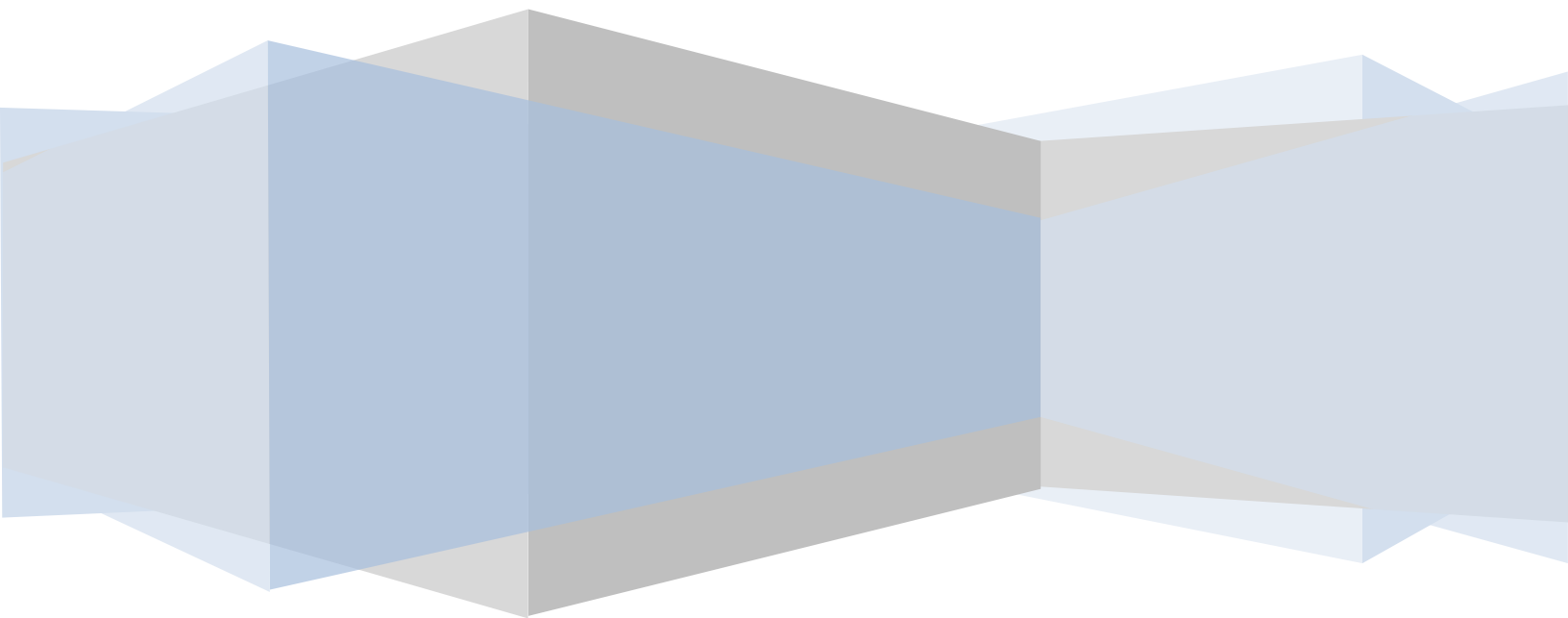


MediSon

pracovná zdravotná služba

Smernica na poskytovanie prvej pomoci

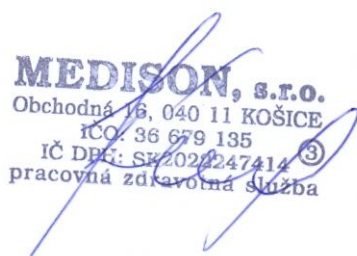
MUDr. Soňa Kešeláková



Identifikačné údaje spoločnosti:

Obchodné meno : Reedukačné centrum
Sídlo/prevádzka : Námestie Štefana Kluberta 1, 054 01 Levoča
IČO : 00 163 376
Dátum schválenia: 18.02.2022

Spracoval: MUDr. Soňa Kešeláková, MEDISON, s.r.o.



Obsah

Identifikačné údaje spoločnosti:	2
Pojmy a skratky.....	3
1 Traumatologický plán	4
1.1 Povinnosti vedúcich zamestnancov, zamestnancov, pracovnej zdravotnej služby bezpečnostného technika,	5
1.1.1 Vedúci zamestnanci.....	5
1.1.2 Zamestnanec spoločnosti	5
1.1.3 Odborný pracovník pracovnej zdravotnej služby a bezpečnostný technik	6
1.2 Postup pri poskytovaní prvej pomoci.....	6
1.2.1 Všeobecné zásady poskytovania prvej pomoci:	6
1.2.2 Vyšetrenie postihnutých osôb:.....	7
1.2.3 Organizačne zabezpečenie poskytovania PP.....	8
1.2.4 Doprava zraneného do zdravotníckeho zariadenia.....	9
1.2.5 Zariadenia a prostriedky prvej pomoci.....	9
2 Prvá pomoc pri zraneniach.....	11
2.1 Zakázané činnosti pri poskytovaní prvej pomoci.....	11
2.2 Bezvedomie	12
2.3 Dusenie.....	12

Smernica pre poskytovanie prvej pomoci, Traumatologický plán

2.4	Oživovanie	13
2.5	Krvácanie	13
2.6	Šok	14
2.7	Popáleniny	15
2.8	Zlomeniny	16
2.9	Vytknutie a vykĺbenie	16
2.10	Poranenia hlavy	17
2.11	Mdloba	17
2.12	Srdcový záchvat (poruchy činnosti srdca)	17
2.13	Poranenia elektrickým prúdom	18
2.14	Expozícia chemickým látkam	18
2.14.1	Prvá pomoci pri vdýchnutí chemickej látky	18
2.14.2	Prvá pomoc pri požití chemickej látky	19
2.14.3	Prvá pomoc pri poliatí sa chemickou látkou	19
2.14.4	Pri zasiahnutí oka	19
2.15	Uštipnutie hmyzom (včely, osy, mravce)	20
Príloha č.1:	Obsah nástennej (prenosnej) lekárničky	21
Príloha č. 2 –	Zoznam dôležitých telefónnych čísiel:	22
Príloha č. 3	Zoznam umiestnenia prostriedkov prvej pomoci na pracoviskách	23
Príloha č. 4	Zoznam zamestnancov určených pre poskytovanie prvej pomoci na pracoviskách	23
Príloha č. 5	ZÁZNAM O OBOZNAMENÍ S DOKUMENTOM	24

Pojmy a skratky

prvá pomoc (PP) je súbor opatrení, ktoré sa pri poranení alebo náhlom ochorení poskytne postihnutému ešte pred odborným zdravotníckym ošetrením,

úraz – násilné, náhle poškodenie organizmu vonkajšími vplyvmi, ktoré má za následok poruchu zdravia,

náhle ochorenie – náhle zhoršenie zdravotného stavu (nie úraz), ktoré môže mať za následok poškodenie zdravia (infarkt, mdloby a pod.),

pracovný úraz (PÚ)– poškodenie zdravia , ktoré bolo zamestnancovi spôsobené pri plnení pracovných úloh alebo v priamej súvislosti s ním nezávisle od jeho vôle krátkodobým, náhlým a násilným pôsobením vonkajších vplyvov,

závažný pracovný úraz – ťažká ujma na zdraví

ZZS záchranná zdravotná služba

HaZZ hasičský a záchranný zbor

IZS integrovaný záchranný systém

TP traumatologický plán

1 Traumatologický plán

Traumatologický plán ustanovuje úpravu organizačného a technického zabezpečenia v prípade poškodenia zdravia a poskytovania prvej pomoci v spoločnosti ako aj stanovenie zodpovednosti za plnenie úloh z neho vyplývajúcich.

