



Nepokazte si sviatky - manuál prvej pomoci ZZS Bratislava

Bratislava, 13. december 2021 – Vianočné sviatky a zároveň školské prázdniny nám klopú na dvere a my sme pre vás pripravili „Manuál prvej pomoci“. Viete, čo robiť pri najčastejších zdravotných komplikáciách či úrazoch? Ušetríte si tak zbytočné starosti alebo návštevu lekára.

Pri odpovediach, prosím, citujte: PhDr. Lucia Mesárošová, MPH, vedúca referátu vzdelávania Záchrannej zdravotnej služby Bratislava.

Rybia kosť v krku

Ak sa vám zapichne kosť v krku, pomôže tuhšia strava – najmä suchý chlieb alebo varený zemiak, ktorý ju obalí a kosť sa odplaví do žalúdka. Tam si s ňou poradia žalúdočné kyseliny. V prípade pretrvávajúceho škrabania v krku je potrebné navštíviť odborného lekára. Horšie je, keď nejaký predmet uviazne v dýchacích cestách a spôsobí ich nepriechodnosť – človek sa začne dusiť. Vtedy je potrebné vykonať Gordonov manéver (päť úderov medzi lopatky) alebo Heimlichov hmat (oboma rukami obľapíme človeka zozadu, rukami zovretými do pästí silno päťkrát zatlačíme do brucha smerom nahor). Pri tomto úkone sa využije zostatkový objem vzduchu v pľúcach na to, aby sa predmet upchávajúci dýchacie cesty dostal von. Súčasne privolajte záchranú službu a riadte sa ich pokynmi. Ak by človek prestal javiť známky života, je potrebné začať s oživovaním.

Podráždený žalúdok

K vianočnému stolu patrí aj hojnosť jedla, či jeho neobvyklé kombinácie. Ak to preženie, výsledkom je pocit plnosti brucha, nevoľnosť, bolesť žalúdka, napínanie na zvracanie alebo zvracanie. Vtedy je potrebné okamžite nasadiť diétu, ideálne nesladený čierny čaj a staršie pečivo. V ďalších dňoch vynechajte dráždivé, vyprázané jedlá. Vyhýbajte sa aj orechom, surovej zelenine, ovociu a alkoholu.

Otrava alkoholom

Otrave alkoholom najlepšie predídete prevenciou. Teda nepiť, alebo piť s mierou. Treba pamätať na to, že ťažká, jednorazová intoxikácia alkoholom môže skončiť až smrťou. Ak postihnutý javí ťažké známky opitosti, je spavý a neudrží koncentráciu, uložte ho na bok, aby sa nezadusil zvratkami. Ak sa nepreberá a má problémy s dýchaním, privolajte odbornú zdravotnícku pomoc. Z ľahšej formy otravy alkoholom vás dostane spánok, dostatok tekutín, striedavé sprchovanie studenou a vlažnou vodou, ako aj pohyb na čerstvom vzduchu.

Popáleniny

Pri požiari je dôležité dostať zraneného do bezpečia. Ak horia šaty postihnutého, uložte ho na zem a oheň uhasť nehorľavým materiálom. Pozor, odev, ktorý je prilepený na pokožke nikdy neodstraňujte! Popálené miesto podržte pod tečúcou studenou vodou aspoň 10 až 20 minút. Priložte



sterilný obvaz a prikryte čistou tkaninou. Na popáleniny nedávajte žiadne krémy, maslo, vajička ani horčicu...

Omrzliny

Stačí podceniť počasie pri zimných športoch a zabudnúť na rukavice a omrzliny sú na svete.

Najčastejšie sa objavia na nechránených častiach tela ako prsty, nos či tvár. Postihnuté miesto spoznáte podľa toho, že je bledšie až voskové, je necitlivé a neskôr sa môže objaviť bodavá bolesť.

