



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKÝCH KOMUNÍT**

Mgr. Ľubica Belková

Mladý záchranár III.

2014

Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava
Autor UZ:	Mgr. Ľubica BELKOVÁ
Kontakt na autora UZ:	ZŠ P.O. Hviezdoslava, Snina lubabelkova@gmail.com
Názov:	Mladý záchranár III.
Rok vytvorenia:	2014
Oponentský posudok vypracoval:	RNDr. Rudolf Paraska
ISBN 978-80-565-0496-3	

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah:

1. Riziko otráv: liekmi
chemickými látkami
rastlinami
hubami
2. Prvá pomoc
3. Plyn
4. Núdzové volania
5. Plán práce krúžku Mladý záchranár

1.Riziko otráv

Otrava býva u detí veľmi častá, pretože deti zvyknú dávať do úst mnohé predmety. Často prehltnú lieky ktoré ich lákajú tvarom a farbou, môžu si ich pomýliť s cukríkmi. Preto je nevyhnutné lieky a liečivá ukladať na miesta, ktoré nie sú deťom prístupné. Toto opatrenie v rámci prevencie môže zachrániť mnohokrát život dieťaťa!

Čím sa človek ale hlavne dieťa môže otráviť:

- liekmi
- chemickými látkami
- rastlinami
- hubami



Čo robiť v prípade, ak sa dieťa otrávi?

Ak majú rodičia podozrenie, že dieťa vypilo nejakú chemikáliu, zjedlo lieky, kúsok rastliny, kozmetiky alebo sa mohlo otráviť inak, nesmie predovšetkým prepadnúť panike. V niektorých prípadoch nevhodnými opatreniami, napríklad nešetrným vyvolávaním vracania, môžu dieťaťu spôsobiť ešte väčšie poškodenie organizmu. Najdôležitejšie je zistiť, čo vlastne dieťa zjedlo či vypilo, a zaistiť vzorku.

Zachrániť život je povinnosťou každého človeka. Neposkytnutie prvej pomoci môže byť dokonca trestné. Nikto z nás nikdy nevie, kedy a za akých okolností bude musieť poskytnúť prvú pomoc. Záchrana života je úžasná vec, ak si uvedomíme, že aj nás môže niekto zachrániť, len preto (alebo práve preto), že pozná základné pravidlá poskytovania prvej pomoci.

Lieky

Najčastejšie sa otrávia deti od 1 do 5 rokov, pretože sú zvedavé a rady spoznávajú okolitý svet, zvyknú dávať do úst mnohé predmety. Často prehltnú lieky ktoré ich lákajú tvarom a farbou, môžu si ich zameniť s cukríkmi.

Za otravu dieťaťa často môžu samotní rodičia. Nedodržia dávkovanie liekov, zamenia ich alebo namiesto sirupu dieťaťu podajú napríklad éterický olej. Najlepšou prevenciou otráv je **umiestniť lieky vrátane vitamínov mimo dosahu detí**



Ak je dieťa choré, rodičia by nemali o liekoch rozprávať ako o bonbónoch a maškrtách.



V prípade liekov je dôležité vedieť ich názov.

Čistiace prostriedky v domácnosti

Počet nehôd, pri ktorých sa deti otrávia nejakým čistiacim prostriedkom, stúpa. Dôvodom je rozširujúci sa sortiment čistiacich prostriedkov na trhu a ich častejšie používanie v domácnostiach. Deti lákajú farebné a zaujímavé obaly, ktoré si často pletú s nápojmi a inými potravinami.

Častou príčinou detských otráv je aj zlovyk v našich domácnostiach, keď sa chemikálie prelievajú alebo stáčajú do neoriginálnych obalov, na ktorých chýba etiketa s informáciou o ich zložení.

Rodičia môžu týmto nehodám predchádzať predovšetkým tým, že prípravkov nebudú mať doma veľa a budú vyberať také, ktorých obal obsahuje bezpečnostný uzáver.



Avivážne prostriedky , odstraňovače škvŕn

Ak dieťa len obliže hrdlo nádoby, koncentrácia chemikálií nie je taká silná, aby mu ublížila. Veľmi častou príčinou detských otráv v domácnosti sú aj **leštidlá na nábytok** a ďalšie prípravky obsahujúce benzín, petrolej a minerálne oleje. Po požití môže u malých detí dôjsť aj k rozsiahlejšiemu postihnutiu slizníc.



Čističe potrubia

Často predávajú v obaloch, ktoré lákajú deti, napríklad s motívom krtka. V pevnej podobe má prostriedok tvar malej kôstky. Ak dieťa malo kôstku iba v ústach a neprehltlo ju, môže dôjsť k opuchnutiu perí alebo poleptaniu ústnej dutiny. Ak dieťa prostriedok prehltne, hrozí mu poleptanie pažeráka a prípadne aj žalúdka.



Kozmetika

Pri požití kozmetických prípravkov, ako sú pleťové krémy, mydlá, šampóny na vlasy alebo pomády na pery, nehrozí deťom veľké nebezpečenstvo, pretože sú netoxické. Záleží však na množstve, aké dieťa zjedlo alebo vypilo. Po požití menšieho množstva nasledujú hnačky, nevoľnosť a vracanie. Väčšie riziko predstavujú kozmetické prípravky s obsahom alkoholu (vody po holení, toaletné vody, parfumy...).