Traumatologický plán je záväzný pre všetkých zamestnancov spoločnosti a musia byť s ním riadne a preukázateľne oboznámení všetci zamestnanci. V primeranom rozsahu sa vzťahuje i na osoby, ktoré sa s vedomím spoločnosti zdržujú na jej pracoviskách.

Cieľom poskytovania PP pri náhlom poškodení zdravia je:

1. poskytnúť prvú pomoc na mieste náhlej príhody,
2. aktivovať odbornú pomoc,
3. poskytnúť prednemocničnú neodkladnú zdravotnú starostlivosť na mieste náhlej príhody,
4. transportovať osobu do nemocnice, ktorá je schopná poskytnúť diagnostiku a liečbu nadväzujúcu na poskytnutú neodkladnú starostlivosť,
5. zabezpečiť poskytnutie komplexnej zdravotnej starostlivosti s cieľom predĺžiť život osoby, zvýšiť kvalitu jej života a zdravý vývoj (vhodná nemocnica s oddelením urgentnej medicíny).

Za týmto účelom je PP potrebné chápať ako rovnocennú súčasť ďalších činností, ktorých bezprostredná nadväznosť je nevyhnutnou podmienkou starostlivosti o zdravie poškodeného

Na plnenie cieľov prvej pomoci musí záchranca zvládnuť nasledujúce činnosti:

- a) zhodnotiť situáciu so zameraním na minimalizáciu rizika ďalšieho ohrozenia záchrancu, postihnutého a ďalších osôb,
- b) zistiť príznaky ochorenia alebo úrazu,
- c) poskytnúť prvú pomoc,
- d) aktivovať špecializovanú pomoc a odovzdať postihnutého pracovníkom záchranného systému.

1.1 Povinnosti vedúcich zamestnancov, zamestnancov, pracovnej zdravotnej služby bezpečnostného technika,

1.1.1 Vedúci zamestnanci

Vedúci zamestnanci na všetkých stupňoch riadenia:

- a) V prípade vzniku náhleho poškodenia zdravia zodpovedajú za vykonanie takých opatrení, aby sa zabránilo ďalšiemu možnému ohrozeniu života a zdravia zamestnancov,
- b) zabezpečia preukázateľné oboznámenie všetkých zamestnancov s obsahom „Traumatologického plánu“
- c) pre všeobecnú informovanosť zamestnancov konkrétneho pracoviska, prípadne objektu, zabezpečia vyvesenie traumatologického plánu na viditeľnom mieste
- d) zabezpečujú určenie zamestnancov za účelom poskytovania prvej pomoci pre nimi riadené pracovisko,
- e) zabezpečujú v súlade s touto smernicou vybavenie pracovísk prostriedkami prvej pomoci – lekárničkami (popr. inými technickými prostriedkami) a školenie určených zamestnancov pre poskytovanie prvej pomoci,
- f) zodpovedajú za označenie miesta umiestnenia lekárničky (piktogram),
- g) riadia záchranné práce pri vzniku mimoriadnej udalosti,
- h) zodpovedajú za zabezpečenie priestoru a zhotovenie fotodokumentácie, resp. zakreslenie náčrtu situácie pre neskoršie vyšetrovanie úrazu (zmeny v pôvodnom stave sú prípustné len pri záchrane osôb, ďalšie záchranné práce alebo z hľadiska bezpečnosti prevádzky),
- i) zabezpečujú oznámenie vzniku PÚ bezpečnostnému technikovi a zástupcovi zamestnancov pre bezpečnosť na danom pracovisku,
- j) zodpovedajú za zabezpečenie dopravy zraneného na ošetrovanie a určenie sprievodu,
- k) predmetný traumatologický plán doplnia v prílohách č. 2, 3, 4 podľa konkrétnych podmienok pracoviska v spolupráci s bezpečnostným technikom a pracovnou zdravotnou službou .

1.1.2 Zamestnanec spoločnosti

Každý zamestnanec spoločnosti je povinný:

- a) poskytnúť prvú pomoc v rozsahu daných možností a prostriedkov,
- b) zúčastňovať sa školení pre poskytovanie prvej pomoci raz za dva roky
- c) poznať uloženie prostriedkov prvej pomoci a dôležité telefónne čísla pre potrebu privolania pomoci
- d) spolupracovať pri záchranných prácach,
- e) informovať nadriadeného o vzniku PÚ alebo náhleho ochorenia u seba alebo aj ďalších zamestnancov.

1.1.3 Odborný pracovník pracovnej zdravotnej služby a bezpečnostný technik

Odborný pracovník pracovnej zdravotnej služby a bezpečnostný technik majú právomoc vykonávať kontrolu doplnenia príloh č. 2, 3 a 4, umiestnenia traumatologického plánu na príslušnom pracovisku, preukázateľnosť oboznámenia zamestnancov s jeho obsahom, obsahu lekárničiek, absolvovanie školení prvej pomoci.

Odborný pracovník pracovnej zdravotnej služby školí zamestnancov spoločnosti na poskytovanie prvej pomoci.

1.2 Postup pri poskytovaní prvej pomoci

1.2.1 Všeobecné zásady poskytovania prvej pomoci:

Technická prvá pomoc:

- Zabezpečenie a zaistenie miesta nehody
- Zaistenie bezpečnosti záchrancu a postihnutého
- Vyprostenie postihnutého z nebezpečnej oblasti

Poskytnutie prvej pomoci

- Zaistenie základných životných funkcií
- Ošetrovanie poranení
- Privolanie špecializovanej pomoci
- Zabezpečenie postihnutého do doby nástupu odbornej zdravotnej prvej pomoci

