



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jméno autora: Mgr. Vlasta Kollariková

Datum vytvoření: 07.06. 2013

Číslo DUMu: VY_32_INOVACE_10_OSVZ_ON

Ročník: I.

Vzdělávací oblast: Společenskovědní vzdělávání

Vzdělávací obor: Občanská nauka

Tematický okruh: Ochrana člověka za mimořádných událostí

Téma: První pomoc

Metodický list/anotace:

Seznámit žáky se zásadami první pomoci

- * **Zákon o poskytnutí PP**: Do příjezdu ZZS je občan povinen poskytnout PP. Neposkytnutí PP je **trestný čin** (dle zákona č. 40/2009 Sb.).
- * **Resuscitace** - postup: při zástavě dechu/oběhu položit osobu na záda, mírný záklon hlavy, uvolnit dýchací cesty, provést masáž uprostřed hrudníku nataženými rukama do hloubky 5 až 6 cm dvakrát za sekundu (u dospělého) asi 4 min. **Od r. 2010 se doporučuje pouze stlačovat hrudník a neprovádět umělé dýchání.**

* **Zákon o poskytnutí první pomoci, resuscitace, zavolání ZZS, postup při krvácení, otravě a popáleninách**

* Zavolání ZZS: telefonní číslo 155 (122), kde se událost stala, co se stalo, kdo volá. Voláme před poskytnutím PP (u dítěte ml. 8 let až po 1 minutě srdeční masáže).

* Postup při krvácení: vlasečnicové, žilní, tepenné (desinfekce, sterilní obvaz, tlakový obvaz).

* **Postup při otravě**: přerušit působení jedu, zjistit příčinu, zajistit vzorek, přivolat ZZS

* **Zavolání ZZS, postup při krvácení,
postup při otravě**

- * **Postup při popáleninách**: odstranit oděv, chladit proudem studené vody (chladné předměty; pozor na podchlazení), v ráně nic nevyndávat, nepříkrývat, transport
- * **5T**: teplo, tekutiny, ticho, tišení bolesti, transport
- * **TANR**: tel. asistovaná neodkladná resuscitace
- * **Prevence**: nekouřit, nekonzumovat tučná jídla, cvičit, hlídat tělesnou váhu, nestresovat se

* **Postup při popáleninách, 5T, TANR, prevence**

- * JANDA, František. *Zdravověda*. Praha: Informatorium, 2004, ISBN 80-7333-026-1.
- * TROJAN, Stanislav; SOBOTA, Jaromír. *Zdravověda*. Praha: Informatorium, 2000, ISBN 80-86073-70-1.

* Literatura