



SVETOVÝ DEŇ PRVEJ POMOCI



11. SEPTEMBER 2021



Prvá pomoc je bezprostredná pomoc poskytnutá zranenej alebo chorej osobe. Ide o súbor opatrení, ktoré sa poskytujú postihnutému ešte pred odborným zdravotníckym ošetrením. Neposkytnutie prvej pomoci môže znamenať zbytočnú smrť! Prvá pomoc na mieste nehody a ochorenia je základom pre liečbu v nemocnici.

Poskytnutie prvej pomoci **vedie k záchrane života**, zabráneniu vzniku komplikácií a k **urýchleniu zotavenia**.

LAICKY POSKYTNUTÁ PRVÁ POMOC JE LEPŠIA AKO ŽIADNA

POSTUP PRI AUTONEHODE

- zhodnotiť situáciu,
- obliecť reflexnú vestu,
- zapnúť varovné osvetlenie,
- umiestniť výstražný trojuholník,
- zaistiť vozidlo proti pohybu a prevráteniu,
- vytiahnuť kľúč zo zapalovania,
- zistiť poranenia,
- privolať pomoc (112).



Zásady správneho poskytovania informácií pri volaní na číslo tiesňového volania 112

1. **Čo sa stalo** (druh udalosti, aké sily a prostriedky je potrebné vyslať).
2. **Kde sa stalo** (obec, objekt, lokalita, okres, kraj).
3. **Komu sa stalo** (postihnutí, poškodenie majetku, ohrozenie životného prostredia).
4. **Kedy sa stalo** (dátum a čas).
5. **Poskytnutie ďalších doplnkových informácií** (identifikácia kto volá, uvedenie telefónneho čísla pre spätné volanie).

ZASTAVENIE ZÁVAŽNEHO KRVÁCANIA PRAVIDLO 5 Z

1. **Zistiť krvácanie.**
2. **Zatlačiť v rane** – vytvoriť tlakový obväz, ak krváca, znova prekryť na pôvodne krytie. Ak je v rane cudzie teleso predmet nevyberať, fixovať, prekryť okolo cudzieho predmetu.
3. **Zdvihnúť nad úroveň srdca.**
4. **Zabrániť šoku** (pravidlo 5 T).
5. **Zavolať pomoc** (112).

PROTIŠOKOVÉ OPATRENIA SA RIADIA PRAVIDLOM 5 T

1. **Teplo** – prekrytie pacienta dekou, striebornou fóliou z autolekárnicky a pod.
2. **Ticho** – upokojenie pacienta.
3. **Tekutiny** – protišoková poloha (zdvihnutie dolných končatín).
4. **Tíšenie bolesti** – uložiť postihnutého do úľavovej polohy.
5. **Transport** – privolať odbornú pomoc 112.

KARTA PRVEJ POMOCI

Čo robiť v prípade nehody.

- 1 Zisti, čo sa stalo.
- 2 Zavolaj pomoc.
- 3 Dbaj na vlastnú bezpečnosť.

ZASTAV KRVÁCANIE



UVOĽNI DÝCHACIE CESTY



ZÁCHRANNÉ DYCHY

stlačení hrude dychy 30:2 za 1 min.



UROB VONKAJŠIU MASÁŽ SRDCA



POSTIHNUTÉHO DAJ DO STABILIZOVANEJ POLOHY



POLÍCIA | SOS | 🔥 | 🚑 | ➡️ | 112

Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni, Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Ľubovňa, tel. 052/4280106, www.vzsl.sk. Zdroj:

https://www.minv.sk/?Zasady_poskytovania_prvej_pomoci