

Téma: pohybová sústava. Poznámky si prepíš do zošita, nauč sa ich, na otázky odpovedz a odpovede prepíš do zošita.

Prvá pomoc je súbor jednoduchých a účelných opatrení, ktoré slúžia na bezprostrednú pomoc pri náhlom ohrození života alebo postihnutí zdravia, a ktoré môžu byť poskytnuté kdekoľvek a kedykoľvek aj bez špeciálnych pomôcok. Pri poraneniach vždy kontrolujeme dôležité životné funkcie – dýchanie a činnosť srdca.

Zlomeniny

Otvorenú zlomeninu ošetríme najskôr ako ranu a potom ako zlomeninu. Úlomky alebo trčiacu kosť nikdy nezasúvame do rany. Postihnutého nepresúvame pred ošetrením, iba v prípade ohrozenia života. Všeobecnými zásadami sú: znehybnenie, nenapravovanie, zabezpečenie protišokových opatrení – ticho, teplo, tíšenie bolesti, transport do nemocnice. Postihnutý nesmie piť, jesť a fajčiť (ak by bola potrebná operácia, musí byť prázdny žalúdok). Kontrolujeme základné životné funkcie – dýchanie, srdcový tep.

Zlomenina stehennej kosti:

- zraneného uložiť na chrbát do ľahu,
- ak je potreba, zastaviť krvácanie,
- znehybniť končatinu dlahami, podľa možnosti z vnútornej aj z vonkajšej strany (palica, drevo, lyža..., ak nič nemáme, tak o druhú končatinu), ktoré priviažeme obvazom, šalom, kusom látky..., fixácia dlaha sa robí pri členku, pod a nad kolenom, pri hornej časti stehna, v oblasti pásu a pri podpazuší,
- postihnutú končatinu nedvíhať,
- privolanie rýchlej zdravotnej služby alebo transport do nemocnice.

Zlomenina predkolenia:

- prvá pomoc je podobná ako pri zlomenine stehennej kosti, ale používa sa kratšia dlaha, ktorá sa fixuje priviazaním v dvoch najbližších kĺboch nad a pod zlomeninou, má presahovať najbližšie kĺby.

Zlomenina predlaktia:

- zabezpečiť polohu v sede,
- ak je potreba, zastaviť krvácanie,
- znehybniť dlahou priloženou na spodnú časť predlaktia, má podopierať aj ruku s prstami, obvaz nesťahujeme príliš silno,
- končatinu dať do závesu do trojrohej šatky (alebo kusu látky, trička...) vodorovne alebo mierne zdvihnutú, druhou šatkou môžeme znehybniť končatinu o trup,
- privolanie rýchlej zdravotnej služby alebo transport do nemocnice.

Zlomenina ramennej alebo kľúčnej kosti:

- znehybníme hornú končatinu tak, aby dlaň ležala na hrudnej kosti, inak postupujeme podobne ako pri zlomenine predlaktia.

Zlomenina panvy:

- postihnutého dať ležať na chrbát,
- znehybniť dolné končatiny,
- protišokové opatrenia,
- privolanie rýchlej zdravotnej služby.

Zlomenina chrbtice:

- pri podozrení na poranenie chrbtice poraneným nehýbeme (ak to neohrozí život poraneného alebo záchrancu /výbuch, požiar.../), ak je nutný prenos, pri prenášaní hlavu, krk, trup a nohy udržiavame v jednej osi, hlavu aj telo fixujeme o podložku (nosidlá, doska, dvere...),
- postihnutý nesmie hýbať hlavou a krkom, vstávať...
- privolanie rýchlej zdravotnej služby.

Zlomenina lebky:

