

10. 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 zistíte, čo sa stalo,
- ako prvého vždy ošetríte najviac postihnutého,
- zabezpečte privolanie sanitky, lekára alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia.

Ako poskytnúť prvú pomoc?

- Zastavte život ohrozujúce krvácanie,
- pri bezvedomí – zaistíte voľnosť dýchacích ciest,
- pri zástave dýchania – poskytnite umelé dýchanie,
- pri zástave srdca – poskytnite nepriamu masáž srdca,
- venujte pozornosť protišokovým opatreniam.

Pamätajte!

- Nepotrebuje osobitné vybavenie – improvizujte,
- nepreceňujte svoje sily, neohrozte samého seba,
- nehýbte s postihnutým viac, ako je nevyhnutné!