- a) prvá pomoc musí byť poskytnutá s ohľadom na bezpečnosť postihnutého i záchrancu, buď na mieste úrazu, alebo na najbližšom bezpečnom mieste,*
- b) prvú pomoc je povinný poskytnúť najbližší svedok úrazu. Použije k tomu zdravotnícky materiál zo skrinky prvej pomoci (lekárnička), ktorá musí byť na pracovisku k dispozícii.*
- c) súčasne s poskytovaním prvej pomoci bezprostredný svedok nehody (úraz, iné poškodenie zdravia) ohlásí vznik nehody buď sám, alebo pomocou najbližšieho spolupracovníka a to príslušnému vedúcemu zamestnancovi, príp. jeho zástupcovi,*
- d) na poskytnutie prvej pomoci nadväzuje podľa potreby zabezpečenie záchranej zdravotnej služby, pri vážnych nehodách a náhlych ochoreniach ohrozujúcich život na tel. č.*

112

- e) záchranej zdravotnej službe je potrebné oznámiť nasledovné informácie:*
 - popis nehody a čas jej vzniku,
 - stupeň ohrozenia postihnutého (postihnutých)

- *miesto nehody (prípadne najvhodnejší prístup),*
- *možné ďalšie nebezpečenstvo (ohň, výbuch a pod.),*
- *svoje meno a telefónne číslo,*
- *treba rozprávať treba kludne a zreteľne,*
- *záchranná zdravotná služba sa privoláva vždy k urgentným stavom a k závažným pracovným úrazom, pri haváriách a požiaroch, pri likvidácii ktorých je zvýšené riziko úrazu; urgentné stavy sú napr:*
 - *bezvedomie*
 - *veľké krvácanie,*
 - *rozsiahle popáleniny,*
 - *poleptanie očí,*
 - *zlomenina končatín, chrbtice alebo lebky.*

1.2.2 Vyšetrenie postihnutých osôb:

Po zhodnotení situácie a minimalizácie nebezpečenstva pre zraneného a záchrancu, pristúpime k posúdeniu stavu postihnutého. Ak je postihnutých viac osôb, musíme sa rozhodnúť, koho treba ošetriť prednostne.

- a) **Prvotné vyšetrenie** – cieľom je posúdiť stav základných životných funkcií (vedomie, dýchanie, krvný obeh a prítomnosť vonkajšieho krvácania).
- b) Ak je postihnutý pri vedomí, dýcha a nie sú zjavné známky vonkajšieho krvácania, vykonávame druhotné vyšetrenie.
- c) Ak postihnutý nedýcha, príp. nedýcha normálne (úsilné lapavé vdychy), začneme s oživovaním a ak silne krváca zastavíme krvácanie.
- d) Ak je v bezvedomí a dýcha alebo hlasne dýcha uložíme ho do stabilizovanej polohy.
- e) Ak máme podozrenie na poranenie chrbtice obraciame len ak je potrebné začať oživovať.
- f) Ak je nutné, potom čo najskôr aktivujeme záchranný systém.
- g) **Druhotné vyšetrenie** – cieľom je zistiť poškodenia, ktoré síce bezprostredne neohrozujú život, ale neošetrené môžu byť potenciálnym zdrojom komplikácií. Druhotné vyšetrenie sa skladá z rozhovoru a vyšetrenia od hlavy k päte.

Po vyšetrení, podľa závažnosti a rozsahu poškodenia zdravia, pristúpime k jednotlivým úkonom:

1.2.3 Organizačne zabezpečenie poskytovania PP

Následnosť činností prvej pomoci

[1] PP Prvá pomoc → [2] ZZS → [3] Transport → [4] Zdravotnícke zariadenie

[1] PP vykonáva osoba prvého kontaktu školená v poskytovaní PP alebo iní svedkovia náhleho poškodenia zdravia , úrazu

[2] ZZS Integrovaný záchranný systém 112

[3] Transport – podľa závažnosti poškodenia

[3a] sanitka ZZS, letecká ZZS

[3b] vyčlenené alebo dostupné vozidlo zamestnávateľa

[3c] po vlastnej osi

[4] Definitívne odborné riešenie – v zdravotníckom zariadení

V zásade je možné predpokladať nasledujúce typy poškodenia:

a) poranenia a ochorenia malého rozsahu, ktoré môžu byť definitívne ošetrené v rámci PP (napr. odreniny, malé rezné rany, malé pomliaždeniny, malá popálenina I. stupňa na ruke a iné),

postup : [1] a podľa potreby [3a] alebo [3c]

b) poranenia a ochorenia, ktoré vyžadujú ďalšie ošetrenie a vyšetrenie, ale spravidla nebude potrebný pobyt

v nemocnici (napr. zlomenina prsta, nosa, rebra, podvrtnutie členka, väčšie pomliaždeniny a iné),

postup: [1], [3b] alebo [3c]

c) poranenia a ochorenia, ktoré vyžadujú ďalšie ošetrenie a vyšetrenie s predpokladaným pobytom v nemocnici, ale nehrozí náhle ohrozenie života (napr. jednoduché zatvorené a otvorené zlomeniny dlhých kostí, väčšie rezné rany, popáleniny menej ako 10% povrchu tela a iné),

postup: [1], [3b]

d) poranenia a ochorenia bez priameho ohrozenia života, u ktorých však nie je vylúčená náhla zmena smerom

k ohrozeniu základných životných funkcií (napr. úraz hlavy s prechodným bezvedomím, poranenie hrudníka, brucha, otravy s poruchami vedomia a iné),

postup: - [1], [3b], [4] alebo [1], [2], [3a], [4]

e) poranenia a ochorenia s náhlým ohrozením života, ktoré by bez rýchlej liečby viedli s najväčšou pravdepodobnosťou k smrti; ide väčšinou o následky veľmi silných úrazových mechanizmov - dopravná nehoda, pád z výšky, rozsiahla popálenina, úraz elektrickým prúdom, privalenie, zasypanie, otravy s

Smernica pre poskytovanie prvej pomoci, Traumatologický plán

bezvedomím a iné (príznaky napr. pretrvávajúce bezvedomie, dusenie, závažné krvácanie, zlomenina chrbtice, otvorené poranenia hrudníka, brucha a iné),

postup: [1], [2], [3a], [4]

f) **hromadné úrazy** - je potrebné zabezpečiť súčinnosť dostupných preškolených pracovníkov PP z jednotlivých pracovísk. Určiť spôsob zvolávania na miesto hromadného úrazu.

Postup: - [1], [2], [3a] a podľa [3b], [4]

1.2.4 Doprava zraneného do zdravotníckeho zariadenia

1) Transport postihnutého do zdravotníckeho zariadenia nasleduje až po poskytnutí resp. v priebehu poskytovania prvej pomoci. Pokyn k transportu do nemocnice dáva záchranca. V prípade, že prvú pomoc poskytuje lekár, zabezpečuje nutnú dokumentáciu a informovanosť personálu zdravotníckeho zariadenia. Na transport do nemocnice musí byť postihnutý pripravený. Je potrebné zvoliť vhodný spôsob transportu a podľa potreby musia byť vykonané opatrenia prvej pomoci (napr. umelé dýchanie). V žiadnom prípade nesmie byť transport náhradou iných potrebných zásahov prvej pomoci a v žiadnom prípade nesmie byť príčinou prerušenia alebo oddialenia nutných opatrení prvej pomoci.

