

## Jak ošetřit drobná zranění

Od narození se o náš život a zdraví starají převážně rodiče. Postupně začínáme přebírat zodpovědnost za naše činy a vlastní život my sami. Může nastat situace, kdy bude naši pomoc potřebovat někdo jiný. Možná bude jeho život záviset na nás. V takové chvíli je důležité nezpanikařit a vědět, co dělat.



- Popište situace na obrázcích. Co se dětem asi stalo? Jaká byla příčina zranění?
- Který z úrazů může být smrtelný?
- Víš, kolik litrů krve má v těle člověk? Proč je krev důležitá?

### Pavlův příběh

Pavel si odpoledne vyjel na kole s kamarády. Jeli svůj oblíbený okruh: nejdřív okolo školy, pak kolem hřbitova na pole a dál směrem k řece po cestě plné kamenů a kořenů. Kluci na tomto místě schválně vždycky jezdili rychle a nebrzdili. Pavel se přece jen trochu bál, ale nechtěl být za poseroutku/zbabělce. Kolo pořádně rozjel. Ale ouha! Kameny byly mokré, Pavlovi kolo podjelo, přeletěl řídítka a dopadl na zem. Kluci se mu začali smát. Během několika sekund jim však došlo, že se něco děje. Pavel leží bez hnutí a nevstává. Co teď?

- Poradíte klukům, co by měli udělat? Jak mají postupovat?
- Jak mohou Pavlovi pomoci oni sami? Na koho dalšího se mají obrátit?
- Co se Pavlovi asi stalo?
- Šlo jeho úrazu nějak zabránit?

**Zástava dýchání, zástava srdeční činnosti a krevního oběhu a silné krvácení jsou velmi vážné úrazy, které mohou skončit smrtí. I když zraněný potřebuje pomoc odborníka, život mu může zachránit i rychle a správně provedená první pomoc.**

## První pomoc

při zástavě dýchání

- zajistíme průchodnost dýchacích cest záklonem hlavy, předsunutím čelisti, otevřením úst a vyčištěním dutiny ústní
- zraněného položíme do stabilizované polohy při zástavě srdce
- provádíme masáž srdce a umělé dýchání při prudkém krvácení
- ránu přímo stlačíme, a pokud je to možné, zvedneme zraněnou část těla na úroveň srdce
- pokud krvácení trvá, použijeme zaškrcovací dlahu
- Vyzkoušej si jednotlivé postupy první pomoci. Nikdy totiž nevíš, kdo tvou pomoc bude potřebovat. Pokud si budeš v kritické situaci vědět rady, jednou možná někomu dokážeš zachránit život. Důležité je vědět, jak poskytnout první pomoc nejen u vážných úrazů, ale také si umět poradit s drobnou odřeninou nebo povrchovou rankou. Dokážete určit, kdy používáme následující předměty?

|                   |                                                           |                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 3% peroxid vodíku | dezinfekční prostředek na okolí rány (Betadine, Septonex) | balíček sterilní gázy |
| obvaz             | leukoplast s polštářkem                                   | leukostehy            |

Pokud jde o běžnou odřeninu, očistěte ji 3% peroxidem vodíku a její okolí vydezinfikujte (Betadine, Septonex). Ránu překryjte sterilní gázou.

Drobné řezné či sečné ranky, které nekrvácí silně, ošetříme pomocí leukostehů.

Pokud si nejste jisti, zda jste ošetření provedli správně, vyhledejte lékaře. Vyhledejte ho i v situaci, když se zranění nehojí či se v okolí rány objeví červené skvrny, pruhy na kůži atd.

Rány silně znečištěné zeminou a poranění rezavým drátem či hřebíkem nebo třískami jsou velmi nebezpečné z důvodu nákazy tetanem, proto vždy vyhledejte odbornou pomoc. V takových případech je nutná kontrola **očkování proti tetanu**.

- Víš, kde sídlí nejbližší pohotovost? Kde má ordinaci tvůj lékař?

### Pamatuj!

**Základem úspěšné pomoci je její účelnost. Musíme jednat rozhodně a rychle a řídit se pravidlem 3Z. Při ohrožení lidského života musíme:**

- 1) zjistit stav postiženého
- 2) zavolat odbornou pomoc – linku 155
- 3) začít poskytovat první pomoc