



Základní škola, Základní umělecká škola a Mateřská škola, Frýdlant,
okres Liberec, příspěvková organizace

Dětská skupina Koťata, Frýdlant

Traumatologický plán

Poskytování první pomoci



Tento traumatologický plán je důležitý pro rychlé a metodicky správné první poskytnutí pomoci postiženému. Zabezpečení první pomoci se týká všech stavů ohrožujících zdraví a život. Včasně, rozsahem i kvalitou správné poskytnutí první pomoci může pak nejen omezit následky úrazu, ale i zabránit bezprostřednímu ohrožení života.

Na pracovišti Dětské skupiny Kořata je umístěna lékárnička první pomoci s předepsaným vybavením, a to v prostoru jídelny. Dále disponuje dětská skupina jednou cestovní lékárničkou první pomoci, kterou berou pracovníci s sebou na vycházky a výlety mimo areál dětské skupiny. Za obsah a vybavení lékárniček odpovídá určený pracovník dětské skupiny, kontrolou je pověřen vedoucí pracovník poskytovatele.

1. OZNAMOVACÍ POVINNOST

Zaměstnanec dětské skupiny, který utrpěl pracovní úraz, pokud je toho schopen a každý jiný zaměstnanec, který se stal svědkem úrazu dítěte, zaměstnance dětské skupiny nebo jiné osoby pohybující se v prostorách dětské skupiny, je povinen je povinen ihned oznámit úraz příslušnému vedoucímu pracovníkovi dětské skupiny a řediteli školy.

Každý úraz nebo náhlou změnu zdravotního stavu dítěte jsou zaměstnanci dětské skupiny povinni bezodkladně oznámit zákonným zástupcům dítěte a dále postupovat podle tohoto traumatologického plánu, resp. krizového plánu platného pro Dětskou skupinu Kořata, Frýdlant.

Kontakt na určené zaměstnance školy:

Mgr. Bc. Petr Kozlovský	ředitel školy	602 443 206
Mirka Balášová	vedoucí MŠ Bělíkova	607 623 998
Ing. Jaroslav Prášil	zástupce ředitele školy	731 191 524
Martina Šustrová	sekretariát ředitelství školy	482 312 197

2. POSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI

Zaměstnanec DS, který se stal svědkem úrazu dítěte nebo jiné osoby pohybující se v prostorách dětské skupiny, je povinen poskytnout zraněnému bezodkladně první pomoc.

Pokud je na místě úrazu více osob, jedna osoba poskytuje první pomoc, druhá v případě závažného poranění nebo v případě ohrožení života kontaktuje tísňovou linku 155 nebo 112.

Při život ohrožujícím úrazu či nemoci vždy voláme 155, 112.

- Nejprve se představíme
- Stručně popíšeme, co se stalo, oznámíme adresu Dětské skupiny Kořata, Frýdlant – **Bělíkova 977, 464 01 Frýdlant – vchod z ulice Družstevní**, a požádáme operátorku o radu a vedení první pomoci.
- Postupujeme podle instrukcí a vyčkáme příjezdu záchranné služby, nepřerušujeme podávání první pomoci do příjezdu lékaře!!!



Činnosti, které nesmíme při poskytování první pomoci nikdy provádět:

- a) Svlékat šaty zraněného (výjimku tvoří poleptání louhy a kyselinami)!
- b) Vtlačovat obnažené úlomky kostí u otevřených zlomenin do rány!
- c) Odstraňovat vyčnívající cizí tělesa z ran!
- d) Násilně měnit polohu zraněného!
- e) Do ran a na popálená místa sypat prášky s antibiotiky, aplikovat masti nebo polévat rány dezinfekčními roztoky!
- f) Zjišťovat hloubku ran!
- g) Ponechat zraněného bez dozoru!

3. ŽIVOT OHROŽUJÍCÍ ÚRAZY A STAVY

Bezvědomí

Zástava dechu a srdce

Tepenné krvácení a silné žilní krvácení

Úraz elektrickým proudem

Popáleniny, šok

Otravy

Otevřené zlomeniny

a) První pomoc při bezvědomí

1. Nejprve zjistíme, zda se opravdu jedná o bezvědomí – oslovíme ho, ověříme reakci na bolest např. štípnutí, poklepání (vyzkoušíme tak více podnětů) pokud nereaguje, jedná se o bezvědomí.
2. Zjistíme, zda člověk dýchá a tlučé mu srdce (dýchání zjistíme přiložením ruky na hrudník, pokud se zvedá, osoba dýchá; tep srdce zjistíme přiložením dvou prstů na oblast krku v místě tepny – krkavice, pokud cítíme tep, nejedná se o zástavu srdce).
3. Pokud osoba dýchá, tlučé jí srdce a stále trvá bezvědomí, uložíme nemocného do stabilizované polohy a voláme 155, vyčkáme příjezdu záchranné služby, průběžně kontrolujeme stav dýchání a tepu.

