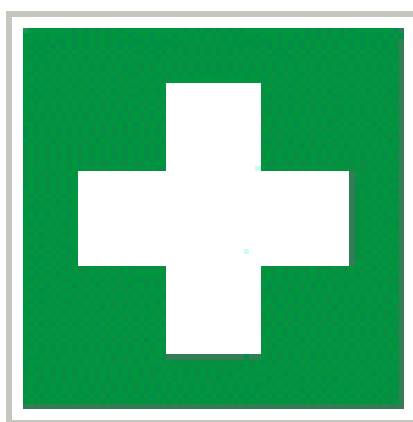


Č. j.: Jabok/2019/0305

Plán první pomoci

(Traumatologický plán)



155

Lékařská pohotovostní služba

spádové zdravotní zařízení

Všeobecná fakultní nemocnice, Karlovo náměstí, tel.: 224 961 111

I. chirurgická klinika - klinika hrudní, břišní a úrazové chirurgie VFN a 1. LF UK v Praze

U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2

Všeobecná ambulance

Pro akutní stavy nepřetržitý provoz

Tel.: 224 962 209

Zabezpečení první pomoci se týká všech stavů ohrožujících zdraví a život. Nejdůležitější je pomoc poraněným při úrazech pracovních i nepracovních tak, aby škody na zdraví i následky úrazu byly co nejmenší.

Včasně, rozsahem a kvalitou správné poskytnutí první pomoci může pak nejenom omezit následky úrazu, ale i zabránit bezprostřednímu ohrožení života. K tomuto účelu slouží tento plán, jehož ustanovení umožňuje všem zaměstnancům dodržovat a plnit následující zásady.



1. ORGANIZACE PRVNÍ POMOCI NA ŠKOLE

V případě jakéhokoli úrazu poskytne první pomoc vyučující, vyškolený pracovník, nebo kterýkoli přítomný pracovník a student, který prošel kurzem první pomoci.

V případě těžkého, smrtelného nebo hromadného úrazu:

- okamžitě nahlásit událost na sekretariát školy ve IV. patře dveře č. 410 prostřednictvím jiného pracovníka nebo studenta,
- sekretariát vyrozumí o úrazu ředitelství školy,
- sekretariát školy okamžitě vyrozumí, podle závažnosti poranění, zdravotnické zařízení,
- pokud to vážnost zranění dovolí, sekretariát školy zajistí přepravu postiženého k lékařskému ošetření,
- není-li možné zraněného dopravit k odbornému ošetření, přivolá se lékařská pomoc na místo úrazu.

V případě lehčího úrazu:

- postižený (zaměstnanec nebo student) nahlásí úraz vyučujícímu, v případě pracovního úrazu svému nadřízenému,
- vyučující nebo nadřízený nahlásí tuto událost ředitelství prostřednictvím sekretariátu ve IV. patře dveře č. 410,
- při zranění studenta se o události vyrozumí rodinní příslušníci,
- nemohou-li rodinní příslušníci zajistit doprovod k lékaři, přebírá tuto odpovědnost škola,
- vedení školy určí zodpovědnou osobu, která zajistí doprovod k lékaři.

O každém školním úrazu nebo pracovním úrazu se provede záznam do knihy úrazů. Kniha úrazů je uložena u vedoucí provozu ve IV. patře školy dveře č. 44.

Drobné úrazy se neregistrují. Poskytne se jen ošetření z lékárničky a zapíše se do deníku, který je v každé lékárničce umístěn.

2. DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA:

- záchranná služba 155
- policie ČR 158
- městská policie 156
- hasičský záchranný sbor 150
- **linka tísňového volání 112**
- lékařská pohotovost 14123
224 266 150
- smluvní lékař MUDr. Cyril Mucha, tel. 220 513 488
Vítězné nám. 829/10, 160 00 Praha 6

3. OHLAŠOVNA PORUCH: jedno z těchto míst s prioritou dle uvedeného pořadí:

- 1/ technici II. patro budovy B
- 2/ vedoucí provozu ve IV. patře školy č. dveří 44
- 3/ sekretariát školy IV. patro č. dveří 410

Telefonní čísla havarijní služby:

