



PRVNÍ POMOC

Z POHLEDU ERC GUIDELINES 2025

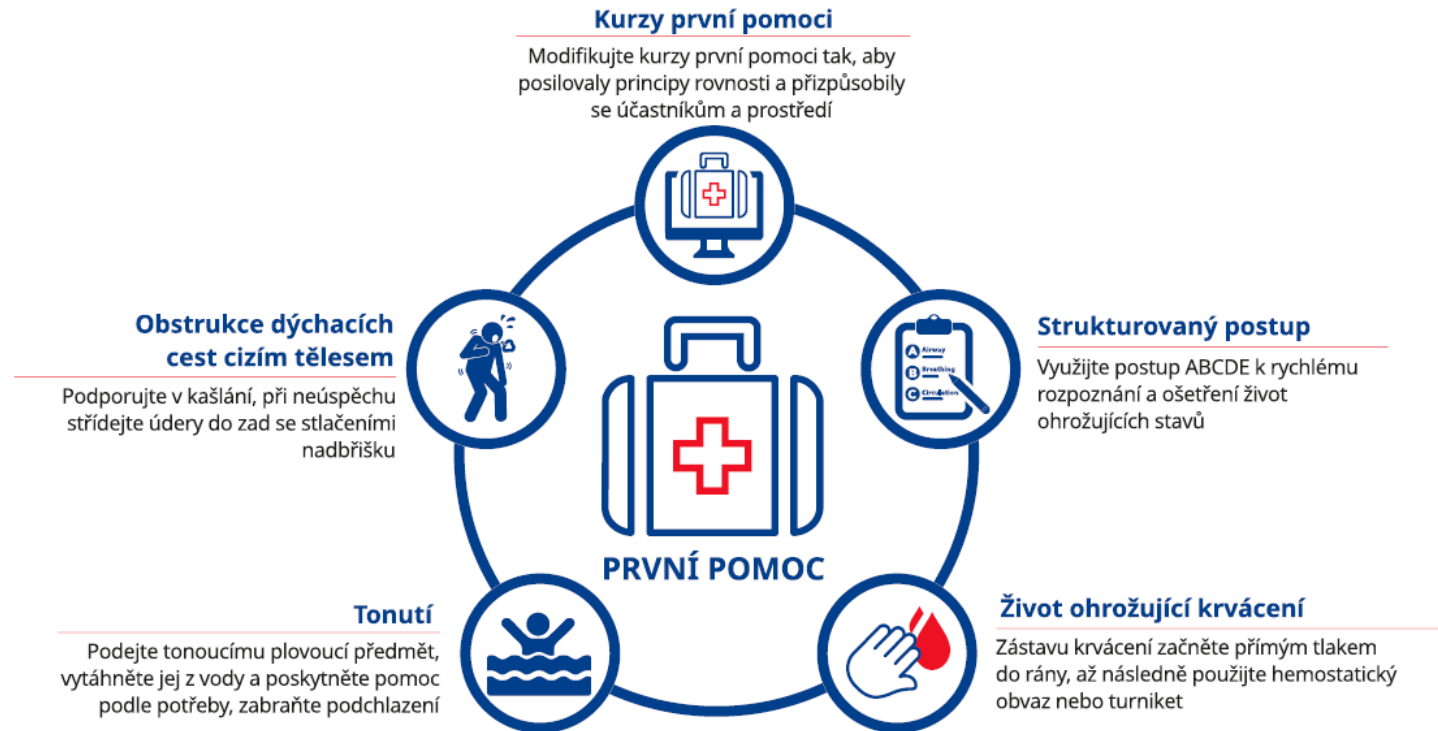
KAREL ŠTĚPÁNEK

ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA LIBERECKÉHO KRAJE
ČESKÁ RESUSCITAČNÍ RADA, ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ
INSTITUT POSTGRADUÁLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ VE ZDRAVOTNICTVÍ
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ, TECHNICKÁ UNIVERZITA LIBEREC

První pomoc

PRVNÍ POMOC KLÍČOVÁ SDĚLENÍ

GUIDELINES
2025
EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL®



První pomoc

Jako poskytovatel první pomoci můžete minimalizovat další zranění, zlepšit zdraví a zabránit úmrtí dodržováním těchto tří klíčových zásad:

- Zkontrolujte **bezpečnost** na místě.
- Co nejdříve **zavolejte** na místní tísňovou linku.
- Používejte pouze **dostupné** vybavení nebo léky, k jejichž používání jste byli **vyškoleni**.