Rastliny

Odborníci neodporúčajú pestovať jedovaté rastliny v rodinách, ktoré majú malé deti. Pre ne predstavujú určité nebezpečenstvo aj rastliny s trnmi a s ostrými okrajmi listov.

Rastliny pestované doma by nemali byť postavené na zemi, ale **mimo dosahu detí**. Otravy izbovými rastlinami sa objavujú celoročne, predovšetkým u batoliat. Väčšinou však ochutnajú iba veľmi malé množstvo, riziko otravy je teda nízke.

Medzi najčastejšie pestované izbové rastliny patrí napríklad dieffenbachia alebo skupina prýštcovitých (napr. prýštec trojhranný, Kristova koruna a pod.).

Najlepšou prevenciou otráv rastlinami je poznať všetky rastliny a kvetiny, ktoré v domácnosti alebo v záhrade pestujeme.



Pri pobyte vonku je nutné mať nad deťmi trvalý dozor.

Niektoré jedovaté rastliny sa môžu nachádzať na miestach voľne prístupných verejnosti, napríklad v mestských parkoch.



Jedovaté huby

Ďalšou nebezpečnou skupinou sú huby. Zbieranie húb je zaujímavá činnosť a dobrý relax. Navyše huby sú aj veľmi chutné. Každý hríb má svoj názov a niektorí ľudia poznajú veľa hríbov. Huby sú rozdelené do skupín: jedlé, nejedlé a jedovaté.



Základnou prevenciou otravy húb je ich dokonalá znalosť. Napriek tomu sa každoročne objavujú prípady otravy hubami. Otráviť sa môžeme aj jedlými hubami, ktoré boli nevhodne skladované. Jedovaté huby predstavujú pre deti veľké riziko, pretože aj malé množstvo im spôsobí ťažkú otravu. Odborníci neodporúčajú dávať deťom jedlá z húb buď vôbec, alebo veľmi zriedka, pretože sú pre ne ťažko stráviteľné. Dôležité je tiež strážiť deti, aby samy neochutnávali surové huby. Deti totiž rady napodobňujú správanie dospelých, preto by hubári pred nimi nikdy nemali surové huby ochutnávať.

Najjedovatejšia huba v našej prírode sa volá muchotrávka zelená. Rastie od júla do októbra. Jediný klobúk muchotrávky zelenej môže usmrtiť dospelú osobu. Aj sušená muchotrávka zelená je jedovatá. Ak niekto túto hubu zje, a nie je mu poskytnutá rýchla pomoc, môže zomrieť. Preto sa hovorí, že **muchotrávka zelená je smrteľne jedovatá.**

Príznaky otravy, teda hnačka a vracanie, sa môžu objaviť až za 8 – 12, dokonca až za 24 hodín. K ďalším jedovatým hubám patria napríklad muchotrávka tigrovaná alebo hríb satan.



Niektoré mýty o hubách

- Povera: Jedovaté huby sú pestro sfarbené. Nie je to pravda. Mnohé smrteľne jedovaté huby sú biele alebo majú nenápadnú farbu.
- Povera: Jedovaté huby neobhrýzajú slimáky či larvy hmyzu. Nie je to pravda, napríklad muchotrávka zelená je pre hmyz neškodná a jeho larvy sa v nej bežne vyskytujú.

- Povera: Dlhé varenie či smaženie zlikviduje každý jed. Nie je to pravda. Iba niektoré jedovaté huby sa po tepelnej úprave stanú jedlými (napr. hríb satan), väčšina toxínov je však tepelne vysoko stabilná a varom sa nezničia.
- Povera: Jedovaté huby majú odpornú chuť. Nie je to pravda. Viaceré smrteľne jedovaté huby sú všeobecne označované za chuťovo vynikajúce.

2. Prvá pomoc

Ak dieťa ochutnalo nejakú rastlinu alebo hubu, je dôležité vedieť, ako sa rastlina volá. Kontaktujte vždy lekára alebo Toxikologické informačné centrum (TIC) na telefónnom čísle **+421 2 547 741 66**.

Ošetrojúcim lekárom pomôže vzorka rastliny alebo húb, podľa ktorých môžu rozhodnúť, o akú intoxikáciu ide.

V prípade čistiacich a iných chemických prostriedkov je nutné poznať názov prípravku alebo aspoň účel použitia. Najviac informácií môže ošetrojúci lekár získať z etikety na obale, ktorá by mala obsahovať údaje o zložení prostriedku. Pomôcť môže aj zvyšok prípravku.

Pri veľkom počte intoxikácií hrá v rámci prvej pomoci dôležitú úlohu podanie tzv. živočíšneho uhlia. Čierne uhlie má schopnosť na seba naviazať veľké množstvo jedovatých látok. Jeho podanie však každú otravu dieťaťa nevyrieši, niekedy je, naopak, jeho podanie zbytočné alebo sa dokonca neodporúča.

