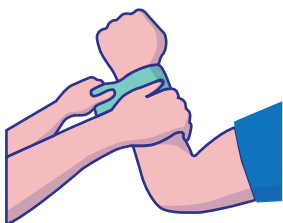


Karta prvej pomoci

1. Zisti, čo sa stalo

2. Zavolaj pomoc

3. Dbaj na vlastnú bezpečnosť



Zastav krvácanie



Uvoľni dýchacie cesty



**Stláčaj hrudník
30x**



**Vdýchni
2x**



Stabilizovaná poloha

1. Krvácanie

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

2. Bezvedomie

Zisti, či dýcha. Ak nedýcha, uvoľni mu dýchacie cesty a začni so stláčaním hrudníka a následne záchrannými vdychmi (pozri obrázok) v pomere 30:2.

U detí sa začína 5 záchrannými vdychmi, následne ako u dospelých. Ak dýcha a nie je podozrenie na poranenie chrbtice a iné vážne poranenia, daj raneného do stabilizovanej polohy.

3. Podozrenie na poranenie chrbtice

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

4. Poranenie hrudníka a brucha

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

5. Zlomeniny

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

6. Popáleniny

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