Srdeční zástava

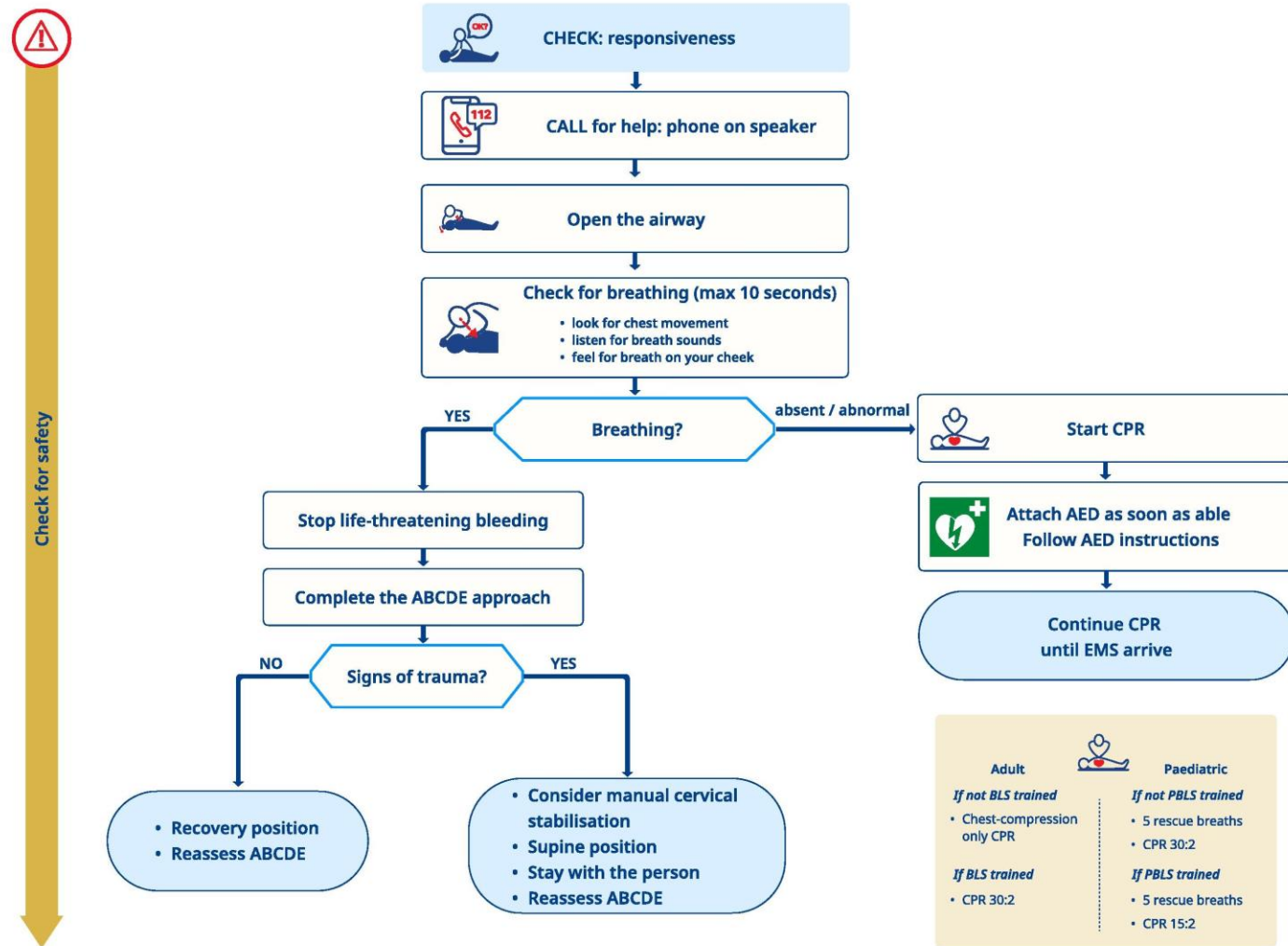
- Pokud máte podezření na srdeční zástavu, **zavolejte** na tísňovou linku a řiďte se pokyny dispečera, jak provádět kardiopulmonální **resuscitaci** (KPR).
- Začněte KPR **bez obav** z nechtěného zranění osoby. Je důležitější pokusit se zachránit život, než způsobit zranění.
- Pokračujte v KPR, dokud nedorazí **odborná pomoc** a nepřevzme ji, nebo vám neřekne, abyste přestali.

Postup ABCDE

- Věnujte bezprostřední pozornost bezpečnosti, reaktivitě postiženého a závažnému krváčení.
- Použijte postup ABCDE ke strukturovanému posouzení stavu osoby v nouzi.

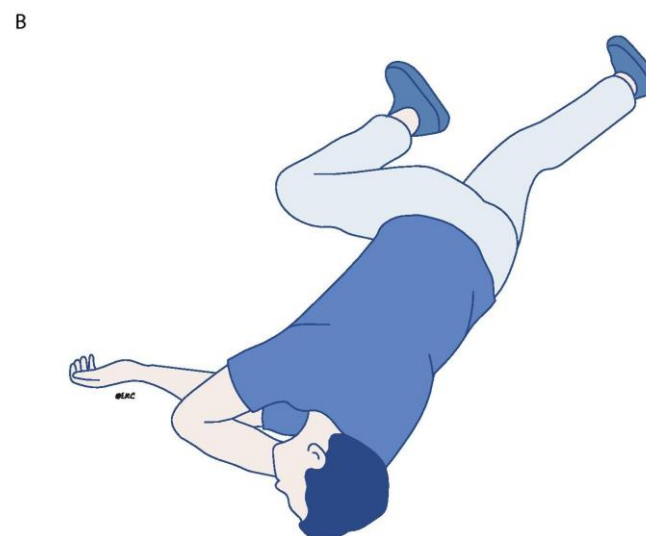
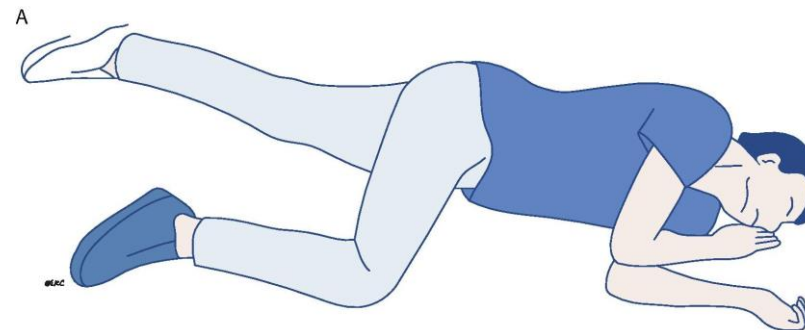
	VYŠETŘENÍ	INTERVENCE	CÍL
A 	• zvukové fenomény • poloha hlavy • cizí tělesa • tekutina, sekret • otok	• zprůchodnění • odsátí • zajištění • O₂	Průchodné dýchací cesty
B 	• pohled - poslech • pohmat - poklep • dechová frekvence a úsilí • symetrie hrudníku • podkožní emfyzém • pozice trachey • náplň krčních žil • cyanóza SpO₂ - ETCO₂ - USG - RTG - CT	• O₂ podle SpO₂ • terapie pneumotoraxu • inhalační terapie • ventilace	Dostatečná oxygenace a ventilace
C 	• tepová frekvence • krevní tlak • kapilární návrat • krvácení • barva kůže • diuréza • odběry krve EKG - USG - CT - RTG	• i.v. / i.o. vstup • kontrola krvácení • tekutiny • léky • transfúzní přípravky	Stabilizace krevního oběhu
D 	• AVPU / GCS • reaktivita a symetrie zornic • základní neurologické vyšetření • hladina glykémie • toxikologické vyšetření	• glukóza • antidota	Zhodnocení neurologického stavu
E 	• vyšetření od hlavy k patě • teplota • poranění • otoky • jizvy • známky užívání drog • kožní změny • známky infekce • odběr anamnézy	• terapie zjištěné příčiny • termomanagement • ošetření traumat • zavedení NGS, PMK	Odhalení dalších příznaků a termomanagement

