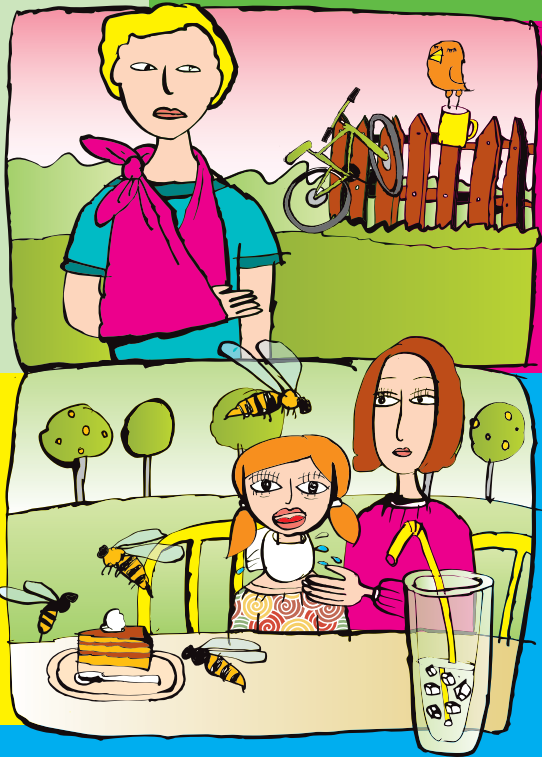


Kraj Vysočina



První pomoc
dětem

důležitá telefonní čísla

155

Zdravotnická záchranná služba (ZZS)

Postupujte podle instrukcí operátora ZZS, který vás provede správným postupem poskytování první pomoci. Je vhodné mít telefon nastavený na hlasitý odposlech.

150

Hasiči ČR

158

Policie ČR

112

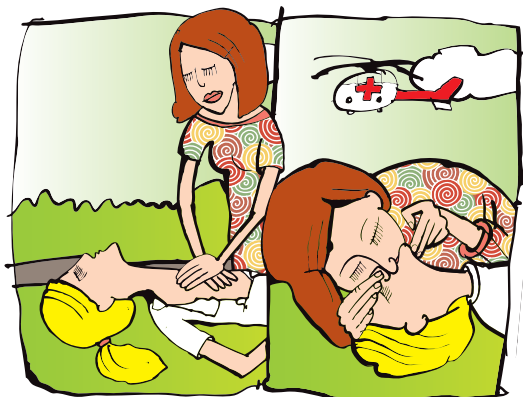
Jednotné evropské číslo tísňového volání

obsah

- 1 resuscitace
- 2 resuscitace u novorozence/kojence
- 3 dušení, zástava dýchání
- 4 laryngitida, astmatický záchvat
- 5 krvácení
- 6 amputace
- 7 zlomeniny
- 8 popáleniny a opařeniny
- 9 úraz elektrickým proudem
- 10 záchvaty křečí, epileptický záchvat
- 11 tonutí
- 12 cizí těleso v ráně
- 13 poranění břicha
- 14 poranění hrudníku
- 15 poranění hlavy
- 16 poleptání
- 17 otravy
- 18 alergická reakce
- 19 poranění očí
- 20 pokousání zvířaty
- 21 odstranění přisátého klíštěte
- 22 přehřátí

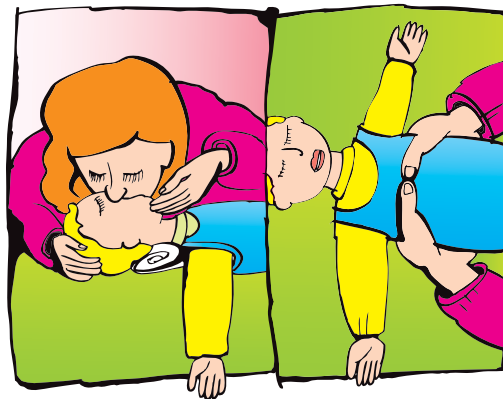
1 | resuscitace

(dítě v bezvědomí)



