

OBSAH

Brožura První pomoc – kniha úrazů – příloha směrnic zaměstnavatele	3
Obsah	5

ÚVOD

První pomoc – vymezení pojmu	11
Mdloba (kolaps)	12
Stavy přímo ohrožující život	12
Šok	13
Zásady první pomoci na pracovišti	14
Zásady postupu při první pomoci	14
Nácvik první pomoci	16
Etické a právní aspekty první pomoci	16

ZÁKLADNÍ PODPORA ŽIVOTA

Řetěz přežití	18
Rozpoznání poruch základních životních funkcí	19
Porucha vědomí	19
Porucha dýchání	19
Porucha krevního oběhu	19
Přivolání zdravotnické záchranné služby	20
Uvolnění dýchacích cest	20
Umělé dýchání	21
Zevní srdeční masáž	21
Postup základní podpory života u dospělého	22
Automatizovaný externí defibrilátor	30
Postup při použití AED	31

UZÁVĚR DÝCHACÍCH CEST CIZÍM TĚLESEM

Postup při dušení dospělých	34
Zotavovací poloha	36

KRVÁCENÍ

Zevní krvácení	40
----------------	----

	Obsah
První pomoc	40
Tlakové body	40
Tlakový obvaz	43
Zaškrcovalo	43
Krvácení z varixů	44
Vlasečnicové krvácení	44
Modřiny	45
Krvácení z nosu	45
Krvácení z ucha	46
Krvácení z úst	46
Krvácení z trávicího traktu	47
Krvácení z rodidel	47

NEÚRAZOVÉ NEODKLADNÉ STAVY

Bolest na hrudi a srdeční infarkt	48
Příznaky infarktu	48
Zásady účinné pomoci při infarktu	49
Vyšší riziko srdečních příhod	49
Postup v případě pochyb o infarktu	50

Dušnost a astmatický záchvat	50
Příznaky astmatického záchvatu	51

Mozková mrtvice	51
Příznaky mozkové mrtvice	51

Křeče	52
--------------	----

Alergie a anafylaxe	53
Alergie	53
Anafylaxe	53

Bodnutí hmyzem	55
-----------------------	----

PRVNÍ POMOC

str. 7

Obsah

Otravy	55
Obecné zásady léčení otrav	56
Časový prostor	57
Dekontaminace – primární odstranění (eliminace) toxické látky	57
Dekontaminace kůže a sliznic	57
Dekontaminace očí	57
Opatření při vdechnutí – inhalační expozici	58
Dekontaminace při otravě ústy	59
Výplach žaludku	59
Zákaz podání aktivního uhlí	60
Podávání mléka	60
Druhotné odstranění – inaktivace látek pomocí antidot	61
Přehled základních antidot pro průmyslové intoxikace	62
Akutní inhalační poškození chemickými látkami	62
Přehled látek způsobujících akutní inhalační poškození a první pomoc	63
Chlor	63
Oxid uhelnatý	64
Olovo a jeho sloučeniny	64
Rtuť a její sloučeniny	65
Otrava alkoholem	66
Psychické poruchy	67
Agresivita	67
Vyhrožování sebevraždou	67
Komplikace při cukrovce	68
ÚRAZOVÉ NEODKLADNÉ STAVY	
Obecné zásady	69
Obvazy	69
Náplasti	69
Obinadla	70
Sterilní obinadlové obvazy	70
Kohezivní obinadla	71

	Obsah
Dlahy	71
Příklady dlahování horní končetiny	73
Příklady dlahování dolní končetiny	73
Fixační límec	73
Menší úrazy	74
Rány	74
Odřeniny	75
Pohmožděny	75
Zlomeniny, úrazy kloubů a vazů	76
Zlomeniny	76
Tuková embolie	77
Úrazy kloubů a vazů	77
Termické úrazy	78
Přehřátí organismu	78
Úžeh	78
Úpal	78
Podchlazení	79
Omrzliny	79
Úrazy elektrickým proudem	80
Bezpečnostní opatření	81
Elektrotrauma nízkým napětím (do 1 000 V)	82
Elektrotrauma vysokým napětím (nad 1 000 V)	83
Zasažení bleskem	83
Další úrazy na pracovištích	84
Pády z výšky	84
Zasypání	84
Úrazy očí	85
Popáleniny	86
Popáleniny v obličeji	87
Popáleniny dýchacích cest	88

PRVNÍ POMOC

str. 9

Obsah

Poleptání	89
Poleptání úst a trávicího traktu	89

DOPORUČENÉ VYBAVENÍ LÉKÁRNIČKY NA PRACOVÍŠTI

Léky	90
Dezinfekční prostředky	91
Náplasti	91
Obvazy	91
Obinadlo	91
Šátky	91
Dlahy	91
Další pomůcky	92
Příklad minimálního vybavení lékárničky první pomoci na pracovišti	92

*(z druhé strany příručky)***KNIHA ÚRAZŮ**

Vybraná ustanovení nařízení vlády č. 201/2010 Sb., o způsobu evidence úrazů, hlášení a zasílání záznamu	I
Vzor záznamu o úrazu	VII
Záznam o úrazu – hlášení změn – vzor	XIII

LHŮTNÍKY

Evidence v Knize úrazů	XV
Ohlášení pracovního úrazu	XV
Vyhotovení Záznamu o úrazu	XVI
Zaslání Záznamu o úrazu	XVII
Opatření proti opakování úrazu	XVII
Vyhotovení Záznamu o úrazu – hlášení změn	XVIII
Zaslání Záznamu o úrazu – hlášení změn	XIX
Nemoci z povolání – evidence	XIX