Postup u osoby s poruchou vědomí

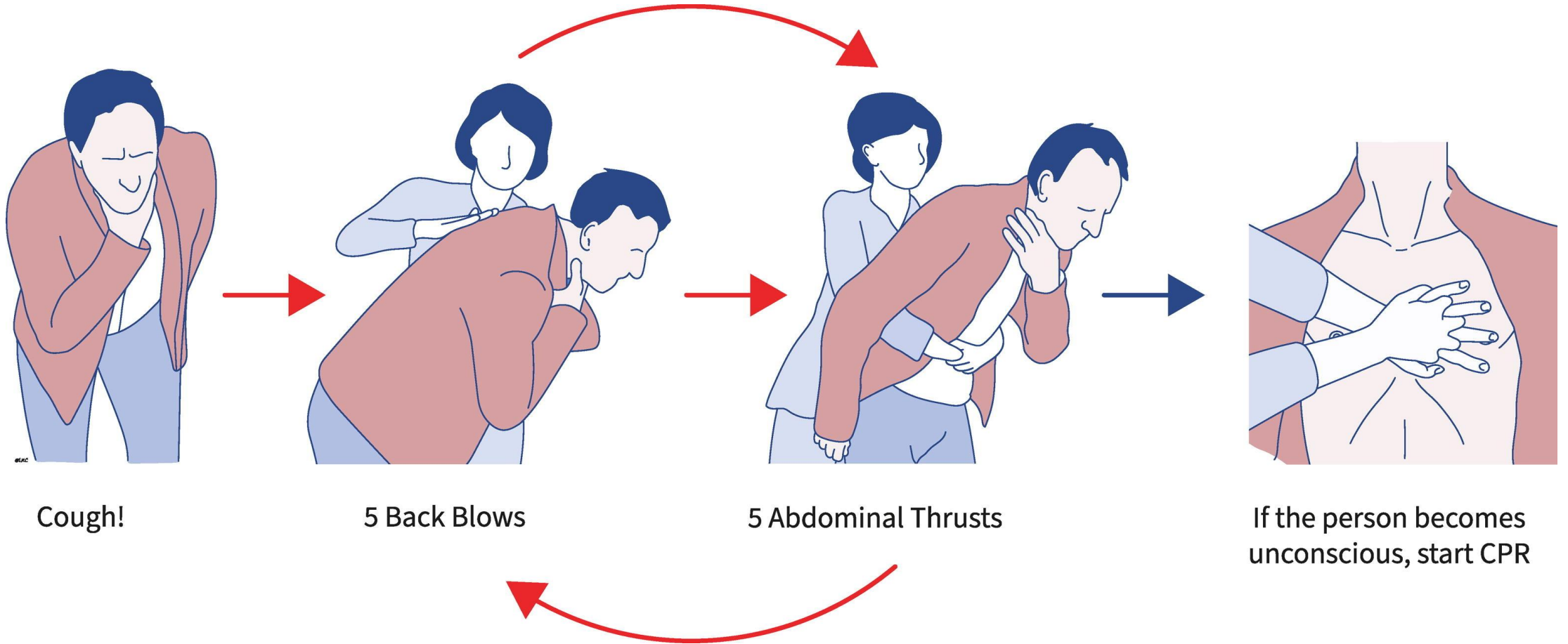


(Zotavovací) poloha na boku

- Dospělé a děti s poruchou vědomí, které NESPLŇUJÍ kritéria pro KPR, uložte do zotavovací polohy na boku.
- V situacích, jako je terminální dýchání nebo trauma, osobu **NEPŘEMÍSTŮJTE** do stabilizované polohy.



Dušení cizím tělesem



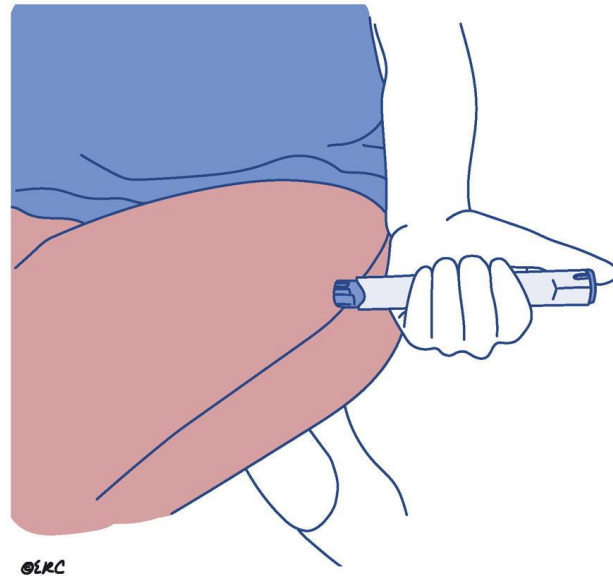
Interní stavy

- Anafylaxe
- Astma
- Bolest na hrudi (u pacienta při vědomí)
- Mrtvice
- Hypoglykémie – nízká hladina cukru v krvi
- Sebevražedné myšlenky
- Předávkování opioidy

Anafylaxe



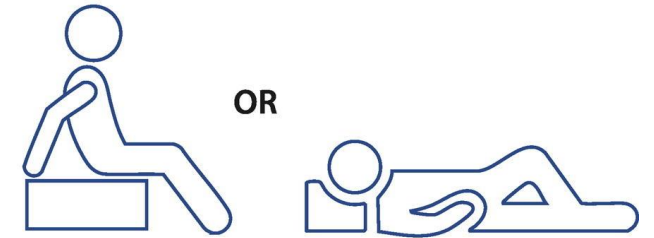
SIGNS
-difficulty in breathing, airway
swelling, stridor, shock



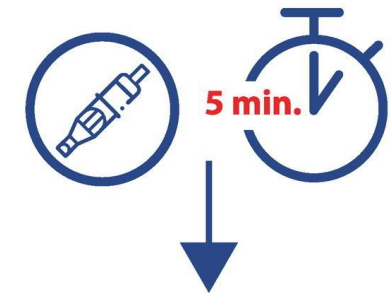
Administer adrenaline
(auto-injector) in outer thigh



Call emergency
medical services



Remain sitting or lying down



Repeat adrenaline after 5 minutes
if needed

Dušnost a bolest na hrudi

Astma

- Pokud má osoba s astmatem dýchací potíže, měl by jí záchránce pomoci s použitím **vlastního inhalátoru**, pokud je k dispozici.

