

Výchova ke zdraví – 9. ročník

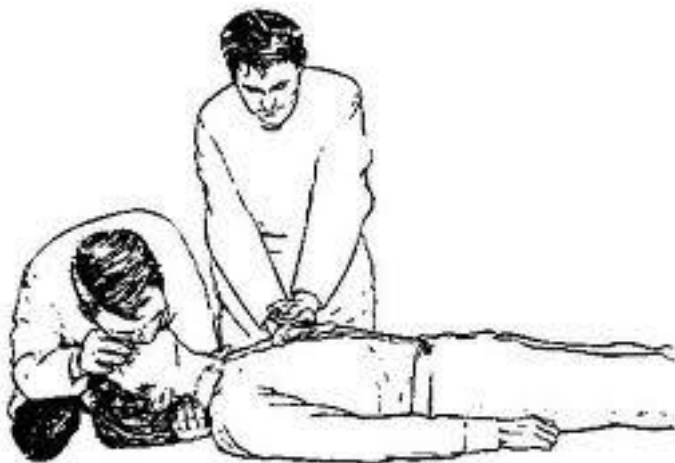
První pomoc u dospělých osob - umělé dýchání z plic do plic

- poloha na zádech - rovná, tvrdá podložka
- čistá dutina ústní, vyndaná zubní protéza, odstraněny překážky z dýchacích cest
- záklon hlavy, udržovaný dlaní přitisknutou na čelo, totáž ruka, nebo prsty drží nos
- zahájení 2 - 4 hlubokými vdechy, nečekáme na první výdech (zajistí maximální rozpětí plic, jejich okysličení, rozepnutí nevzdušných ložisek, event. možnost reflexní obnovy dýchání)
- každý umělý vdech musí být dostatečně dlouhý a hluboký (dle standardů Evropy - 0,4 - 0,6 litrů, dle standardů USA - 0,8 1,2 litrů),
- dále frekvence 12 - 16 vdechů za minutu

Postup při dýchání z plic do plic

POZOR!

Pokud se při úvodu umělého dýchání hrudník nezvedá a je cítit při vdechu odpor, je pravděpodobná překážka v dýchacích cestách. Jak ji odstranit najdete v článku Uvolnění překážky v dýchacích cestách. Pokud nejde těleso z dýchacích cest odstranit, provádíme umělé dýchání i nadále (bez ohledu na zmiňované cizí těleso v dýchacích cestách) - lepší nějaká resuscitace, než žádná!



PRVNÍ POMOC PŘI KRVÁCENÍ

- **Povrchové** = vlásečnicové (bývá plynulé a ustává samovolně)
 - **Hluboké** = žilné (krev je tmavá a teče z rány plynule)
 - **Tepny** = tepenné (krev teče prudkým proudem a je jasně červená, která z rány vystřikuje)
- nejdůležitější je zastavení krvácení nebo jeho omezení
 - u žilného krvácení zastavujeme tlakovým obvazem
 - přiložíme polštářek ze sterilního gázu, přitlačíme a pevně přichytíme obinadlem
 - u tepenného krvácení je nejvhodnější a nejrychlejší způsob stisknout přírodní tepny prstem mezi ranou a srdcem
 - při tepenném krvácení na končetinách se stlačí celý obvod končetin nad místem krvácení gumovou manžetou

DÚ - doplň věty

Zástava srdce je vždy doprovázena i _____.

Postižený má ležet na _____, rovné a _____ podložce.

Hlava musí být v _____, dlaň přitiskneme na čelo

a tatáž ruka nebo prsty drží _____.

Provádíme dýchání _____.

Účinnou pomocí, která může postiženému zachránit

život je i _____ srdce.

NÁPOVĚDA : zádech, tvrdé, z plic do plic, záklon, masáž, nos,

zástava dechu