2) Každý zamestnanec, ktorému bolo zverené služobné vozidlo, je povinný ho poskytnúť na transport postihnutého do zdravotníckeho zariadenia.

1.2.5 Zariadenia a prostriedky prvej pomoci

Prostriedky PP sa delia na:

a) **materiálno - technické:**

zdravotnícke - lekárnička nástenná, autolekárnička (nenahradzujú lekárničky PP na pracoviskách), prenosná lekárnička, nosidlá.

vyprostovacie – protipožiarna hliadka; ak pre vyprostenie postihnutých nestačia vlastné sily a prostriedky, je potrebné privolať a požiadať odbornú pomoc HaZZ v príslušnej lokalite alebo koordinačné stredisko IZS.

b) personálne - zamestnanci vyškolení v poskytovaní PP, členovia protipožiarnej hliadky a iní.

Materiálno –technické prostriedky prvej pomoci treba umiestniť a prístupnom mieste, udržiavať ich v čistote a v akcieschopnom stave. Udržiavanie zariadení a prostriedkov prvej pomoci v bezchybnom stave, obnovu a dopĺňovanie zdravotníckeho materiálu v štvrtročných intervaloch zabezpečuje zodpovedný zamestnanec uvedený v prílohe č. 3 – zoznam umiestnenia prostriedkov prvej pomoci na pracoviskách.

Zaobstarávanie prostriedkov prvej pomoci a dopĺňanie zdravotníckym materiálom vykonáva zamestnávateľ na vlastné náklady na základe požiadaviek príslušných zodpovedných zamestnancov.

Na jednotlivých pracoviskách poskytnú prvú pomoc zamestnanci podľa prílohy č. 4 – zoznam zamestnancov určených pre poskytovanie prvej pomoci na jednotlivých pracoviskách.

1.2.5.1 Lekárnička prvej pomoci (nástenná, prenosná)

1) Lekárnička prvej pomoci je súbor obvazového materiálu a zdravotníckych pomôcok, ktoré sú uložené v prispôsobenom obale a slúžia pre poskytovanie prvej pomoci zraneným.

2) Z obsahu doporučeného vybavenia nástenných a prenosných lekárničiek prvej pomoci vyplýva, že liečivá, obvazový materiál a ďalšie zdravotnícke pomôcky v rámci poskytovania prvej pomoci sa používajú pre:

- a) dezinfekciu a preväz odrenín, malých rán, otlačenín,
- b) správne ošetrenie väčších rán a menších popálenín,
- c) zastavenie silného vonkajšieho krvácania,
- d) protišokové opatrenia,
- e) prenikajúce poranenie hrudníka,
- f) ošetrenie zlomenín, poranení kĺbov a svalov na horných a dolných končatinách,
- g) prevenciu prenosu nákazy medzi postihnutým a záchrancom.

3) Lekárnička obsahuje prostriedky prvej pomoci na pracovisku v rozsahu, ktorý zodpovedá požiadavkám na poskytnutie prvej pomoci – obsah lekárničky - vid' príloha č. 1.

Obsah autolekárničky je stanovený legislatívou.

Liečiva

1) Použitie liečiv musí mať jednoznačnú indikáciu bez možnosti poškodenia postihnutého jeho vedľajšími alebo inými účinkami.

2) Zamestnávateľ ani záchranca nie sú kompetentní na podávanie alebo ponuku akýchkoľvek liekov.

3) V rámci PP môžu byť podávané len lieky, ktoré má postihnutý u seba a len na jeho zodpovednosť. Všetky lekárničky musia obsahovať Príručku PP a knihu na evidenciu úrazov. (lekárničky sú určené na drobné poranenia

2 Prvá pomoc pri zraneniach

Pred samotným poskytnutím prvej pomoci je potrebné zhodnotiť situáciu a určiť predpokladanú príčinu vzniku poškodenia zdravia, úrazu.

Prvú pomoc má záchranár poskytovať takým spôsobom, aby neohrozil svoje vlastnú bezpečnosť.

Orientačné vyšetrenie postihnutých je zamerané na rýchle určenie stavu vedomia, zhodnotenie stavu základných životných funkcií – dýchanie a funkčnosť krvného obehu a zhodnotenie rozsahu iných poranení.

V prípade hromadných udalostí prvú pomoc poskytovať v poradí podľa rozsahu poranení, vždy od najťažších stavov

2.1 Zakázané činnosti pri poskytovaní prvej pomoci

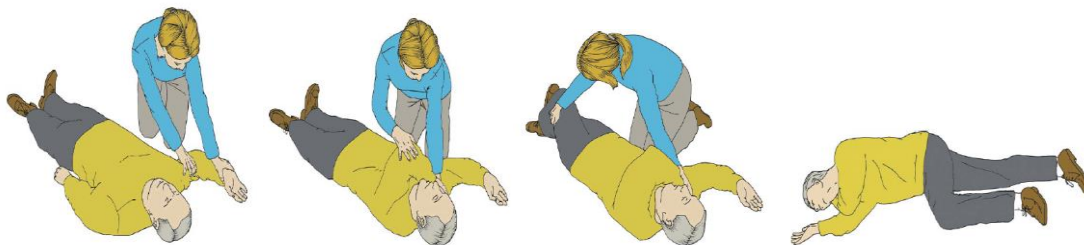
Pri poskytovaní prvej pomoci je zakázané:

- a) vyzliekať odev zraneného (výnimku tvoria poleptania luhmi a kyselinami, obarenia – odstraňuje sa len voľný odev),**
- b) vtlačať odhalené úlomky kostí pri otvorených zlomeninách do rany,**
- c) odstraňovať vyčnievajúce cudzie telesá z rán,**
- d) násilne meniť polohu zraneného,**
- e) do rán a na popálené miesta sypať prášky s antibiotikami, aplikovať masti**
- f) zisťovať hĺbku rán,**
- g) ponechať zraneného bez dozoru**

2.2 Bezvedomie

V bezvedomí najskôr skontrolujeme dýchanie - v polohe na chrbte postihnutému zakloníme hlavu na spriechodnenie dýchacích ciest. Kontrolujeme pohyb hrudníka, prúdenie vzduchu pocitom na líci. Ak zranený dýcha, ale je v bezvedomí, dáme ho do stabilizovanej polohy na boku (pozri obrázok). Halvu zafixujeme v záklone.

V prípade podozrenia na poranenie chrbtice uvoľňujeme dýchacie cesty predsunutím sánky.



STABILIZOVANÁ POLOHA

Hornú končatinu podložíme dlaňou pod tvár, druhú položíme za chrbát, hlavu čo najviac zakloníme a ústami privrátíme k podložke.