Pri telefonáte zachovajte pokoj. Lekár TIC sa vás bude pýtať:

1. Komu sa nehoda stala: dieťa, dospelý (ak je to možné, udať celé meno, rodné číslo a zdravotnú poisťovňu).
2. Aký je vek postihnutého, jeho hmotnosť (aspoň odhadom), či trpí nejakou akútnou alebo chronickou chorobou.
3. Aká látka je príčinou otravy? Liek, rastlina, chemikália, komerčný prípravok atď.? Pri liekoch udať, či ide o liek, ktorý postihnutý užíva, alebo o cudzí liek. V prípade komerčných prípravkov treba získať čo najviac informácií z etikety alebo aspoň vedieť, na čo sa látka používa.
4. Aké veľké množstvo látky pôsobí? Množstvo, ktoré ubudlo, treba udať čo najpresnejšie.
5. Kedy sa nehoda stala?
6. Akým spôsobom sa udiala? Požitím látky, poliatím, vdýchnutím, uhryznutím a pod.
7. V akom stave je postihnutý? Má nejaké zdravotné ťažkosti?
8. Aké opatrenia ste už urobili?
9. Kto a odkiaľ volá: meno, mesto, telefónne číslo (dôležité údaje pre spätnú väzbu v prípade potreby).



ZOPAKUJ SI: Prvá pomoc pri podozrení na otravu

Ak sa stretnete s otravou liekom, je dôležité poskytnúť prvú pomoc a zabezpečiť urýchlene lekársku pomoc.

Vykonajte naliehavý zásah, ak u postihnutého pozorujete jeden alebo viac nasledujúcich príznakov:

- ospalosť alebo bezvedomie
- plytké, nepravidelné alebo zastavené dýchanie
- vracanie
- záchvaty alebo kŕče.

Na čo treba pamätať

Účinná liečba otravy liekmi závisí od zásahu lekára a od rýchlosti určenia typu a množstva užitého lieku. Zhromaždite dôkazy, ktoré pomôžu určiť diagnózu a účinne pomôcť. Keď ste podali prvú pomoc, prezrite prázdny alebo otvorený obal z lieku. Každý liek odložte aj s obalom (alebo striekačkou) a odovzdajte zdravotnej sestre alebo lekárovi. Zvratky vezmite na analýzu v nemocnici.

Komerčnými a chemickými prostriedkami

1. Bez porady s lekárom nevyvolávajte vracanie!
2. Vypláchnite dieťaťu ústa.
3. Ak dávate dieťaťu napiť, podajte mu vlažný čaj alebo vodu.
4. Zadovážte si obal a etiketu so zložením a s presným názvom výrobku.
5. Zavolajte lekárovi alebo TIC na tel. +421 2 547 741 66.

Rastlinami, ich listami a plodmi

1. Vyberte dieťaťu zvyšky z úst.
2. Vypláchnite dieťaťu ústa.
3. Pokúste sa zistiť, akú rastlinu zjedlo.
4. Kontaktujte lekára alebo TIC na tel. +421 2 547 741 66.
5. Ak to lekár odporučí, podajte dieťaťu niekoľko tabliet aktívneho (živočíšneho) uhlia.

Lieky

1. Zistite si presný názov lieku.
2. Zavolajte lekárovi alebo kontaktujte TIC na tel. +421 2 547 741 66.
3. Bez porady s lekárom nevyvolávate vracanie!
4. Ak to lekár alebo TIC odporučia alebo ak sa vám radu nepodarí okamžite získať, podajte dieťaťu niekoľko tabliet aktívneho (živočíšneho) uhlia.

Hubami

1. Pokúste sa zistiť názov huby.
2. Zaisťte jedlo z húb alebo jeho zvyšky, dôležité sú vývratky alebo hnačkovitá stolica.
3. Podajte dieťaťu tablety aktívneho (živočíšneho) uhlia.
4. Kontaktujte lekára alebo TIC na tel. +421 2 547 741 66.

Čo robiť, ak sa dieťa otráвило liekmi?

- ak je dieťa v bezvedomí, skontrolujte, či dýcha. V prípade, že nedýcha, začnite s umelým dýchaním
- dieťa uložte do stabilizovanej polohy. Ak vracia, zaistite vzorku vývratkov na rozbor
- podajte 5 až 10 rozdrvených tabliet živočíšneho uhlia, ktoré rozmiešame vo vode na čiernu kašu



Základná prvá pomoc



Dýchanie z úst do úst

Ak nepozorujete pohyby hrudníka a necítite prúdenie vydychovaného vzduchu, ihneď začnite poskytovať umelé dýchanie z úst do úst.

1. Postihnutého položte na chrbát na pevnú podložku. Vyčistite mu ústnu dutinu od zvratkov alebo iných cudzích predmetov, ktoré by mohli zablokovat' dýchacie cesty a vyberte zubnú protézu.
2. Jednu ruku položte postihnutému pod šiju a miernym zdvihnutím mu zakloňte hlavu, nadvihnite bradu a súčasne tlačte na čelo. Táto poloha umožní ľahko otvoriť ústa.
3. Prstami ruky položenej na čele stlačte postihnutému nosové dierky a druhou rukou pevne uchopte bradu, aby sa otvorili ústa. Hlboko sa nadýchnite, pevne priložte svoje ústa na ústa postihnutého a rýchlo dva razy vdýchnite. V umelom vdychovaní pokračujte každých 5 sekúnd.
4. Po každom vdychu sledujte pohyb hrudníka a počúvajte, či postihnutý vydychuje. V tejto činnosti pokračujte, kým postihnutý nezačne sám dýchať, alebo až do príchodu lekára.

