ČO MÁ KAŽDÝ VEDIEŤ V PRÍPADE OHROZENIA

(základy sebaochrany a prvej pomoci)

Ochrana obyvateľstva pred účinkami nebezpečných látok

2.rok

trojročného cyklu prípravy obyvateľstva na sebaochranu a vzájomnú pomoc

Čo je ohrozenie ?

Ohrozenie je obdobie, počas ktorého sa predpokladá nebezpečenstvo vzniku alebo rozšírenia následkov mimoriadnej udalosti.

Čo je mimoriadna udalosť ?

Mimoriadnou udalosťou sa rozumie živelná pohroma, havária, katastrofa, ohrozenie verejného zdravia II. stupňa (1b), smogová situácia (1ba), narušenie dodávok tepla, nežiadúci výskyt medveďa hnedého, hromadný prílev cudzincov na územie SR alebo teroristický útok.

Čo je mimoriadna situácia ?

Mimoriadnou situáciou sa rozumie obdobie ohrozenia alebo obdobie pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti na život, zdravie alebo majetok, ktorá je vyhlásená podľa zákona NR SR č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva a počas nej sa vykonávajú opatrenia na záchranu života, zdravia alebo majetku, na znižovanie rizík ohrozenia alebo činnosti nevyhnutné na zamedzenie šírenia a pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Mimoriadna situácia sa vyhlasuje a odvoláva prostredníctvom hromadných informačných prostriedkov !!!

Čo sú záchranné práce ?

Záchranné práce sú činnosti na záchranu života, zdravia osôb a záchranu majetku, ako aj na ich odsun z ohrozených alebo postihnutých priestorov.

Čo je núdzové ubytovanie ?

Núdzové ubytovanie je zabezpečenie dočasného bývania osôb ohrozených alebo postihnutých následkami mimoriadnej udalosti.

Čo je núdzové zásobovanie ?

Núdzové zásobovanie je zabezpečenie dočasného minimálneho stravovania, minimálnych dávok pitnej vody a poskytovanie ďalších základných potrieb osobám postihnutým mimoriadnou udalosťou v medziach existujúcich podmienok na prežitie, najmä dodávok elektrickej energie, zabezpečenie tepla a základné zdravotnícke zabezpečenie.

Čo je ukrytie ?

Ukrytie je ochrana osôb v ochranných stavbách pred možnými následkami mimoriadnych udalostí.

Čo je evakuácia ?

Evakuácia je odsun ohrozených osôb, zvierat, prípadne vecí z určitého územia.

Čo je sebaochrana ?

Sebaochrana je pomoc vlastnými silami a prostriedkami, ktorá sa zameriava na ochranu vlastnej osoby a jej najbližšieho okolia a smeruje k zmierneniu alebo k zamedzeniu pôsobenia následkov mimoriadnej udalosti.

Druhy mimoriadnych udalostí

- **Živelné pohromy** – povodne a záplavy, krupobitie, víchrice, zosuvy pôdy, snehové kalamity a lavíny, rozsiahle námrazy, zemetrasenia,
- **Havárie** – požiare a výbuchy, úniky nebezpečných látok, prípravkov a odpadov, ropných produktov s následným kontaminovaním územia, ovzdušia, vodných tokov, zdrojov pitnej vody a podzemných vôd,
- **Katastrofy** – veľké letecké, železničné, lodné a cestné nehody spojené s požiarmi, prípadne s únikom nebezpečných látok, havárie jadrových zariadení, porušenie vodných stavieb.
- **Teroristické útoky** - sú napadnutia objektov sústreďujúcich spravidla väčšie množstvo osôb s cieľom spôsobiť straty na životoch, zdraví a majetku, spôsobiť strach a paniku obyvateľstva. Na teroristické útoky môžu byť použité konvenčné zbrane a prostriedky obsahujúce chemické, biologické a rádioaktívne látky a materiály.

Druhy mimoriadnych udalostí

- **Ohrozenie verejného zdravia II. stupňa** – nastáva, ak je potrebné prijať opatrenia pri výskyte prenosného ochorenia, podozrení na prenosné ochorenie alebo podozrení na úmrtie na prenosné ochorenie nad predpokladanú úroveň, uvoľnení chemických látok ohrozujúcich život, zdravie, životné prostredie a majetok alebo úniku mikroorganizmov alebo toxínov z uzavretých priestorov.
- **Smogová situácia** – nastáva pri mimoriadnom zhoršení kvality ovzdušia.
- **Narušenie dodávok tepla**
- **Nežiaduci výskyt medveďa hnedého** - udalosť, ktorá je vyhodnotená ako stav, ktorý predstavuje riziko ohrozenia života, zdravia alebo vzniku škôd na úrode, hospodárskych zvieratách alebo závažných škôd na majetku v súvislosti s výskytom medveďa hnedého na území, na ktorom je vyhlásená mimoriadna situácia.
- **Hromadný prílev cudzincov na územie Slovenskej republiky**

ČÍSLA TIESŇOVÉHO VOLANIA

- **112** Koordinačné stredisko IZS

- **150** Hasičský a záchranný zbor

- **158** Štátna polícia

- **155** Záchranná zdravotná služba

- **159** Mestská polícia

VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRI VYŽADOVANÍ POMOCI

Ak vyžadujete pomoc v tiesni, alebo pri oznamovaní správy o mimoriadnej udalosti uveďte:

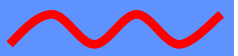
- svoje meno a číslo telefónu, z ktorého telefonujete,
- druh udalosti (požiar, dopravná nehoda, povodeň, trestný čin a pod.),
- rozsah udalosti (požiar domu, bytu, lesa, ohrozenie života viacerých osôb, zaplavenie cesty, poľa, obce, a pod.),
- miesto udalosti,
- ak je na miesto udalosti sťažený prístup, uveďte spôsob prístupu, smer, odkiaľ je možné miesto udalosti dosiahnuť a druh prístupovej cesty.