Bolest na hrudi

- Postiženého **posad'te nebo položte** do pohodlné polohy
- Kardiální bolest na hrudi:
 - **Aspirin** 150-500 mg p.o.
- Angina pectoris:
 - **Nitroglycerin** spray / tbl
- Zůstaňte s postiženým dokud nedorazí odborná pomoc

Mrtvice



Jak rozpoznat
příznaky cévní
mozkové mrtvice?

Metodou FAST

Face
obličej

Požádám člověka, aby se usmál. Pozorujeme pokles koutku nebo očního víčka?



POKLES
KOUTKU

Arm
paže

Zvednu mu ruce do přepažení. Má problémy udržet obě paže ve stejné výšce?



OCHRUTÍ
KONČETINY

Speech
řeč

Zeptám se ho, jak se jmenuje. Odpovídá nesrozumitelně?



NÁHLÁ
PORUCHA
ŘEČI

Time
čas

Pokud zaznamenáte alespoň jeden z těchto příznaků...

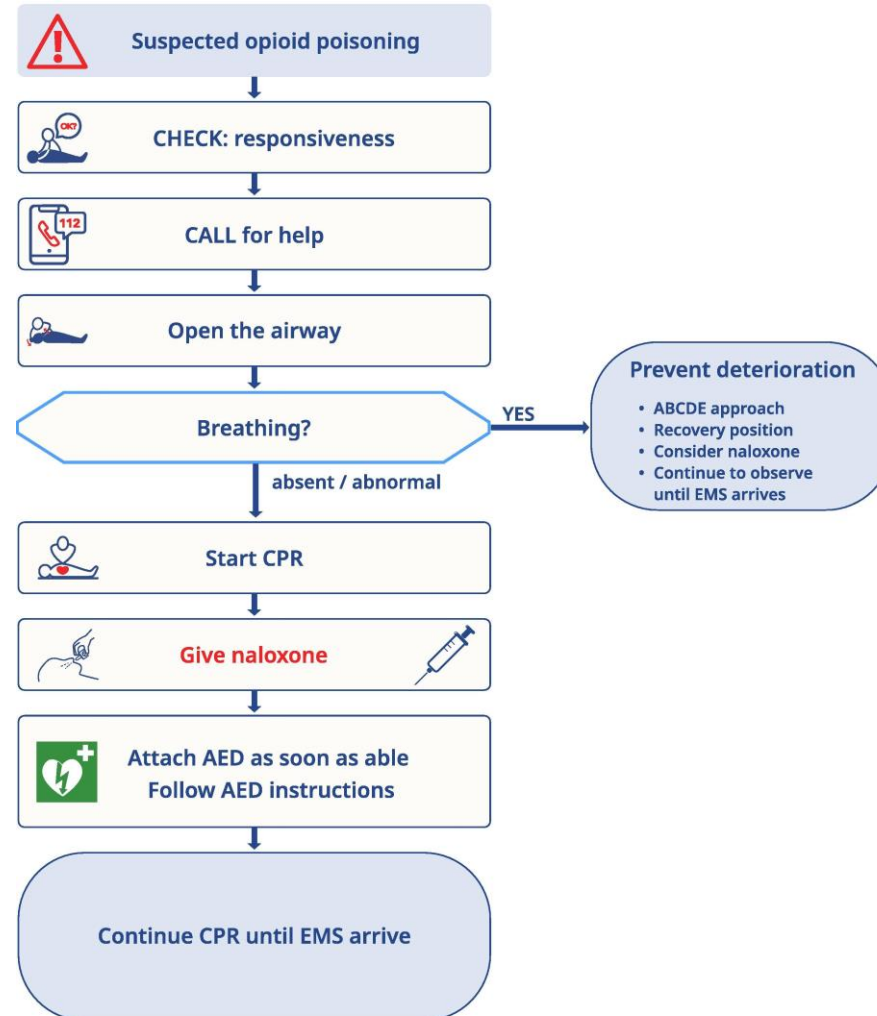
... okamžitě
volejte 155!