5.



Vonkajšia masáž srdca

Je to spôsob na obnovenie zastavenej činnosti srdca, ktorý sa praktizuje súčasne s umelým dýchaním z úst do úst. Tento úkon môže vykonávať len človek so skúsenosťou alebo patričným výcvikom. Pod vonkajšou masážou srdca rozumieme opakované prikladanie dlaní oboch rúk na stred hrudníka a silné stláčanie frekvenciou 80 - 100 stlačení za minútu. Po každých 30 stlačeniach hrudníka majú nasledovať dva vdychy z úst do úst. Táto činnosť má pokračovať až do obnovenia dýchania.

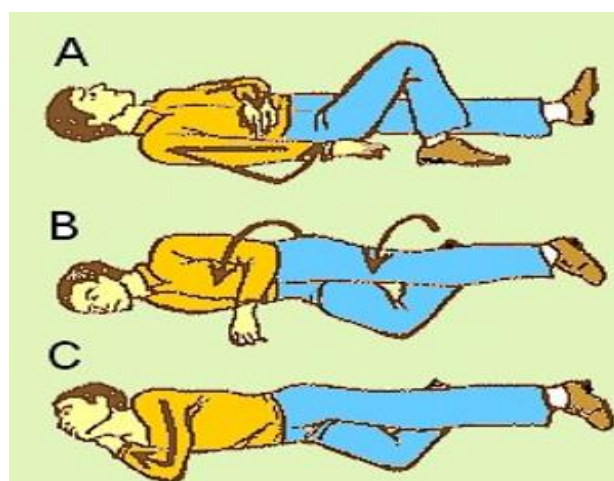


Meranie pulzu

Ak postihnutý nezačal dýchať po dvoch vdychoch z úst do úst, zmerajte mu pulz v krčnej oblasti. Ak pulz nie je hmatateľný, začnite s masážou srdca, ak s tým máte skúsenosti.

Stabilizovaná poloha

Pri bezvedomí alebo ospalosti je najbezpečnejšie uložiť postihnutého do stabilizovanej polohy. Postihnutý môže ľahko dýchať, a ak vracia, zabráni sa zaduseniu zvratkami. Priotráveného treba uložiť do stabilizovanej polohy, keď sa mu poskytla prvá pomoc, napr. dýchanie z úst do úst, a keď nie je podozrenie na šok. Postihnutého položte na brucho s pokrčenou jednou nohou a zdvihnutou rukou na tej istej strane. Hlavu otočte na tú istú stranu, a to tak, aby brada prečnievala cez podložku. Postihnutého prikryte prikrývkou alebo ho teplo oblečte.



2. Čo robiť pri záchvate?

Niektoré otravy vyvolávajú záchvat. Záchvat sa vyskytuje u ľudí pri vedomí, ale aj v bezvedomí. Postihnutý zvyčajne spadne na zem, myká sa alebo vykonáva nekoordinované pohyby končatinami a celým telom. Ak ste svedkom záchvatu, zapamätajte si nasledujúce body:

- nepokúšajte sa postihnutého znehybniť
- nedávajte mu nič do úst
- pokúste sa zabezpečiť, aby sa postihnutý nezranil nárazom do okolitých predmetov alebo nábytku
- po záchvate uložte postihnutého do stabilizovanej polohy

3. Čo robiť pri anafylaktickom šoku?

Anafylaktický šok vzniká ako následok rôznych alergických reakcií na liečivo. Krvný tlak rýchlo klesá a dýchacie cesty sa zužujú. Reakcia zvyčajne nastáva niekoľko minút po podaní liečiva. Hlavnými príznakmi sú:

- bledosť
- tlak v hrudníku
- ťažkosti s dýchaním
- vyrážky
- opuch tváre
- kolaps.

1. Predovšetkým treba zabezpečiť dýchanie. Pri zastavenom dychu treba okamžite začať s poskytovaním umelého dýchania z úst do úst.
2. Ak postihnutý normálne dýcha, položte ho na podložku tvárou nahor, nohy zdvihnite nad úroveň srdca aby sa zabezpečila primeraná cirkulácia krvi. Na podpretie nôh použite stolček, škatuľu a podobne.
3. Postihnutého prikryte dekou alebo inou vhodnou prikrývkou. Nedávajte mu nič do úst.



4. Ako vyvolať vracanie?

Za určitých okolností je vhodné vyvolať vracanie a tak vylúčiť liečivo zo žalúdka skôr, než sa absorbuje. Pokúsiť sa o to treba len po dôkladnom zvážení a nikdy nie vtedy, ak je postihnutý v bezvedomí. Vracanie vyvolá za 20 – 30 minút. Nezasúvajte prsty do hrdla. Ak dôjde k vracaniu, zapamätajte si nasledujúce:

1. Zabezpečte, aby sa postihnutý dostatočne predklonil a tak sa zabránilo zaduseniu alebo vdýchnutiu zvratkov.
2. Zvratky uschovajte na neskoršiu analýzu.

Podajte vodu na vypláchnutie ústnej dutiny. Voda sa musí vyplúť, nie prehltnúť.

