

# OŽIVOVANIE

## (Záchrana života)

Úkony zachraňujúce život - najmä **umelé dýchanie** a **vonkajšiu masáž srdca** - je potrebné naučiť sa pod dozorom kvalifikovaného inštruktora, pretože nijaký opis slovami nenahradí praktické vedomosti a skúsenosti. Na Slovensku v súčasnosti kurzy prvej pomoci organizuje Slovenský Červený Kríž.

### POSTUP pri záchrane života:

1. Zistíte, či nie je dieťa v bezvedomí, či reaguje (vid' **ZISŤOVANIE STAVU BEZVEDOMIA**). Ak je v bezvedomí, zavolajte pomoc.
2. Zistíte, či dieťa dýcha. Spriechodnite dýchacie cesty (vid' **ZISŤOVANIE, ČI DIEŤA DÝCHA**).
3. Ak nedýcha, urobte 5 vdychov (vid' **UMELÉ DÝCHANIE**).
4. Nahmatajte pulz, či funguje krvný obeh (vid' **ZISŤOVANIE, ČI BIE SRDCE**).
5. Ak ste pulz nenahmatali, začnite s masážou srdca: 30 stlačení hrudníka, 2 vdychy (vid' **MASÁŽ SRDCA**).
6. Ak nemáte pomoc, volajte záchranku 112, 155 až po 1 minúte oživovania a ďalej pokračujte v oživovaní.



### 1. ZISŤOVANIE STAVU BEZVEDOMIA

Chodidlá dieťaťa podráždite a dieťa oslovte menom. Sledujte, či zareaguje.

- ▶ Ak nereaguje, je v bezvedomí. Okamžite **zistíte, či dýcha**.
- ▶ Ak zareaguje, zistíte, aké má poranenia a ošetríte ich.

Okamžite volajte pohotovosť, keď vaše dieťa upadne do bezvedomia, aj keby to bolo len na niekoľko sekúnd.

Upozornenie: Všetky informácie tu obsiahnuté sú len na vzdelávacie účely. Nenahrádzajú zručnosti nadobudnuté v kurze prvej pomoci

# OŽIVOVANIE

## (Záchrana života)

### 2. ZISŤOVANIE, ČI DIEŤA DÝCHA

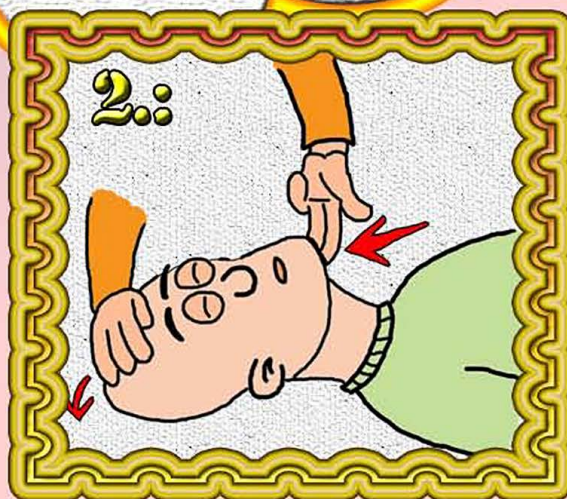
1. Dieťa položte na chrbát a postavte sa alebo si kľaknite vedľa neho.
2. Uvoľnite dýchacie cesty: položte jednu ruku na čelo, jemne zatlačte, avšak súčasne s ukazovákom a prostredníkom druhej ruky zdvihnete bradu tak, aby sa pootvorili ústa dieťaťa. Hlava tak bude v miernom zákľone, brada vysunutá, ústa pootvorené (viď obrázok nižšie).
3. Ucho si priložte k jeho ústam a nosu a pozerajte sa smerom k nohám.
4. Použite svoje zmysly:
  - ▶ **zrak:** sledujte, či sa hrudník dvíha a klesá,
  - ▶ **sluch:** počúvajte prúdenie vzduchu pri dýchaní,
  - ▶ **hmat:** na tvári cítite vydychovaný vzduch postihnutého.

- **Ak nezistíte žiadne známky dýchania,** dieťa obráťte na bok alebo si ho dolu bruchom položte na kolená. Jedným prstom mu prehmatajte vnútro úst, či mu niečo nebráni v dýchaní. Ak áno, odstráňte to, ale veľmi opatrne, aby ste mu to nev tlačili do hrdla. Opäť zistite, či nejaví známky dýchania.

- Ak naďalej nejaví známky dýchania, **okamžite začnite s umelým dýchaním.**

- Ak máte pochybnosti o normálnom dýchaní postihnutého dieťaťa, postupujte tak, akoby nedýchalo.

- **Ak dieťa dýcha,** položte ho na bok do zotavovacej polohy a okamžite volajte rýchlu zdravotnú pomoc.



# OŽIVOVANIE

## (Záchrana života)

### 3. UMELE DÝCHANIE

1. Dieťa leží na chrbte. Uvoľnite dýchacie cesty.

1.



