

## TŘI KROKY aneb CO TEĎ A CO POTOM

Když jde o zdraví či o život, nenechá nás to chladnými. Budeme ve stresu, přepadne nás nervozita. Roztřesou se nám ruce i kolena, zúží zorné pole. Někdo začne zbrkle jednat, jiný zamrzne.

K zvládnutí emocí a poskytnutí správné první pomoci nám pomohou dvě věci:

- natrénování situací „nanečisto“ na dobrém kurzu první pomoci zážitkem;
- jednoduchý univerzální systém, který v jakékoli situaci poradí, co dělat nejdřív a co potom.

„Tři kroky“ jsou přesně takovou pomůckou, aplikovatelnou na ošetření odřenin i řešení auto-nehody.

Tři kroky jako tři fáze první pomoci. V první **se rozhlížíme** po situaci, získáváme přehled a pracujeme s nebezpečím, které nám hrozí. V druhé se dostáváme ke zraněnému a **reagujeme** na akutní ohrožení života – zjišťujeme, zda postižený mluví a masivně nekrváčí. Třetí fáze je **rozhodování**, zda mluvící a masivně nekrváčející člověk potřebuje sanitku, odvézt k doktorovi nebo uložit do postele. Pátráme po závažných příčinách a příznacích.

### 1. krok ROZHLÉDNI SE

Tady se zachraňuje život! Ale v prvé řadě ten tvůj. První krok je o zastavení se, překonání paniky, zhodnocení situace a získání nadhledu. První vdechy investuj do sebe!

Hrozí ti nějaké nebezpečí? Jedoucí auta, krev, nebezpečný terén, hořící dům či sám zraněný? Tonutí a dopravní nehody jsou situace, kdy často dochází ke zranění či smrti toho, kdo šel zachraňovat.

Co se tu stalo? Jaký byl mechanismus úrazu? Spadl zraněný ze skály, srazilo ho auto nebo se zničením chytil za hrudník a padl k zemi? Odpověď na otázku „Co se stalo?“ nám pomáhá v odhalení nebezpečí pro nás (nemůže se to zopakovat?) a zároveň se dle ní rozhodujeme, zda u zraněného máme či nemáme mít podezření na poranění páteře či vnitřní krvácení. Posledním momentem prvního kroku je rychlé zamyšlení se nad zdroji – co mám k dispozici? Mám nabitý mobil? Kolik je zraněných, vidím je vůbec všechny?

Vezmi si klíče, než zabouchneš dveře od bytu, sežeň si rukavice třeba z autolékárničky, zavolej si okoljdoucí na pomoc.

### 2. krok REAGUJ

Zraněný nereaguje, je v bezvědomí? Masivně krvácí? Záklon hlavy, kontrola dechu, stlačování hrudníku, dýchání z úst do úst, údery do zad a Heimlichův manévr, zástava masivního krvácení – to vše jsou dovednosti, které je potřeba natrénovat během nácviků a simulací. Nejdřív bez stresu, postupně víc a víc realisticky. Druhý krok se nelze naučit za hodinu a i dobře naučený se ztrácí během dvou let. Sanitka tento krok nenahrazuje, vše podstatné (udušení, odumření mozku) se odehraje během několika málo minut.

## 3. krok ROZHODNI

Pacient s námi mluví a neproudí z něj krev. Máme čas a klidnější mysl. Budeme přeci jen volat záchranku? Odvezeme ho k doktorovi vlastním vozem, nebo vyřešíme problém sami?

Pátráme po závažných příčinách („Kdy že tě kopl ten kůň do břicha?“) a závažných příznacích. Bolí zraněného na hrudi, obtížně se mu dýchá i v klidu, náhle nemůže hýbat polovinou obličeje či těla, není mu rozumět, chová se divně? Jak velká je opařená plocha? Jak vypadaly houby, které včera snědl? Kolik měl těch léků na bolest a kdy?

Třetí krok je někdy o těžkém rozhodování, ale je nutné znát „červené“ příznaky, které nás upozorňují na závažný stav.

### Kdy vlastně voláme 155?

Můžeme ve všech třech krocích:

- V prvním kroku – pokud je mechanismus úrazu zcela jasný a stav pacienta v dané situaci obtížně zjištělný (kvůli množství pacientů nebo hrozícímu nebezpečí).
- V druhém kroku – pokud jsou změny v dýchání nebo vědomí a při masivním krvácení.
- Ve třetím kroku voláme 155, pokud má pacient závažné příznaky.