- dítě je v bezvědomí, pokud nereaguje na oslovení, zatřesení nebo štípnutí
- dítě položte na tvrdou podložku, uvolněte dýchací cesty záklonem hlavy a zkontrolujte dýchání, příp. odstraňte překážky v ústech (sousto)
- **pokud dýchá**, volejte 155 a do příjezdu ZZS udržujte volné dýchací cesty záklonem hlavy a **sledujte vědomí a dýchání dítěte**
- **pokud nedýchá**, volejte 155 a **zahajte RESUSCITACI**; situace se odvíjí dle počtu záchránců – pokud je k dispozici 1 záchránce, nejprve začne resuscitovat a potom volá ZZS
- **provádějte 30x za sebou stlačení hrudníku dítěte**: přiložte svou ruku na střed hrudníku dítěte, na hřbet této ruky položte druhou ruku a s propnutými pažemi rytmicky stlačujte
- zkontrolujte záklon hlavy postiženého dítěte, ucpěte mu nos a proveďte **5 umělých vdechů**; cyklus 30 stlačení a 2 vdechů opakujte do příjezdu ZZS nebo do obnovení spontánního dýchání dítěte
- **pokud umělé vdechy nelze provést nebo je fyzicky nezvládáte**, pokračujte jen ve stlačování hrudníku frekvencí 100 stlačení za minutu

2 | resuscitace u novorozence, kojence (do cca 5 kg váhy)



- novorozenec/kojenec je v bezvědomí, pokud nereaguje na zatřesení nebo štípnutí
- u takto malých dětí proveďte **mírný záklon hlavy**
- zkontrolujte dýchání – pohledem na hrudník nebo přiložením tváře do oblasti úst a nosu dítěte
- **pokud dýchá**, volejte 155 a do příjezdu ZZS udržujte volné dýchací cesty a **sledujte vědomí a dýchání dítěte**
- **pokud nedýchá**, zahajte **RESUSCITACI 5 vdechy současně do úst a nosu dítěte (vdechujte pouze objem vašich úst)**
- obejměte hrudník dítěte a **stlačte 30x hrudník** oběma palci
- pokračujte 2 umělými vdechy a opakujte cyklus 30 stlačení a 2 vdechů do příjezdu ZZS nebo do obnovení spontánního dýchání

POZOR! Nejčastější příčinou náhlé zástavy dechu a krevního oběhu u dětí jsou úrazy, dušení (cizím tělesem), tonutí, úrazy el. proudem.

3 | dušení, zástava dýchání

(vyražený dech, vdechnutí cizího tělesa)



Náhlá dechová zástava (novorozeneček/kojenec)

- při náhlé zástavě dýchání **provedte resuscitaci** podle návodu 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE

Vyražený dech po pádu/úderu

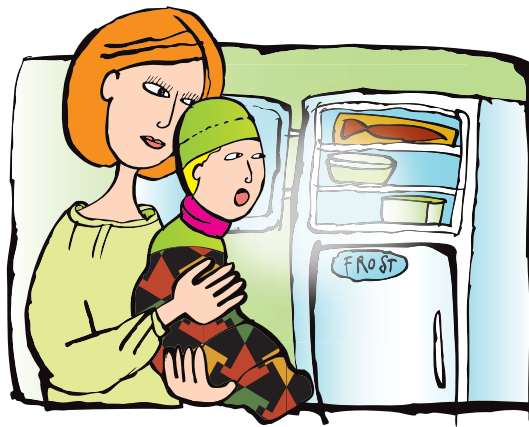
- pokud se dítě nemůže nadechnout, vyčkejte, dýchání se může samo do několika sekund obnovit, pokud ne, **zahajte resuscitaci** podle návodu 1 | RESUSCITACE nebo 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE

Vdechnutí cizího tělesa (jídlo, hračka, ...)

- pokud se najednou dítě nemůže nadechnout – překlňte jej a opakovanými údery (3x–5x) otevřenou dlaní jedné ruky mezi lopatky se pokuste zapadlé těleso uvolnit z dýchacích cest
- **pokud je dítě již v bezvědomí a nedýchá, zahajte resuscitaci** podle návodu 1 | RESUSCITACE nebo 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE a volejte 155

POZOR! Častou příčinou dušení je vdechnutí oříšků, ryže, korálků, tvrdých bonbónů, malých součástí hraček.

