

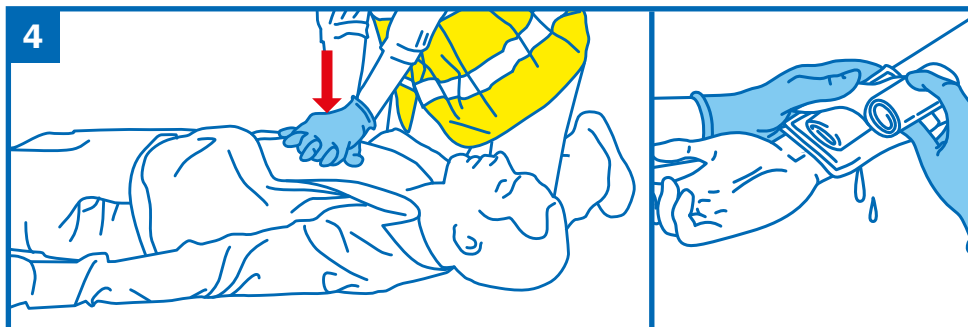
Karta první pomoci



Vidíte zraněného? Nejprve volejte **155**. Pokud nemáte signál, tak **112**.

Poté ke zraněnému opatrně přistupte. Oslovte ho a zatřeste mu rameny, abyste zjistili, zda není v bezvědomí. Pro vlastní ochranu použijte vždy rukavice.

Tahem za bradu a tlakem na čelo zprůchodněte dýchací cesty. Přiložte ucho k ústům zraněného. Poslouchejte jeho dech. Za **10 vteřin** musí vydechnout **2–4krát**.



Pokud postižený lapá po dechu nebo vůbec nedýchá, zahajte resuscitaci. Stlačujte hrudník do hloubky **5–6 cm** frekvencí **100–120 stlačení za minutu**. Umělé dýchání použijte, pouze pokud jste v něm proškolení nebo postiženého znáte. Pak střídejte stlačování hrudníku s umělým dýcháním v poměru **30 : 2**.

Jestliže vidíte krvácení, zastavte ho. Ucpěte ránu. Pokud krev stále teče, použijte tlakový obvaz. Když to nepomůže, použijte zaškrcovadlo.

Pouhý návod ale život bohužel nezachrání. Zodpovědní řidiči by proto měli absolvovat zážitkový kurz první pomoci.

Postup první pomoci vytvořil PrPom:

Děláme z lidí hrdiny – učíme první pomoc zážitkem.

www.1224.cz