

# Karta prvej pomoci

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



Zastav krvácanie



Uvoľni dýchacie cesty



Stlačenie hrudníka **30x**: Vdychy **2x**



Stabilizovaná poloha

Integrovaný záchranný systém **112**

Polícia **158** Záchranná služba **155** Hasiči **150**

## Krvácanie

Ranu zakry sterilnou gázou a pevne obviaž obvazom.  
Ak obvaz rýchlo presakuje, stlač rukou, končatinu nadvihni.  
Pri krvácaní z nosa alebo z úst daj hlavu do polohy na boku!

## Bezvedomie

Zisti, či dýcha. Ak nedýcha, uvoľni mu dýchacie cesty a začni s nepriamou masážou srdca a následne záchrannými dychmi (pozri OBRÁZOK) v pomere 30 : 2. U detí sa začína 5 záchrannými dychmi, následne ako u dospelých. Ak dýcha a nie je podozrenie na poranenie chrbtice a iné vážne poranenia, daj raneného do stabilizovanej polohy.

## Podozrenie na poranenie chrbtice

Ranenému znehybni hlavu, a ak to nie je nevyhnutné, viac ním nehýb.

## Poranenie hrudníka a brucha

Poranenie zakry sterilnou gázou. Zabodnuté predmety nevyťahuj! Zraneného prikry. Nepodávajmu jesť a piť!

## Zlomeniny

Končatinu nenaprávaj. Znehybni ju pevným materiálom (kĺb nad a pod zlomeninou). Otvorenú zlomeninu prekry sterilnou gázou.

## Popáleniny

Popálených miest sa nikdy nedotýkaj!  
Prilepené šatstvo z rany neodstraňuj!  
Postihnuté miesta sterilne prekry.