Informačné miesta CO

Informačné miesta civilnej ochrany, kde sa dozvieme o ohrození a opatreniach k ochrane obyvateľstva sú:

- pracovisko,
- obecný úrad, mestský úrad,
- Okresný úrad – odbor krízového riadenia.

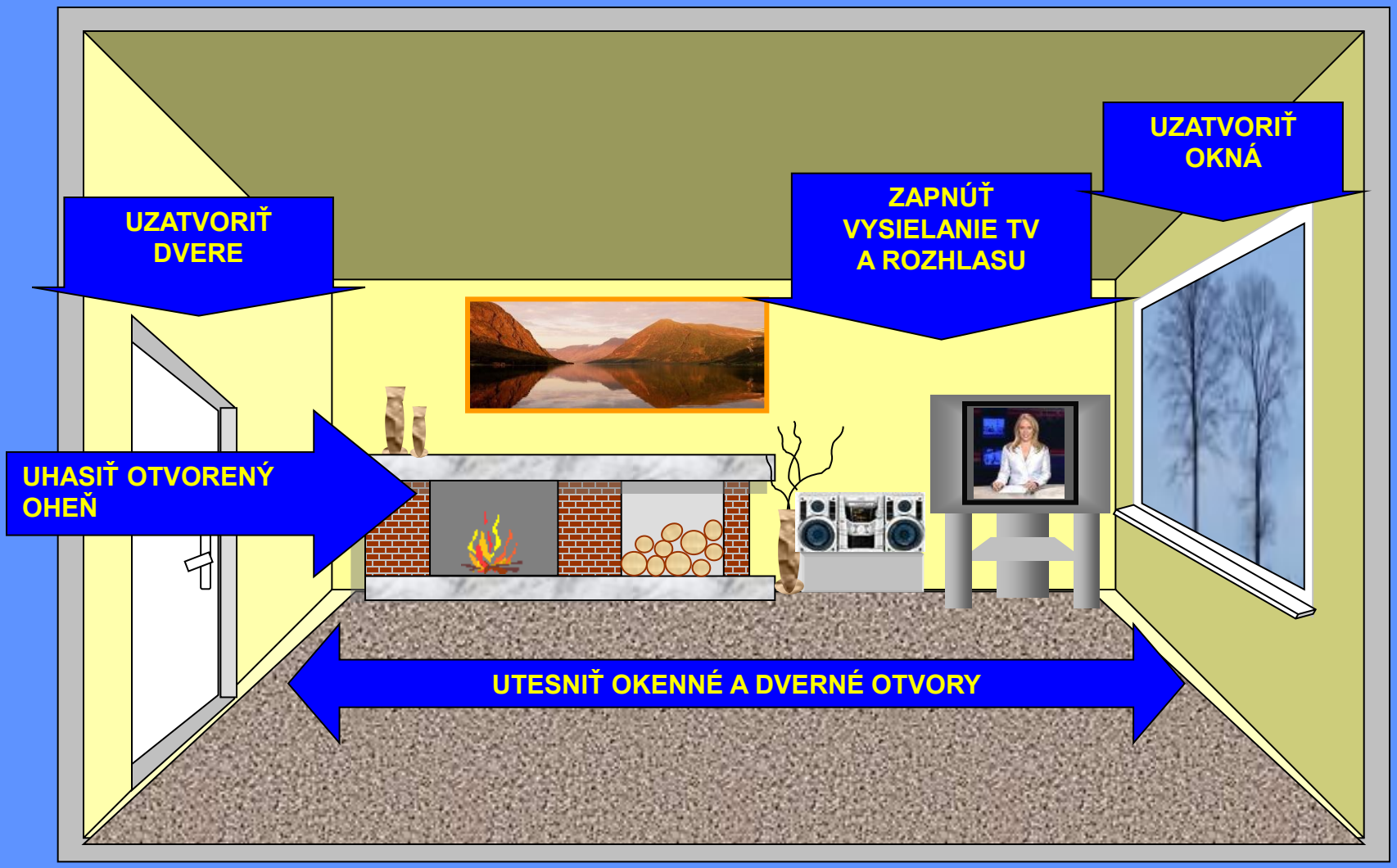
Signály civilnej ochrany

Varovný signál **VŠEOBECNÉ OHROZENIE** sa vyhlasuje dvojminútovým kolísavým tónom sirén a vždy je doplnený slovnou – hovorenou informáciou o podrobnostiach a charaktere ohrozenia. Počas vojnového stavu a počas vojny sa ním vyhlasuje aj ohrozenie v prípade možného vzdušného napadnutia územia štátu	 **2 min.**
Varovný signál **OHROZENIE VODOU** sa vyhlasuje šesťminútovým stálym tónom sirén a doplnený slovnou informáciou	**6 min.**
KONIEC OHROZENIA **dvojminútový stály tón sirén bez opakovania**	**2 min.**

Každý druhý piatok v mesiaci sa o 12.00 hod. preskúšava prevádzkyschopnosť systémov varovania dvojminútovým stálym tónom sirén. O pravidelnom preskúšaní funkčnosti sirén a o ďalších skúškach mimo tohto termínu informujú rozhlas, televízia a tlač !

ČO ROBIŤ, KEĎ ZAZNIE SIRÉNA?

- pri pobyte mimo budovu - vyhľadajte čo najrýchlejšie úkryt, poprípade vstúpte do najbližšej budovy.
- ak sa nachádzate v domácnosti - zhromaždite celú rodinu a byt neopúšťajte.
- nesnažte sa vyzdvihnúť deti zo škôl a predškolských zariadení, bude o ne postarané.
- vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere a vetráky, odstavte klimatizáciu (netesnosti prelepte páskou, väčšie netesnosti môžete utesniť tkanivami namočenými vo vode s rozpustenými saponátmi). Uzavretím priestoru znížite pravdepodobnosť vlastného ohrozenia.
- uhaste otvorený oheň a iné spaľovacie zariadenia.
- sledujte vysielanie rozhlasu a televízie a riaďte sa podľa vysielaných pokynov.
- telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky, najmä nevolajte čísla tiesňového volania.
- postarajte sa o domáce a hospodárske zvieratá.
- čakajte doma na ďalšie pokyny.


