

BEZPEČNOST DĚTÍ

První pomoc



SWEDEN
LOVES
CHILDREN

Kardiopulmonální resuscitace

Masáž srdce a umělé dýchání

Základní postup první pomoci si lze zapamatovat podle tzv. ABC kroků:

A - Airway (dýchací cesty) – obnovení průchodnosti dýchacích cest

B - Breathing (dýchání) – umělé dýchání

C - Circulation (krevní oběh) – nepřímá masáž srdce



© Máma a já

A – uvolnění dýchacích cest

- Otevřete dítěti ústa a zkontrolujte, zda není neprůchodnost zapříčiněna cizím tělesem či zvratky. Pokud ano, zkuste cizí těleso vyjmout, případně vyčistěte ústa. Dávejte však pozor, abyste nezasunuli těleso ještě hlouběji!
- K uvolnění překážky můžete použít také krátký, ale důrazný úder hranou mezi lopatky, v případě potřeby i opakovaně (viz obr.). U větších dětí lze použít tzv. Heimlichův manévř (prudké stlačení nadbřišku za účelem vypuzení vzduchu společně s cizím tělesem).

- Začne-li dítě dýchat, položte ho do stabilizované polohy a kontrolujte dýchání do příjezdu lékaře.
- Pokud stále nedýchá, začněte s umělým dýcháním, v případě potřeby doplněným nepřímou masáží srdce. U malých dětí do 8 let začínáme několika umělými vdechy, po kterých následuje komprese (dle schématu ABC). U větších dětí a dospělých volíme schéma ACB (masáž srdce před umělým dýcháním).

B – umělé dýchání

Novorozenci a kojenci do 1 roku

- Zasuňte jednu ruku pod krk dítěte, uchopte v záhlaví a proveďte mírný záklon.
- Nadechněte se a přiložte svá ústa na ústa a nos dítěte a přiměřeně vydechněte (5 vdechů).

Děti od 1 roku výše

- Postup je stejný jako u novorozenců a kojenců, dýchejte však pouze do úst dítěte.



© Roman Mlert / Dollar Photo Club

C – nepřímá masáž srdce

Dítě do 1 roku

- Položte dítě na záda a nahmatejte hrudní kost.
- Bříška dvou prstů položte cca jeden prst pod pomyslnou spojnici prsních bradavek.
- Prsty stiskněte hrudní kost do hloubky asi 1,5 cm a pak stisk uvolněte (frekvence stisku 120/min).
- Po každém třetím stlačení proveďte umělý vdech.

Dítě od 1 roku výše

- Položte dítě na záda a položte dlaň jedné ruky do dolní poloviny hrudní kosti.
- Napjatou rukou stlačujte hrudní kost směrem k podložce cca do třetiny hloubky hrudníku (frekvence stisků 100/min). U starších dětí použijeme k masáži obě ruce.
- Po třiceti stlačeních provedte dva umělé vdechy.
- V případě dvou zachránců je poměr mezi stlačeními a vdechy 15:2.

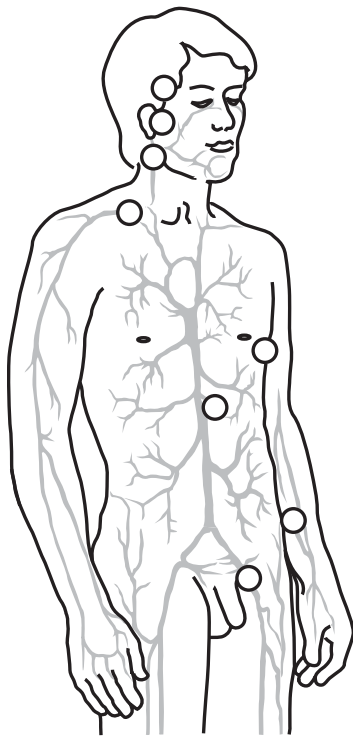
Krvácení

Žilní krvácení

- Dítě posadte nebo položte.
- Pokud se jedná o končetinu, zkuste ji dostat zvednutím do polohy nad srdce poraněného.
- Přiložte tlakový obvaz, případně stlačte ránu pevně rukou.

