# Karta prvej pomoci

- **Zisti, čo sa stalo**
- **Zavolaj pomoc**
- **Dbaj na vlastnú bezpečnosť**

Zastav krvácanie

Uvoľni dýchacie cesty

Stlačenie hrudníka **30x** : Vdychy **2x**

Stabilizovaná poloha

**Integrovaný záchranný systém** **112**

Polícia **158** Záchranná služba **155** Hasiči **150**

## 1. Krvácanie

Ranu zakry sterilnou gázou a pevne obviaž obväzom. Ak obväz rýchlo presakuje, stlač rukou, 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 s nepriamou masážou srdca a následne záchrannými dychmi (pozri OBRÁZOK) v pomere 30:2. U detí sa začína piatimi záchrannými dychmi, 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 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.