Do příchodu odborníka zraněného sledujte. Náhrobní nápis pro udušené by mohl znít: „Nejdřív chrápal a pak... přestal.“

Zároveň je nutné umožnit přístup. Lékař o tři patra níže před zamčenými dveřmi, sanitka poslaná na špatnou adresu... Koho nenajdou, toho nezachrání!



## 3 kroky

postup první pomoci

BEZPEČNOST

ROZHLÉDNI SE

MECHANISMUS ÚRAZU

1.

MNOŽSTVÍ

NEHROZÍ  
NEBEZPEČÍ

NEREAGUJE

REAGUJ

NEDÝCHÁ

2.

MASIVNĚ KRVÁCÍ

ODPOVÍDÁ  
NEKRVÁCÍ

PTEJ SE

na příčinu,  
obtíže,  
léky,  
alergie,  
paměť a  
pítí a jídlo

ROZHODNI

HLEDEJ

zranění,  
změny na kůži,  
otoky

3.

SLEDUJ

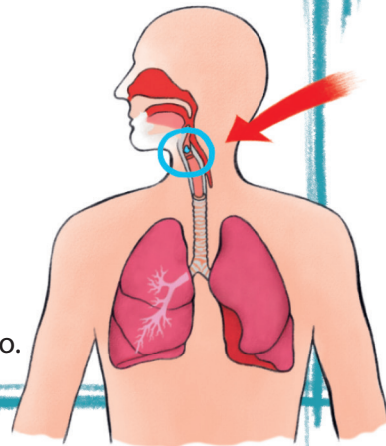
změny v čase, zaznamej si je

# REAGUJ – DUŠENÍ CIZÍM TĚLESEM

## CIZÍ TĚLESO V DÝCHACÍCH CESTÁCH

**KAŠLE NAHLAS**  
Je schopen mluvit?

- + Zeptej se: „Dusíš se?“
- + Zvládá mluvit?  
Je kašel hlasitý?
- + Nech ho kašlat,  
povzbuzuj a sleduj ho.



## DUSÍ SE TIŠE

Sípe, není schopen mluvit. Pozor, nenápadné!

- + 5x udeř mezi lopatky



- + 5x stlač nadbříšek  
(tzv. Heimlichův manévr).

Při ztrátě vědomí:

- + Volej 155.
- + Začni stlačovat hrudník.  
Střídej 30 stlačení a 2 vdechy.



## DUŠENÍ – DĚTI DO 1 ROKU

Hrozí hlavně při jídle a hraní.

Rizikové jsou slupky ovoce, igelitové sáčky,  
malé tvrdé předměty (ořechy, bonbony, hračky) ...

**Kašle nahlas, občas se nadechne?**

- + Podporuj dítě, ať kašle.
- + Sleduj stav.

**Sípe, chrčí, mění barvu, není schopné se nadechnout?**

- + Střídej 5 úderů mezi lopatky a 5 prudších stlačení hrudníku.

**Ztráta vědomí**

- + Volej 155.
- + Zahaj resuscitaci 5 vdechy.

## MASIVNÍ KRVÁCENÍ

Vezmi si rukavice.  
Odhal ránu, zjisti rozsah.  
Najdi a stlač místo, ze kterého  
krev vytéká.

**Tlač prsty  
přímo do rány.**



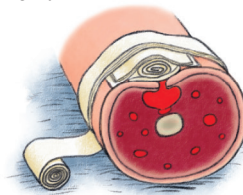
Nezdvihej končetiny, nehledej tlakové  
body, neimprovizuj škrtidlo.

**NEZDRŽUJ SE  
ODĚRKAMI**

Není možné tlačit do rány do příjezdu  
záchranné služby?

- + Nutnost transportu.
- + Více zraněných.
- + Potřebuješ odejít pro telefon.

Použij **tlakový obvaz**.



## TURNIKET „zaškrcovadlo“

Pouze když máš **profesionální turniket**  
**a umíš jej použít!**

Použij při život ohrožujícím krvácení  
na končetinách.

- + 5–7 cm nad ránou (směrem k srdci), nikdy  
ne přes kloub.
- + Utáhni co nejvíc! (To může být pro  
zraněného velice bolestivé.)
- + Zznamenej čas naložení.
- + Nikdy jej nepovoluj.
- + Zavolej 155.