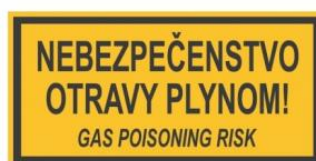


3. Plyn



Oxid uhoľnatý - CO

Oxid uhoľnatý je za normálnych podmienok horľavý, bezfarebný plyn bez zápachu. Patrí medzi najnebezpečnejšie jedovaté plyny, čo sa prejavuje už pri nízkej koncentrácii. Koncentrácia CO v krvi sa nazýva hladina karboxyhemoglobínu a znemožňuje prenášať po tele kyslík. V závislosti na koncentrácii môže spôsobiť smrť v priebehu niekoľkých minút. Príznaky otravy CO sú podobné ako príznaky chrípky, avšak bez telesnej teploty. Ďalej je to závrat, únava, slabosť, bolesť hlavy, nevoľnosť, zvracanie, celková únava a dezorientácia. Nebezpečenstvo otravy CO hrozí všetkým. Avšak u detí, starších osôb a osôb so srdcovými a dýchacími problémami sa otrava CO môže prejaviť skôr.



Zemný plyn je zmes plyných zložiek. Je nebezpečný tým, že je nedýchatelný, prudko horľavý a so vzduchom tvorí v rozmedzí 5-15 obj. % výbušnú zmes. Nemá toxické ani otravné účinky.

POKYNY PRE PRVÚ POMOC

Prvá pomoc pri nadýchaní

Príznaky, ktoré sa prejavujú pri nadýchaní sa zemného plynu, odpovedajú príznakom dusenia sa: ťažký dych, hlasité dýchanie až chrapot, pena na ústach, zmodranie pier, tváre a nechty, bezvedomie, zastavenie dýchania.

Zabezpečiť dostatok čerstvého vzduchu, kontrolovať frekvenciu dýchania v 10 min. intervaloch. Ak je potrebné, postihnutého resuscitovať. Privolať lekára.

Prvá pomoc pri popálení

Prvá pomoc sa poskytuje podľa druhu popálenia. Hlavné zásady:

- prerušiť prívod tepla (uhasiť odev, zabrániť zvýšenému pohybu, odtiahnuť postihnutého z dosahu pôsobenia tepla)
- zistiť stav vedomia a stav dýchania, volať pomoc
- chladiť popálené miesto 15 -20 min tečúcou vodou, ponorením, polievaním studenou kvapalinou
- odstrániť odev, obuv, prstene, hodinky, opasok ak nie sú zlepené s popáleninou
- ošetriť popálené miesta prekrytím sterilným obvazom, vreckovkou, plachtou (z popálenej plochy neodstraňovať prilepený odev, nestrhávať a neprepichovať plúzgiere, neodstraňovať voľne visiacu kožu, na popálené miesto neaplikovať masť, krém alebo olej)
- vykonať protišokové opatrenia (upokojenie postihnutého, tíšenie bolesti, teplo, poloha, tekutiny)



KDE VŠADE ČÍHA NEBEZPEČENSTVO



4. Núdzové volania



Číslo 112 – ČÍSLO TVOJHO ŽIVOTA



Volat' na číslo tiesňového volania 112 možno bezplatne a nepretržite, 24 hodín denne z akéhokoľvek telefónu – pevnej linky, mobilu či telefónnej búdky.

Núdzové volania

Pomoc príde až po rozhodnutí operátora. Zastaviť ju dokáže výpadok spojenia.



Pacient

Volať môže na 112, ale aj priamo na 158, 155 a 150. Sieť, ktorá združuje tiesňové volania, prevádzkuje Slovak Telekom.

112



Operátor 112

v krajskom koordináčnom stredisku (na Slovensku je ich osem) zväži, či hovor vyrieši, alebo ho prepojí.



Hasiči

150

- banskí záchranári, horská služba,
- kontrolné chemické laboratóriá,
- civilná ochrana pri vážnych poruchách inžinierskych sietí.



Polícia

158

155

Zdravotná záchranná služba

kontaktuje sanitku. Operátor počas zásahu volá posádke na mobil.



Sanitka hlási opustenie stanice, príjazd a koniec zásahu.

Ak ide o život volajte 155. Inak 112

Záchrany sa dočkáte, nech voláte na ktorékoľvek zo štyroch čísel: 150, 155, 158 či 112. Na všetkých nájdete pomoc, ak ju akútne potrebujete.

Zapamätať si číslo 112, čo je číslo integrovaného záchranného systému (IZS), je výhodné z viacerých dôvodov. Ak zavoláte na 112, pošlú vám presne tú pomoc, ktorú potrebujete.

RZP bezprostredne voláme, ak diagnostikujeme

- zastavenie dýchania a krvného obehu (viď. nižšie)
- nedostatočné dýchanie
- bezvedomie
- prudké krvácanie (aj stratové poranenia)
- riziko šoku: krvácanie, zlomeniny dlhých kostí, popáleniny, poleptania, združené poranenia a pod.
- otravu
- otvorené poranenie hrudníka
- vnútorné poranenia: autonehoda, pád z väčšej výšky a pod.
- poranenie chrbtice
- poranenie hlavy (pri drobných poraneniach hlavy RZP nevoláme)
- veľké bolesti
- kŕče

V prípadoch, keď nie sme si istý, či privolanie RZP je opodstatnené, zavoláme na dispečing RZP a skonzultujeme stav postihnutého - opíšeme stav postihnutej osoby: napr. rozsah popálenín, predpokladanú otravu (veľakrát nevieme posúdiť vážnosť otravy, v mnohých prípadoch sa iba predpokladá rozsah a vážnosť otravy), predpokladané príčiny bolesti a pod.