Hypoglykemie

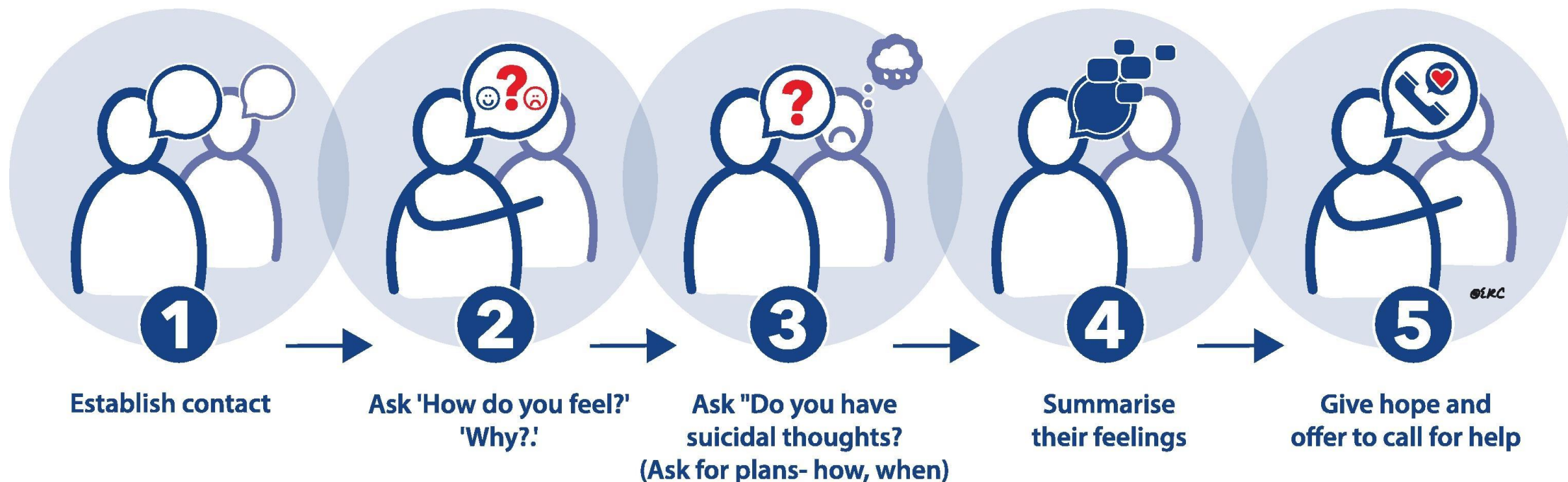
- **Cukrovka / dlouhodobá podvýživa + porucha vědomí**
- Změření hladiny krevního cukru glukometrem, pokud je dostupný
- Tbl. **glukózy / dextrózy 15-20 g** osobám při vědomí a schopným polknout
- Při nedostupnosti jiné potravinové cukry nebo 50-100 ml ovocné šťávy nebo sladkého nápoje
- **Opakujte** po 15 min, pokud příznaky přetrvávají
- **Glukagon**
- U dětí zvažte podání **půl lžičky cukru pod jazyk**, pokud nespolupracují s polykáním p.o. glukózy
- **Volejte ZZS** při poruše vědomí nebo pokud se stav nelepší
- Po odeznění příznaků (5–10 minut po požití cukru) doporučte lehkou svačinu

Postup u předávkování opioidy

GUIDELINES
2025
EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL



První pomoc u psychické krize



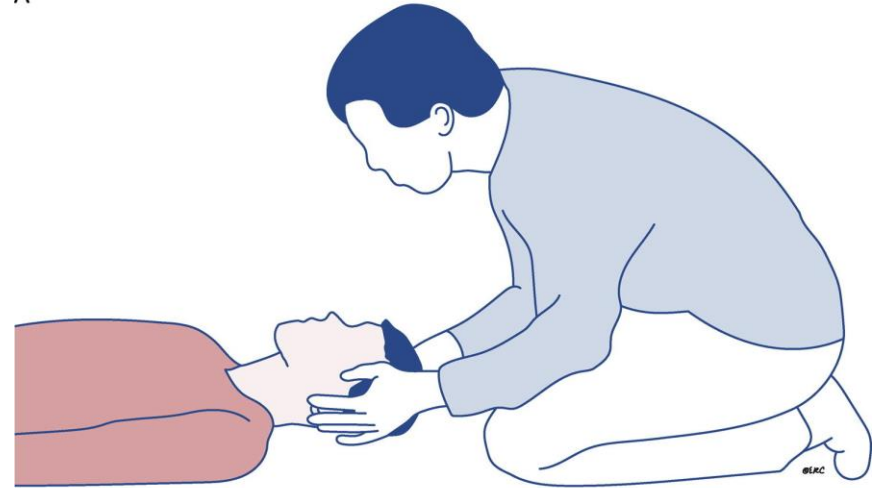
Úrazové stavy

- Omezení pohybu krční páteře
- Zástava život ohrožujícího krvácení
- Otevřená poranění hrudníku
- Otřes mozku
- Péče o amputovanou část těla

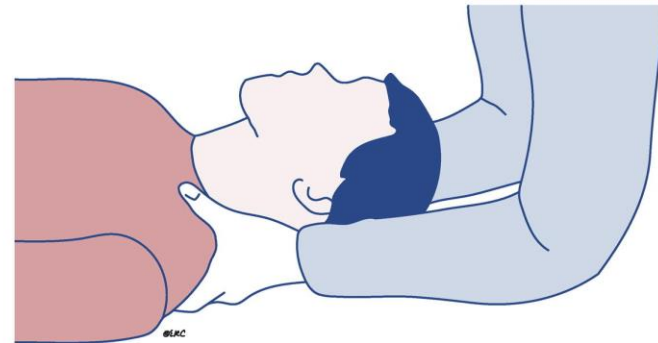
Omezení pohybu krční páteře

- Pády a skoky z výše, stlačení stojem nebo těžkým břemenem, dopravní nebo sportovní nehody
- Minimalizujte pohyb krku, pokud je osoba při vědomí, a vyzvěte ji, aby si sama udržela krk v pohodlné a stabilní poloze
- Nikdy nenuťte nespolupracující osobu do žádné polohy, protože by to mohlo zhoršit zranění
- U osob v bezvědomí ležících na zádech klekněte za jejich hlavu a znehybněte jim hlavu a krk stiskem hlavy nebo trapézového svalu
- Předsunutí čelisti
- Pokud osoba nereaguje a leží obličejem dolů, zkontrolujte, zda má průchodné dýchací cesty, a držte jí krk ve stabilní poloze.
- Specializovaný trénink
 - (plavčíci, horská služba atp.)