UZATVORIŤ OKNÁ
UZATVORIŤ DVERE
ZAPNÚŤ VYSIELANIE TV A ROZHLASU
UHASIŤ OTVORENÝ OHEŇ
UTESNIŤ OKENNÉ A DVERNÉ OTVORY

Ochrana pred účinkami nebezpečných látok

Možné zdroje ohrozenia únikom nebezpečných látok

- Stacionárne zdroje ohrozenia :

  Objekty ktoré pri svojej činnosti využívajú nebezpečné látky napr.
  - jadrové zariadenia
  - chemické priemyselné podniky,
  - potravinárske podniky (chladiace zariadenia)
  - zimné štadióny (chladiace zariadenia)
  - sklady agrochemikálií (nebezpečné splodiny horenia)
  - skládky a spracovatelia nebezpečného odpadu

- Mobilné zdroje ohrozenia :
  - preprava nebezpečných látok po cestných komunikáciách
  - preprava nebezpečných látok po železnici

Ako sa správať pri úniku chemickej nebezpečnej látky

Keď zaznie varovný signál sirény

Pri pobyte v budove :

- zostaňte vo vnútri, prípadne sa ukryte v úkryte (ak je dostupný),
- vytvorte izolovaný uzavretý priestor - uzavrite a utesnite okná, dvere, vetráky, odstavte klimatizáciu,
- pripravte si improvizovanú ochranu dýchacích ciest, očí a odkrytých častí tela,
- zapnite rozhlas, televíziu a sledujte vysielanie,
- riaďte sa podľa vysielaných pokynov, nepodceňujte riziko,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- telefonujte len v súrnom prípade, nezaťažujte telefónne linky,
- poskytnite pomoc chorým, postihnutým osobám, osobám neschopným pohybu, starším osobám, postarajte sa o deti bez dozoru,
- zachovávajte rozvahu a pokoj,
- budovu opustite len na pokyn.

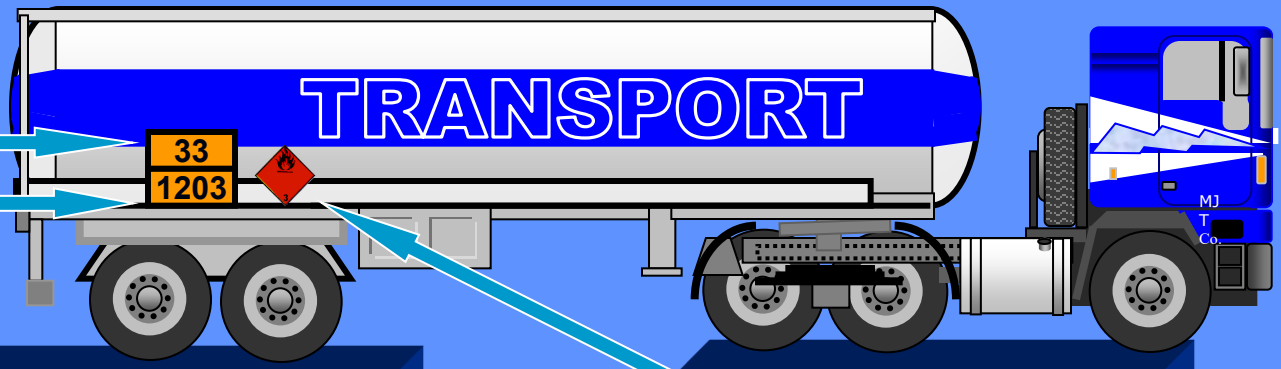
Keď zaznie varovný signál sirény

Pri pobyte mimo budovy :

- zachovajte rozvahu, zorientujte sa podľa situácie a rozhodnite sa pre opustenie priestoru ohrozeného nebezpečnou chemickou látkou,
- vaše rozhodnutie je závislé od smeru vetra šíriaceho nebezpečnú látku zo zdroja úniku a vašej polohy; ak sa nachádzate v smere vetra a ste v časovej tiesni, okamžite vyhľadajte ukrytie v budovách a postupujte ako pri pobyte v budove.

AKO SA SPRÁVAŤ PRI DOPRAVNEJ NEHODE VOZIDLA PREPRAVUJÚCEHO NEBEZPEČNÚ LÁTKU

PREPRAVA NEBEZPEČNÝCH LÁTOK - OZNAČOVANIE VOZIDIEL



Kemlerov kód

UN kód

UN kód identifikuje látku podľa medzinárodných dohôd o preprave NL

Trieda nebezpečnosti

- ➢ výbušné látky
- ➢ stlačené plyny
- ➢ horľavé kvapaliny
- ➢ horľavé pevné látky
- ➢ samozápalné látky
- ➢ látky vyvíj. plyny
- ➢ jedovaté látky
- ➢ infekčné látky
- ➢ rádioaktívne látky
- ➢ žieraviny

Význam čísiel Kemlerovho kódu

2 - vytváranie plynov tlakom alebo chemickou reakciou

3 - horľavosť kvapalín (pár) a plynov alebo kvapalín

4 - horľavosť tuhých látok

5 - oxidujúci (horenie podporujúci) účinok

6 - jedovatosť alebo nebezpečenstvo infekcie

7 – rádioaktivita

8 - žieravosť (korozívnosť)

9 - nebezpečenstvo prudkej spontánnej reakcie

Ak ste účastníkom dopravnej nehody, pri ktorej došlo k úniku nebezpečnej látky:

- odstavte vozidlo, podľa možností mimo dosah pôsobenia nebezpečnej látky tak, aby zostala zachovaná priepustnosť komunikácie pre príchod záchranných zložiek,
- ak ste sa neočakávane ocitli v dosahu pôsobenia nebezpečnej látky zastavte motor vozidla a urýchlene opustite kontaminovaný priestor, chráňte si dýchacie cesty vreckovkou,
- bez ohrozenia vlastného života zistite, čo sa stalo, v žiadnom prípade sa nepribližujte k havarovanému dopravnému prostriedku,
- oznámte nehodu hasičskej a záchrannej službe, zdravotnej záchrannej službe alebo polícii,
- nedotýkajte sa nebezpečnej látky ani predmetov, ktoré by mohli byť ňou kontaminované,
- po príchode záchranných zložiek sa riaďte pokynmi veliteľa zásahu alebo polície.

