

Prvá pomoc :)

Bezprostredná pomoc poskytnutá zranenej alebo chorej osobe. Nenahrádza zdravotnícke a lekárske ošetrovanie, ale je predpokladom jeho úspešnosti.

Prvú pomoc treba poskytnúť ešte pred príchodom záchranej služby alebo lekára. Je to súbor jednoduchých úkonov, ale keďže pomôcky nie sú zväčša k dispozícii, treba improvizovať.

Záchranca musí vedieť:

- zhodnotiť situáciu bez ohrozenia vlastného života,
- zistiť príznaky úrazu, ochorenia,
- poskytnúť prvú pomoc,
- privolať špecializovanú pomoc a odovzdať postihnutého pracovníkom zdravotníckeho záchranného systému.

Pri výskyte viacerých poranení u jedného postihnutého alebo pri viacerých zranených osobách, treba najskôr riešiť tie zranenia, ktoré priamo ohrozujú život a až po poskytnutí pomoci, hľadať ďalšie poranenia.

Medzi životohrozujúce stavy patria:

- zastavenie dýchania,
- zastavenie krvného obehu,
- veľké vonkajšie krvácanie,
- bezvedomie,
- šok.

Postupnosť krokov pri poskytovaní prvej pomoci:

- uvoľnenie dýchacích ciest,
- zastavenie rozsiahleho krvácania (predovšetkým tepnového krvácania),
- dýchanie z úst do úst, v prípade zástavy dýchania,
- nepriama masáž srdca, v prípade zástavy srdcovej činnosti.

Po stabilizácii stavu postihnutého privolať odbornú zdravotnícku pomoc.

[Prvá pomoc po úraze elektrickým prúdom, šok, popáleniny](#)