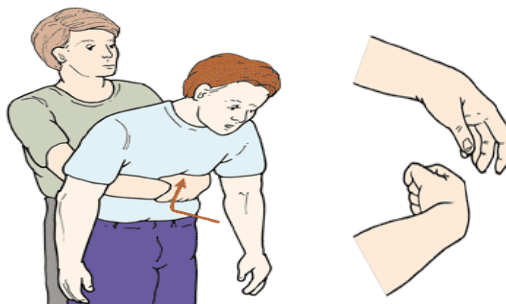
Pri kŕčoch zabraňujeme poraneniu postihnutého, ale násilím kŕče netlmíme.

2.3 Dusenie

1) Pri dusení (ťažké dýchanie, modranie) kontrolujeme priechodnosť dýchacích ciest a odstraňujeme len viditeľné mechanické prekážky (umelý chrup, odstránime hlien a pod.).

Ak nestratil postihnutý vedomie uložíme ho do polosediacej polohy alebo do takej, v ktorej sú dýchacie ťažkosti najmenšie. Pri zastavení dýchania zavedieme umelé dýchanie (pozri Oživovanie).

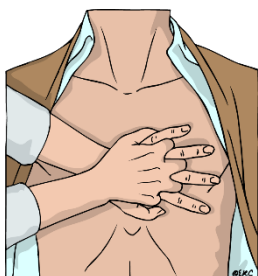
2) Ak uviazol cudzí predmet v dýchacích cestách, pristúpime k postihnutému odzadu a 5 údermi dlane medzi lopatky sa snažíme cudzie teleso vypudíť. V prípade neúspechu pristúpime k postihnutému zo zadu objímame ho a rukou zovretou v päst' oboma rukami prudko stisneme stred v nadbrušku (Heimlichov manéver).



2.4 Oživovanie

Oživovanie:

- obnovenie činnosti srdca a dýchania – vonkajšia masáž srdca.
- Zraneného uložíme do polohy na chrbát.
- Záchranca kontroluje prítomnosť dýchania, kľučí po strane zraneného a svojou rukou zakloní hlavu postihnutého.
- Začne so stláčaním hrudníka v strednej časti hrudnej kosti: do hĺbky 5 - 6 cm s frekvenciou 100 stlačení za minútu.
- Pokiaľ nezačne postihnutý dýchať spontánne, pokračuje záchranca so stláčaním hrudníka. Kontrola dýchania každé dve minúty.
- Následne pokračuje v stláčaní hrudníka.



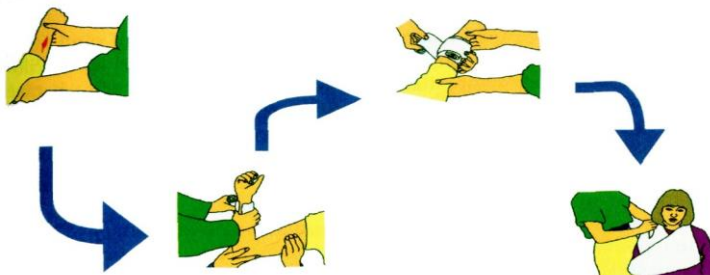
- Prívod vzduchu do pľúc sa prejaví zdvihnutím hrudníka zraneného.

Frekvencia stláčania hrudníka: 100 stlačení hrudníka/min

2.5 Krvácanie

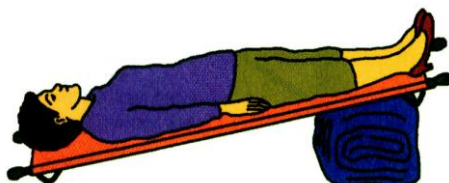
- 1) **Pri povrchové, ľahko krvácajúce rany** (vlásočnicové krvácanie) presakuje jasno až tmavočervená tekutina ranu vyčistíme a dezinfikujeme, priložíme čistú gázu a obviažeme jednoduchým krycím obvazom.
- 2) **Ak rana silno krváca**, okamžite treba zastaviť krvácanie, napr. sterilným obvazom, čistou vreckovkou alebo aj stlačením krvácajúcej tepny prstami priamo v rane, pretože hrozí vykrvácanie. Tepnu nad krvácajúcou ranou stlačíme tak, aby krv prestala striekať. Pri zastavení priamym tlakom poranenú končatinu dáme do vyššej polohy a ranu držíme stlačenú aj 15 minút.
- 3) V prípade silného krvácania použijeme tlakový obvaz – na ranu priložíme sterilný obvaz a pevne ho previažeme tlakovým obvazom. Ak obvaz presakuje, priamo naň navrstvíme ďalší.
- 4) Krvácanie pri amputácii ošetríme tlakovým obvazom, eventuálne použijeme škrtidlo. Amputovanú časť dáme pokiaľ možno do mikroténového vrečka a celé vrečko dáme do ďalšieho vrečka so studenou vodou (resp. vodou s ľadom v pomere 2:1).

- 5) Ak sa v rane nachádza cudzie teleso, tak ho neodstraňujeme! Teleso fixuje pritlačením okrajov rán k telesu.
- 6) Pri krvácaní nepodávame žiadne tekutiny! Môžeme len zvlhčovať ústa a poraneného prikryjeme protišokovou fóliou resp. dekou. Pri väčšej strate krvi môže človek upadnúť až do šoku (pozri protišokové opatrenia).
- 7) Pri krvácaní z nosa zraneného posadíme, (ak tomu nebránia ďalšie poranenia) hlavu mu dáme mierne do predklonu. Na koreň nosa položíme studený obklad. Stlačíme obe nosné dierky, krv zranený neprehĺta ale vyplúva (asi na 10 min.). Pri rozbitom nose naň priložíme obvaz alebo iný materiál na odsávanie. Pozor. môže ísť o krvácanie z iných častí, prejavujúce sa výtokom krvi z nosa (napríklad pri zlomenine lebečnej bázy). Ak krvácanie neprestáva, vyhľadáme lekára.



2.6 Šok

- 1) Šok je charakterizovaný obyčajne slabým pulzom, bledosťou, triaškou a potením postihnutého. Šok sa môže vzniknúť napr. pri poranení, strate krvi, bodnutí hmyzom a je mu treba predchádzať!
- 2) Postihnutého uložíme tak, aby mal nohy vo zvýšenej polohe. Snažíme sa tíšiť bolesť (ošetrením, zafixovaním, komunikáciou) a zabezpečíme mu teplo (prikryjeme ho), ticho, pokoj. Okamžite zabezpečíme lekára a transport do nemocnice.



2.7 POPÁLENINY

Popálenina je poranenie, ktoré vzniká pôsobením extrémnych teplôt, niektorých chemikálií alebo žiarenia.

2 Pravidlá prvej pomoci sú nasledovné:

a) neohroziť svoj vlastný život,

b) prerušiť prívod tepla,

- uhasiť odev (voda, prikrývka),
- zabrániť zvýšenému pohybu, behu (zabrániť prístupu O₂), gúľaniu po zemi
- odtiahnuť postihnutého z dosahu pôsobenia tepla.