- plyn 1239



- voda 840 111 112
- elektřina 840 850 860

4. OHLAŠOVNA POŽÁRU: technici, II. patro, budova B (v případě nepřítomnosti: sekretariát školy IV. patro č. dveří 410)

5. UMÍSTĚNÍ LÉKÁRNIČEK:

- nástěnná lékárníčka – tělocvična (pánská šatna),
- přenosná lékárníčka – uložená v tělocvičně, je používána na akcích školy (např. lyžařský a seznamovací kurz) – za úplnost lékárníčky zodpovídá zdravotnice na akcích školy,
- nástěnná lékárníčka – uložená ve velké aule,
- nástěnná lékárníčka – uložená u sekretářky ve IV. patře školy č. dveří 410,
- příruční lékárníčka – uložená v jídelně budovy B ve II. patře,
- nástěnná lékárníčka – umístěná v přízemí koleje, ve společné kuchyni.

6. ORIENTAČNÍ OBSAH LÉKÁRNIČEK:

Léky:

- Acylpyrin – 10 tablet
- živočišné uhlí – 20 tablet
- borová mast – 20 g, borová voda – 5 cl
- peroxid vodíku, manganistan draselný – 5 g
- Ophthal – 1 láhev
- Septonex – 1 ks
- analgetika (volně prodejná) – 1x

Obvazový materiál:

- gáz hydrofilní, sterilní, skládací, 20 cm x 2 m – 2 ks
- náplast hladká, 2,5 cm x 1 m – 1 ks
- náplast s polštářkem, 6 cm x 1 m – 1 ks
- obinadlo hydrofilní, sterilní, 6 cm x 5 m – 1 ks
- obinadlo na popáleniny Silitec – 4 ks
- obinadlo škrticí, pružné, 70 cm – 1 ks
- obvaz hotový pro první pomoc – 2 ks
- Svutin, obvaz krycí, sterilní, 5 x 7,5 cm – 4 ks
- šátek trojčipý – 1 ks
- vata obvazová, skládací, 50 g – 2 ks

Zdravotnické potřeby:

- pinzeta anatomická – 1 ks
- rouška PVC, 20 x 20 cm – 1 ks
- rouška resuscitační – 2 ks
- zavírací špendlíky nerezové – 6 ks
- teploměr lékařský v pouzdře – 1 ks
- nůžky – 1 ks

I. Bezpečnost zachránce na prvním místě

- 1) Kontrola okolí a zjištění možných rizik – nevstupujte na nebezpečná místa, odstraňte nebezpečné předměty.
- 2) Použití ochranných prostředků – noste jednorázové rukavice u sebe v tašce a při poskytování první pomoci je použijte.

II. Zásady poskytnutí první pomoci při bezvědomí:

Postup při záchraně života, který je ohrožen bezvědomím:

Postiženého nechat ležet na zádech. Pouze v případě, že se potřebujete vzdálit nebo postižený zvrací, přetočte jej do zotavovací polohy.

***Zotavovací poloha (dříve stabilizovaná poloha)** je v první pomoci jakákoli poloha na boku, z níž není snadné se překulit na záda. To zajišťují pokrčené končetiny. Smyslem této polohy je zabránit zapadnutí jazyka a vdechnutí zvratků u pacienta při porušeném vědomí (pacient není schopen reagovat na oslovení). Při ukládání postiženého do zotavovací polohy je nutné se nejprve ujistit, že dýchá, a dýchání je třeba nadále kontrolovat.*



Zavolat mobilem se zapnutým hlasitým odposlechem záchranou službu 155 a dále postupovat podle pokynů asistence.

Nebo rovnou začít s resuscitací, s nepřímou srdeční masáží a umělým dýcháním:

- správné místo pro masáž je mezi bradavkami, na spodní části hrudní kosti,
- hrudníku se dotýkáme spodní částí jedné ruky (dlaň a prsty jsou zvednuty), druhá ruka se opírá o první a obě ruce máme natažené,
- člověk, který masáž provádí, klečí nad postiženým,
- hloubka stlačení je u dospělého 4 až 5 cm,
- tlak a uvolnění mají trvat stejně dlouho – dvě stlačení do 1 s (frekvence stlačení zůstává 100/minutu),
- pokud to okolnosti neumožňují, dýchání z úst do úst nemusíte provádět, jinak dodržujte frekvenci 30 stlačení a 2 vdechy.

Při resuscitaci je vhodné se asi po 2 minutách střídat.