Kam volať, ak potrebujete pomoc

Vytáčajte bez predvoľby z mobilu aj z pevnej linky



hasiči

150

v prípade požiaru,
dopravnej nehody,
živeľnej pohromy
a podobne

**záchranná
zdravotná
služba**

155

v prípade ohrozenia
života a zdravia

polícia

158

v prípade ohrozenia
následkom trestnej činnosti
alebo jej oznámenia

**mestská
polícia**

159

**horská
záchranná
služba**

18 300

v prípade ohrozenia
na horách, lavínové-
ho nebezpečenstva
a podobne



**je jednotné európske číslo tiesňového
volania (funguje takmer v celej Európe)
volajte naň:**

- v prípade požiaru
- prírodnej katastrofy – keď došlo k ohrozeniu ľudského života, zdravia alebo majetku
- závažných dopravných nehôd, pri ktorých sú zranené alebo usmrtené osoby

- ak ste svedkom pokusu o samovraždu
- lúpežného prepadnutia, vlámania či krádeže (aj krádeže peňaženky)
- ak nájdete podozrivú batožinu, v ktorej by mohla byť výbušnina
- ak nájdete osobu ležiacu na zemi v bezvedomí

- ak ste svedkom násillia, bitky alebo výtržností
- v prípade závažných poranení
- ak chcete polícii oznámiť skutočnosť k trestnej činnosti alebo informácie k hľadaným alebo prenasledovaným osobám

Na aké otázky sa musíte pripraviť



- čo sa stalo?
- kde sa to stalo?
- komu sa to stalo?
- informácie o vás
- ak je na mieste udalosti sťažený prístup, treba na to upozorniť operátora

Čo hrozí v prípade zneužitia čísla



pokuta 1659 eur

- za úmyselné vyžiadanie poskytnutia pomoci, ktorá nebola potrebná alebo úmyselné blokovanie linky tiesňového volania

jeden až päť rokov väzenia

- za trestný čin šírenia poplašnej správy, ak oznámi správu, ktorá nie je pravdivá a spôsobí nebezpečenstvo vážneho znepokojenia

Ako správne privolať RZP (RZP - rýchla zdravotnícka pomoc)

Komunikácia s operátorom RZP



Práca operátora RZP je náročná a zodpovedná. Operátor denne rieši veľké množstvo závažných telefonátov - nehôd. Od operátora závisí výjazd sanitky RZP. Preto komunikácia s operátorom RZP musí byť podľa nasledovnej schémy:

- nahlásenie svojho mena a telefónneho čísla, odkiaľ sa volá (číslo pevnej tel. linky alebo číslo mobilného telefónu)
- zadefinovanie miesta nehody
- zadefinovanie typu a závažnosti nehody
- zadefinovanie počtu postihnutých, ich pohlavia a veku,
- zadefinovanie predpokladaných poranení jednotlivých osôb - vážnosť postihnutia,
- zadefinovanie vykonaných úkonov predlekárskej prvej pomoci, za predpokladu, že nejaké úkony prvej pomoci už boli vykonané
- poskytnutie informácií požadované dispečingom - operátorom

Upozornenie:

- telefonický hovor neukončuje volajúci, ale operátor RZP!
- telefonický hovor je nahrávaný
- neopodstatnené vyžiadanie RZP je trestné!

1.Nahlásenie svojho mena a telefónneho čísla, odkiaľ sa volá:

- dispečing si môže overiť spätným volaním, či sa nejedná o planý poplach, resp. môže sa späťne skontaktovať s miestom nehody v prípade nutnosti ďalších doplňujúcich údajov

2. Zadefinovanie miesta nehody:

- miesto nehody sa snažíme určiť čo najpresnejšie a zrozumiteľne

Nehoda v obývanej časti:

- nahlásime názov ulice, číslo, mesto / obec, v prípade úrazu v objekte s nejakou činnosťou (firma, reštaurácia, obchod, kino, škola a pod.) nahlásime aj presný názov objektu, napr. obchod FARBY LAKY

Nehoda v neobývanej časti:

Prícestná časť: zdefinujeme:

- **vzdialenosť od najbližšej obce / mesta:** napr. necelý kilometer od obce Svätý Jur
- **smer:** napr. smerom na Pezinok
- **bližšie určenie polohy:** sme vo vinohradoch nad hlavnou cestou
- **ako sa k nám dostať:** v takýchto situáciách je vhodné zdefinovať (ak vieme) spôsob, ako sa k nám dostane sanitka: napr. asi 500 metrov za Jurom je odbočka doľava do vinohradov, po odbočení treba ísť rovno asi 150 metrov a potom doprava, založíme signálny oheň, takže nás bude vidieť.
Druhá možnosť, napr.: kolega zbehne na hlavnú cestu a bude čakať sanitku, má modrú bundu a bude mávať na prichádzajúcu sanitku, jeho mobil je 09XX 26X 55X

3. Zdefinovanie typu a závažnosti nehody:

Napr.:

- **úraz cyklistu:** cyklista spadol v zákrute
- **úraz turistu:** pád na snehovom poli
- **autonehoda:** čelná zrážka osobného a nákladného vozidla, osobné vozidlo horí - potrebujeme hasičov, vo vozidle sú dve osoby, pokúšame sa ich dostať von
Poznámka: pri autonehode treba zistiť, či posádka vozidla nie je zaklinená - uviaznutá vo vozidle. Ak áno, treba zabezpečiť hasičov, t.j. technickú prvú pomoc. Dispečingy RZP, hasičov, polície a IZS sú navzájom prepojené, preto ak napr. k autonehode treba zavolať hasičov, stačí o to požiadať dispečing RZP
- **úraz elektrickým prúdom**
- **úraz hlavy:** na muža padol sneh a ľad zo strechy vysokej asi 5 metrov a pod.