b) První pomoc při zástavě dechu a srdce

Zástava dýchání

1. Nejprve zkontrolujeme průchodnost dýchacích cest, nalezené překážky ihned odstraníme (např. zapadlý jazyk, zvratky). Po odstranění těchto překážek se může samostatně obnovit dýchání.
2. Pokud osoba stále nedýchá, položíme ji na záda, zakloníme hlavu, předsuneme dolní čelist a zahájíme umělé dýchání z úst do úst, voláme 155, operátorku záchranné služby informujeme



Základní škola, Základní umělecká škola a Mateřská škola, Frýdlant, okres Liberec, příspěvková organizace

o dané situaci a požádáme o vedení první pomoci, postupujeme dle instrukcí až do příjezdu lékaře!

Zástava srdce

1. Pokud necítíme tep na tepně na krku, zahájíme nepřímou srdeční masáž. Zkřížené dlaně přiložíme na spodní část hrudní kosti a rytmicky stlačujeme do hloubky přibližně 5cm frekvencí 100 stlačení za minutu, u malých dětí frekvencí 120 stlačení za minutu. **Umělé dýchání se zpravidla u nepřímé srdeční masáže neprovádí, voláme 155**, operátorku záchranné služby informujeme o dané situaci a požádáme o vedení první pomoci, postupujeme dle informací až do příjezdu lékaře!

c) První pomoc při krvácení

Tepenné krvácení

1. Krev stříká v pravidelných intervalech z rány.
2. Přiložíme tlakový obvaz na ránu, je možné použít cokoli (obvaz, ručník atd.), udržujeme stálý tlak na ránu, pokud krev prosakuje, nikdy nesundáváme prosáklé obvazy, vždy přidáváme další vrstvy obvazů.
3. Vždy voláme rychlou záchrannou službu 155, postiženého položíme a zvedneme postiženou část těla nad úroveň srdce.

Silné žilní krvácení

1. Silné krvácení se vyskytuje u většího poranění a trvá déle než 5 minut, samovolně se nezastaví. Je nutné zpomalit tok krve.
2. Ránu stlačíme obvazovými čtverečky, končetinu zvedneme nad úroveň srdce a ihned po poskytnutí první pomoci vyhledáme odbornou lékařskou pomoc či voláme záchrannou službu 155.

Bodné, hluboké rány

1. Bodná rána způsobená znečištěným předmětem např. starým hřebíkem nebo zubem zvířete, s sebou nese velké riziko infekce. Toto zranění může být provázáno tupostí, brněním – jedná se o poranění nervů či šlach.
2. Ránu kryjeme sterilním čtvercem a vyhledáme odbornou pomoc na příslušném oddělení v nemocnici.

Malé řezné rány

1. Ránu očistíme dezinfekcí (Betadinem), okraje rány stáhneme k sobě a přelepíme malým proužkem náplasti (leukosteh), takto ošetřenou ránu překryjeme obvazovým čtvercem a přelepíme.
2. Rány větší a hlubší než 1cm překryjeme sterilním obvazovým čtvercem s dezinfekcí a vyhledáme odbornou pomoc na chirurgickém oddělení, takovéto rány je nutno sešít.

Drobná poranění a oděrky

1. Drobná poranění omyjeme vodou a otřeme dezinfekcí (Betadinem), zalepíme polštářkovou



náplastí či překryjeme obvazovým polštářkem a přelepíme.

2. Pokud rána již nekrvácí, sundáme krytí, malé ranky se nejlépe hojí nezakryté.

d) První pomoc při úrazu elektrickým proudem

1. Než se přiblížíme ke zraněnému, nejprve odstraníme, odpojíme zdroj elektrického proudu! Při odstraňování vodičů používáme nevodivé materiály (suché dřevo, plastová tyč atd., nikdy ne vlhké a mokré předměty!!!).
2. U zasaženého člověka zkontrolujeme stav dýchání a srdečního tepu, pokud postižený nedýchá nebo má zástavu srdce, ihned zajistíme resuscitaci (umělé dýchání, nepřímou masáž srdce).
3. Vždy voláme 155, operátorku záchranné služby informujeme o dané situaci a požádáme o vedení první pomoci, postupujeme dle instrukcí až do příjezdu lékaře!

e) První pomoc při úrazu popálením a opařením

Popáleniny mohou být život ohrožující, zvláště pokud zasáhnou větší část těla (10% povrchu zasaženo popáleninami alespoň II. stupně).

