

PRVNÍ POMOC

V tomto projektu se studenti seznámili se základy první pomoci. Získali nejen teoretické znalosti, ale i praktické dovednosti, které jsou v první pomoci nenahraditelné. Z teoretických znalostí si žáci odnesli základy k tématům: Základy lidského těla, tři kroky, kontrola vědomí a dýchání, kardiopulmonální resuscitace, volání záchranných služeb, masivní krvácení, dušení, úraz páteře, popáleniny, celotělové křeče, úraz elektrickým proudem, bolesti na hrudi (infarkt myokardu), mrtvice (cévní mozková příhoda), úraz hlavy, cukrovka, AED a alergie. Z praktických nácviků si žáci vyzkoušeli přístup k člověku v bezvědomí a kontrolu dýchání, kardiopulmonální resuscitaci, otáčení zraněného. Zároveň si v rámci simulovaných situací vyzkoušeli zasáhnout i u ostatních zranění.

Na fotografiích si můžete prohlédnout průběh našeho projektu. Níže jsou poté uvedeny ukázky prací našich studentů, kteří měli za úkol vytvořit plakáty, které budou osvětou v první pomoci. Tyto plakáty budou viset na nástěnce v druhém patře naší školy.

Děkujeme všem zúčastněným a těšíme se na příští zájemce při projektových dnech! ☺

Janečková, Kaňková, Satrapová



KONTROLA VĚDOMÍ A DÝCHÁNÍ



- **KONTROLA DÝCHÁNÍ**
 1. ZÁKLON HLAVY (VIZ OBRÁZEK)
 2. RUKA Z ČELA NA BRADU (ABY DRŽELA HLAVU V ZÁKLONU) A RUKA Z BRADY NA BRÁNICI (MÍSTO NA BŘIŠE POD ŽEBRY)
 3. KONTROLA DÝCHÁNÍ (RUKOU NA BRÁNICI KONTROLUJEME, KOLIKRÁT SE OSOBA NADECHNE ZA 10 SEKUND)
 4. OSOBA SE MUSÍ MINIMÁLNĚ 2X NADECHNOUT (ZA DESET SEKUND), POKUD SE NENADECHNE, MUSÍ NASTAT KPR)
 5. POKUD BYLA OSOBA V BEZVĚDOMÍ, MUSÍ SE ZAVOLAT 155!

- **KONTROLA VĚDOMÍ:**
 1. OSLOVENÍ OSOBY (ZRANĚNÉHO)
 2. 1X TLESKNUTÍ PŘED OBLIČEJEM
 3. ZATŘESENÍ 1. RAMENEM
 4. ZATŘESENÍ OBĚMA RAMENY
 5. BOLESTIVÝ PODNĚT,
- **POKUD OSOBA NEREAGUJE, JE V BEZVĚDOMÍ**



ANNA, ADÉLA, VERONIKA

Volání

155, 112



01 - Představení se a adresa

Například: "Dobrý den, u telefonu Míková Anna. Jsem na Gymnáziu Nad Štolou ve třídě 203."



02- Popsat situaci

"Náhle zde spadla žena okolo věku 20ti let. Dýchá, ale nevnímá. Držíme jí hlavu v záklonu a kontrolujeme dech." Ve chvíli, kdy se situace změní např.: člověk přestane dýchat. Hned znovu voláme 155, řekneme své jméno a popíšeme, co se změnilo od minulého hovoru.



Aplikace záchranka

Aplikaci si může nainstalovat každý na App Store, Google play a AppGallery. Musíte se zaregistrovat. Pomocí jednoho tlačítka můžete někomu zachránit život.

1. Zmáčknete tlačítko, které vytočí 155.
2. Díky vašim informacím, které jste zadali při registraci už můžete jenom popsat situaci a oni za vámi pošlou záchranku.



Nezavěšovat první

Nikdy nezavěšujeme první. Je možný, že nám ještě budou chtít něco říct.

Ve chvíli, kdy se hovor přeručí a oni nám budou volat zpět. Už nám nebude volat 155, ale jiné 9ti místné číslo.



Záchranka

Mobilní aplikace pro tísňové volání
zachrankaapp.cz

aneb jak na resuscitaci

KPR



KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE

**PŘED VÁMI UPADNE ČLOVĚK
A JE V BĚZVĚDOMÍ A NEDÝCHÁ.
ZAHAJ RESUSCITACII!**

CO TO JE?

Metoda s cílem zachránit člověka v bezdešší, a zmenšuje šanci klinické smrti. Jedná se o nepříjemnou srdeční masáž a umělou plicní ventilaci, která doplňuje životní funkce.

JAK ZANÁMÍ?

- 1) Uděláme si pohodlí (deka pod nohy, sepnuté vlasy u dívek...)
- 2) Klekneme si vedle člověka, natáhneme paže, položíme dlaně na sebe a na střed hrudi
- 3) Stiskneme hrudník 5-6cm do hloubky
- 4) Rytmus stlačování je podobný písničce STAYIN ALIVE od BEE GEES (100-120/min)
- 5) Po 30-ti stisknutích jsou 2 vdechy z úst do úst tzv.umělé dýchání

KDY MŮŽEME PŘERUŠIT?

- 1) Vaše ultimátní vyčerpání, 6) Poměr stisknutí k vdechům je 30:2 zdraví ohrožující
- 2) Okolní nebezpečí vás i raněného
- 3) Vystřídá vás civilista nebo záchranář během umělého dýchání
- 4) JINAK NESMÍTE PŘERUŠIT!
- 7) Opakujeme dokud nepřijede pomoc

AED?

Přístroj k laické resuscitaci, podá tělu elektrický výboj. Lze najít na místech s velkým počtem osob, např: obchodní centra, ministerstva, ...

Výskyt AED, všechny informace, i volání bez možnosti mluvení nabízí aplikace ZÁCHRANKA.

<https://www.zachrankaapp.cz/>