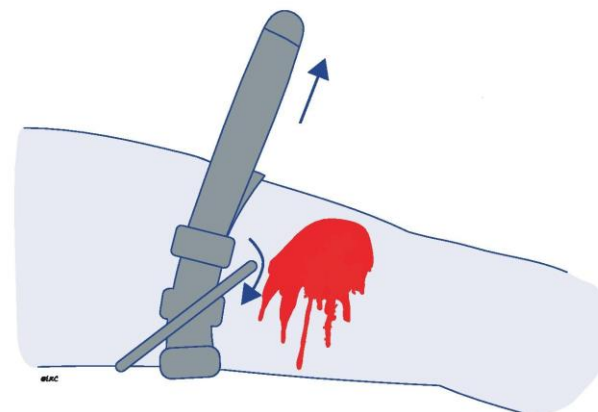
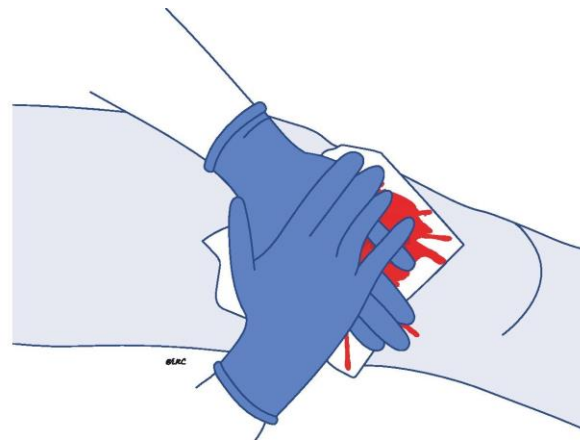
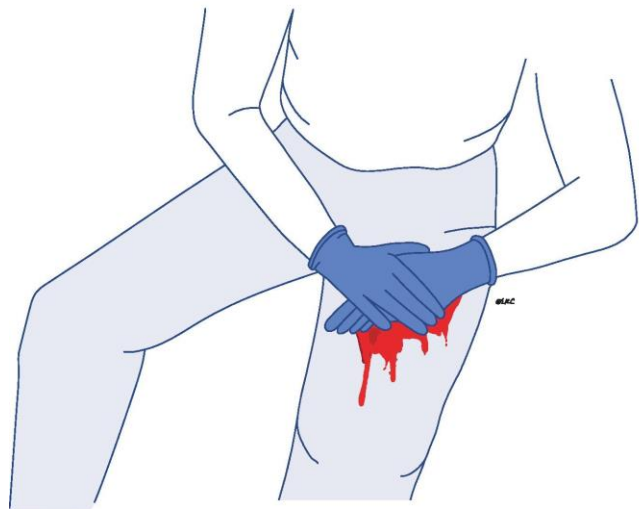
A



B



Zástava masivního krvácení



Zástava masivního krvácení



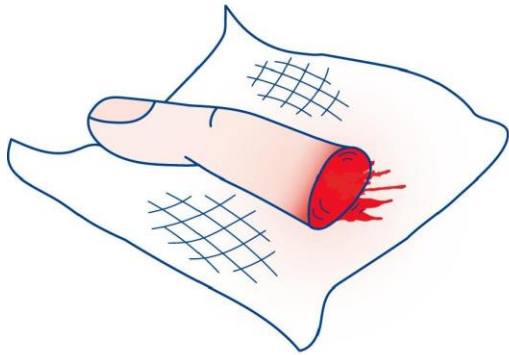
Otevřená poranění hrudníku

- Nechte otevřenou ránu na hrudníku **odkrytou**, aby mohla volně komunikovat s vnějším prostředím
- **Nepřikládejte obvaz** ani ránu **nezakrývejte**
- V případě potřeby **zastavte** lokální **krvácení přímým tlakem**
- Pokud jste proškoleni a máte k dispozici vybavení, přiložte **specializovaný** neokluzivní nebo ventilový **obvaz**, který zajistí volný proud vzduchu při výdechu
- **Sledujte** ránu, zda nedošlo k obstrukci proudění vzduchu v důsledku krvácení nebo sražené krve

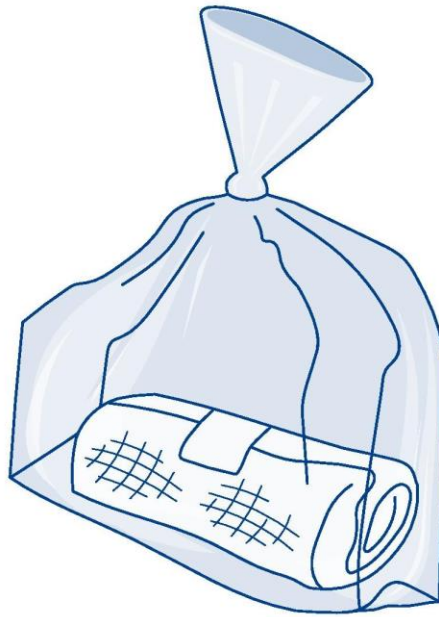
Otřes mozku

- Podezření na otřes mozku mějte vždy, pokud má postižená osoba **potíže s myšlením nebo výpadky paměti**, projevuje **fyzické příznaky** (bolest hlavy, poruchy zraku, závratě, nevolnost nebo zvracení, křeče, citlivost na světlo nebo hluk), **emoční změny nebo změny v chování** (zvýšená ospalost, útlum běžných aktivit, ztráta reakcí, zmatenost).
- Postižený se má vyvarovat fyzické aktivitě
- Pro posouzení a další doporučení vyhledejte **odbornou** zdravotnickou pomoc

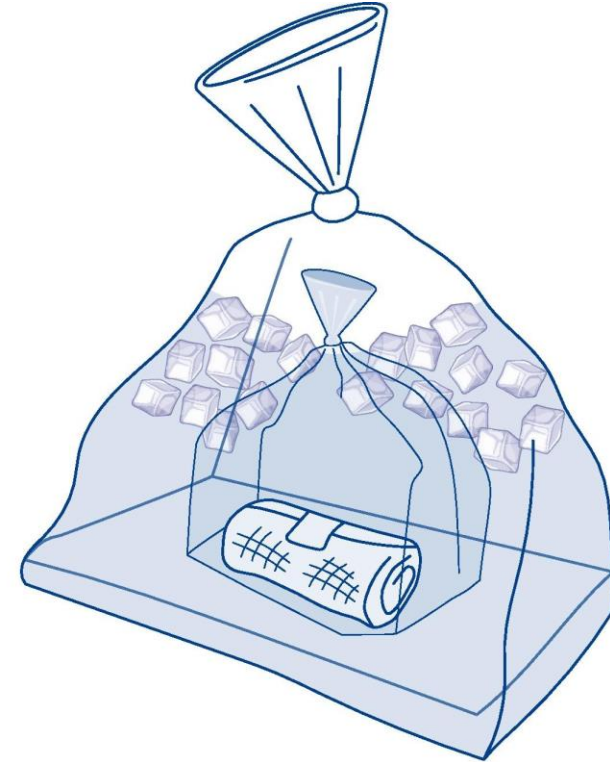
Péče o amputovanou část těla



Wrap the body part fully in clean, moist gauze



Place the wrapped body part in a clean, dry plastic bag and tie it closed



Place this closed bag in a second bag filled with ice and water and tie it closed

