

Univerzální postup první pomoci IPRK – 6 Z

1. Z - Zamysli se, než se vrhneš do akce

- ✓ Nehrozí ti nebezpečí? Nemůže se nehoda opakovat?
- ✓ Co se stalo? Kolik je zraněných? Vidíš je všechny? Co a koho máš k dispozici?
- ✓ Křikem přivolej pomoc, vyzvi přihlížející k akci, volej 155, nech si poradit operátorem.

2. Z – Zastav masivní krvácení

- ✓ Při masivním krvácení krev z rány vystřikuje nebo vytéká proudem.
- ✓ Chraň se před kontaktem s cizí krví – použij rukavice nebo jinou ochranu.
- ✓ Najdi zdroj krvácení, rukou nebo obvazem tlač tam, kde krev vytéká. Volej 155.

3. Z – Zjisti stav vědomí

- ✓ Mluví s tebou pacient? = Je při vědomí, ale přesto může potřebovat tvoji pomoc.
- ✓ Nereaguje na oslovení a zatřesení? = Je v bezvědomí a musíš zkontrolovat, zda dýchá.

4. Z – Zkontroluj dýchání a začni stlačovat hrudník (pokud pacient nedýchá)

- ✓ Pacienta otoč na záda, vyndej vše z pod hlavy, zakloň mu hlavu a zkontroluj dýchání.



- ✓ Pokud pacient nedýchá, chrčí nebo lape po dechu, volej 155 a začni stlačovat hrudník.
- ✓ Stlačuj dolní polovinu hrudní kosti, 5 cm do hloubky, rychlostí 100krát za minutu.

5. Z – Zavolání zdravotnické záchranné služby – linka 155

- ✓ Lokalizace místa: adresa, číslo silnice, km dálnice, číslo přejezdu, GPS souřadnice, ...
- ✓ Doporučujeme aplikaci „Záchranka“, která vytočí 155 zároveň odešle polohu v GPS.
- ✓ Co se stalo: mechanismus úrazu, pohlaví, věk, stav vědomí, dýchání, zranění, obtíže ...

6. Z – Zajisti tepelný komfort pacienta a přístup pro posádku záchranky

- ✓ Zabraň prochladnutí a sleduj stav pacienta / reaguje na podněty / dýchá normálně?
- ✓ Pošli někoho naproti posádce záchranky (před dům, na vrátnici, ...) a zavři psa.