Na hasenie nepoužívať látky plastické, horľavé (tavia sa a dobre horia). Ak ste sám a horia Vám šaty, zabaľte sa do vhodnej látky a ľahnite si na zem.

c) zistiť stav vedomia, stav dýchania, činnosť srdca – volať pomoc,

d) okamžité chladenie najmenej 15 – 20 min. – zamedziť ďalšiemu pôsobeniu tepla, resp. jeho prenikaniu do hlbších vrstiev (**nechladíme popáleniny veľkého rozsahu a popáleniny 1. a 2. stupňa**), vtedy chladíme nepopálené miesta) :

- tečúca voda (ak nie sú nárazy bolestivé),
- ponorenie, polievanie studenou vodou,
- iná studená tekutina,

e) odstránenie odevu, prsteňov, hodínok, opaskov – ak nie sú zlepené s popáleninou,

f) ošetrovanie popáleného miesta

- z popálenej plochy neodstraňujeme prilepený odev,
- pluzgiere nestrhávame, neporušené neprepichávame, voľne visiacu kožu neodstraňujeme, ani inak do popáleného miesta nezasahujeme,
- do popáleného miesta nevtierame masti, krémy, oleje,
- popáleninu prekryjeme sterilným obvazom, čistou vreckovkou, plachtou
- o ak ide o ťažko postihnutú končatinu – znehybníme ju
- na ošetrované miesto môžeme priložiť studený obklad (kocky ľadu v plastovom vrecku).

g) proti šokové opatrenia

- upokojenie postihnutého, ticho,
- tíšenie bolestí,
- teplo – zbytočne nevyzliekať,
- poloha – závisí od stavu postihnutého (proti šoková poloha, stabilizovaná poloha a pod.),
- tekutiny nepodávať len ovlažovať pery,

h) zabezpečiť rýchly transport.

2.8 Zlomeniny

- 1) Pri zatvorenej zlomenine koža v mieste poranenia nie je porušená, neprejavuje sa vonkajším krvácaním. Typické príznaky sú opuch a bolesť na mieste zlomeniny. Bolesť sa pri pohybe prudko zväčšuje. Zranený nemôže zlomenou končatinou pohybovať, končatina je v neprirodzenej polohe.
- 2) Zlomenina je ťažké poranenie a preto si vyžaduje zložité poskytnutie prvej pomoci. Zlomenou časťou tela sa nesmie hýbať, zlomeninu sa nesnažíme naprávať.
- 3) **Končatinu treba znehybniť tak, aby boli znehybnené dva susedné kĺby nad a pod zlomeninou** (napr. pri zlomenine predkolenia kolenný a členkový kĺb). Použité dlahy musia byť dostatočne dlhé. Obväz musí byť dostatočne pevný, aby sa zabránilo pohybu, nie však taký pevný, aby sa narušila cirkulácia v končatine. Ak je to možné, v určitých intervaloch kontrolujte cirkuláciu.
- 4) Ak nemáme po ruke dlahy, môžeme použiť provízorne dlahy z rôznych pevných predmetov (napr. dosky, palice a pod.), ktoré treba obaliť (napr. obväzom, látkou), aby netlačili. Ďalej môžeme použiť aj trojrohé šatky a náplaste.
- 5) **Pri podozrení na poranenia/zlomeninu krku alebo chrbtice, pokiaľ sa dá, tak s poraneným nehýbeme.**
- 6) **Pri zlomeninách ramena a predlaktia** medzi poranené miesto a telo vložíme hrubú vrstvu vaty. Končatinu ohneme v lakti, koľko sa voľne dá, a dáme ju do závesu z trojrohej šatky. Záves fixujeme k telu vodorovným obväzom okolo trupu a poranenej končatiny. Ak sa končatina nedá ohnúť, fixujeme ju vystretú k telu pomocou niekoľkých obväzov.
- 7) **Pri zlomeninách dolných končatín** poranenú nohu prifixujeme k zdravej nohe, pričom medzi končatiny vložíme zrolované textílie. Pri použití dlahy ju treba vystlať niečím mäkkým a spevniť kĺb nad a kĺb pod zlomeninou.
- 8) **Zlomenina dolnej čeľuste:** z úst raneného odstránime cudzie telesá. Na miesto zranenia zdola, zvonku priložíme vankúšik, ktorý pripevníme obväzom, alebo trojrohou šatkou uviazanou okolo hlavy
- 9) **Zlomeniny rebier** – okrem celkovej bolestivosti je prítomná ostrá bolesť na postihnutej strane viac pri nádychu a pri kašli. V polosede obviažeme hrudník obväzom alebo širokým pásom plátna (pri výdychu, avšak nie úplne napevno, aby zranený mohol dýchať).
- 10) **Zlomeniny kľúčnej kosti** – zranený nakláňa hlavu na zranenú stranu a predlaktie na tej istej strane si podopiera. Je výrazná deformácia a opuchy. V sede podoprieme rameno ohnutím v lakti a fixovať ho tak, že prsty poranenej strany sa dotýkajú kľúčnej kosti na strane zdravej (tzv. dvíhavý záves). Fixáciu doplníme obviazaním trupu a fixovanej končatiny približne v strede ramena poranenej strany.
- 11) **Otvorené zlomenina** – najskôr ošetríme ranu, trčiace úlomky nezatláčame do rany. Okolo rany urobíme ochranný val napr. venček z trojrohej šatky, vysoký tak, aby prekryval trčiacu kosť. Cez venček preložíme zľahka sterilný obväz a zlomeninu následne fixujeme.

2.9 Vytknutie a vykĺbenie

- 1) Boolestivé porušenie tkanív v oblasti kĺbu spôsobujú dve poranenia kĺbov – vyvrtnutie a vykĺbenie.
- 2) Vyvrtnutie vzniká pri zlom dostúpení, potknutí, šmyknutí. Poranené miesto pri dotyku a najmä pri pohybe bolí, aj keď môže zranený vyvrtnutým kĺbom čiastočne pohybovať, presvitá krvný výron.

- 3) Prvá pomoc je nasledovná: treba zmierniť bolesť. Na poranený kĺb dáme obklady z octanu hlinitého, potom kĺb znehybníme. Je možné použiť aj elastické ovínadlo. Každé vyvrtnutie vyžaduje odborné ošetrovanie, nevedno či sa nenalomila kosť.
- 4) Vykĺbenie vzniká pri prudkom páde a nadmernom pohybe, keď sa kosti v kĺbe od seba oddelili, šľachy a kĺbové puzdro sa potrhali a jedna kosť sa vysunie z kĺbu. Kĺb je opuchnutý.
- 5) Prvá pomoc je nasledovná: s vykĺbenou končatinou zaobchádzať opatrne. Fixujeme v tej polohe v akej sa nachádza.



2.10 Poranenia hlavy

Pri poranení hlavy ranu prekryjeme sterilným materiálom a obviažeme. Zraneného posadíme alebo dáme do polosedu, v prípade bezvedomia do stabilizovanej polohy. Pri poraneniach (úderoch) hlavy môže nastať otras mozgu –krátke bezvedomie (niekoľko sekúnd), zvracanie, zranený si nepamätá, čo sa mu stalo. Vtedy ho treba bezpodmienečne dopraviť na lekárske vyšetrenie.