Úrazové stavy vlivem prostředí

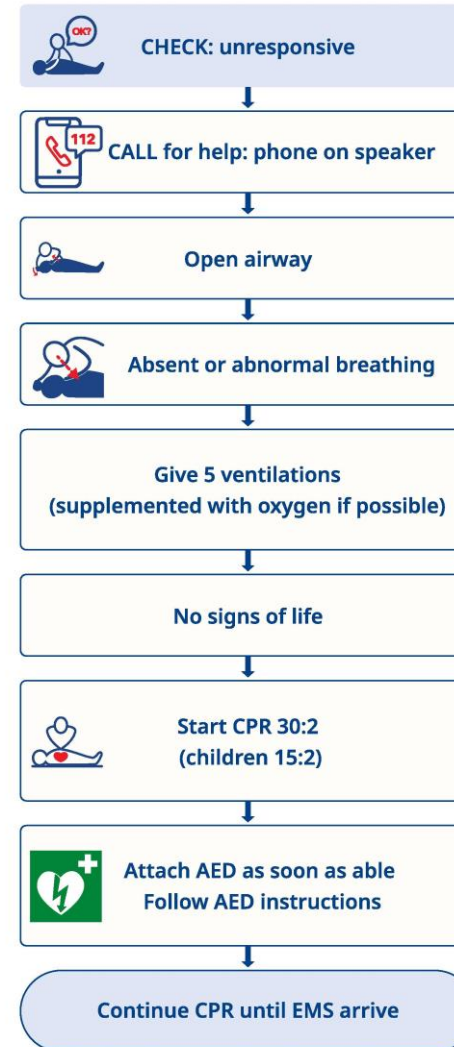
- Tonutí
- Prevence podchlazení
- Přehřátí
- Uštknutí hadem

Postup u tonutí

GUIDELINES
2025
EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL



GUIDELINES
2025
EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL



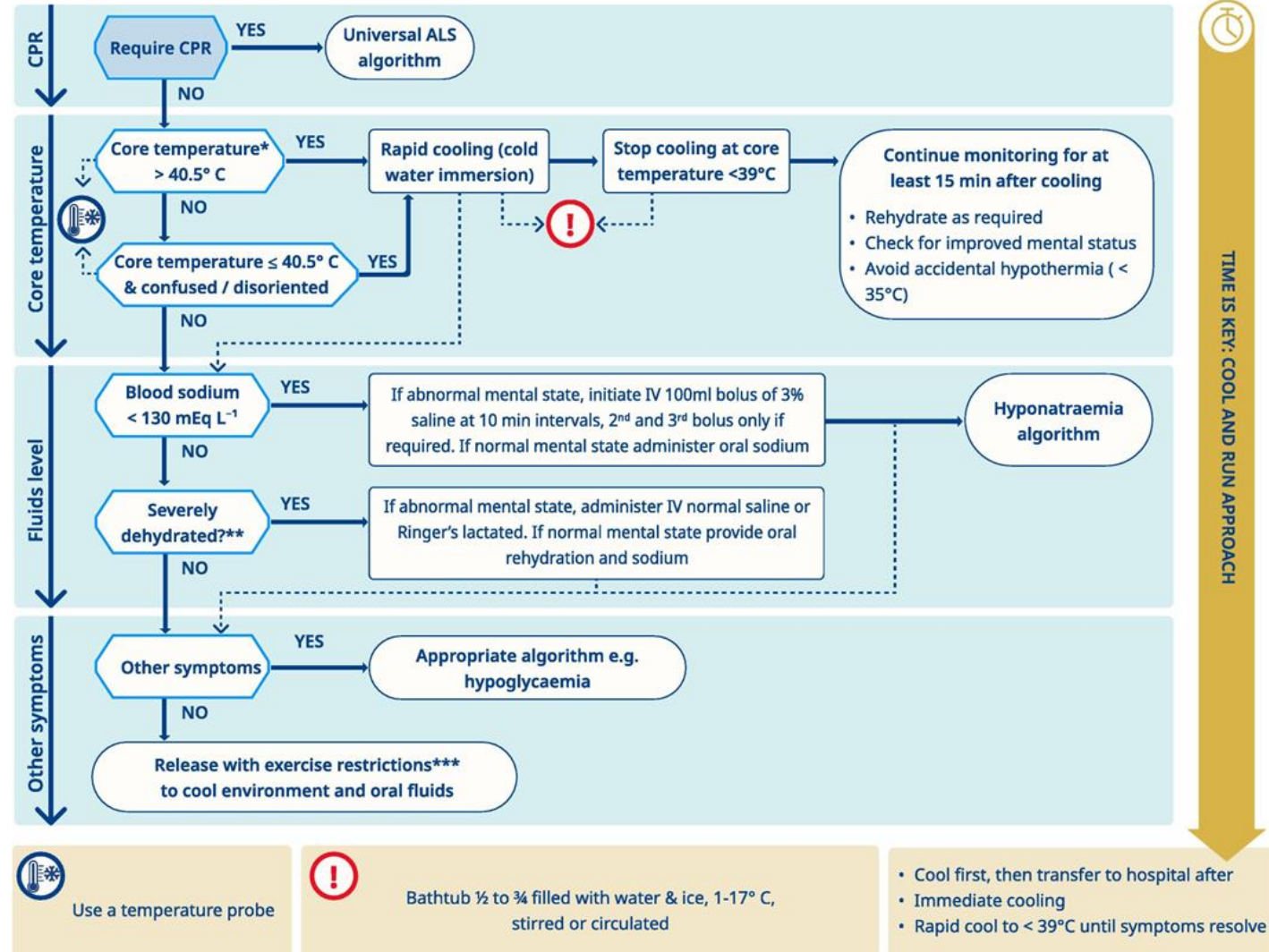
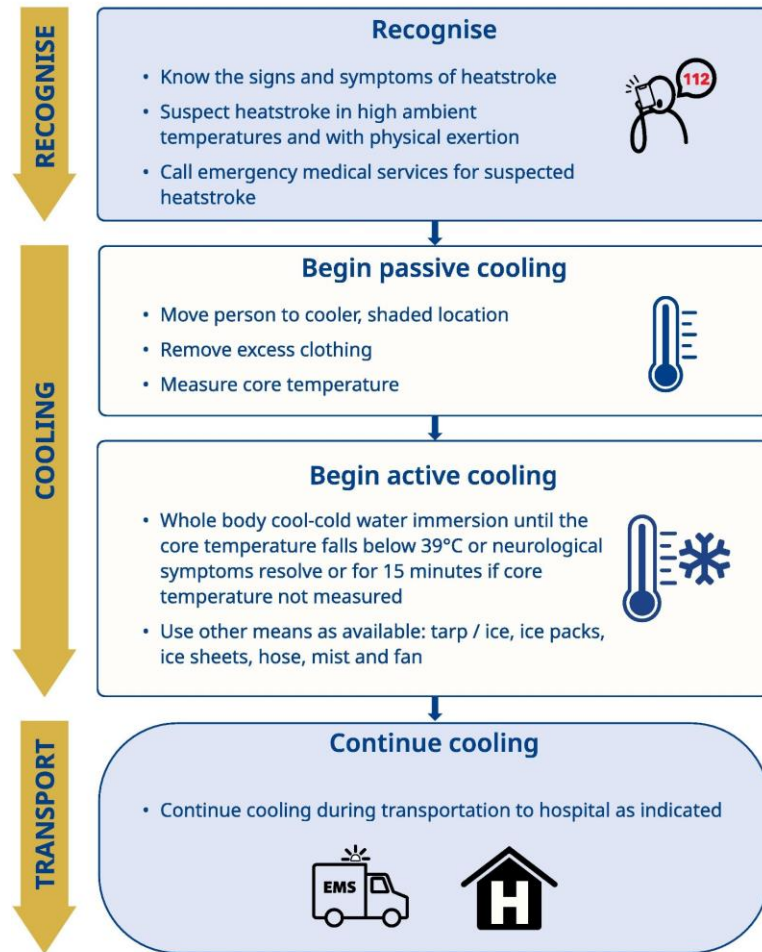
Uštknutí hadem