III. Zásady pro poskytnutí první pomoci při zásahu elektrickým proudem:

Záchranný postup:

- 1) Vyproštění postiženého z elektrického zařízení pod napětím:
 - dbát na vlastní bezpečnost,
 - vypnout elektrický proud,
 - odsunout vodiče vhodným nevodivým předmětem (dřevěnou tyčí),



- odtáhnout postiženého z dosahu proudu,
 - přerušit vodič.
- 2) Ošetření postiženého:
- nepřevážet postiženého,
 - neopouštět postiženého ani na okamžik,
 - zjistit, zda postižený:
 - a) je při vědomí,
 - b) dýchá,
 - c) je poraněn (krvácení, popáleniny, zlomenina),
 - poskytnout první pomoc, zejména zastavit masivní krvácení,
 - ihned provést umělé dýchání, pokud zraněný elektrickým proudem nedýchá,
 - ihned zahájit nepřímou srdeční masáž, není-li hmatný tep,
 - vždy přivolat záchranou službu 155,
 - co nejdříve uvědomit vedoucího pracoviště.

IV. Zásady poskytnutí první pomoci při popálení a opaření:

- zachovat co největší čistotu, nedotýkat se rány a chránit ji před znečištěním,
- neodstraňovat z rány zbytky oděvu nebo jiné ulpělé předměty,
- popáleniny I. a II. stupně menšího rozsahu lze chladit čistou tekoucí vodou (max. 15 až 20 minut),
- kožní puchýře nikdy nepropichovat a nestrhávat,
- popáleninu překrýt sterilní rouškou nebo přežehlenou tkaninou,
- i u malého popálení se může rychle vyvinout šok z popálení, popáleným nedávat jíst, u větších popálení ani pít,
- zajistit protišoková opatření (zásada „5 T“ – teplo, ticho, tekutiny, tišení bolesti, transport),
- na cestu k lékaři vždy zajistit doprovod.

V. Zásady poskytnutí první pomoci při šoku:

- 1) Příčiny šoku:
- velká krevní ztráta, srdeční infarkt, popálení, opaření, otrava, alergická reakce, prudký zánět, kolikovitě bolesti, některé úrazy bez zjevné ztráty krve apod.
- 2) Vznik šoku podporují:
- bolest, únava, vyčerpanost, strach, horko, chlad apod.
- 3) Příznaky šoku:
- neklid, přehnaná nebo nedostatečná reakce na bolest, nápadná bledost, chladná kůže a studený pot po celém těle, zrychlený hmatný tep postupně mizí, žízeň, zvracení, netečnost, bezvědomí, zhroucení krevního oběhu s postupnou zástavou.
- 4) Protišoková opatření:
- zkontrolovat stav vědomí a dech,
 - zastavit případné krvácení,
 - volat záchranou službu 155,
 - postiženého umístit do protišokové polohy: uložíme ho na záda a dolní končetiny zvedneme asi 50 cm nad zem,
 - uklidnit postiženého a tišit jeho bolest,
 - chránit jej před prochladnutím nebo naopak před přehřátím,
 - žízeň tišit otíráním úst mokrou tkaninou či houbou.



VI. Zásady poskytnutí první pomoci při krvácení:

Pro první pomoc jsou důležité dva druhy krvácení:

- **masivní** (tepenné – jasně červená krev vystřikuje z rány, nebo žilní – krev z rány pouze vytéká),
- **drobné** (vlásečnicové – krev z rány pouze prosakuje).

Zastavení masivního krvácení:

- prsty stlačit cévu přímo v ráně nebo nad krvácející ranou tak, aby krev přestala vystřikovat,
- volat záchranou službu 155,
- pokud prsty nestačí, použít tlakový obvaz (přiložíme například smotaný obvaz jako tlakovou vrstvu a druhým obvazem vytváříme tlak a zakrýváme tlakovou vrstvu ze všech stran, aby nikde neproudila krev),
- nestačí-li dvě vrstvy tlakového obvazu, v krajním případě přistoupíme k zaškrcovadlu (široký gumový pruh, opasek), který přiložíme nad ránu (na vnitřní straně paže mezi loket a rameno, u nohy do střední části na vnitřní straně stehna),
- pokud jde o poranění ruky nebo nohy, končetinu zdvihnout do výšky,
- při poranění hlavy nezastavovat masivní krvácení tlakovým obvazem, ale pouze je krýt běžným, zesíleným obvazem,
- neustále kontrolovat ránu a celkový stav postiženého.