2.11 Mdloba

Mdloba je chvíľková strata vedomia spôsobená dočasným znížením prítoku krvi do mozgu.

Prvá pomoc pri mdlobe je nasledovná: pri omdlení položíme postihnutého na chrbát s vyvýšenými nohami (podložíme ich dekou a pod.). Uvoľníme tesný odev na krku, hrudníku a v páse a zabezpečíme mu dostatok vzduchu.

Ak postihnutý nenadobudne vedomie rýchlo, uvoľníme mu dýchacie cesty a kontrolujeme dýchanie. Ak nedýcha, začneme s oživovaním.

2.12 Srdcový záchvat (poruchy činnosti srdca)

Príznaky:

- 1) Pálčivá bolesť na hrudníku, trvá viac než niekoľko minút alebo prebieha v intervaloch (môže aj chýbať!)
- 2) Bolesť sa šíri do ľavej hornej končatiny, krku
- 3) Pacient je bledý, spotený, môže vracať,
- 4) Úzkosť, dýchavica
- 5) Pokles krvného tlaku

Ak je postihnutý pri vedomí, OKAMŽITE VOLAŤ 112

- uložíme ho do polosediacej polohy s podopretou hlavou a s nohami ohnutými v kolenách
- uvoľníme tesný odev na krku, hrudníku a v páse a kontrolujeme

Pri bezvedomí uvoľníme dýchacie cesty a kontrolujeme dýchanie. Podľa potreby urobíme oživovanie, prípadne uložíme postihnutého do stabilizovanej polohy.

2.13 Poranenia elektrickým prúdom

1) Elektrický prúd vyvoláva zmeny v nervovom systéme – spôsobuje kŕčovité stiahnutie svalov. Toto postihuje aj bránicu a srdce, čo spôsobuje zastavenie dýchania a činnosti srdca. V mozgu spôsobuje elektrina stratu vedomia.

2) Prvá pomoc pri úraze elektrickým prúdom:

a) *neohroziť svoj vlastný život,*

b) *prerušiť pôsobenie elektrického prúdu*

- elektrický prúd nízkeho napätia – vypnúť poistky, vytiahnuť šnúru zo zásuvky.

Pri prerušovaní elektrického obvodu sa vždy postavíme na suchý izolačný materiál (drevo, guma a pod.) a nevodivým predmetom (rúčka od metly, noha od stoličky a pod.) odsunieme postihnutého od zdroja. Nepoužívame kovové a vlhké predmety, pozor na vlhkú podlahu!

- elektrický prúd vysokého napätia – postihnutý je zväčša odhodnený do určitej vzdialenosti od bodu kontaktu. Okamžite zavolajte políciu! Ak je postihnutý ešte v kontakte so zdrojom prúdu vysokého napätia, alebo leží blízko nezachraňujeme ho, nepribližujeme sa!

c) *prvá pomoc*

- stav vedomia, dýchania, krvného obehu; aktivujeme odbornú pomoc.
- o ak je postihnutý v bezvedomí, uvoľníme dýchacie cesty a uložíme do stabilizovanej polohy. Ak je potrebné zahájime oživovanie. Ak to celkový stav dovoľuje ošetríme ďalšie poranenia – popáleniny, zlomeniny a pod.

2.14 Expozícia chemickým látkam

V prípade poranenia chemickými látkami je potrebné postupovať podľa pokynov v Kartách bezpečnostných údajov (KBÚ) alebo v inej dokumentácii.

NÁRODNÉ TOXIKOLOGICKÉ INFORMAČNÉ CENTRUM :

FNSP Bratislava, pracovisko Kramáre
Klinika pracovného lekárstva a toxikológie,
Limbová 5, 833 05 Bratislava
Tel.:02 54 774 166, fax: 02 54 774 605
e-mail: ntic@ntic.sk

2.14.1 Prvá pomoci pri vdýchnutí chemickej látky

- vyvieť, resp. preniesť postihnutého zo zamoreného prostredia na najbližšie miesto, kde mu prvá pomoc môže byť poskytnutá.
- pred vstupom do zamoreného prostredia musí záchranár zhodnotiť situáciu a mieru ohrozenia svojho zdravia. **Na základe toho použiť vhodné prostriedky na ochranu svojho zdravia, napr. respirátor, izolačný dýchací prístroj, ochranné okuliare a pod.**
- u postihnutého zhodnotiť stav a rozsah poranení postupovať podľa vyššie uvedeného.

2.14.2 Prvá pomoc pri požití chemickej látky

- Postihnutému podáme po lyžičkách 0,5l vody a vyvoláme zvracanie.
- **POZOR: vodu nepodávame ani zvracanie nevyvolávame u postihnutých v bezvedomí, pri požití žieravín a saponátových prostriedkov, minerálnych olejov.**
- U postihnutého sledujeme stav vedomia a základných životných funkcií a postupujeme podľa zisteného stavu.

2.14.3 Prvá pomoc pri poliatí sa chemickou látkou

- Pri poliatí sa chemickou látkou postihnuté miesto oplachuje prúdom čistej tečúcej studenej vody cca 15-20 minút. Pri oplachovaní zasiahnutého miesta dávať pozor na poŕkanie. Zabezpečiť, aby kontaminovaná voda mohla voľne a bezpečne odtekať a nespôsobila ďalšie poranenia. Pri zasiahnutí žieravinou postihnuté miesto oplachovať mierne tečúcou studenou vodou tak, aby sa predišlo ďalšiemu poškodeniu poleptaných tkanív
- pri práškových a tuhých (suchých) žieravinách najprv odstránenie chemických látok na sucho,
 - potriesnený odev odstránime takým spôsobom, aby sa chemická látka nerozotierala po tele. Z poleptanej, resp. popálenej plochy opatrne stiahnuť prstene, hodinky, opasky alebo tesný odev skôr, ako začne opúchať.
 - **NEODSTRAŇOVAŤ PRILEPENÉ LÁTKY. NESTRHÁVAŤ PĽUZGIERE, NEODSTRAŇOVAŤ VOĽNE VISIACU KOŽU A ANI INAK NEZASAHOVAŤ DO POLEPTANINY. DO POLEPTANEJ ČASTI TELA NEVTIERAŤ MASTI, KRÉMY ANI OLEJ**
 - Ošetrovanie rany – ranu prekryť sterilnou gázou, resp obväzom a obviazať. Na poleptanú časť - ruka, noha priložiť špeciálne prípravky, ktoré sú na pracoviskách k tomu určené a zafixovať ju trojrohou šatkou. Ťažko poleptanú končatinu znehybniť, poleptanú tvár oplachovať studenou vodou. Z čistého sterilného obväzu urobiť masku s vystrihnutím dier pre oči, nos a ústa. Ťažko poleptanú končatinu znehybniť.
 - Postihnutého uložiť podľa možnosti tak, aby popálená, resp. poleptaná časť tela neprišla do styku so zemou.