2. Ak je dieťa malé, priložte vaše ústa okolo úst a nosa dieťaťa; ak je dieťa väčšie, palec a ukazovák ruky, ktorú máte položenú na čele, použite na stlačenie mäkkej časti nosa a ústa priložte k ústam dieťaťa. Súčasne sa normálne nadýchnite a urobte umelý vdych, pokračujte rýchlosťou každé 3 sekundy 1 vdych. Vaše ústa dostatočne utesnia pery postihnutého, aby vzduch mohol prúdiť do jeho pľúc. Po prvých piatich vdychoch **skontrolujte, či bije srdce.**

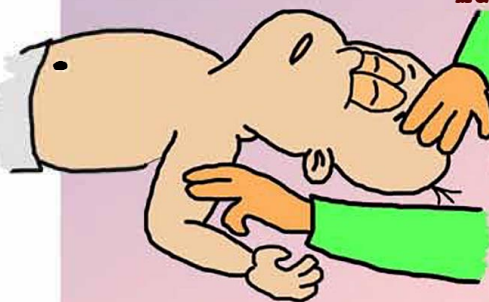
2.



### 4. ZISŤOVANIE, ČI BIJE SRDCE

Zastavenie obehu zistíte kontrolou **pulzu na krku** - položte končeky prstov na hrtan a príslušný sval.

Ak dieťaťu nemožno nahmatáť pulz na krčnej tepne, kontrolujte **pulz na ramennej tepne** - hmatá sa z vnútornej strany ramena asi v polovici medzi pleciami a lakťom. Končeky prstov v tomto mieste zľahka pritlačte na kosť. Pulz na zápästí nie je spoľahlivý.



Pamätajte na to, že ak zlyháva dýchanie, pomáhať umelým dýchaním je prípustné,

**ALE nikdy sa nepokúšame o vonkajšiu masáž srdca, ak srdce čo i len slabo bije, alebo ak nahmatáme tep.**

- ▶ Ak pulz nenahmatáte, začnite s **vonkajšou masážou srdca**.
- ▶ Ak pulz nahmatáte, treba kontrolu opakovať každé 3 minúty.

Upozornenie: Všetky informácie tu obsiahnuté sú len na vzdelávacie účely. Nenahrádzajú zručnosti nadobudnuté v kurze prvej pomoci

# OŽIVOVANIE

## (Záchrana života)

### 5. VONKAJŠIA MASÁŽ SRDCA

**Miesto stlačenia** - dolná tretina hrudnej kosti (asi 1 prst nad dolným okrajom hrudnej kosti).

**Hĺbka stlačenia** - približne 1/3 hĺbky hrudníka.

**Spôsob stlačenia** - 2 prsty, dlaň jednej ruky, resp. dlane oboch rúk (v závislosti od veľkosti dieťaťa).

**Pomer vdychov a stlačení 2 : 30** (frekvencia stlačení 100/min.- necelé 2 stlačenia za 1 sekundu).

#### Postup:

- kláknite si vedľa postihnutého dieťaťa,
- položte spodok dlane na stred hrudníka dieťaťa,
- spodok dlane druhej ruky priložte na chrbát prvej ruky,
- prsty vrchnej ruky vpletiete pomedzi prsty spodnej ruky,
- nakloňte sa nad hrudník a pevnými vystretými rukami ho začnite stláčať do hĺbky 2 - 5 cm (podľa veku dieťaťa),
- po každom stlačení hrudník uvoľnite, avšak vystreté ruky zostanú položené na hrudi, aby nestratili kontakt s miestom stláčania,
- frekvencia masáže je 100/min.; necelé 2 stlačenia za 1 sekundu,
- doba stlačenia a uvoľnenia hrudníka by mala mať rovnaké časové trvanie.

#### **Kombinujte nepriamu masáž srdca s umelým dýchaním:**

- ▶ po 30 stlačeniach hrudníka uvoľnite dýchacie cesty vyššie spomínaným manévrom,
- ▶ normálne sa nadýchnite a urobte umelý vdych, ako je popísané vyššie (viď. *Umelé dýchanie*),
- ▶ po 2. umelom vdychu znovu položte ruky na hrudník a stláčajte ho 30x,
- ▶ cyklus opakujte v pomere **30 stlačení : 2 vdychy**,
- ▶ umelé dýchanie neprerušujte, až pokiaľ dieťa nezačne spontánne dýchať.

#### **Ak sa hrudník počas umelého dýchania nedvíha, pred ďalším pokusom o vdych:**

- ▶ skontrolujte ústnu dutinu postihnutého a odstráňte prípadné prekážky (napr. cudzie telesá, zvratky),
- ▶ znovu skontrolujte, či je mierny záklon hlavy a podvihnutie brady dostatočné,
- ▶ vždy urobte len 2 umelé vdychy a ďalej pokračujte v stláčaní hrudníka 30 krát.

**Ak sú prítomní viacerí záchranovia, resuscitáciu vykonáva vždy len jeden záchranca a po asi 2 minútach sa vystriedajú, aby sa predišlo únave.**

#### **V oživovaní pokračujte, až pokým:**

- ▶ nepríde odborná pomoc,
- ▶ pocítite pulz na krčnej či ramennej tepne (puls kontrolujte každé 3 minúty), vtedy ukončíte masáž, nie však umelé dýchanie,
- ▶ dieťa nezačne spontánne dýchať, vtedy ukončíte umelé dýchanie,
- ▶ sa nevyčerpáte tak, že ďalej nevládzete resuscitovať.

Upozornenie: Všetky informácie tu obsiahnuté sú len na vzdelávacie účely.

Nenahrádzajú zručnosti nadobudnuté v kurze prvej pomoci

