

PŘIRODOVĚDA

úterý 9. 2. + čtvrtek 11. 2.

samostatně: Vyzkoušej si testíky na dopravní značky.

http://www.zsstonarov.cz/vyuka_zs_stonarov/p4/test_s_obrazky35/poznej_dopravni_znacku_34.htm

http://www.zsstonarov.cz/vyuka_zs_stonarov/p4/test_s_obrazky36/poznej_dopravni_znacku_35.htm

http://www.zsstonarov.cz/vyuka_zs_stonarov/p4/test_s_obrazky37/poznej_dopravni_znacku_36.htm

http://www.zsstonarov.cz/vyuka_zs_stonarov/p4/test_s_obrazky38/poznej_dopravni_znacku_37.htm

společně:

Zásady první pomoci

Nejdůležitější pro poskytování první pomoci je **rychlost, účelnost a rozhodnost**.

Obecné zásady první pomoci

- Zajistíme bezpečnost sobě i postiženému.
- Vyšetříme postiženého.
- Zavoláme tísňové volání 155 nebo 112.
- Poskytneme první pomoc.
- Kontrolujeme postiženého až do příjezdu rychlé zdravotnické pomoci.

Zabezpečení první pomoci se týká všech stavů ohrožujících zdraví a život. Nejdůležitější je pomoc poraněným při úrazech, jak pracovních, tak i nepracovních tak, aby škody na zdraví i následky úrazu byly co nejmenší. Na každém stálém pracovišti musí být **lékárnička**, která musí být vybavena s přihlédnutím k povaze prováděné činnosti. Za obsah (doplňování a výměnu prošlých léků) odpovídá určená osoba, zpravidla vedoucí pracoviště.

Popáleniny

Popáleniny mohou vznikat působením ohně, páry horkých tekutin, elektřiny, žíravin (chemických látek).

Při léčení popálenin nejprve odstraňte příčinu (např. vzdalte postiženého od ohně). Postižené místo musí být následovně intenzivně chlazeno, např. ponořením do studené vody nebo podržením pod tekoucím kohoutkem. NIKDY nedávejte na popáleninu žádnou mast či krém a nepropichujte vzniklé puchýře. Po první pomoci ihned vyhledejte lékařské ošetření, když je zasažena velká část těla, když kůže praská, je zuhelnatělá a postižený má silné bolesti. I malé popáleniny na obličeji či na rukou mohou být příčinou jizev, takže v těchto případech vždy ihned vyhledejte lékařské ošetření.

Zásady poskytnutí první pomoci při popálení

- Zachovat co největší čistotu, nedotýkat se rány a chránit ji před znečištěním.
- Neodstraňovat z rány zbytky oděvu nebo jiné ulpělé předměty.
- Popáleniny menšího rozsahu lze chránit čistou proudící vodou (15-20 minut).
- Popáleninu lze překrýt sterilní rouškou nebo přežehlenou tkaninou.
- Zajistit protišoková opatření (ticho, teplo, tekutiny, tišení bolesti, transport). Na cestu k lékaři vždy doprovod.

Krvácení

Krvácení je děj, při kterém krev samovolně vytéká z narušených tkání a cév.

Tepenné krvácení

- Krev má jasně červenou barvu, z rány vystřikuje pod tlakem nebo volně vytéká, vždy je patrná pulsace jejího proudu.
- **První pomoc** – zastavení krvácení stisknutím tepny přímo v ráně (krční nebo pažní tepna), stisknutím tlakového bodu (zástava krvácení z tepen na končetinách a hlavě) – stisknutí tepny proti kosti nad ránou, přiložení tlakového obvazu (u tepenného krvácení menšího rozsahu), zástava krvácení pomocí zaškrcovadla nad ránou – při amputaci končetin, při otevřených zlomeninách, kdy dochází k masivnímu krvácení apod.
- Tepnu držíme stačenou do příjezdu odborné lékařské pomoci.

Žilní krvácení

- Krev má tmavě červenou barvu, z rány volně vytéká, výjimečně stříká, nikdy nepulzuje.
- **První pomoc** – položení případně posazení postiženého, zvednutí poraněné končetiny do výšky, přiložení tlakového obvazu, znehybnění končetiny, v případě větších žil na krku a horní části hrudníku okamžitě uzavření rány (i holou rukou).

- Dle zhodnocení situace vyhledat lékařskou pomoc, u krvácení většího rozsahu vždy.

Smíšené krvácení

- Je kombinací jednotlivých typů krvácení.
- **První pomoc** – nejdříve ošetříme vždy tepenné krvácení.

Vlasečnicové krvácení

- Krvácení malého rozsahu, většinou jde o drobné oděrky a poranění, lékařskou pomoc většinou není nutné vyhledat.

Poranění kostí - zlomeniny

Všechny zlomeniny vyžadují šetrné zacházení a pečlivé ošetření, abychom poraněnému nezpůsobili nešetrnou manipulací poranění okolních tkání a orgánů (svalů, cév a nervů).

Příznaky

- deformace končetiny,
- u otevřených zlomenin – úlomky kostí,
- nepřírozená pohyblivost,
- bolestivost,
- otok, krevní výron.

