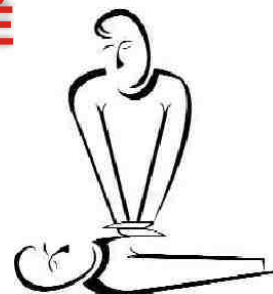




## první pomoc musí být poskytována RYCHLE, ÚČELNĚ A ROZHODNĚ

# JAK NA TO



### 1 NEŽ VYSTOUPÍTE Z AUTA

- zapněte výstražná světla
- oblečte si výstražnou vestu
- označte stojící vozidlo trojúhelníkem
- případně zastavte dopravu
- vezměte lékárničku

*"možná Vám to bude připadat zbytečné, vždyť musíte běžet rychle pomáhat raněným. Není to zbytečné! Bezpečnost zachránců je prioritou. Bohužel se stává, že do stojících aut zachránců narazí "zvědavci". Těmito úkony možné další nehodě a vašemu nebezpečí zabráníte."*

### 2 ZJISTĚTE CO SE PŘIHDILO

- kde se nacházíte
- co se vlastně stalo
- odhad počtu zraněných
- všechny další informace, které mohou pomoci záchranné službě správně zhodnotit situaci

### 3 POSKYTNĚTE PRVNÍ POMOC

- překonejte strach a prvotní šok, obavu ze selhání a váhání.
- Pokud je zachránců více, může to být výhodou, avšak i nevýhodou. Proto určete "vedoucího" záchrany, dle jehož příkazů se bude postupovat. Musí to být člověk rozhodný.
- Okamžitě vyhledejte ty poraněné, u kterých je třeba vykonat život zachraňující úkony - zastavit prudké krvácení, bezvědomí, zástavu dýchání a krevního oběhu, šokové stavy.

*Pro svou ochranu si nasadte gumové rukavice, které budou od 1. 1. 2011 již v povinné výbavě lékárničky.*

### STÁLE DBEJTE O VLASTNÍ BEZPEČNOST

- pokud je to bezpečné, zajistěte havarovaná vozidla proti pohybu a vypněte zapalování
- dávejte pozor na unikající palivo, nestabilitu převráceného vozidla apod.
- není-li to nezbytné, s osobami ve vozidlech nehýbejte (hrozí poškození páteře).

**Výjimkou je potřeba manipulace pro poskytnutí život zachraňujících úkonů - v tomto případě se snažte co nejvíce zafixovat páteř.**

### POZOR NA PANIKU!

Při ohrožení života nebo ztrátě významných osobních hodnot, může dojít k chorobným duševním stavům. Jejich hnacím motorem je STRACH, ÚZKOST nebo SMUTEK. Od normálních projevů emocí k chorobným je jen krůček a je to okolím velmi těžko rozpoznatelné. Tento stav může přejít až k panickým reakcím (vysoce aktivizovaný pud sebezáchovy), které nejsou řízeny rozumem. Jednání jsou natolik neuvážená, že místo záchrany může vést k absolutně nesmyslné záhubě. **POZOR!** Panická reakce se velmi snadno rozšíří a nepodaří-li se jí zabránit v samotném začátku, je její následné ovlivnění velmi obtížné. Stačí několik minut trvajících panická reakce a může být velmi nakažlivá a vyvolat paniku u druhých.

**V MNOHA PŘÍPADECH JE NUTNÉ OSOBY S PANICKOU REAKCÍ OMEZIT I NÁSILNĚ.**

### PŘIVOLEJTE ZDRAVOTNICKOU POMOC: TELEFON 155 NEBO 112

Jednejte klidně. Operátorovi budete muset říci:

- vaše jméno a příjmení,
- co se stalo, kde se nacházíte,
- orientační bod v terénu,
- počet zraněných a jejich stav,
- další nezbytné informace (např. číslo volajícího).
- požádejte operátora o radu, jak postupovat do příjezdu zdravotnické pomoci.



155  
112