VŽDY PLATÍ !!!

- ✓ ochranná maska a akákoľvek náhrada, slúži iba na únik z ohrozeného priestoru.
- ✓ nebezpečná látka sa pri úniku šíri v smere vetra.
- ✓ únik z ohrozeného priestoru voľte kolmo na smer vetra.

Evakuácia z oblasti ohrozenia

Ako sa správať pri úniku biologickej nebezpečnej látky

Biologické ohrozenie

- **spôsobujú pôvodcovia hromadných prenosných ochorení** – baktérie, rickettsie, vírusy, pliesne a proteinové toxíny, šírené
- **nainfikovanými prenášačmi** (hmyz, hlodavce, divožijúce zvieratá),
- **kontaminovanými práškami, kvapalinami alebo gélmi – pastami,** šírenými v tubách, ampulkách, listoch a balíkoch, injekciách, kontaminovaných potravinách, nápojoch a krmivách.

Spôsobujú nákazlivé prenosné ochorenia ľudí a zvierat.

Pri podozrení z úniku alebo pri úniku biologickej látky resp. pri použití biologických prostriedkov postupujte tak, ako pri úniku nebezpečnej chemickej látky.

Zvlášť treba:

- dôsledne dodržiavať karanténne hygienické, protiepidemické a protiepizootické opatrenia,
- sledovať informácie o situácii poskytované miestnou samosprávou,
- pravidelne kontrolovať telesnú teplotu,
- hlásiť podozrenie z ochorenia, alebo zvýšený výskyt ochorení osôb a zvierat orgánom obce alebo spádovému zdravotníckemu zariadeniu, prípadne orgánom civilnej ochrany,
- obmedzovať pohyb mimo budovu a budovu opúšťať iba na nevyhnutný čas (napríklad nákup základných životných potrieb),
- priebežne uskutočňovať v rámci svojich možností dezinfekciu vo svojich bytoch a v domoch.

Ako sa správať pri úniku rádioaktívnej látky

- čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti (najlepšie v pivničných priestoroch),
- pokiaľ ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami v čase, než ste sa stačili ukryť, potom:
  - pred vstupom do budovy kontaminovaný vrchný odev a obuv odložte do neprievzdušného obalu a nepoužívajte ich,
  - dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite si oči, ústa, vyčistite si nos a uši,
  - ak je to možné, osprchujte sa a vymeňte si bielizeň,
- uzavrite a utesnite okná a dvere, vypnite ventilačné a klimatizačné zariadenia,
- sledujte správy v hromadných informačných prostriedkoch,
- pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela,
- jódové prípravky užite po obdržaní varovného signálu o vzniku radiačnej havárie atómovej elektrárne. Dávkovanie a spôsob použitia je uvedený v návode na krabičke alebo na informačnom letáčiku,
- zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou uložením do obalov, chladničky, mrazničky alebo komory. Nepoužívajte nechránené potraviny, ovocie a zeleninu,
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- čakajte na ďalšie pokyny,
- postarajte sa o hospodárske zvieratá
  - zatvorte ich a dajte im zásobu krmovín a vody na dva dni,
  - zásoby krmiva a vody zabezpečte pred kontamináciou prekrytím plachtou alebo fóliou z plastu a pod.

Vhodný priestor k ukrytiu

Zásady ochrany pred NL

- zachovať pokoj, kľud a rozvahu
- rešpektovať pokyny
  - orgánov štátnej správy, samosprávy, IZS
- zostať v budovách, utesniť okná, dvere, vetracie otvory, vykonať ochranu potravín a vody pred kontamináciou
- v budove zaujať priestory podľa pokynov
  - nie v suteréne, optimálne na 2-3 poschodí
- neopúšťať budovy (úkryty) pokiaľ to nie je nevyhnutné

- opustiť oblasť ohrozenia (kontaminovaný priestor) kolmo na smer vetra s použitím improvizovaných PIO

- po opustení kontaminovaného priestoru vykonať hygienickú očistu
  - dôkladne umyť tvár a nekryté časti tela mydlom a vlažnou vodou
  - zopakovať s 5% roztokom sódy bikarbóny
  - dôkladne vypláchnuť oči bórovou vodou, prúdom čistej vody

- použiť včas a podľa pokynov
  - zdravotnícky prostriedok jednotlivca,

Prvá predlekárska pomoc pri zasiahnutí organizmu chemickou látkou

Všeobecné zásady

- preniesť postihnutého na čerstvý vzduch mimo kontaminovaného prostredia
- zamedziť prejavom nedisciplinovanosti a panike
- zabezpečiť postihnutému pokoj, obmedziť chôdzu, zakázať fajčiť
- osoby s najvážnejšími príznakmi zasiahnutia medzi prvými odoslať na odbornú lekársku pomoc

Špecifické zásady

Chlór

- inhalácia roztokom sódy
- postihnutý je v bezvedomí, dýcha a má hmatateľný pulz - uľahčiť dýchanie
  - uložiť do vodorovnej polohy na bok so zaklonenou hlavou, uvoľniť odev
  - nevykonávať umelé dýchanie z úst do úst
  - nepodávať tekutiny
- akútna otrava, postihnutý zle dýcha
  - inhalácia kyslíkom, striedavá masáž srdca
- postihnutý pri vedomí
  - podať 2 tabletky kodeínu (silnú čiernu kávu)