VII. Zásady poskytnutí první pomoci při zlomeninách:

Jak se pozná zlomenina:

- změna tvaru končetiny (zkrácení či pokřivení),
- nepřírozená pohyblivost končetiny,
- křupání kostních úlomků při pohybu,
- silná bolestivost v oblasti zlomeniny při pohybu,
- otok v místě zlomeniny s krevním výronem,
- roztržení kůže, krvácení, někdy i vyčnívající kost.

Ošetření zlomeniny:

1) Zlomeniny nohou a rukou:

- je-li při zlomenině poraněna kůže a rána krvácí, nebo trčí-li z rány kost, musíme ji nejdříve sterilně přikrýt a obvázat,
- v případě, že musíme zraněného přenášet, přikládáme dlahu, a to tak, aby překrývala kloub nad a pod zlomeninou.

2) Zlomenina kostí hlavy a páteře:

- přesunout zraněného na rovnou a tvrdou podložku v rovině (vysazené dveře, prkna apod.), pod záda nic nepodkládat,
- se zraněným zbytečně nehýbat,
- při přesunu se nesmí zvrátit hlava, ale musí být stále ve stejné rovině s tělem, nikdy nezvedáme postiženého za ruce a nohy,
- u podezření na poranění krční páteře zabráníme pohybu hlavy obložení ze stran,
- zajistíme okamžitý převoz do nemocnice.

3) Zlomenina pánve:



- postiženého opatrně položíme na pevnou a tvrdou podložku, ohneme mu kolena a stehna svážeme pevně k sobě.

VIII. Zásady poskytnutí první pomoci při nadechnutí zdraví škodlivých a jedovatých látek:

Nadechnutí kouřových zplodin hoření, výparů silných kyselin a jiných chemicky agresivních látek poškozují plíce. Může mít vážné, až kritické následky.

1) Příznaky poškození plic:

- pokašlávání, dráždivý kašel, zrychlení dechu, pocení, celková slabost až malátnost, pocit dušnosti.

2) Postup první pomoci:

- za podmínek bezpečnosti zachránce postiženého vyprostit ze zamořeného prostředí na čistý vzduch,
- je-li postižený v bezvědomí a nedýchá-li, zahájit ihned umělé dýchání a oživování (s postupem shodným jako při první pomoci při bezvědomí),
- i u postiženého při vědomí může jít o závažné poškození plic,
- plicní poškození se bezprostředně po nadechnutí nemusí projevit, první příznaky se mohou projevit až po několika hodinách až dnech po nadechnutí škodlivých a jedovatých látek,
- postiženého uložit do polosedu, odstranit nebo uvolnit oděv, který brání volnému dýchání (knoflíky, kravatu apod.) a kontrolovat vědomí a dech,
- zajistíme transport do nemocnice.

IX. Zásady poskytnutí první pomoci při poleptání žíravinou:

1) Při zasažení očí:

- okamžitě vyplachovat oči čistou vodou po dobu nejméně 3 až 5 minut,
- pokud má postižený kontaktní čočky, neprodleně je vyjmout,
- důkladně vypláchnout prostor pod víčky a oční koutky,
- nikdy nepoužívat k výplachu neutralizační roztoky,
- po důkladném výplachu přiložit na obě oči mulové polštářky a postiženého převést do nemocnice.

2) Při zasažení kůže:

- co nejrychleji oplachovat poleptanou kůži tekoucí vlažnou vodou nejméně po dobu 10 minut,
- okamžitě odstranit žíravinou nasáklý oděv,
- zasaženou kůži sterilně ovázat a postiženého převést do nemocnice.

3) Při požití žíraviny:

- ihned vyplachovat ústa vodou,
- nevyvolávat zvracení,
- co nejrychleji postiženého převést do nemocnice.

Tento Plán první pomoci (Traumatologický plán) nahrazuje Traumatologický plán z roku 2004. K popsání zásad první pomoci byly použity materiály PrPOM.

S Traumatologickým plánem byli dne 18. února 2019 na poradě zaměstnanců seznámeni zaměstnanci školy.



Jabok – Vyšší odborná škola sociálně pedagogická a teologická

Jabok – Akademie für Sozialpädagogik und Theologie / Jabok – Institute of Social Pedagogy and Theology
Salmovská 8, 120 00 Praha 2, tel.: +420 211 222 440, fax: 211 222 441
e-mail: jabok@jabok.cz, www.jabok.cz

V Praze dne 18. února 2019

Dr. Ing. Alois Křišťan, Th.D.
ředitel