Popáleniny a opařeniny I. stupně

1. Poraněná místa jsou zarudlá, červená, mohou se objevit i drobné puchýřky. Poraněné místo je citlivé a bolestivé.
2. Poraněné místo chladíme studenou vodou (obkladem) a necháme volně bez obvazu, chlazením můžeme několikrát opakovat až do ustoupení bolesti, nikdy nechladíme déle než 10 minut, abychom předešli podchlazení. Můžeme ránu také ošetřit Panthenolem na popáleniny.

Popáleniny a opařeniny II. stupně

1. Rána je krytá velkými puchýři, které po určité době praskají a odhalují podkoží, hojí se týdný.
2. Poraněné místo chladíme studenou vodou (obkladem). Nikdy nechladíme déle než 10 minut, abychom předešli podchlazení, lehce překryjeme sterilním obvazem. Pokud popálenina postihuje více jak 10% těla, dopravíme poraněného k lékaři nebo voláme záchrannou službu 155. **10% těla = dlaň ruky**

Popáleniny a opařeniny III. a IV. stupně

1. III. stupeň - kůže je bílá, bolestivá, neboť nervová zakončení jsou zničena (hojí se týdný až měsíce). IV. stupeň – tkáň je zuhelnatělá (kůže zcela zničena).
2. Nejdůležitější je okamžitě přerušit působení tepla a teplo z popáleniny co nejrychleji odvést chlazením. Chladíme proudem studené vody, zmírní to bolest a zabrání pronikání tepla do hloubky. Kontrolujeme, zda nedochází k podchlazení.
3. Cokoliv přiškvařené v ráně nevyndáváme, necháme to na odborníky v nemocnici, aby se snížilo riziko infekce a rána nebyla dále poškozována. Prstýnky, hodinky pokud možno sundáme hned, následný otok pozdější odstranění znemožňuje.
4. Těžce popálená místa lehce přikryjeme sterilní tkaninou např. vyžehlenými kapesníky, abychom zabránili vstupu infekce, ránu ničím nemažeme a nedotýkáme se okolí, přivoláme rychlou záchrannou službu 155.
5. Po celou dobu sledujeme poraněného a případný rozvoj šoku z popálenin!



**Základní škola, Základní umělecká škola a Mateřská škola, Frýdlant,
okres Liberec, příspěvková organizace**

U dětí lze chladit popáleniny a opařeniny maximálně 1–2 minuty, hrozí podchlazení. Od 5% se u malých dětí rozvíjí popáleninový šok. Podchlazení u dětí má za následek prohloubení popáleninových ploch, špatné prokrvení orgánů, také způsobuje poruchy srdeční akce!!!

f) První pomoc při šoku

Příčiny šoku

1. Velké krevní ztráty, popáleniny, otravy, alergická reakce, úrazy, zlomeniny, kolikové bolesti břicha, srdeční infarkt.
2. Vznik šoku podporují velké bolesti, únava, vyčerpanost, strach, extrémní teplo a chlad.

Příznaky šoku

1. Neklid, přehnaná nebo nedostatečná reakce na bolest, nápadná bledost, chladná kůže a studený pot po celém těle, zrychlený hmatný tep, který postupně slábne. Postižený má žízeň, zvrací, začíná být postupně netečný.
2. Následně člověk upadá do bezvědomí, přestává správně fungovat krevní oběh, což může vést až k zástavě srdce.

Protišoková opatření

1. Poraněného uvedeme do protišokové polohy – poloha na zádech se zvednutými dolními končetinami.
2. Postiženému nikdy nedáváme jíst ani pít, tišíme žízeň otíráním rtů vlhkým kapesníkem.
3. Zastavíme případné krvácení, zajistíme dostatečný přísun vzduchu, poraněného uklidňujeme.
4. Chráníme před prochladnutím nebo naopak přehřátím.
5. Zajistíme převoz do nemocnice, voláme záchrannou službu 155.

g) První pomoc při křečových stavech

Křečový stav se projevuje rytmickými záškuby celého těla. Postižený (dítě) během záchvatu nedýchá, může se pomočit, může mu vytékat krev z úst z pokousaného jazyka. Záchvat trvá většinou krátce a po jeho odeznění se postižený (dítě) začíná probírat, je zmatený, nepamatuje si, co se stalo.