První pomoc

- Základní pravidlo zní: Pokud to není nezbytně nutné, tak za běžných okolností (vyjma nezávažných zlomenin) zlomeninu improvizovaně nefixujeme. Improvizovaná fixace má smysl pouze u nezávažných zlomenin (zlomeniny prstů, zápěstí) nebo u vymknutí ramene.
- Nikdy se nesnažte zlomeninu či vymknutí napravit. Je to postup značně bolestivý a neodborným pohybem dochází k poškození již poraněné kosti.
- S postiženým (vyjma nezávažných zlomenin) pokud možno nehýbejte, pokuste se pro něj nalézt takovou polohu, při které ho poranění co nejméně bolí a vyčkejte příjezdu ZZS.
- V případě závažnějších zlomenin nedávejte nic pít ani jíst, je možné, že bude nutné postiženého operovat a plný žaludek případnou operaci komplikuje.
- Pokud se jedná o otevřenou zlomeninu, je třeba zastavit krvácení. Přiložte co nejšetrněji hotový obvaz na místo krvácení.
- U postiženého ležícího na zemi zajistěte tepelný komfort (přikryjte případně podložte dekou či nějakým oděvem / termofólií).
- Při zlomenině žebér uložte postiženého do polosedu.
- Při zlomenině horní končetiny je vhodné použít tzv. šátkový závěs.

Bezvědomí

Porucha činnosti centrálního nervového systému se projevuje ztrátou vědomí. Relaxace jazyka, krku a hltanových svalů u postižených v bezvědomí je příčinou zablokování průchodnosti dýchacích cest – hrozí smrt udušením. Postiženému je nutné poskytnout neodkladně první pomoc.

Kardiopulmonální resuscitace (KPR)

KPR je postup, při kterém se rytmicky střídá **nepřímá srdeční masáž s umělým dýcháním**. Důležitější součástí je nepřímá srdeční masáž, ovšem i umělé dýchání je důležité. V případě, že nejste schopni provádět umělé dýchání, provádějte nepřerušovaně nepřímou srdeční masáž.

Kdy zahájit KPR:

- Vždy když je postižený v bezvědomí a nedýchá normálně.

Kdy ukončit KPR:

- Příjezd posádky ZZS – postiženého jim předáte.
- Na postiženém jsou vidět známky návratu vědomí (pravidelné dýchání, slyšíte proudění vzduchu z jeho úst, vidíte jak se postiženému zvedá hrudník).
- Jste zcela vyčerpaní a již nemůžete pokračovat v KPR.

Nepřímá srdeční masáž

- Postižený musí ležet na zádech na tvrdé rovné podložce, ideálně na zemi.
- Klekněte si vedle postiženého (nezáleží na tom z jaké strany).
- Položte spodní hranu dlaně jedné ruky (nezáleží na tom jaké) doprostřed hrudníku postiženého.
- Spodní hranu druhé ruky položte na první ruku.
- Propleťte prsty rukou a ujistěte se, že máte hranu dlaně umístěnu na středu hrudníku (na hrudní kosti). Je třeba stlačovat hrudní kost a ne žebra.
- Nakloňte se nad postiženého tak, aby Vaše ramena byla kolmo nad hrudní kostí postiženého, propněte lokty.
- Začněte rytmicky stlačovat hrudní kost postiženého do hloubky 5-6 cm. Po každém stlačení zcela uvolněte hrudní kost, aby se hrudník postiženého mohl vrátit do neutrální polohy. Ruce z hrudníku nesundávejte.

Umělé dýchání

- Po 30 kompresích hrudníku umístěte jednu ruku na čelo postiženého a druhou rukou ho uchopte za bradu. Zakloňte mu hlavu a tahem za bradu otevřete ústa.

- Palcem a ukazováčkem ruky kterou máte na čele postiženého mu stiskněte nosní křídla (zacpěte nos).
- Nadechněte se tak jak normálně dýcháte (ne moc zhluboka ani mělce) a umístěte svoje ústa kolem úst postiženého a pevně přitiskněte, aby vzduch neunikal okolo.
- Vdechněte do postiženého plynule a ne prudce. Vdech by měl trvat cca 1s. Při vdechování sledujte hrudník postiženého. Pokud se zvedá, provádíte umělé dýchání správně.
- Po vdechu udržujte záklon hlavy postiženého, oddalte svoje ústa a nechte postiženého vydechnout.
- Zatímco postižený vydechuje znovu se nadechněte a po jeho výdechu znovu do postiženého vdechněte.
- Po provedení dvou vdechů začněte ihned znovu provádět nepřímou srdeční masáž. Pokračujte dále v rytmickém střídání nepřímé srdeční masáže a umělého dýchání v poměru 30:2.
- Celá sekvence dvou umělých dechů by neměla trvat déle než 5s.
- Nepokoušejte se v jedné sekvenci o provedení umělého dýchání více jak dvakrát. Pokud se Vám nedaří do postiženého vdechnout, zkontrolujte zda má postižený správně zakloněnou hlavu a vyčištěnou dutinu ústní. Pokud stále nejde do postiženého vdechnout, vraťte se k nepřímé srdeční masáži.
- Pokud se rozhodnete neprovádět umělé dýchání, provádějte nepřímou srdeční masáž bez přerušování s frekvencí 100-120/min.

https://www.youtube.com/watch?v=46yl685NN2w&feature=emb_rel_end

https://www.youtube.com/watch?v=Bfty78Es_sE