Amoniak

- inhalácia
  - 1% roztoku kyseliny octovej (citrónovej)
  - vzduchu prebublávajúceho cez 7% roztok kyseliny octovej
- na zmiernenie kašľa podať 1- 2 kodeínové tabletky do 1 hodiny po zásahu
- obmedziť požívanie tekutín
- opláchnuť zasiahnuté nechránené časti tela vodou
- zástava dýchania
  - zaviesť umelé dýchanie alebo dýchanie pomocou prístroja
- zasiahnutie očí - premývať 10-15 min. vodou

Kyanovodík

- postihnutý je pri vedomí
  - vyvolať zvracanie dráždením hrdla
  - podať veľa tekutiny (vody)
  - prípadne zriedený peroxid vodíka (do 0,5%)
- postihnutý nie je pri vedomí
  - ihneď po prenesení mimo kontaminované prostredie zahájiť umelé dýchanie

Formaldehyd, oxid siričitý

- zástava dýchania
  - umelé dýchanie, dýchanie pomocou prístroja
- postihnuté miesta dôkladne opláchnuť vodou
- zasiahnuté očí - premývať 10-15 min. vodou

ZÁKLADY PRVEJ POMOCI

Pod pojmom ***prvá pomoc*** rozumieme súbor opatrení, ktoré poskytuje svedok náhlej príhody (poranenia alebo náhleho ochorenia) postihnutému ešte pred príchodom odbornej pomoci. Prvá pomoc je zväčša laická, ale poskytuje ju aj zdravotnícky pracovník, ak pri sebe nemá potrebné špecializované vybavenie. Často treba improvizovať a použiť materiál a pomôcky, ktoré máme práve po ruke. Prvá pomoc nenahradzuje lekárske ošetrenie, ale je predpokladom jeho úspešnosti.

Cieľom ***prvej pomoci*** je záchrana života, zabránenie vzniku ďalších komplikácií a zhoršenie stavu, ako aj skrátenie dĺžky hospitalizácie a urýchlenie návratu postihnutého do bežného života.

Postup pri poskytovaní prvej pomoci

Aby bola prvá pomoc čo najúčinnejšia, je potrebné dodržiavať určité zásady a postup.

- ***Zhodnotenie situácie***

  Prvým a základným krokom je zhodnotenie situácie na mieste nešťastia s ohľadom na vlastnú bezpečnosť, bezpečnosť postihnutého a bezpečnosť prítomných svedkov. Nikto nie je povinný zasahovať, ak mu hrozí vážne poškodenie vlastného zdravia alebo smrť. Pokiaľ nehrozí riziko, povinnosťou poskytovateľa prvej pomoci je zabezpečiť miesto náhlej príhody pred možnými rizikami, realizovať preventívne opatrenia na ochranu osôb a postihnutého.

- ***Zistenie príznakov akútneho stavu***

  Podstatou je rýchle zistenie poruchy vedomia, zastavenia dýchania a krvného obehu. Je dôležité si všímať poranenia a ochorenia, ktoré akútne ohrozujú postihnutého na živote. Od včasnej a kvalitnej diagnostiky závisí časový interval do zahájenia život zachraňujúcich postupov a teda prognóza prežitia postihnutého.

Poskytnutie prvej pomoci

- Absolútnu prednosť v poskytovaní prvej pomoci má kardiopulmonálna resuscitácia (KPR). Súčasne je však nutné vykonať život zachraňujúce výkony, bez ktorých samotná KPR nie je účinná. Medzi tieto výkony patrí:
  a/ stabilizácia krčnej chrbtice
  b/ uvoľnenie dýchacích ciest
  c/ prekrytie otvoreného pneumotoraxu
  d/ zastavenie masívneho krvácania
  e/ autotransfúzna poloha
  f/ stabilizovaná poloha (ak postihnutý dýcha)

- Nasleduje ošetrenie menej závažných poranení, obviazanie rán, imobilizácia zlomenín, zabezpečenie tepelného komfortu, tíšenie bolesti a psychická podpora. Nemenej dôležité je správne polohovanie postihnutého.

- Privolanie špecializovanej pomoci

PRAVIDLÁ PRE KARDIOPULMONÁLNU RESUSCITÁCIU

- **Zisťovanie vedomia** sa vykoná jednoduchým spôsobom.
  Postihnutého
  a) chytíme za plecia
  b) jemne ním zatrasieme
  c) hlasno sa spýtame: „Ste v poriadku?“

- **Zisťovanie dýchania**
  Presvedčíme sa, či má postihnutý priechodné dýchacie cesty. Vykonáme mierny záklon hlavy, pridvihneme bradu a vyčistíme ústnu dutinu, ak je to potrebné.
  Zistíme, či postihnutý dýcha
  a) pozeráme - očami pozorujeme pohyby hrudníka
  b) počúvame - sluchom počúvame prúdenie vzduchu
  c) cítime - na tvári cítime pohyb vydychovaného vzduchu
  Je dôležité nezamieňať si iné zvuky za dýchanie. Postihnutý môže po zastavení srdca ešte niekoľko minút „dýchať“ inak ako zvyčajne, t.j. chrčí, vydáva rôzne zvuky a pod. Pokiaľ máme pochybnosti, či je dýchanie normálne, postupujeme tak, akoby postihnutý nedýchal.

- **Zisťovanie krvného obehu**
  Pozn. laici už nezisťujú prítomnosť krvného obehu, t.j. nehmatajú pulz, ale sa orientujú podľa nepriamych známok funkčnosti obehu: pohybov, vedomia a dýchania.

Prvá pomoc pri bezvedomí

Bezvedomie je stav, ak postihnutý neprijíma podnety z vonkajšieho prostredia, nespracúva ich a účelne na ne nereaguje.

K bezvedomiu dochádza pri nedostatočnom prekrvení mozgu, pri jeho nedostatočnom zásobení kyslíkom alebo pri anatomickej alebo funkčnej poruche mozgu.