4 | laryngitida, astmatický záchvat



Laryngitida

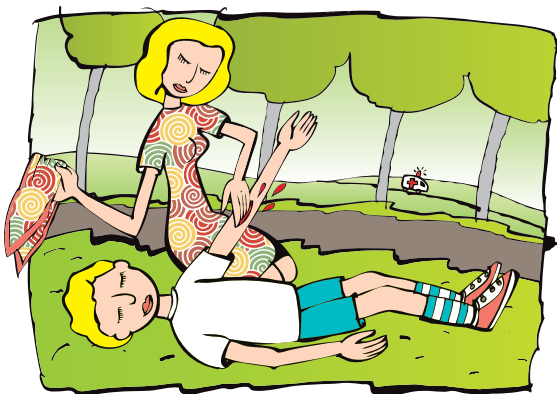
- může se projevit bez zjevné příčiny zejména u malých dětí; příznaky – štěkavý kašel, chrapot – se mohou objevit nenadále, typický je výskyt v průběhu noci
- dítě zásadně **nepokládejte**, musí zůstat ve vzpřímené poloze i při transportu
- dítě **oblečte** a zklidněte a nechte jej **dýchat velmi studený vzduch** – v zimě u otevřeného okna, v létě u ledničky či mrazáku
- **volejte 155**

Astmatický záchvat

- dítě nechte zaujmout polohu, která mu nejlépe vyhovuje
- uvolněte oděv u krku, zajistěte přísun čerstvého vzduchu
- v případě, že má postižené dítě pro tyto případy doporučený lék od svého lékaře, podejte mu jej
- sledujte vědomí a dýchání dítěte
- pokud se stav neupravuje, volejte 155

5 | krvácení

(velká krvácení, krvácení z tělních otvorů)



Velká krvácení

- silné krvácení zastavte stlačením svými prsty přímo v ráně; **ránu nezaškrucujte!**
- na ránu přiložte tlakový obvaz, obinadlo, ručník, šátek, kapesník či vhodnou jinou část oděvu, pevně stlačte a obvažte
- v případě prosakování přiložte další vrstvu, jinak držte prsty dál přímo v ráně
- **volejte 155**

Krvácení z tělních otvorů, podezření na vnitřní krvácení

- dítě nechte zaujmout polohu, která mu nejlépe vyhovuje
- nedávejte dítěti pít (můžete otírat rty), přiložte na břicho studený obklad
- **volejte 155**
- dále kontrolujte celkový stav dítěte

Krvácení z nosu

- dítě předkloňte, stiskněte nosní křídla na dobu 3–5 minut, na zátylek, nos nebo čelo přiložte studený obklad
- nenechte dítě smrkat – brání to zastavení krvácení

6 | amputace

(část končetiny)



- na ránu přiložte tlakový obvaz, obinadlo, ručník, šátek, kapesník či vhodnou jinou část oděvu, pevně stlačte a obvažte
- při amputaci velkých částí (končetin) proveďte **zaškrcení nad ránou improvizovaným škrtidlem** – kravata, pásek, část oděvu; **nikdy nepoužívejte úzký předmět (drát)!**
- v případě prosakování přiložte další vrstvu
- **volejte 155**
- sledujte vědomí a dýchání dítěte
- **amputovanou část zabalte do čistého textilu, vložte do igelitového sáčku a celý jej vložte do dalšího sáčku se studenou vodou nebo vodou s ledovou tříští** – pokud jde to možné

POZOR! Domácí zvířata mohou amputovanou část odnést, případně pozřít.