- Jediným jedovatým hadem v Evropě je **zmije** (Vipera sp.)
- **Zavolejte** na místní tísňovou linku
- Udržujte postiženého **v klidu**
- Udržujte pokousanou část těla v klidu a **znehybňte** postiženou končetinu, protože to může zpomalit šíření jedu
- **Sundejte** z postižené končetiny **těsné oblečení, prsteny nebo hodinky**
- Vyhněte se škodlivým činnostem:
 - nepřikládejte tlakový obvaz, led, teplo ani nepoužívejte zaškrcovadla
 - ránu nerozřezávejte a nikdy se nepokoušejte odsát jed

Prevence podchlazení

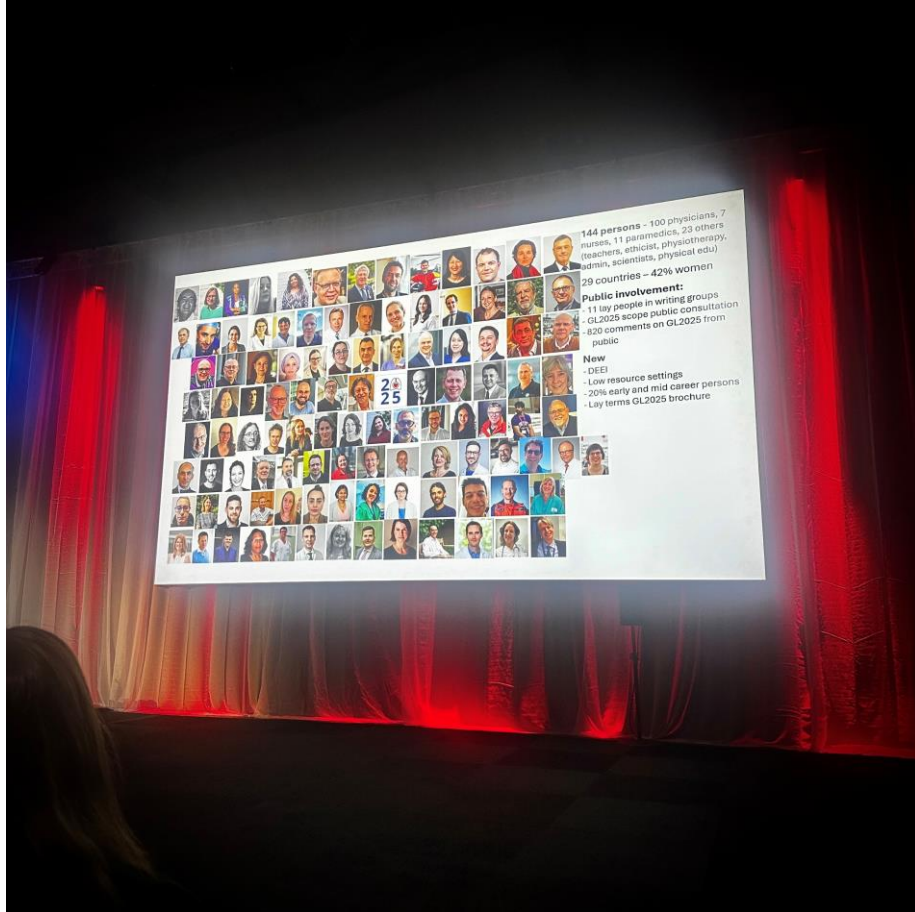
- **Izolace:** suché přikrývky nebo oblečení
- **Ochrana před větrem:** bariérová nebo evakuace
- **Sundání mokrého oblečení:** vyměňte mokré oblečení za suché
- **Izolace od země:** izolační podložky, přikrývky
- **Prevence**

Postup u přehřátí



Postup u přehřátí





3 kroky k záchranně života