Tepenné krvácení

- Stiskněte poraněnou cévu přímo v ráně, případně stiskněte tlakový bod (viz přehled tlakových bodů).
- Končetinu se snažte zvednutím dostat nad úroveň srdce.
- Přiložte tlakový obvaz (škrtidlo či podvazování končetiny použijte pouze při masivním krvácení z končetiny).
- Volejte RZP.



© Māma a já

Popáleniny, opaření

Popáleniny vznikají nejčastěji působením vysoké teploty, respektive vlivem suchého tepla. Opaření vznikají vlivem horkého tepla (např. horké vody). Některé jsou méně závažné a mohou být ošetřeny v domácím prostředí. Jiné, závažnější mohou ohrozit život dítěte a vyžadují urgentní lékařskou pomoc.

Typy popálenin

1. stupeň - červená až zarudlá pokožka, pálivá bolest, hojí se několik dní
2. stupeň - silně bolestivé puchýře, intenzivní zarudnutí, hojí se řádově týdný

3. stupeň - nejhlubší postižení, odumření tkáně, paradoxně může být méně bolestivé v důsledku zničení nervových zakončení citlivých na bolest. Hojí se s jizvami několik měsíců.

První pomoc

Odhadněte rozsah popálení – drobnou povrchovou popáleninu velikosti menší než dlaň dítěte ošetřete sami. Větší svěřte do rukou lékaře.

Technická první pomoc

- Zamezte okamžitě dalšímu působení vysoké teploty.
- Uhaste oheň zamezením přístupu vzduchu (deka, koulení po zemi).
- Svlěčte horký oděv. Pozor!! Pouze pokud není přiškvařen!
- Odstraňte z těla dítěte vše, co vodí teplo (prstýnky, řetízky, náušnice...)

Zdravotní první pomoc

- Posadte, případně položte dítě z dosahu působení tepla.
- Popáleninu ihned chlaďte studenou, ne ledovou, pomalu tekoucí vodou, případně položením do vhodné nádoby naplněné chladnou vodou. Nepoužívejte proud tekoucí vody. Chlaďte po dobu, kdy to přináší úlevu (cca 15 až 30 minut a déle), avšak pozor na podchlazení. Chlaďte vždy po částech. Přikládejte studené nejlépe sterilní obklady.
- Pokud se vytvoří puchýř, kryjte ho sterilním obvazem (nejlépe originálním zdravotnickým obinadlem). Nekryjí se popáleniny 1. stupně, oblast obličeje a krku. Puchýře nikdy nepropichujte – chrání postižené místo před možnou infekcí.
- Neaplikujte na popálené místo žádné masti či zásypy, ani nic z babšských rad typu sádlo, vaječný bílek apod.

Závažné popáleniny

- Oblečení odstraňujte tak, aby se pokud možno nedotklo kůže dítěte jinde na těle. Je lepší oblečení rozříznout než přetahovat přes obličejovou část. Neodstraňujte přiškvařené kusy oděvu.
- Popáleninu chlaďte, v tomto případě spíše krátce. Nejprve chlaďte, pak odstraňujte oblečení, je-li to možné.
- Poté kryjte pokud možno sterilním obvazem. Není-li po ruce sterilní krytí, stejně tak dobře poslouží např. vyžehlený kapesník či jiný kus látky.
- Sledujte pozorně zdravotní stav dítěte, nedochází-li k rozvoji šoku.
- Co nejdříve dítě dopravte k lékaři nebo zavolejte lékařskou pomoc na tel. číslo 155.

Otravy

- V případě podezření, že dítě požilo chemickou látku a je při vědomí, volejte Toxikologickou linku.
- Pokud se u dítěte objevují abnormální příznaky (změny chování, zmatenost, zvracení, apod.), ihned volejte lékařskou pomoc. Pokud je to možné, ukažte lékaři pravděpodobně požitou látku.

Poranění oka

Poranění oka je vždy velice bolestivé vzhledem k jeho citlivosti. Je proto nutné je neprodleně řešit.