Prvou pomocou je postupné zahrievanie, v žiadnom prípade nesmiete trieť postihnuté miesto snehom, ani nezahrievajte dychom, hrozí zhoršenie omrzlín. Nefajčite, pretože a tým zužujú cievy a zhoršuje sa cirkulácia krvi. Pacienta zahrievajte vlastnými rukami, ak má napríklad omrznuté prsty na ruke, sám si ju môže dať pod pazuchu. Pomáha teplo aj vlažné obklady. Prísť zo svahu a skočiť pod horúcu sprchu nie je dobrý nápad. Ak sa objavia pľuzgieri, vyhľadajte lekára. Na podchladenie je človek náchylný aj vtedy, keď je hladný.

Podchladenie

Rozlišujeme dva druhy. Pri rýchlom – preborenie sa pod ľad či pád do studenej vody, hrozí smrť.

Vtedy okamžite volajte tiesňovú linku 112 alebo 155. Človeka po vytiahnutí na breh rýchlo zbavte mokrých šiat, prelečte do suchého, podávajte teplé – nie horúce tekutiny a zahrievajte. Pri postupnom podchladení, ktoré trvá hodiny, zahrievajte v pomalšom tempe, aby organizmus neutrpel šok. Pomôže teplý nápoj, čokoláda a ak to vyžaduje zdravotný stav – pri zhoršujúcom sa vedomí a dýchaní, prevoz do nemocnice.

Preborenie ľadu

Vstupovať na voľnú ľadovú plochu je vždy nebezpečné. Zvlášť v období odmäku. Hrozí, že sa preborí a človeka môže napríklad vodný prúd vtiahnuť pod ľad. Ak sa nedostane včas von, následkom podchladenia sa mu môže veľmi rýchlo zastaviť krvný obeh a utopí sa. Pri záchrane neriskujte. Myslite na vlastnú bezpečnosť, aby ste tiež neskončili pod ľadom. Okamžite preto volajte číslo 112 alebo 150 a 155.

Čo robiť, ak osoba nedýcha?

Pri dospelom najprv volajte tiesňovú linku na č. 155, pri deťoch najprv konajte. Myslite na spriechodnenie dýchacích ciest – hlavu mierne zakloňte. Začnite s oživovaním. Rozopnite vetrovku, nájdite stred hrudníka a začnite so stláčaním, do hĺbky viac ako 5 cm, nie viac ako 6 cm (cca 1/3 hrudníka). Po 30 stlačeniach 2-krát vdýchnite vzduch do jeho úst. Opakujte dotedy, kým nepríde pomoc alebo človek nezačne dýchať. Ak zraneného nepoznate, nemusíte dýchať z úst do úst, stačí stláčať hrudník. Pri deťoch je postup rovnaký, akurát začíname s piatimi úvodnými vdychmi.

Úrazy

Výsledkom pošmyknutia sa na zľadovatenom chodníku často bývajú zlomeniny horných a dolných končatín, podvrtnuté členky, ale aj úrazy hlavy. Ak ide o staršieho, alebo chronicky chorého človeka,



môže to mať až fatálne následky. Platí preto prevencia - vhodná pevná obuv, pokrývka hlavy a hrubá vetrovka, ktorá môže stlmiť náraz. Vždy sa snažte padať na zadok alebo na chrbát. Hlavu si chráňte.

- **podvrtnutý členok**

Dôležité je zraneného členok znehybniť, ideálne ho pevne obviazať šatkou alebo kusom látky. Dôvodom je zabrániť akémukoľvek namáhaniu členku, aby sa predišlo opuchu či zhoršeniu zranenia. Ak noha opúcha alebo sa ňu neviete od bolesti postaviť, treba vyhľadať lekára.

