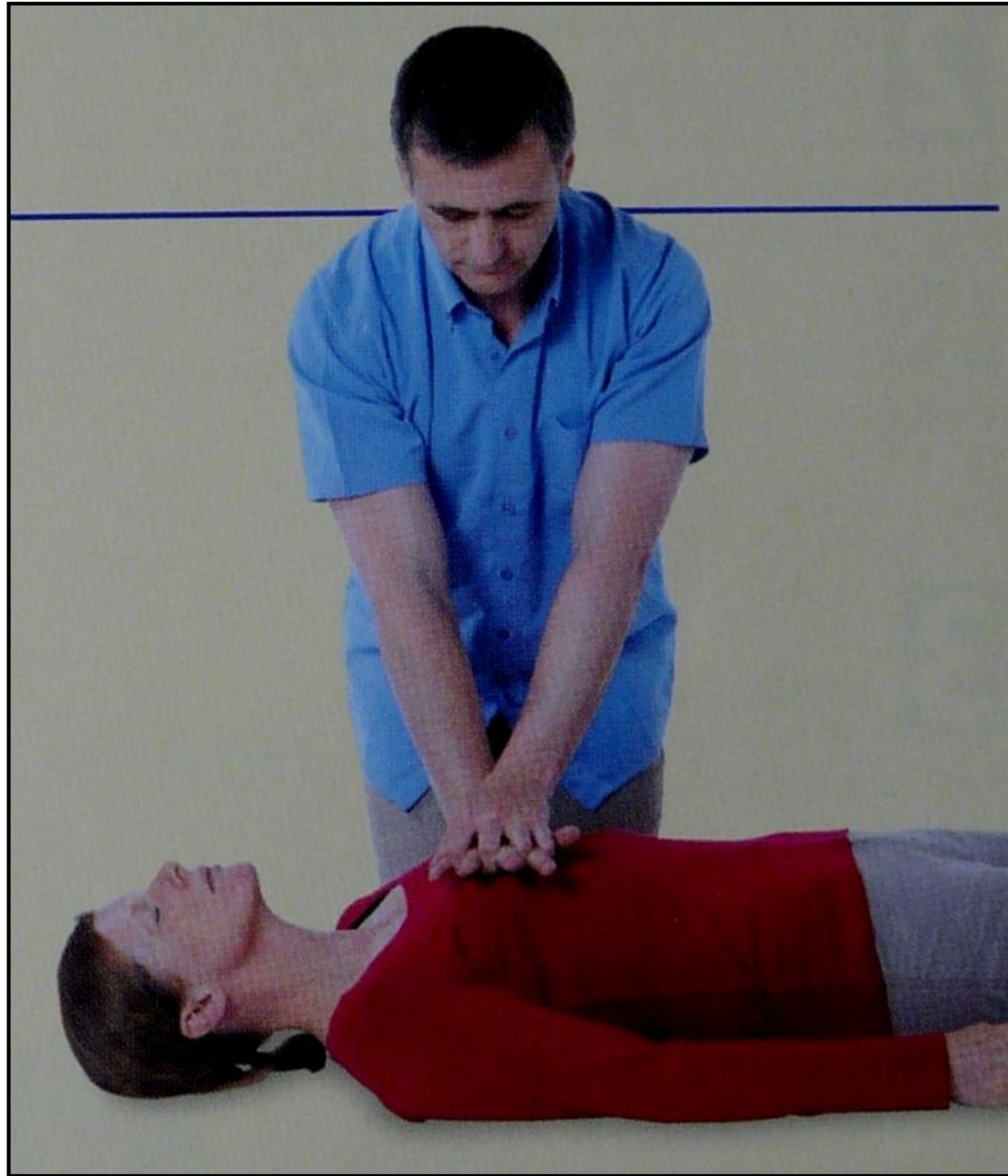


Sledujte,
či hrudník
klesá.

UMELÉ DÝCHANIE

4. Opakujte nepriamu masáž srdca

- 30-krát stlačte hrudník.
- Pokračujte v resuscitácii v pomere 30 stlačení k 2 vdychom až do príchodu záchranárov, kým postihnutý nedýcha normálne alebo kým pre vyčerpanie nedokážete v resuscitácii pokračovať.



