

ZÁSADY PRVEJ POMOCI

PRVÁ POMOC – je súbor jednoduchých opatrení, ktoré môžu byť použité v každom čase, na každom mieste a ktoré môžu:

- zachrániť život
- zabrániť zhoršeniu zdravotného stavu
- urýchliť zotavenie

Ako postupovať?

- bez ohrozenia vlastného života zistiť čo sa stalo
- odstrániť nebezpečenie a len ak to nie je možné, postihnutého z nebezpečného miesta premiestniť
- ako prvého vždy ošetriť najviac postihnutého
- zabezpečiť privolanie sanitky, lekára alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia

Ako poskytnúť prvú pomoc?

- zastaviť život ohrozujúce krvácanie
- bezvedomie – zaistiť voľnosť dýchacích ciest
- zástava dýchania – vykonať umelé dýchanie-
- zástava srdca –vykonať nepriamu masáž srdca
- zabezpečiť vykonanie protišokových opatrení

P a m ä t a j !

- nepotrebuješ osobitné vybavenie – improvizuj
- nepreceňuj svoje sily, neohroz sám seba
- nehýb s postihnutým viac, než je nutné