7 | zlomeniny

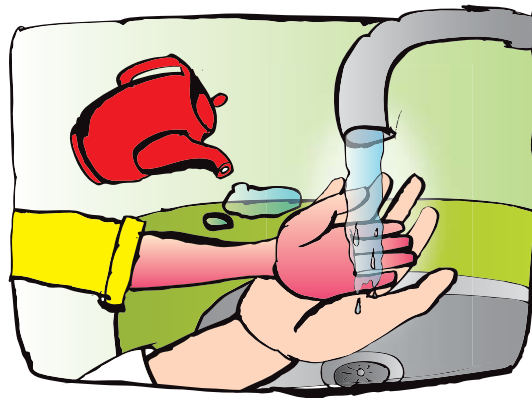
(ruce, nohy)



- pokud vidíte u otevřené zlomeniny **velké krvácení**, **zastavte jej šetrným přiložením tlakového obvazu nad ránu** (část oděvu, kravata, podkolenka)
- zlomenou končetinu nechte v poloze, ve které se nachází; **nepokoušejte se ji narovnávat!**
- nedělejte žádné improvizované dlahy
- sledujte celkový stav dítěte, zajistěte mu tepelný komfort
- **volejte 155**

8 | popáleniny a opařeníny

(vřelá tekutina, oheň, žhavé předměty)

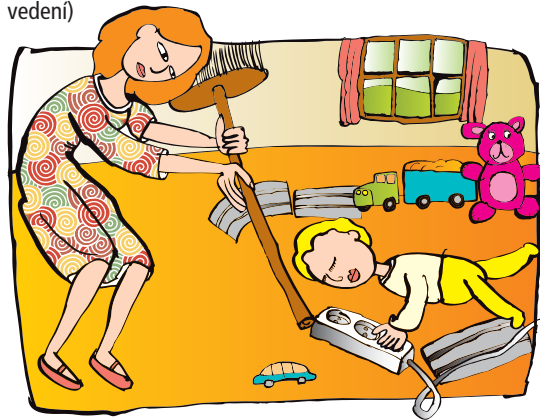


- popálených ploch se nedotýkejte, příp. horkou vodou nasáklý oděv ihned dítěti vysvětle
- popálenou část ihned **chlaďte pod tekoucím proudem studené vody (ne ledem)**; tímto způsobem můžete chladit pouze plochu do max. velikosti 5 % povrchu těla (velikost dlaně je 1 %)
- **nesmíte chladit** větší plochy ani celé tělo postiženého dítěte, **nepoužívejte** žádné masti
- **volejte 155**
- nezasažené části těla zakryjte proti prochlazení
- sledujte vědomí a dýchání; **pokud dítě přestane dýchat, zahajte resuscitaci** podle návodu 1 | **RESUSCITACE** nebo 2 | **RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE**
- popáleniny chlaďte pod proudem studené vody do příjezdu ZZS

POZOR! Popáleniny mohou být způsobeny např. stažením ubrusu a politím horkou kávou, kdy na pokožku dlouho působí horký lógr, pozor také na velké nádoby s horkou tekutinou. Používejte ochranné pomůcky na sporák, zabezpečte okolí krbů a jiných topných zdrojů.

9 | úraz elektrickým proudem

(zásuvky, elektrospotřebiče, spadlé dráty elektrického vedení)

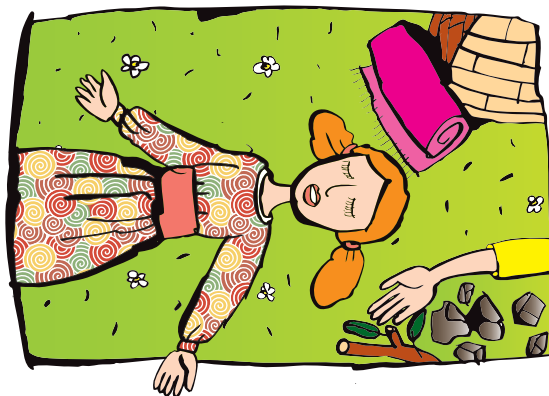


- **dítě nejdříve dostaňte mimo kontakt s elektrickým proudem** – vypněte elektrický proud
- **přerušete spojení těla dítěte se zdrojem** proudu nevodivým předmětem; nevodivým předmětem může být dřevěná či umělohmotná násada, vafečka, židle, kartonová krabice apod.
- **pokud dítě nedýchá, zahajte resuscitaci** podle návodu 1 | RESUSCITACE nebo 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE
- **volejte 155**
- **sledujte vědomí a dýchání dítěte do příjezdu ZZS**

POZOR! Voda vede elektrický proud – dejte si pozor na mokrou podlahu například v koupelně nebo kuchyni.