2.14.4 Pri zasiahnutí oka

Očný kúpeľ a výplach dostatočným množstvom vlažnej vody. Pri zasiahnutí jedného oka prúd vody je potrebné nasmerovať do vnútorného kútika oka smerom k vonkajšiemu. Mechanické nečistoty z oka neodstraňovať.

Oko prekryť sterilnou gázou. Ak je oko od bolesti kŕčovite zavreté, viečka jemne ale pevne dvíhať. Potom oko prikryť sterilnou gázou alebo čistou látkou, z ktorej sa neuvolňujú vlákna. Zabrániť postihnutému trieť si oko, pri súčasnom poranení oka postupovať opatrne, cudzie predmety neodstraňovať násilím.



2.15 Uštipnutie hmyzom (včely, osy, mravce)

Príznaky

Po uštipnutí sa môžu vyskytnúť tri druhy - stupne ochorenia:

A. Miestna reakcia:

1. začervenanie, opuch,
2. pocit tepla a bolesti v rane,
3. svrbenie,
4. drobné krvácanie.
5. niekedy vidieť žihadlo

B. Žihľavka bez celkovej reakcie:

1. vyrážky a červené fľaky na koži tela a
2. niektoré z príznakov miestnej reakcie.

C. Celková reakcia:

1. vyrážky, červené fľaky,
2. pocit na vracanie a vracanie,
3. sťažené dýchanie a pískavý dych,
4. pocit bušenia srdca,
5. pocit na odpadnutie až mdloba.

Prvá pomoc bez pomôcok

- a) odstrániť žihadlo ak je viditeľné. Tupým predmetom (príborový nôž, platobná karta) priložiť k žihadlu a zoškrabnúť ho - zotrieť z kože. Nestláčať váčiky na vonkajšom konci žihadla (napr. pinzetou), aby sa nevytlačila zásoba jedu, ktorá sa ešte nedostala pod kožu.
- b) čím skôr aplikovať ľad, alebo studený obklad na miesto vpichu. Ak je vpich v ústach, cmúľať ľad. Ak bol hmyz prehltnutý, popíjať po dúškoch ľadovú tekutinu. Chladiť až 1-2 h, podľa rozsahu reakcie. Chladenie spomaľuje vstrebávanie jedu.
- c) pri vpichu na končatine zdvihnúť do zvýšenej polohy na zmiernenie opuchu.
- d) užiť alergológom predpísané lieky pre akútne prípady (alergici by ich mali nosiť stále pri sebe). Na predpis alergológa-imunológa je pre alergikov určený preparát EpiPen® a EpiPen Jr® v laickej striekačke – podá si sám postihnutý do svalu stehna alebo ramena , v prípade alergickej reakcie okamžite rozhrýzť 1 tabletku antihistaminika (napr.Cetirizin), ak je k dispozícii a zapiť vodou.
- e) pri príznakoch celkovej reakcie – privolať záchrannú zdravotnícku službu na tel. č. 155 alebo tel. 112), sledovať stav vedomia, protišokové opatrenia, v prípade bezvedomia postupovať ako pri oživovaní.

Smernica pre poskytovanie prvej pomoci, Traumatologický plán

Príloha č1: Obsah nástennej (prenosnej) lekárničky

Zloženie lekárničky	Do 15 osôb	nad 15 osôb
Očné kvapky	1	1
Dezinfekčný roztok, sprej	1	1
Gáza hydrofil. sterilná 5x7,5 cm / 1 ks	1	1
Gáza hydrofil. ster. 7,5x7,5 cm / 5 ks	1	2
Gáza hydrof. ster. 10x10 cm / 1 ks		1
Obväz hydrof. ster. 6 cm x 5 m	1	1
Obväz hydrof. ster. 8 cm x 5 m		1
Obväz hydrof. steril. 10 cm x 5 m	1	1
Obväz hotový steril. č. 2	1	1
Obväz hotový steril. č. 3	1	1
Obväz hotový steril. č. 4		1
Obväz elastický 6 cm x 5 m	1	1
Obväz elastický 10 cm x 5 m		1
Obväz gumový škrtiaci 5 cm x 70 cm	1	1
Šatka trojrohá 90x90x127 cm	1	3
Náplast hladká 1,25 cm x 2 m	1	1
Náplast hladká 2,5 cm x 5 m		1
Náplast s vankúšikom 4 x 8 cm	6	6
Náplast s vankúšikom 2 x 8 cm	4	4
Náplast s vankúšikom umývateľná	4	4
Prúžky na stiahnutie rany 6 ks		1
Vata obvazová skladaná 50 g	1	1
Tampón impregnovaný alkoholom	2	2
Tampón z gázy na čistenie rán	4	4
Resuscitačná rúška s ventilom	1	2
Izotermická fólia 150x200 cm	1	1
Rukavice gumové jednorázové	1	3
Rukavice PE jednorázové	1	1
Rúško z PVC 20x20 cm	1	1
Nožnice nerez 13 cm	1	
Nožnice nerez 15 cm		1
Zatváracie špendlíky 40 mm	8	8
Teplomer lekársky	1	1
Pinzeta anatomická nerez 9 cm	1	1
Krieda biela		1
Príručka prvej pomoci – leták	1	1

Príloha č. 2 – Zoznam dôležitých telefónnych čísiel:

Dôležité telefónne čísla (klapky) v spoločnosti:

Funkcia	miesto	Telefónne číslo/klapka	mobil	Poznámka

(Riaditeľ, Vedúci kancelárie riaditeľa, Bezpečnostný technik, ambulancia lekára)

Ohlasovňa požiaru :

Dôležité telefónne čísla mimo pracoviska

Integrovaný záchranný systém	112	
Polícia	158	
Hasičská a záchranná služba	150	
Záchranná zdravotná služba	155	
Režaz života (tel. inf. o postupe poskytovania PP)		0850 111 313
Plynárne		0850 111 727
Vodárne		0800 121 333
Elektrárne		0850 111 555
Okresné riaditeľstvo HaZZ Levoča/operačné stredisko		+421 5345 12 222
Polícia SR		0961011111

Smernica pre poskytovanie prvej pomoci, Traumatologický plán

Príloha č. 3 Zoznam umiestnenia prostriedkov prvej pomoci na pracoviskách

Pracovisko	Umiestnenie	Zodpovedný zamestnanec

Príloha č. 4 Zoznam zamestnancov určených pre poskytovanie prvej pomoci na pracoviskách

Zodpovedný zamestnanec	Kontakt

Smernica pre poskytovanie prvej pomoci, Traumatologický plán

Príloha č. 5 ZÁZNAM O OBOZNAMENÍ S DOKUMENTOM

Meno	Funkcia/profesia	Dátum	Podpis