4. Zdefinovanie počtu postihnutých, ich pohlavia a veku, zdefinovanie predpokladaných poranení jednotlivých osôb - vážnosť postihnutia, zdefinovanie vykonaných úkonov predlekárskej prvej pomoci, za predpokladu, že nejaké úkony prvej pomoci už boli vykonané.

Autonehoda: (auto vyletelo z cesty a prevrátilo sa na bok) počet ranených 5, muž v bezvedomí, vek asi 35 rokov, dve ženy, vek asi 28 a 33 rokov, dve deti - 5 ročný chlapec a 3 ročné dievčatko, 2 ťažké zranenia - staršia žena a chlapec a 2 ľahké zranenia, vykonané úkony prvej pomoci: stabilizovaná poloha postihnutého v bezvedomí, zastavenie krvácania a pod.

5. Poskytnutie informácií požadované dispečingom - operátorom:

- operátor, aby získal potrebné informácie o nehode, kladie telefonujúcemu otázky. Odpovedáme priamo na otázky, nešpekulujeme s odpoveďou: otázka - priama a jasná odpoveď!

Telefonický rozhovor neukončuje volajúci, ale operátor RZP! Znamená to, že osoba, ktorá realizuje tiesňové volanie neskladá telefón skôr, ako operátor RZP. Ak osoba, ktorá realizuje tiesňové volanie, si nie je istá, či už operátor končí s rozhovorom, môže sa operátora opýtať, či môže ukončiť volanie. Jedná sa o to, že niekedy sa takejto osobe môže dlhšia odmlka operátora zdať, že už končí s volaním - s rozhovorom, ale musíme si uvedomiť, že operátor si robí písomné poznámky, vyhodnocuje získané informácie, premýšľa nad zásahom. Tieto úkony trvajú nejakú tú sekundu a osobe, ktorá realizuje tiesňové volanie, sa môže zdať, že operátor rozhovor skončil. V stresových situáciách človek ináč vníma plynutie času, napr. dve sekundy sa môžu zdať večnosť, osoba zruší tiesňové volanie a náhli sa späť k nehode.

Poznámka: ak voláme z mobilného telefónu a z miesta nehody, môžeme v prípade nutnosti konzultovať zranenia a správny postup prvej pomoci, resp. späťne nám zavolá doktor, ktorého upovedomí dispečing RZP.

Ak sme sami a ranení sú v bezprostrednom ohrození života, musíme urobiť potrebné úkony zachraňujúce život: ak je potrebné umelé dýchanie, resp. kardiopulmonálna resuscitácia, musíme najskôr resuscitovať aspoň dve minúty, potom rýchlo voláme RZP a pokračujeme v resuscitácii, zastavenie prudkého krvácania a pod.

V takýchto situáciách rozhoduje vzdialenosť - dostupnosť telefónu, resp. druhej osoby, ktorá môže zabezpečiť privolanie pomoci. Niekedy postačí riadne zakričať - kričať o pomoc napr. popri resuscitácii. Ak je pomoc príliš vzdialená (telefón nemáme k dispozícii v našej bezprostrednej blízkosti) **treba rozumne zvážiť vhodnosť volania**, nakoľko na dlhšie prerušená resuscitácia môže mať za následok vážne ohrozenie života a zdravia postihnutého.

- pri autonehode treba vypnúť zapalovanie poškodeného vozidla a zabezpečiť okolie
- treba zabezpečiť stabilitu vozidla a zamedziť prípadnému samovoľnému posunu
- v prípade požiaru vozidla hrozí u benzínových motorových vozidiel výbuch

V prípade požiaru treba zistiť rozsah a miesto požiaru vozidla:

- oheň bezprostredne ohrozuje posádku vozidla?
- je k dispozícii ručný hasiaci prístroj? Postačí na uhasenie požiaru?
- treba zavolať hasičov?
- hrozí výbuch - treba transportovať ranených do bezpečnej vzdialenosti od havarovaného vozidla?

Ak vozidlo horí, vždy voláme hasičov! Nemôžeme sa spoliehať, že oheň uhasíme ručným - ručnými hasiacimi prístrojmi.