POZOR! Zabezpečte svou domácnost tak, aby dítě nebylo ohroženo – např. krytí zásuvek a zamezení přístupu k elektrickým spotřebičům.

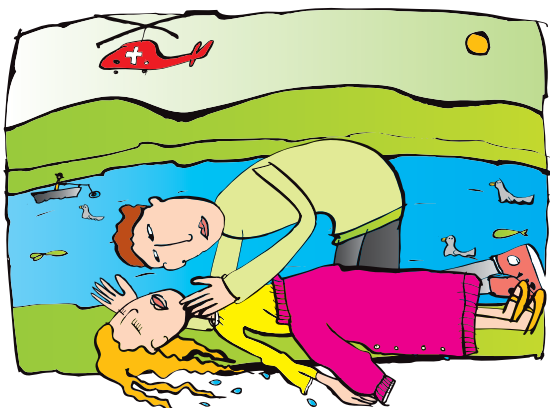
10 | záchvaty křečí, epileptický záchvat



- **průběhu křečí nebraňte**
- z okolí **odstraňte vše, o co se může dítě poranit**, případné neodstranitelné ostré věci zakryjte měkkým předmětem (kabát, svetr, osuška, deka, polštář)
- **chráňte zejména hlavu**
- **volejte 155**
- po odeznění křečí dítě postupně přijde k vědomí, může být otupělé a dezorientované
- pokud po odeznění křečí dítě nedýchá nebo chrčí, proveďte záklon hlavy, aby mohlo dojít k obnově dýchání – do nabytí vědomí dále udržujte hlavu v záklonu
- **pokud po záchvatu dítě nedýchá, zahajte resuscitaci** podle návodu 1 | RESUSCITACE nebo 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE
- **sledujte vědomí a dýchání dítěte do příjezdu ZZS**

11 | tonutí

(koupaliště, vana, zahradní bazén)

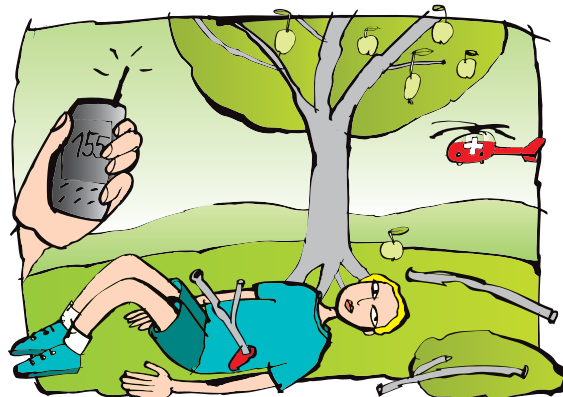


- tonoucího vytáhněte z vody
- pokud jste v roli záchránce, dávejte pozor, aby vás tonoucí nestáhl, vhodné je vytahovat pomocí klacku, plováku, pádla, kterého se tonoucí může chytit!
- zkontrolujte vědomí a dýchání; **pokud dítě nedýchá zahajete resuscitaci** podle návodu 1 | RESUSCITACE nebo 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE
- **volejte 155**
- z dítěte odstraňte mokré oblečení a přikryjte je (zabalte do deky, přikryjte ručníkem, oděvem)
- sledujte vědomí a dýchání dítěte do příjezdu ZZS

POZOR! Při pobytu ve vodě, mějte dítě stále pod kontrolou, zajistěte vhodné plovací pomůcky. Větším dětem umožněte, aby se naučily plavat!