Cizí těleso v oku

- Zabraňte dítěti mnout si oko a posadte či položte dítě tak, abyste do oka dobře viděli. Vyzvěte dítě, aby se dívalo nahoru a palcem stáhněte spodní víčko. Pokud je cizí těleso v oku pohyblivé, vyčkejte, zda se samo nevyplaví slzením. Pokud ne, zkuste výplach čistou nebo borovou vodou směrem od vnitřního koutku ven, nikdy naopak. Je také možné pokusit se tělísko setřít např. cípem čistého kapesníku, nikdy však tvrdým předmětem. Pokud na oku není nic vidět, zkuste jemně přetáhnout horní víčko přes spodní.
- Pokud tělísko nelze vyjmout, oko lehce a opatrně zakryjte, nejlépe polštářkem gázy a obvazem a vyhledejte lékařskou pomoc. Je potřeba zakrýt současně obě oči (i to zdravé), aby nedocházelo k pohybu očních bulbů, které mohou dráždit rohovku.

Poleptání oka chemickými látkami

- Neprodleně oko vypláchněte studenou nebo vlažnou vodou (ne však prudkým proudem) od vnitřního k vnějšímu koutku oka.
- Pokud je postiženo jedno oko, natočte hlavu dítěti tak, aby se stékající chemikálie nemohla dostat do zdravého oka. Na oko netlačte, netřete ho.
- Volejte ZRP (tel. 155). Výplach provádějte až do příjezdu lékaře. Lékaři oznamte, o jakou chemikálii se jednalo, pokud je to možné.

Úrazy oka

Nejčastěji se jedná o tzv. erozi rohovky (oděrku rohovky), neboli mechanické poškození.

První pomoc

- Při menším poškození vykapejte oko antibiotickými kapkami či aplikujte ATB mast. Při větším poranění znehybněte oko přiložením obvazu na obě oči současně. Na krytí oka používejte vždy jen čistý materiál, nejlépe sterilní.
- Zhmoždění bulbu – nastává po tupém úderu či úrazu. Lehké případy se zhojí samy,

těžší je nutné konzultovat s lékařem.

- Perforující poranění oka – při proniknutí cizího předmětu dovnitř oka je nutné dítě okamžitě dopravit k lékaři. Pevně vězíci předmět nikdy neodstraňujte. První pomoc opět spočívá ve znehybnění očí obvazem.

Poranění ucha

Nejčastěji se jedná o vniknutí cizího tělesa či krvácení.

Cizí těleso v uchu

- K odstranění nikdy nepoužívejte ostrý předmět.
- Pokuste se o opatrné vyplavení tělesa z ucha (ne v případě, že se jedná o tělesa, která mohou po kontaktu s vodou nabobtnat – hrách, fazole, čočka...). Dítěti přidržte hlavu postiženým uchem vzhůru a kápněte do něj několik kapek vody. Poté nakloňte hlavu dítěte na opačnou stranu, tak aby ucho bylo dole. Sledujte, zda došlo k vyplavení. Pokud se to nepovede, odveďte dítě nejlépe ke specializovanému ORL lékaři.

Krvácení z ucha

- Povrchní poranění ošetřete jako jinou ránu (očistěte, dezinfikujte a nejlépe sterilně kryjte). Dle situace zvažte, zda je vhodné navštívit lékaře.
- V případě úrazu hlavu nebo pádu na hlavu z výšky a při současném krvácení z ucha či výtoku čiré tekutiny z ucha volejte ihned lékařskou pomoc. Může se jednat o velmi vážný, život ohrožující stav (zlomeninu spodiny lebeční). Nikdy se nesnažte výtok tekutiny z ucha zastavit. Položte dítě na bok nebo do stabilizované polohy a pod ucho dejte podložku z čisté látky a volejte RZP.

Poranění nosu

Mluvíme-li o zraněném nose, máme na mysli nejčastěji krvácení, zlomeninu nebo cizí těleso v nose. Při poranění nosu je hlavním příznakem bolest často provázená masivním krvácením. Přestože krvácení z nosu může vypadat hrůzostrašně, obvykle není vážné a často ustane samo od sebe. Nejčastěji se s krvácením z nosu setkáváme při dětských hrách a šarvátkách, může však vzniknout i po nepatrném zevním inzultu (šťourání v nose), i bez zjevné příčiny (viróza, suchá sliznice).

První pomoc

- Dítě posadte a předkloňte mu hlavu (nikdy se nesnažte zastavit krvácení záklonem hlavy), současně zmáčkněte nosní chřípí.
- Na zátylek položte dítěti studený obklad (ručník, kapesník, utěrka – namočit do vody, vyždímat a přiložit).
- V případě častějších krvácení použijte Gelaspon (k dostání v lékárnách), který vložte do

nosního otvoru dítěte, a krvácení po chvíli ustane.