Príčiny, ktoré vedú k vzniku bezvedomia, sú rôzne. K najčastejším patria: náhle zastavenie srdca, extrémne zrýchlená činnosť srdca, náhle rozšírenie ciev z horúčavy, ďalej je to dusenie, poranenie mozgu, otravy, veľká strata krvi a pod.

Technický postup prvej pomoci

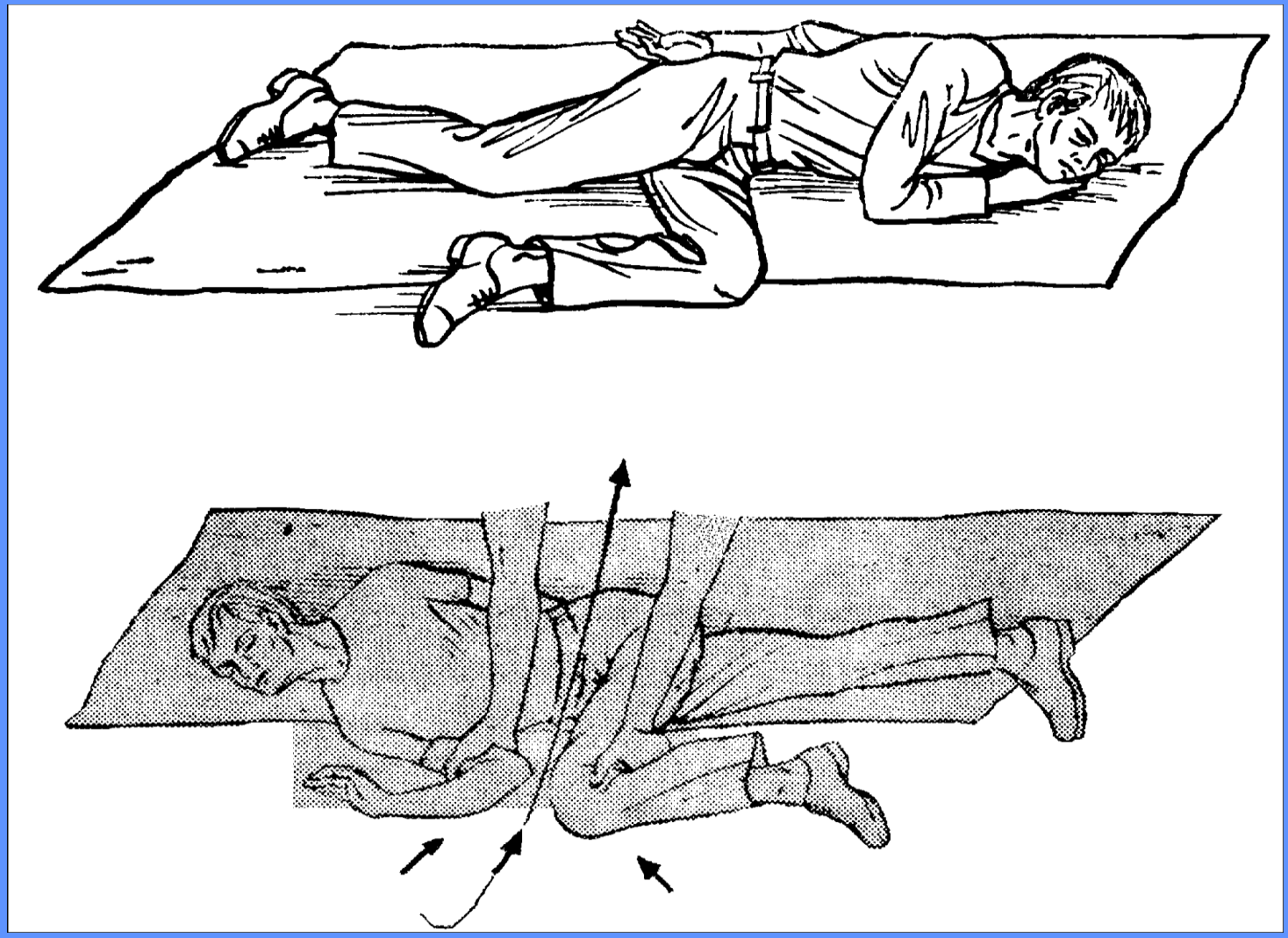
1. Postihnutého uložiť do vodorovnej polohy alebo ho šetrne odsunúť z nebezpečného miesta.
2. Zabezpečiť priechodnosť dýchacích ciest (zaklonením hlavy, predsunutím dolnej čeľuste; pri krvácaní do oblasti ústnej dutiny uložením v polohe na brucho).
3. Ak sa zastaví dýchanie, zastaví krvný obeh, alebo zastaví dýchanie aj krvný obeh súčasne, začať neodkladnú resuscitáciu.
4. Ak sa obnoví dostatočné dýchanie a krvný obeh treba postihnutého uložiť do stabilizovanej polohy na bok.
5. Po návrate vedomia kontrolovať dýchanie, priložiť studený obklad na hlavu, uložiť v tieni.
6. Ak je postihnutý v bezvedomí, nesmie sa mu podávať nijaký nápoj ani jedlo.