12 | cizí těleso v ráně

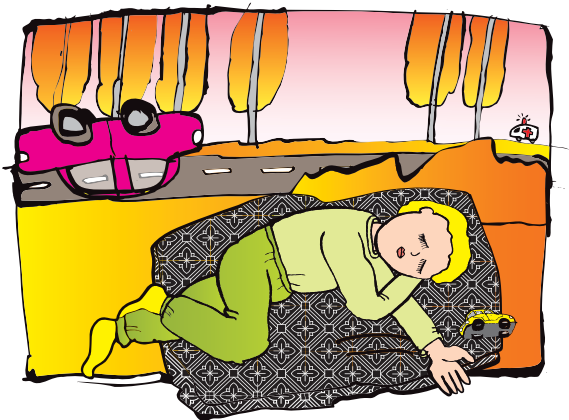
(tužka, špejle, nůž, větev, ...)



- **předmět z rány zásadně NEVYTAHUJTE** (působí jako „špunt“ proti krvácení), pouze ošetřete/obložte obvazem (i improvizovaným)
- volně ležící předměty odstraňte (nezabodnuté střepy, nečistoty)
- dítě nechte zaujmout polohu, která mu nejlépe vyhovuje
- **volejte 155**

13 | poranění břicha

(pád na břicho, autonehoda, bodná poranění)



Pád na břicho

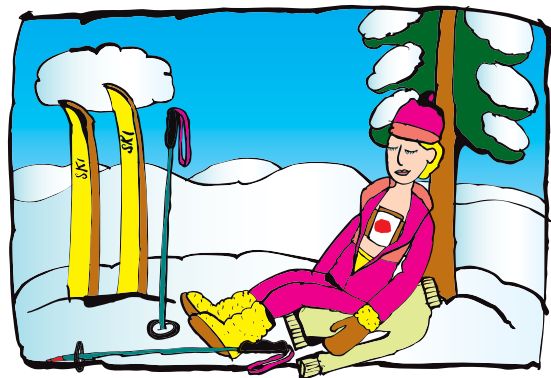
- pokud je dítě při vědomí, nechte ho v poloze, kterou zaujímá (úlevová poloha)
- pokud dítě nedýchá, zahajte resuscitaci podle návodu 1 | RESUSCITACE nebo 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE
- volejte 155
- sledujte vědomí a dýchání dítěte do příjezdu ZZS

Otevřené poranění břicha

- na ránu přiložte krycí obvaz, čistý kapesník či ručník
- dítě uložte na záda s podloženou hlavou a dolními končetinami
- dítě při vědomí nechte v poloze, která mu vyhovuje
- pokud dítě nedýchá, zahajte resuscitaci podle návodu 1 | RESUSCITACE nebo 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE
- případně vyhrěznuté vnitřnosti pouze přikryjte obvazem
- volejte 155
- sledujte vědomí a dýchání dítěte do příjezdu ZZS

14 | poranění hrudníku

(pád na hrudník, autonehoda, bodná poranění)



Pád na hrudník

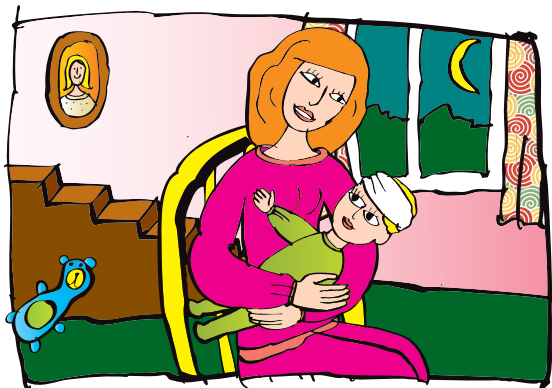
- dítě uložte do polosedu s oporou hlavy a zad
- pokud dítě nedýchá, zahajte resuscitaci podle návodu 1 | RESUSCITACE nebo 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE
- volejte 155
- sledujte vědomí a dýchání dítěte do příjezdu ZZS

Otevřené poranění hrudníku

- dítě uložte do polosedu s oporou hlavy a zad
- na otvor v hrudníku přiložte igelit, oblepte jej ze tří stran nebo držte rukou
- pokud dítě nedýchá, zahajte resuscitaci podle návodu 1 | RESUSCITACE nebo 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE
- volejte 155
- sledujte vědomí a dýchání dítěte do příjezdu ZZS

