

Jméno:

Datum:

Laboratorní cvičení č.

### **První pomoc**

**Teorie:** První pomoc je definována jako soubor jednoduchých opatření a úkonů, která při náhlém ohrožení či postižení zdraví člověka omezují rozsah a důsledky tohoto ohrožení či postižení. Poskytnout první pomoc má povinnost každý občan České republiky starší 18 let, pokud tím neohrozí svoje zdraví či život. První pomoc se rozděluje na laickou první pomoc, technickou první pomoc, odbornou přednemocniční pomoc a nemocniční péči.

Laická první pomoc je soubor základních odborných a technických opatření, která lze provést bez specializovaného vybavení. Zahrnuje: zavolání odborné zdravotnické záchranné služby (ZZS), péče o postiženého do příjezdu ZZS, improvizovaný transport. Jejím úkolem je zachránit život zraněnému, zabránit zhoršení jeho stavu a zajistit jeho bezpečí. Doporučuje se 5T = Teplo, Tekutiny, Ticho, Tišení bolesti a Transport (tyto zásady často nelze použít všechny).

Technickou první pomoc zpravidla zajišťují speciálně vycvičené týmy (hasiči, horská služba...). Jejím úkolem je vyproštění zraněného a jeho transport na bezpečné místo, případně odstranění příčiny úrazu. V případě, že není ohrožen zachránčův život, může technickou první pomoc poskytnout i laický zachránce (vyproštění z vozidla).

**Úkol č. 1: Kdy kam volat? Přirad'te k obrázkům správné telefonní číslo (158, 156, 155, 150) a doplňte si informace.**





**Úkol č. 2: Jak volat tísňovou linku?**

- 1) .....  
.....
- 2) .....  
.....
- 3) .....  
.....
- 4) .....  
.....
- 5) .....  
.....

### Úkol č. 3: Jak zní siréna?

signál	tón sirény	délka tónu
všeobecná výstraha		
požární poplach		
zkouška sirén		

### Úkol č. 4: Co patří do domácí lékárničky?

#### Léčiva

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

#### Obvazový materiál

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

#### Zdravotnické pomůcky

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

### Úkol č. 5: Evakuace a co s sebou?

#### Zásady pro opuštění bytu nebo domu

- 1) .....  
.....
- 2) .....  
.....
- 3) .....  
.....
- 4) .....  
.....

- 5) .....  
.....
- 6) .....  
.....
- 7) .....  
.....
- 8) .....  
.....

**Evakuační zavazadlo**

- 1) .....  
.....
- 2) .....  
.....
- 3) .....  
.....
- 4) .....  
.....
- 5) .....  
.....
- 6) .....  
.....