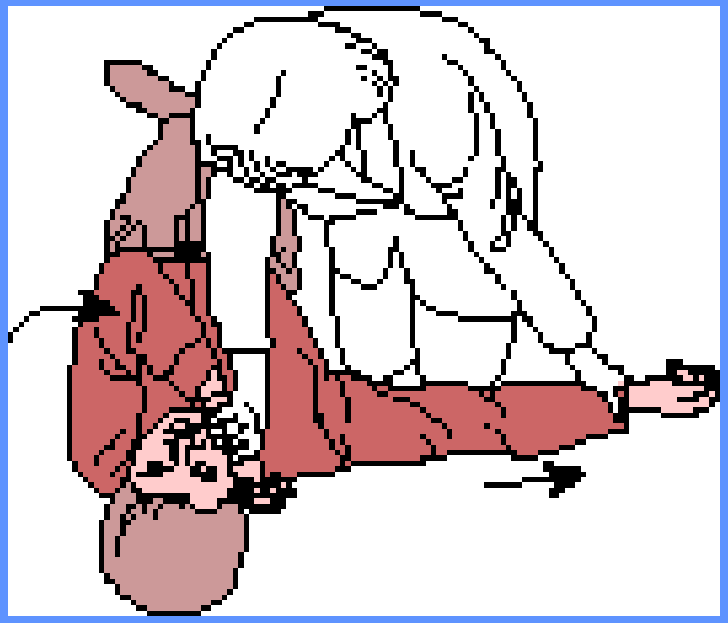
Technika stabilizovanej polohy na boku

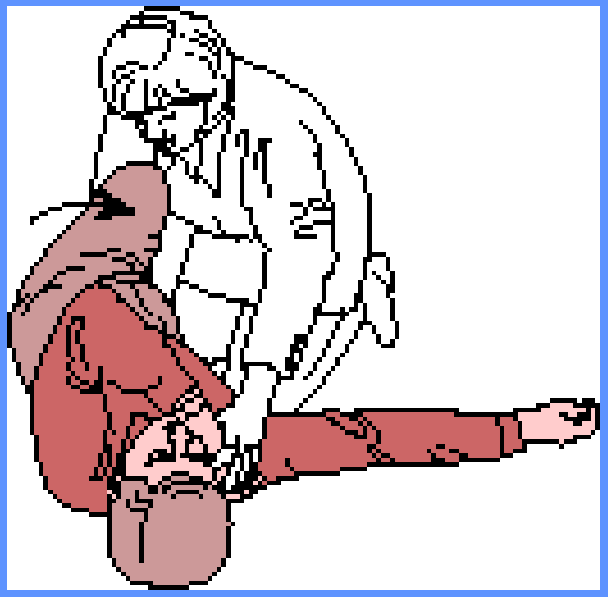
Stabilizovaná poloha je vhodná pre postihnutého v bezvedomí, ak nehrozí riziko poranenia krku alebo chrbtice.

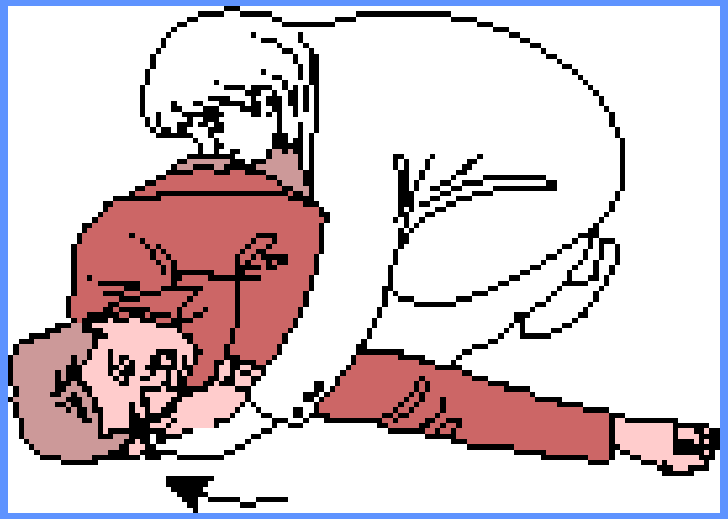
1. Záchranca položí postihnutého na chrbát s rukami hore, akoby sa vzdával.
2. Pokrčí mu pravé koleno.
3. Pravou rukou pridrží pravú ruku postihnutého. Chytí pravé koleno postihnutého.
4. Potiahne postihnutého za rameno a koleno a prevráti ho na ľavý bok.
5. Pravé rameno a pravú nohu mu pokrčí, aby sa nemohol prevrátiť na brucho.
6. Zakloní mu hlavu, aby zvratky prípadne iné tekutiny mohli voľne vytekať a aby nedošlo k zaduseniu.
7. Záchranca sa postará, aby postihnutý bol v teple a v bezpečí, pravidelne sleduje jeho stav a čaká na odbornú pomoc.

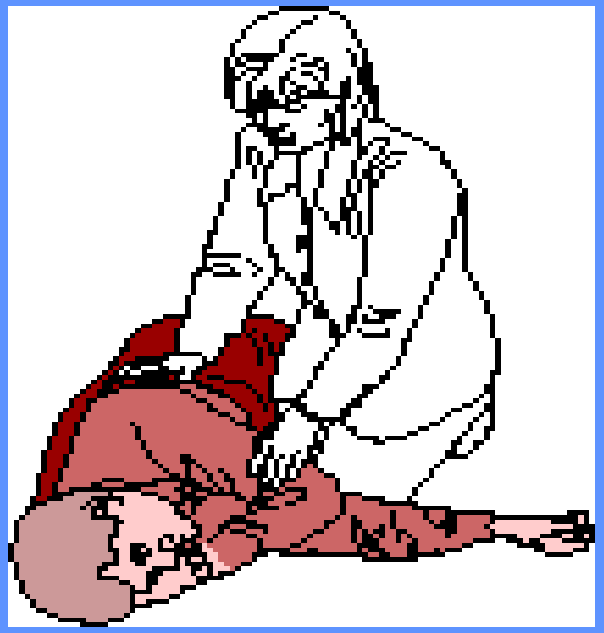
Uloženie do stabilizovanej polohy











Prvá pomoc pri poranení

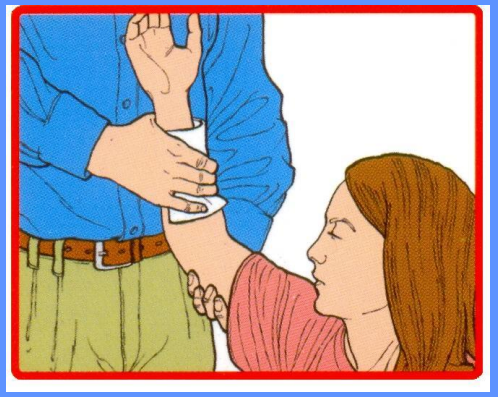
Rana je porušenie kože, sliznice alebo vnútorných orgánov. Charakteristickým znakom je krvácanie, bolesť strata alebo poškodenie tkaniva. Podľa rozsahu poškodenia možno rany rozdeliť na :