15 | poranění hlavy

(pád, úder/náraz do hlavy)



- dítě při vědomí uklidněte, pochovejte a sledujte
- omezte zbytečný pohyb postiženého dítěte, ránu ošetřete
- s dítětem komunikujte, hlídejte případné zvracení (možnost vdechnutí zvratků), spavost, stesky na bolest hlavy
- **pokud dítě nedýchá, zahajte resuscitaci** podle návodu 1 | RESUSCITACE nebo 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE
- **volejte 155**
- sledujte vědomí a dýchání dítěte do příjezdu ZZS

POZOR! Při sportu nezapomínejte na ochrannou přilbu, při pohybu na veřejných komunikacích na výrazné barvy oblečení dítěte s reflexními prvky. Při jízdě automobilem na bezpečné zajištění dítěte.

16 | poleptání

(vypití čisticích prostředků, potřísnění chemikáliemi)



- řiďte se instrukcemi k poskytnutí pomoci na obalu od chemikálie
- **při vypití chemikálií** a jiných tekutin **nevolávejte zvracení**
- **chemikálií potřísněnou kůži** omývejte proudem vody
- volejte 155 a zajistěte obal/vzorky zdroje otravy/poleptání
- **pokud dítě nedýchá, zahajte resuscitaci** podle návodu 1 | RESUSCITACE nebo 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE
- sledujte vědomí a dýchání dítěte do příjezdu ZZS

POZOR! Častou příčinou poleptání je záměna chemikálií s jinými tekutinami kvůli nepůvodním nebo neoznačeným obalům, resp. přelévání chemikálií do obalů od nápojů.

17 | otravy

(léky, houby, ...)



- **při spolykání léků** vyvolejte u dítěte zvracení (prst do krku)
- volejte 155 a zajistěte obal od léku, zbylé tablety/zvratky
- dítě uložte do polosedu
- **pokud dítě nedýchá, zahajte resuscitaci** podle návodu 1 | RESUSCITACE nebo 2 | RESUSCITACE U NOVOROZENCE/KOJENCE

POZOR! Nikdy dětem nepřirovnávejte léky k bonbónům. Odstraňte léky z dosahu dítěte.

18 | alergická reakce

(bodnutí hmyzem, potraviny, pyly, ...)



Bodnutí hmyzem do jazyka/dutiny ústní, oblasti krku

- pokud dítě spolupracuje, nechte jej popíjet ledovou vodu (ledová tříšť, kostka ledu)
- přiložte na krk chladný zábal a dítě umístěte do polosedu
- volejte 155 a sledujte vědomí a dýchání dítěte

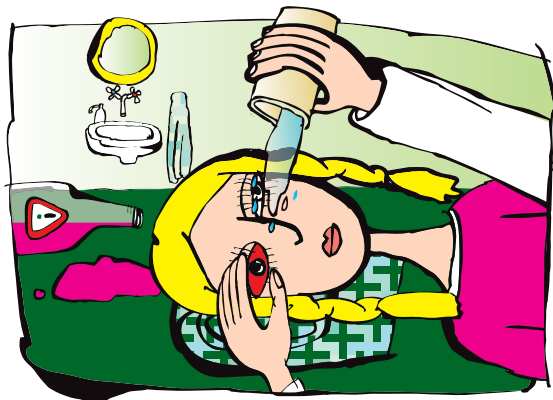
Bodnutí hmyzem do kůže se zarudnutím

- místo štípnutí chlaďte studenou vodou
- při zhoršení stavu nebo problémech s dýcháním volejte 155

POZOR! V letních měsících věnujte dítěti zvýšenou pozornost při pití sladkých nápojů, resp. při konzumaci zmrzliny, bonbónů, lesních plodů. Vosa či včela se může dítěti dostat do úst společně s tekutinou nebo potravinou.

19 | poranění očí

(chemikálie, tříška, ...)