- a) Snažíme se postiženého (dítě) zachytit, aby se při pádu neporanil, odstraníme z jeho dosahu předměty, o které by se mohl poranit.
- b) Voláme ZZS (155).
- c) Během záchvatu mu lehce přidržujeme hlavu, aby si nezpůsobil poranění hlavy.
- d) Po odeznění křečí uvolníme dýchací cesty (záklonem hlavy) a sledujeme životní funkce (dýchání).
- e) NIKDY neotvíráme během záchvatu násilně ústa!
- f) Při febrilních křečích u dětí snižujeme horečku (např. zábalem,..).

h) První pomoc při vdechnutí cizího tělesa

- a) Pokud je postižený při vědomí, je schopen mluvit, podporujeme jej v kašli.
- b) Je-li při vědomí, již neschopen mluvit, provedeme 5 úderů do zad, 5 x Heimlichův manévr (opakujeme).



- c) Při bezvědomí zahájíme neodkladnou resuscitaci, voláme RZZS 155.

i) První pomoc při úrazu hlavy

Vzniká při pádu na hlavu nebo po silném úderu do hlavy. Postižený (dítě) může být krátce v bezvědomí. Nepamatuje si na úraz, neví co se děje a neustále opakuje ty samé věty. Bývá pocit na zvracení nebo zvrací.

- a) Nikdy tento stav nepodceňujte.
- b) Volejte RZZS (155).

j) První pomoc při úrazu břicha

Časté po pádu přes řídítka (u dětí), u dopravních nehod, kopnutí do břicha apod. Může jít o závažné poranění orgánů a vnitřní krvácení. Projevuje se neutěšující bolestí břicha, děti se choulí do klubíčka.

- a) Ponechejte jej v úlevové poloze (pokrčené dolní končetiny)
- b) volejte ZZS (155)
- c) Zajistěte mu tepelný komfort a sledujte jeho stav.
- d) Nepodávejte žádnou stravu ani tekutiny!

k) První pomoc při infarktu

Příznaky: náhle vzniklá bolest za hrudní kostí, může vystřelovat do ramene, krku nebo břicha. Tato bolest je trvalá a nepovoluje ani po změně polohy. Dotyčný je opocený, schvácený, špatně se mu dýchá, mívá pocit na zvracení, nebo i zvrací. Příznaky nepolevují, naopak se stupňují a pacient má subjektivně tísnivý pocit.

- a) Nepodáváme nic, voláme ZZS (155).
- b) Postižený musí zůstat v klidu a vyčkat odborné lékařské pomoci.
- c) Pokud upadne do bezvědomí, postupujeme na základě resuscitačních postupů.

l) První pomoc při otravě oxidem uhelnatým (CO)

Oxid uhelnatý (CO) vzniká při nedokonalém spalování (např. plynové kotle). Je to plyn, který je bez chuti, barvy a zápachu a lidskými smysly nezjistitelný. Otrava CO se projevuje bolestí hlavy, nevolností, malátností až bezvědomím. Není-li poskytnuta včas první pomoc, postižený umírá.

- a) Ihned zajistíme přísun čerstvého vzduchu (otevření oken).
- b) Postiženého člověka vyneseme co nejdříve mimo prostor a uvolníme mu oděv.
- c) Musíme však mít na paměti, že nebezpečí otravy hrozí i zachránci již při relativně krátkém pobytu v zamořeném prostoru cca po 1 – 3 minutách.
- d) Pokud postižená osoba upadne do bezvědomí, postupujeme na základě resuscitačních postupů.
- e) Voláme ZZS (155).



m) Zvířecí kousnutí

Při pokousání psem, kočkou či jiným zvířetem vyhledejte lékařské ošetření, jelikož většina těchto ran je infikována a musí být rychle ošetřena. Bývá zapotřebí protitetanová injekce u neočkovaných osob, případně další ošetření ran způsobené pokousáním.

n) Hadí uštknutí

Jediný jedovatý had u nás je zmijs. Ve většině případů není její uštknutí nebezpečné. Může být však nebezpečné malému dítěti. Dojde-li k uštknutí zmijí, omyjte okolí rány, pokud se jedná o dítě, udržujte je v klidu. Vyhledejte lékařskou pomoc.

o) Hmyzí kousnutí a bodnutí

Kousnutí a bodnutí běžného hmyzu, např. komárů, způsobuje místní svědění, zarudnutí a otok. Při bodnutí včelou nebo sršněm se pokuste nejprve odstranit žihadlo z rány čistou pinzetou nebo špičkou nože. Dejte pozor na známky anafylaktického šoku a vyhledejte lékařskou pomoc.

p) Anafylaktický šok

U některých lidí může hmyzí štípnutí, bodnutí způsobit těžkou alergickou reakci a rozvoj anafylaktického šoku. Projevuje se nejčastěji dechovými problémy (dochází k zúžení dýchacích cest), nevolností, slabostí, nadměrným pocením, kdy pot je studený a následným bezvědomím. Při těchto příznacích bezprostředně po kousnutí či bodnutí hmyzem volejte záchrannou službu 155.

q) První pomoc při otravách

Chemické jedy (včetně čisticích prostředků, leštidel, barev).

