

Oživovanie - ako postupovať



Ak sa dostanete do situácie, kedy je nutné poskytnúť prvú pomoc, nesmieme zabudnúť, že aj poskytovanie prvej pomoci má svoje pravidlá a postupy. Najprv je nutné zachovať alebo obnoviť základné životné funkcie, a až potom poskytovať prvú pomoc.



AKO POSTUPOVAŤ

Pre poskytovanie prvej pomoci existujú tri základné kroky (**A,B,C**), ktoré je nutné dodržať. Pomôckou nám bude to, že jednotlivé písmená vychádzajú aj z anglických slov.

- A. (*Airway*) = „**dýchacie cesty**“ (je nutné obnoviť priechodnosť dýchacích ciest)
- B. (*Breathing*) = „**dýchanie**“ (je nutné obnoviť dýchanie)
- C. (*Circulation*)= „**krvný obeh**“ (je nutné obnoviť cirkuláciu v krvnom obehu)

Ďalší postup poskytnutia prvej pomoci sa už bude riadiť okolnosťami, za akých je prvá pomoc poskytovaná. Určite bude rozdiel, ak prvú pomoc poskytuje osamotený jedinec alebo ak pri poskytovaní prvej pomoci je viacero ochotných ľudí. Výhodou je, ak na mieste poskytovania prvej pomoci sa nachádza lekár alebo vyškolený záchranár. Najčastejšou variantou však je, že poskytnutie prvej pomoci realizuje jeden záchranca, ktorý väčšinou môže poskytnúť len základnú „**laickú prvú pomoc**“.

LAICKÁ PRVÁ POMOC

Ak postihnutý nedýcha

Akonáhle zistíme, že postihnutý nedýcha, uvoľníme dýchacie cesty. Ak sa ani potom nerozdýcha, začneme umelé dýchanie z úst do úst – najlepšie cez ochrannú pomôcku – za stáleho záklonu hlavy (pozor na výnimku pri poranení krčnej chrbtice) dýchame do úst, nos je upchatý stlačením prstami, rýchlosťou asi 10 dychov za minútu, vdych trvá 2 sek. a výdych 4 sek., po vdychu oddialíme ústa a sledujeme na hrudníku, či klesne – t.j. prebehol výdych a dýchanie je účinné

Ak postihnutý nemá známky zachovaného krvného obehu

po dvoch hlbokých vdychoch - zahájime neodkladne vonkajšiu masáž srdca – miesto je 2 prsty nad dolným koncom hrudnej kosti, vystretými rukami stláčame hrudník, využívame váhu tela, frekvencia stláčania je asi 100/min zároveň do postihnutého i dýchame – pomer stlačení a dychov **1aj 2 záchrancovia - 15 stlačení : 2 vdychy** - opakovane kontrolujeme, či sa neobnovili základné životné funkcie (dýchanie, obeh, event.vedomie)

Postup poskytovania laickej prvej pomoci je približne rovnaký. Ak sú záchrancovia dvaja, môžu si rozdeliť úlohy pri záchrane postihnutého. Najviac sa však spolupracuprejaví pri pomere vdychnutí/stlačenie hrudníka, kedy sa dá pomer jednotlivých úkonov upraviť na pomer 1:5 (1 vdychnutie / 5 stlačení hrudníka).

NEZABUDNITE

Počas oživovania priebežne kontrolujte,

- či zachraňovaný už dýcha sám
- či zachraňovaný už má hmatný pulz
- či zachraňovanému sa počas oživovania nerozširujú zreničky (pokiaľ áno, väčšinou je to známka nesprávne vykonávaného oživovania)
- **oživovanie neprerušujte na čas dlhší ako 5 sekúnd !**