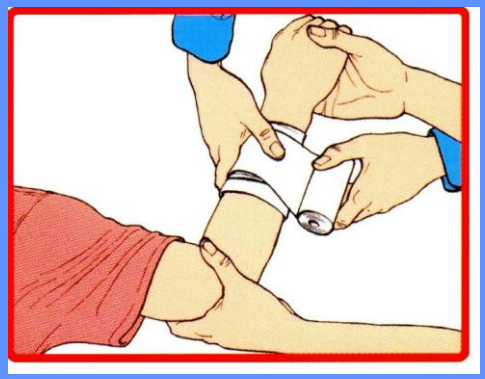
- povrchové - je poranená len koža,
- hlboké - poškodenie postihuje aj podkožie, svaly a kosti,
- prenikajúce - poškodené sú aj vnútorné dutiny.

Závažné krvácanie ohrozujúce život

Akútne ohrozenie života závažnou stratou krvi bez zreteľa na príčinu :

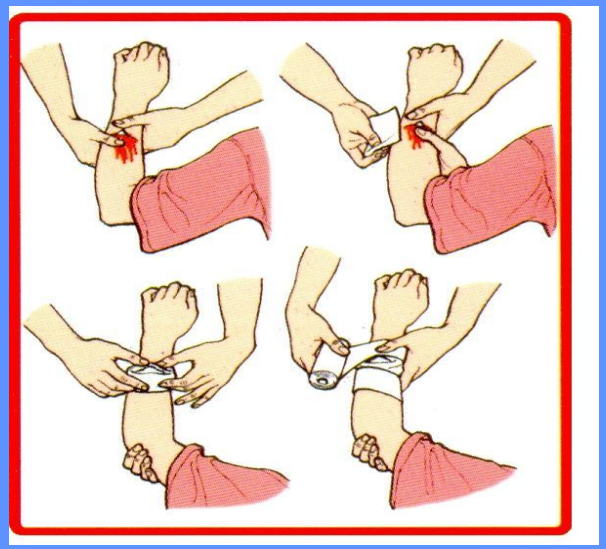
1. chránime sa gumenými rukavicami a sprístupníme celú ranu (odstránime odev),
2. ranu stlačíme priamo prstami (3 – 5 minút), končatinu zdvihneme nad úroveň srdca a aplikujeme tlakový obväz,
3. po presiaknutí obväz nesnímame, ale doplníme ďalšiu vrstvu,
4. poranenú končatinu znehybníme,
5. privoláme lekársku pomoc, postihnutého upokojujeme a kontrolujeme jeho životné funkcie.





Cudzie teleso v rane

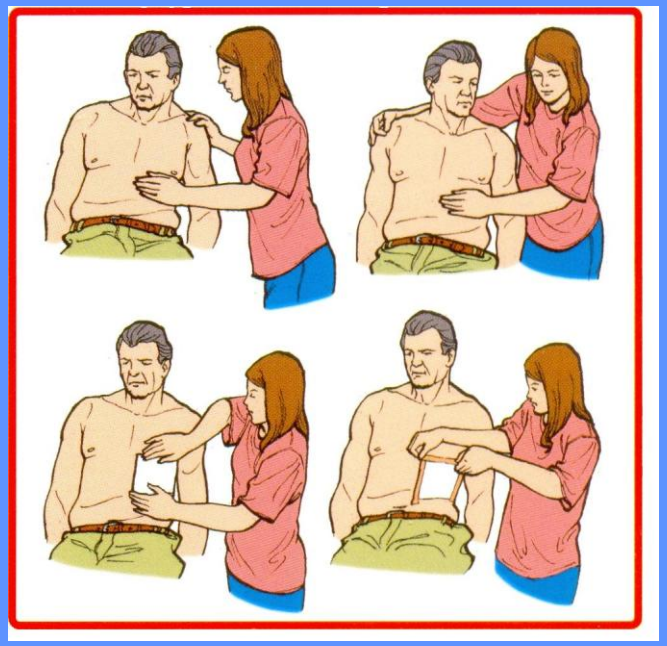
1. chránime sa gumenými rukavicami a sprístupníme celú ranu (odstránime odev),
2. cudzie teleso neodstraňujeme !
3. cudzie teleso obložíme gázovými vankúšikmi a na ranu priložíme jednoduchý krycí obväz, tak aby netlačil na teleso v rane,
4. poranenú končatinu znehybníme,
5. privoláme lekársku pomoc, postihnutého upokojujeme a kontrolujeme jeho životné funkcie.



Prenikajúca rana na hrudníku

Sťažené, bolestivé, plytké, namáhavé dýchanie. Strach, pocit nedostatku vzduchu a ohrozenia života. Príznaky šoku, bledá až modrastá farba kože a pier. Rana na hrudníku so spenenou krvou. Poranená strana hrudníka sa nehýbe, môže sa objaviť paradoxný pohyb.

1. chránime sa gumenými rukavicami a sprístupníme celú ranu (odstránime odev),
2. ak je postihnutý pri vedomí, požiadame ho, aby si ranu zakryl dlaňou,
3. na ranu priložíme sterilný štvorec, prekryjeme ho nepriedušnou fóliou a z troch strán prelepíme náplasťou,
4. postihnutého uložíme do polosedu, pri ťažkostiach s dýchaním na poranenú stranu, čím sa zlepší dýchanie zdravej strany,
5. privoláme lekársku pomoc, postihnutého upokojujeme a kontrolujeme jeho životné funkcie.



Pamätaj !

Ak vieš ako na to , môžeš zachrániť život nielen sebe ale aj svojim najbližším.

© Ing. Milan Hric

Spracované s využitím informačných materiálov Sekcie krízového riadenia MV SR, Rescue team Slovakia a SČK