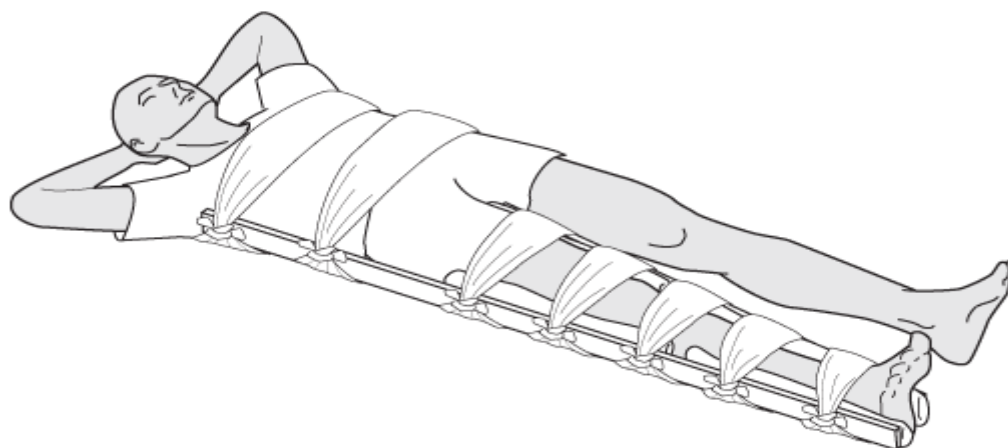
- postihnutého položíme na chrbát,
- hlavou nehýbeme,
- krvácanie zastavíme priložením obväzu,
- privolanie rýchlej zdravotnej služby.

Poranenia kĺbov, svalov a šliach

Prvá pomoc je podobná ako pri zlomeninách. Vykĺbeniny nikdy nenaprávame, túto činnosť necháme na odborníkov. Zabezpečíme pokoj, ľadové (studené) obklady, znehybnenie (napr. elastickým obvazom), zranenú končatinu nenamáhamo a zabezpečíme odborné ošetrovanie.

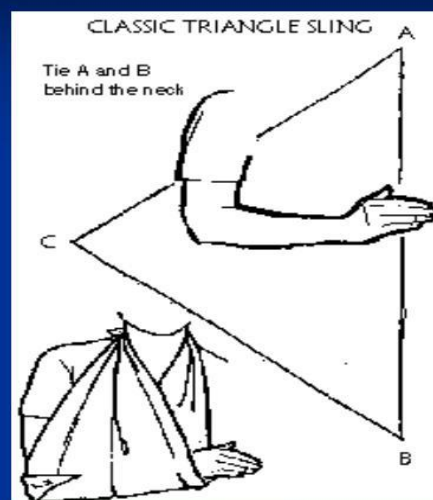
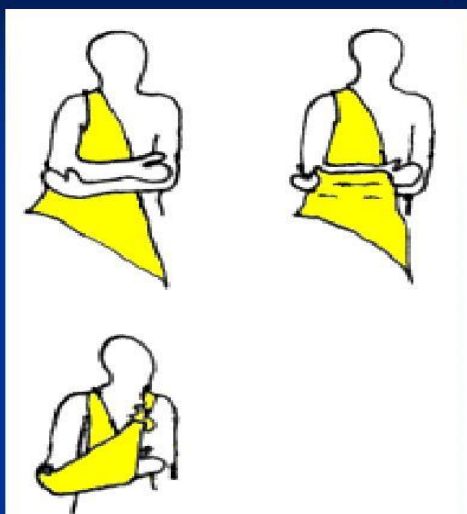
Otázky k učivu :

1. Čo je to prvá pomoc?
2. Aké sú tri zásady pri ošetrovaní zlomenín?
3. Aké sú to protišokové opatrenia?
4. Pri zlomenine stehennej kosti znehybňujeme nohu, ako ?
5. Pri zlomenine ošetríme skôr zlomeninu alebo krvácanie?
6. Pri zlomenine predlaktia použijeme trojrohú šatku, na čo slúži?
7. Čo je dôležité pri zlomenine panvy?
8. Pri zlomení chrbtice s pacientom nesmieme robiť čo?
9. Vykĺbeniny naprávame?
10. Môžeme pri vykĺbení, zlomenine podávať studený obklad?



Znehybnenie nohy

Poranenie pleca - trojrohá šatka



Použitie trojrohej šatky, improvizujeme rôznym oblečením.

Karta prvej pomoci

- Zisti, čo sa stalo
- Zavolaj pomoc
- Dbaj na vlastnú bezpečnosť



Integrovaný záchranný systém **112**

Polícia **158**

Záchranná služba **155**

Hasiči **150**

KARTA PRVEJ POMOCI : takto postupujeme pri obzvlášť naliehavých stavoch : zástava dýchania a srdcovej akcie, stabilizovaná poloha je určená pre tých ktorí majú uvoľnené dýchacie cesty, a majú hmatný pulz, teda dýchajú a srdce im pracuje správne !