- **krvácanie z nosa**

Či už ho spôsobí riedky vzduch alebo úraz, zastaviť ho vieme stlačením mäkkej časti nosových krídiel. Držíme ich približne 10 minút, následne tlak uvoľníme. Dýchame ústami a keď je to potrebné, stlačenie zopakujeme. Krv, ktorá má tendenciu zatekať do hrdla je potrebné vyplúvať. Hlavu nezakláňať, ale práve naopak sedieť v predklone. V prípade masívneho krvácania, ktoré sa nám nedarí zastaviť ani po 15 minútach, zavolajte na tiesňovú linku, kde Vám poradia alebo pošlú pomoc.

- **úraz hlavy**

Sú veľmi nebezpečné a spôsobujú ich najmä pády. Nejde o nič vážne, pokiaľ sa neobjavia príznaky otrasy mozgu – zvracanie, dvojité videnie, ospalosť. Tieto príznaky si vyžadujú neodkladné vyšetrenie odborníkom.

- **zlomenina**

Tento typ úrazu zvyčajne sprevádza intenzívna bolesť. S končatinou by sa nemalo hýbať. Ak je potrebné postihnutého prenášať, končatinu zafixujeme. V prípade zlomeniny dolnej končatiny kusmi látky priviažeme zdravú nohu o ranenú, čím jej vytvoríme potrebnú oporu alebo šalom o lyžiarsku palicu. K otvorenej zlomenine pristupujeme ako k rane, prekryjeme ju sterilným štvorcem z lekárničky tak, aby sme prekryli kosť. Nikdy nenapravajte poranenú končatinu, nevyzúvajte lyžiarky, pretože aj tie dokážu fixovať zlomeniny. Mohli by ste viac ublížiť, ako pomôcť. Okamžite voláme záchranku alebo horskú službu.

- **silné krvácanie**

Nech už ho spôsobí čokoľvek, najdôležitejšie je krvácanie zastaviť, a to priamym tlakom na ranu a následne aplikovaním tlakového obväzu, ktorý krvácanie zastaví. Pokiaľ by obväz krvou presiakol, neodstraňujeme ho, ale obviažeme ďalšiu vrstvu. Dôležité je sledovať vitálne funkcie človeka a dať človeka do správnej polohy – v sede alebo v ľahu, keďže predpokladáme stratu krvi.

Zapamätajte si pravidlo Päť T:

1. Ticho – upokojte zraneného.
2. Teplo – zabráňte strate telesného tepla, dajte pod zraneného aj vlastné oblečenie.
3. Tekutiny – ovlážte pery trochu tekutiny.



4. Tíšenie bolesti – aj znehybnenie je tíšením bolesti, zraneného zbytočne neotáčajte a nevyzliekajte.
 5. Transport – zavolajte záchrannú službu, nesnažte sa zraneného sami transportovať.
-

Viac informácií vám poskytne:

Darina Schreková, referent pre styk s verejnosťou
e-mail: darina.schrekova@emergency-ba.sk
Tel.: +421 902 972 947

O Záchranej zdravotnej službe Bratislava:

Záchraná zdravotná služba Bratislava je najväčším štátnym poskytovateľom neodkladnej zdravotnej starostlivosti pri ohrození ľudského zdravia a života. V rámci Banskobystrického, Bratislavského, Nitrianskeho, Trenčianskeho, Trnavského a Žilinského kraja prevádzkuje 94 staníc, prevažne rýchlej zdravotnej pomoci (RZP) a rýchlej lekárskej pomoci (RLP). Denne zasahujú jej posádky priemere pri 400 prípadoch. Okrem primárnych výjazdov uskutočňuje aj sekundárne výjazdy medzi nemocničnými zariadeniami, tzv. transporty pacientov. Za rok uskutočnia posádky ZZS Bratislava približne 150 tis. výjazdov. Každodennú prevádzku zabezpečuje celkovo 1100 zamestnancov, z toho je 700 záchranárov, 166 lekárov a posádku ambulancií dopĺňa 204 vodičov. ZZS Bratislava bola zriadená Ministerstvom zdravotníctva SR ako štátna príspevková organizácia.