- **oko zasažené chemikálií** vyplachujte proudem vody, řiďte se instrukcemi k poskytnutí pomoci na obalu od chemikálie
- volejte 155, zasažené oko vyplachujte do příjezdu pomoci
- **kovovou tříšku či zaklíněný předmět** v oku ponechte a oko překryjte vlhkým krytím (obvaz, ručník apod.)
- zajistěte, aby si dítě oko nemnulo
- volejte 155
- **volné nezaklíněné cizí těleso** (písek, dřevěná tříška, hmyz) z oka šetrně odstraňte růžkem kapesníku a důkladně oko vypláchněte

20 | pokousání zvířaty

(pes, kočka, had, ...)



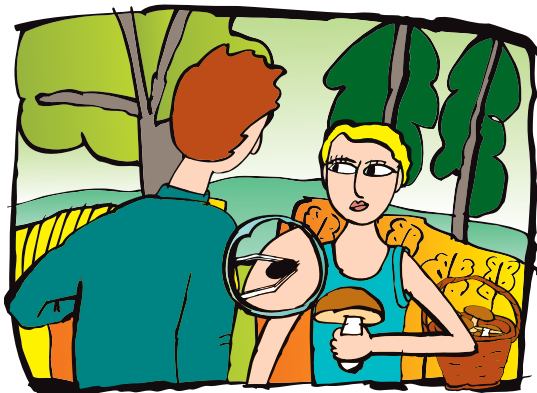
Pokousání zvířaty

- **silné krvácení** zastavte tlakem svých prstů přímo v ráně podle návodu 5 | **KRVÁCENÍ**
- v případě nutnosti volejte 155
- **identifikujte zvíře** nebo majitele zvířete a snažte se zjistit, zda bylo zvíře očkováno

Uštknutí hadem

- zamezte pohybu postižené části těla, dle možností místo chladte (**zásadně ránu nezaškrucujte, nepokoušejte se ani jed z rány vysát ústy**)
- sledujte vědomí a dýchání dítěte
- **volejte 155**
- snažte se zjistit druh hada nebo si jeho zbarvení dobře zapamatujte

21 | odstranění přísátého klíštěte



- klíště odstraňte vikláním či otáčením pomocí pinzety nebo sirky – **nestlačujte zadeček klíštěte, před vyndáním nepoužívejte v jeho okolí žádný roztok ani mast!**
- **dezinfikujte ránu až po odstranění klíštěte**, sledujte okolí místa přisání v průběhu následujících dnů; při změnách na pokožce (zarudnutí, zduření) vyhledejte lékaře

POZOR! Klíště zásadně nepotírejte tukem ani krémem, jinak se klíště dusí a svůj obsah „zvrací“ do místa přisátí. Dbejte opatrnosti rovněž při likvidaci vyndaného klíštěte – správným postupem je spláchnutí do WC.

POZOR! Vhodným oděvem do přírody zakryjte celý povrch těla kromě hlavy.

22 | přehřátí

úpal (z přehřátí), úžeh (přímým působením slunečních paprsků)



- odveďte dítě z horkého prostředí, resp. dítě uložte do stínu
- přiložte studený obklad na hlavu, čelo, krk a končetiny
- podávejte studené nápoje
- pokud dítě zvrací, vyhledejte odbornou pomoc

POZOR! Přehřátí předcházejte vhodným oblečením (vzdušné, savé) a průběžným popíjením vhodných nápojů. Pokud je dítě oblečené v pláštěnce, pak pouze v době deště, ne např. při pochodu. Hlavu kryjte vhodnou pokrývkou. Pochod střídejte s odpočinkem ve stínu.

poznámky:

vydal: Kraj Vysočina, Žižkova 57, 587 33 Jihlava
odborný text: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná
škola zdravotnická Jihlava
ilustrace: Eva Bystrianská
vydání první, 2012
ISBN 978-80-87521-09-0

Kraj Vysočina

Žižkova 57, 587 33 Jihlava, Česká republika

tel.: 564 602 111, fax: 564 602 420

e-mail: posta@kr-vysocina.cz

internet: www.kr-vysocina.cz