- V případě přítomnosti cizího tělesa v nose (časté u velmi malých dětí) pomozte dítěti, aby předmět vysmrkalo. Podržte mu jednu nosní dírku a pokuste se ho přimět, aby prudce vydechovalo ucpaným nosním průduchem.

Vyhledejte lékařskou pomoc, jestliže:

- Krvácení z nosu neustává nebo je velmi časté.
- Došlo ke zlomenině nosu – nikdy se nesnažte sami napravovat pokřivený nos, pouze ošetřete krvácení.
- Je příčinou krvácení cizí těleso v nose, které nejde vysmrkat.

Pády

Nehýbejte s dítětem a volejte rychlou záchrannou pomoc (RZP), jestliže:

- Máte dojem, že dítě má vážně poraněnou hlavu, krk, páteř.
- Je v bezvědomí nebo ztrácí vědomí, obtížně dýchá.
- Nedýchá (zahajte kardiopulmonální resuscitaci).
- Z nosu, uší či úst vytéká dítěti čirá tekutina či krev.

© CandyBox Images / Dollar Photo Club



Navštivte lékaře, nejlépe úrazovou ambulanci, jestliže:

- Dítě stále pláče a není k utišení.
- Dítě je ospalé a je obtížné ho vzbudit.
- Dítě je podrážděné a je obtížné ho uklidnit.
- Dítě zvrací.
- Dítě si stěžuje na bolest krku či zad.
- Dítě si stěžuje na zvětšující se bolest.
- Dítě nechodí normálně.
- Dítě se chová jinak než obvykle.

Pokud považujete za bezpečné s dítětem hýbat:

- Vezměte dítě do náruče a snažte se ho uklidnit.
- Přiložte studený obklad na ránu či bolavé místo.
- Nechte dítě odpočinout na klidném místě.
- Pozorujte v krátkých časových intervalech zdravotní stav dítěte následujících 24- 48 hodin.

Vyražený zub

Úrazy zubů patří mezi nejčastější poranění obličeje u dětí, přičemž nejzávažnějším typem je jeho vyražení ze zubní jamky. Pokud se vám podaří zub nalézt, vezměte jej opatrně za korunku. Z povrchu kořene zubu neodstraňujte zbytky tkáně, je důležitá pro úspěšné zpětné vsazení zubu. Zub ničím neomývejte a snažte se jej udržet ve vlhkém prostředí (v mléce, ve vlhkém čistém kapesníku). Dítě ihned dopravte k lékaři. Návštěva lékaře je doporučena i v případě uvolnění zubu v kořeni či odlomení větší či menší části korunky zubu.

Vyražení mléčného zubu

Vyražený mléčný zub je možné v některých případech úspěšně vsadit na jeho původní místo. Je však nutné zvážit i riziko možného spolknutí či vdechnutí uvolněného zubu. V každém případě je nutné co nejdříve navštívit zubaře.

Vyražení trvalého zubu

Dítě i jeho zub je nutné co nejrychleji dopravit k zubaři, ideálně do 30 minut od úrazu, tak je šance na záchranu zubu největší. Na své místo musí být osazen pouze odborně zubařem.

Důležitá telefonní čísla

Tísňová volání

Centrální tísňové volání	112
Záchranná služba	155
Hasiči	150
Policie	158
Městská policie	156
Toxikologická linka	224 915 402



Emelie Asplund/imagebank sweden.se

Odborným garantem této publikace je Odborná společnost praktických dětských lékařů České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (OSPDL ČLS JEP) a Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost ČR (SPLDD ČR).

Všechna práva vyhrazena pro OSPDL, SPLDD ČR a obchodní oddělení Velvyslanectví Švédska. Překlad, přetisk, zpracování na nosičích elektronických dat nebo jakýkoli jiný typ kopírování celého textu nebo jeho části podléhájí povolení OSPDL ČLS JEP, SPLDD ČR nebo obchodního oddělení Velvyslanectví Švédska. OSPDL a SPLDD přejímají odpovědnost za autentičnost odborných aspektů této publikace.

Vznik této publikace podpořili:



AUTO PRŮHONICE
Volvo Diplomat & Expatriate Sales



V Praze 30. dubna 2014

Organizátoři projektu „Sweden Loves Children“