UMELÉ DÝCHANIE

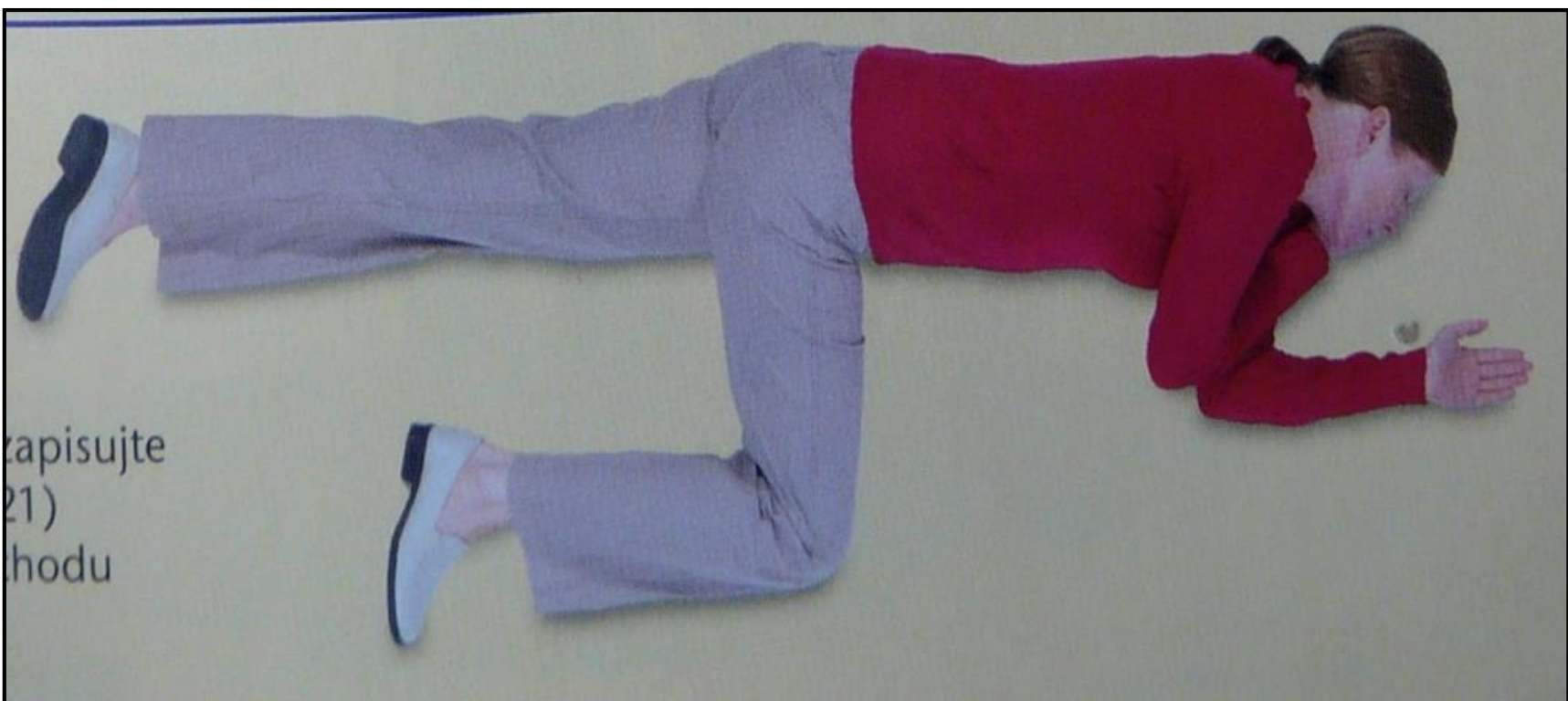
Dôležité

- Ak máte pomocníka, po každých 2 minútach sa vystriedajte (t.j. po 30 kompresiách hrudníka), podľa možnosti s najmenšou prestávkou. Takto zabezpečíte dobrú kvalitu nepriamej masáže srdca.

UMELÉ DÝCHANIE

5. Uloženie do stabilizovanej polohy

- Ak postihnutý začne dýchať normálne a nemáte podozrenie na poranenie, môžete ho uložiť do stabilizovanej polohy.
- Pravidelne sledujte a zapisujte vitálne funkcie postihnutého až do príchodu odbornej pomoci.



zapisujte
21)
hodu





ĎAKUJEM ZA POZORNOST

MUDr. Jozef Zimmermann