1. Je-li postižený při vědomí, dáme mu napít sklenici vody naráz.
2. **Nesnažte se vyvolat zvracení!!!** Pokud postižený zvrací sám, podržíme mu hlavu v předklonu tak, aby nemohl vdechnout chemikálie ze zvratků.
3. Když postižený ztrácí vědomí, uložíme ho do stabilizované polohy, přestává-li dýchat, zahájíme ožívování z úst do úst.
4. Přivoláme co nejdříve lékařskou pomoc!

r) Pomoc při zlomeninách

Jak poznáme zlomeninu?

1. Změna tvaru končetiny (zkrácení či pokřivení).
2. Nepřirozená pohyblivost končetiny, nemožnost pohybu.
3. Křupání kostních úlomků při pohybu.
4. Silná bolestivost v oblasti zlomeniny při pohybu.
5. Otok v místě zlomeniny s krevním výronem.
6. Roztržení kůže, krvácení, někdy i vyčnívající kost.

Nemusí být všechny příznaky vždy přítomny!!



Ošetření zlomenin

Zlomeniny nohou, rukou – bez poranění měkkých tkání.

1. Vytvoříme dlahu, postačí hůl, násada, pravítko atd., omotáme obinadlem a použijeme ke znehybnění poraněné končetiny.
2. Dlahu přikládáme tak, aby překrývala kloub nad a pod zlomeninou, zafixujeme obinadlem a zajistíme odbornou pomoc v nemocnici.

Zlomeniny nohou, rukou – s poraněním měkkých tkání – otevřená zlomenina

1. Při otevřené zlomenině nejprve ošetříme krvácení sterilním krytím, kost, která případně vyčnívá na povrch, nikdy nezatlačujeme, teprve potom končetinu znehybníme pomocí dlahy.
2. Dlahu přikládáme tak, aby překrývala kloub nad a pod zlomeninou, zafixujeme obinadlem a zajistíme odbornou pomoc v nemocnici či zavoláme záchrannou službu.

Zlomeniny pánve, kostí na hlavě, páteře

1. NIKDY SE ZRANĚNÝM NEMANIPULUJEME A VŽDY VOLÁME ZÁCHRANNOU SLUŽBU 155.

4. DOPORUČENÉ VYBAVENÍ LÉKÁRNIČKY PRVNÍ POMOCI

1. Obsah lékárničky

- 1x Opthal
- 1x Betadin, popřípadě Septonex
- 2x Hydrofilní gáza po 5 ks
- 1x Spofaplast rychloobvaz 6 cmx1m
- 2x Obinadlo hydrofilní sterilní 6 cmx5m
- 2x Obinadlo škrťací pryžové 70 cm
- 4x Obvaz – různé velikosti
- 10xPolštářek Porin
- 2x Obinadlo hydrofilní sterilní 10 cmx5m
- 1x Šátek trojcípý
- 1x Pinzeta anatomická
- 2x Rouška resuscitační
- 6x Špendlík zavírací
- 1x Teploměr lékařský



**Základní škola, Základní umělecká škola a Mateřská škola, Frýdlant,
okres Liberec, příspěvková organizace**

1x Rukavice lékařské

1x Ostré chirurgické nůžky

1x Náplast fixační

2. Požadavky na lékárníčku:

- obsah věcí v lékárníčce musí být konzultován s lékařem, který zajišťuje závodní preventivní péči,
- obsah lékárníčky musí být přizpůsoben druhu činnosti dětí, pracovnímu prostředí, rizikovým faktorům a počtu dětí v dětské skupině,
- lékárníčka musí být umístěna na dostupném místě,
- lékárníčka musí být označena značkami,
- obsah lékárníčky musí být vždy po použití doplněn,
- věci v lékárníčce, u nichž končí expirační lhůta, musí být nahrazeny novými.

Ve Frýdlantu 1. 10. 2021

Mgr. Bc. Petr Kozlovský
ředitel školy