To, že uhasíme plamene neznamená, že už nehrozí požiar! Musíme si uvedomiť, že daná látka môže mať stále samozápalnú teplotu. Znamená to, že požiar môže opätovne vzniknúť v priebehu krátkeho času. Napr. molitan v sedačkách auta môže takto tlieť aj niekoľko minút a zrazu sa opäť rozhorí. Požiarisko treba schlaadiť pod samozápalnú teplotu. Na schladenie sa používa voda - prúd vody. Preto pri požiaroch motorového vozidla treba volať hasičov

TEST



Ako správne privolať RZP (RZP - rýchla zdravotnícka pomoc)

ILUSTRACIJA FOTO

1. Na aké telefónne číslo voláme RZP?

- ☐ na telefónne číslo 150
- ☐ na telefónne číslo 155
- ☐ na telefónne číslo 158

2. Môžeme RZP zavolať aj na telefónne číslo 112?

- ☐ áno
- ☐ nie

3. Ako nahlásime druh a závažnosť nehody a vážnosť postihnutia?

- ☐ jasne, zrozumiteľne a stručne
- ☐ jasne, zrozumiteľne a obsírne
- ☐ rýchlo a stručne

4. Kedy bezprostredne voláme RZP?

- ☐ ak diagnostikujeme: zvýšenú teplotu, miernu bolesť, odreniny a pod
- ☐ ak diagnostikujeme: napr. zastavenie dýchania a krvného obehu, bezvedomie,
- ☐ poranenie chrčtice, prudké krvácanie a pod

5. Podľa akej schémy komunikujeme s operátorom RZP?

- ☐ nahlásenie svojho mena a telefónneho čísla, odkiaľ sa volá, zadefinovanie miesta nehody, zadefinovanie typu a závažnosti nehody
- ☐ nahlásenie svojho mena a telefónneho čísla, veku, zadefinovanie farby šiat poranených
- ☐ nahlásenie svojho mena a telefónneho čísla, odkiaľ sa volá, zadefinovanie miesta nehody, zadefinovanie typu a závažnosti nehody, zadefinovanie počtu postihnutých, ich pohlavia a veku, zadefinovanie predpokladaných poranení jednotlivých osôb, poskytnutie informácií požadované dispečingom – operátorom

6. Kto ukončuje telefonický hovor?

- ☐ volajúci
- ☐ operátor RZP
- ☐ buď volajúci alebo operátor RZP

7. Môžeme požiadať o RZP, ak RZP nie je opodstatnená?

- ☐ áno
- ☐ nie

Pracovný list

Vyberte a označte čím sa môže dieťa otráviť:

Áno – Nie



prečo?.....

Áno - Nie



prečo?.....

Áno - Nie



prečo?.....

Áno - Nie



prečo?.....

Áno - Nie



prečo?.....

Áno - Nie



prečo?.....

Pracovný list

Prvá pomoc pri otrave

Napište poradie číslicou	Prvá pomoc pri otrave listami alebo plodmi rastlín
☐	Pokúste sa zistiť, akú rastlinu zjedlo.
☐	Kontaktujte lekára alebo TIC na tel. +421 2 547 741 66.
☐	Vypláchnite dieťaťu ústa.
☐	Ak to lekár odporučí, podajte dieťaťu niekoľko tabliet aktívneho (živočíšneho) uhlia.
☒ 1	Vyberte dieťaťu zvyšky z úst.

Napište poradie číslicou	Prvá pomoc pri otrave liekmi
☐	Zavolajte lekárovi alebo kontaktujte TIC na tel. +421 2 547 741 66.
☐	Bez porady s lekárom nevyvolávate vracanie!
☐	Ak to lekár alebo TIC odporučia alebo ak sa vám radu nepodarí okamžite získať, podajte dieťaťu niekoľko tabliet aktívneho (živočíšneho) uhlia.
☐	Zistite si presný názov lieku.

MLADÝ ZÁCHRANÁR

- X.
 - 1. Úvodná hodina
 - 2. Prevencia pred chorobami a úrazmi v škole
 - 3. Linky tiesňového volania, ich použitie
 - 4. Dopravná výchova

- XI.
 - 1. Prevencia pred chorobami a úrazmi doma (elektrický prúd)
 - 2. Privolanie pomoci k zranenému
 - 3. Dopravná výchova – účelné obliekanie
 - 4. Riziko otráv – huby

- XII.
 - 1. Prevencia pred chorobami – ústna hygiena
 - 2. Zábavná pyrotechnika
 - 3. Bezpečne do školy a zo školy

- I.
 - 1. Ústna hygiena
 - 2. Prevencia pred úrazmi – nebezpečenstvá v prírode (búrka, blesky)
 - 3. Dopravná výchova – dôležité telefónne čísla

- II.
 - 1. Riziko otráv- plyn
 - 2. Dopravná výchova – malé dopravné ihrisko
 - 3. Športové aktivity a bezpečnosť na cestách – prilba...

- III.
 - 1. Riziko otráv – čistiace prostriedky
 - 2. Domáca lekárnička
 - 3. Ošetrovanie odrenín prstov na ruke
 - 4. Kolieskové korčule a vozovka, zlomeniny

- IV.
 - 1. Ošetrovanie drobných poranení
 - 2. Na križovatke so zebrou a dopravnými značkami
 - 3. Živelné pohromy: víchrica, povodeň...

- V.
 - 1. Značky, ktoré nás informujú
 - 2. Obväzovanie kolena

3. Chodec

4. Ošetrovanie hlavy

- VI. 1. Bezpečné prechádzanie cez cestu- podchody, nadchody, ostrovčeky
2. Stretnutie s cudzími zvieratami