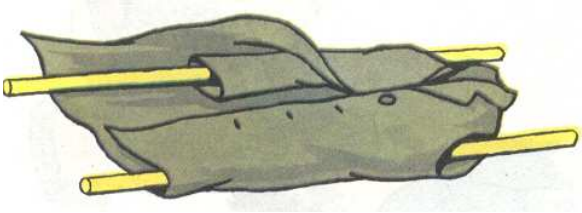
ZDRAVOVĚDA

- **PODVRTNUTÍ**
  Vyžaduje chladný obklad z octanu hlinitého; končetinu je třeba nechat v klidu ve vodorovné poloze.
  Když jste daleko od silnice, je třeba nemocného přenést – pomocí spojení rukou nebo nouzových nosítek. Ledovat.

- **PUCHÝŘE, OPRUZENINY**
  Puchýře nestrhávejte. Nohu (ruku) dobře omyjte a opatrně osušte. Puchýř zalepte polštářkovou náplastí a nechte jej zaschnout. Opruzená místa omyjte, lehce osušte a zasypte dětským zásypem.

- **SPÁLENINY, OMRZLINY**
  Na menší popáleniny přikládejte studené obklady nebo ochlaďte pod tekoucí studenou vodou. Pravidelně je vyměňujte, pokud to přináší úlevu. Z popálených míst sejměte hodinky, prsteny, náušnice apod. na větší spáleniny přikládejte sterilní gázu, nic jiného. Je třeba doplnit tekutiny, o které tělo přišlo. Často podávejte malá množství chladné vody. Přidejte ½ lžičky soli, nebo ještě lepší je špetka zažívací sody na ½ litru vody.



  Omrznutí vzniká účinkem nízkých teplot. Omrzlá místa nikdy netřeme sněhem, poraněného co nejdříve zahřejeme třeba aktivním pohybem, přepravením do teplé místnosti, celkově jej zahříváme horkými nápoji, zabalíme ho do nahřátých pokrývek. Přivoláme pomoc

- **ÚŽEH, ÚPAL**
  Úžeh neboli přehřátí je poruchy termoregulace v těle při normální nebo zvýšené produkci tepla. Projevuje se slabostí, žízní, pocitem horka, bolestmi hlavy, nutkáním k zvracení, suchou zarudlou kůží, která později zbledne a zrychleným slábnoucím tepem. Okamžitě přikládejte studené obklady, led na tepny a oblast srdce a jater. Podávejte studené slané nápoje. Při bezvědomí stále ochlazujte ve vodorovné poloze.
  Úpal vzniká dlouhotrvajícím působením slunečních paprsků na nechráněné části těla. Projevuje se popáleninami nechráněné kůže, bolestmi hlavy, závratěmi, zvracením, průjmy, zrychleným tepem a dýcháním. Postiženého dopravte do chladné místnosti nebo alespoň do stínu, uvolněte mu oděv, dávejte mu studené nápoje, na hlavu, na obličej a hruď přikládejte studené obklady.

ZDRAVOVĚDA

- **MDLOBY, BEZVĚDOMÍ**
  Uvolněte postiženému oděv u krku, zakloňte mu hlavu, snažte se uvolnit horní cesty dýchací. Vyhledejte co nejdřív lékařskou pomoc. Průběžně sledujte funkce dýchání a srdce.

- **UMĚLÉ DÝCHÁNÍ**
  Umělé dýchání můžete poskytnout jen tehdy, jestliže to umíte. Není to snadné. Především se snažte sehnat pomoc dospělých. Pro každý případ – umělé dýchání s plic do plic: Na rozevřená ústa raněného položte kapesník. Poklekněte kolmo k hlavě, pravou rukou tlačte na jeho čelo, prsty stlačujte nos. Levou rukou zvedejte horní čelist tak, aby zůstala ústa pootevřená. Hluboce nadechněte, přiložte ústa na ústa zraněného a silně vydechněte. Přitom sledujte pohyb hrudníku zraněného, který se při vdechování zvedá. Odkloňte hlavu, opět se nadechněte a přiložte ústa na ústa raněného a vydechněte. V mezidobí raněný automaticky vydechne a hrudník poklesne. Uskutečnit se má asi 16 vdechů za minutu.

- **KLÍŠTĚ**
  Vyjměte z kůže tak, že místo potřete olejem a počkejte cca 3-5 minut a pak krouživým pohybem v protisměru hodinových ručiček je opatrně vytočíte.

- **UŠTKNUTÍ HADEM**
  Uštknutí vyžaduje část těla nad a pod uštknutím pevně stáhnout, ale ne tak, aby do ní nemohla téci tepenná krev a urychleně vyhledat lékařskou pomoc.

- **BODNUTÍ VOSY**
  Neškrabat postižené místo! Stačí potřít čpavkem nebo rozkrojenou cibulí a přiložit studený obklad. Žihadlo v blízkosti oka nebo jazyka vyžaduje lékařské ošetření. Doporučuje se mít u sebe antialergika a postižené místo ledovat.

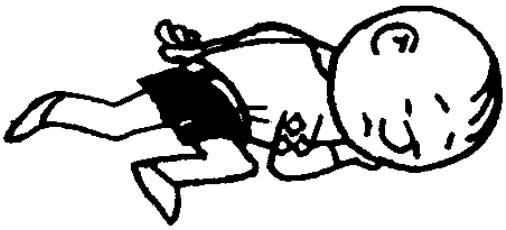
ZDRAVOVĚDA

- **UTONUTÍ**

Okamžitě po vytažení z vody na hladinu zahájí dobrý plavec dýchání z plic do plic. Méně zdatný plavec v místě, kde se dokáže postavit na dno, nebo povytažení postiženého na loďku či břeh. Současně se snažíme nahmatat na krčních tepnách tep. Došlo-li k zastavení oběhu, přistoupíme ihned k zevní masáži srdce. Křišení bývá často úspěšné i po více než pětiminutovém potopení. Urychleně postiženého převezeme do nemocnice.

- **MASÁŽ SRDCE**

Postižený musí být na pevné podložce (nikdy neprovádíme např. na posteli). Správné místo – nahmatáme si mečovitý výběžek hrudní kosti (na jejím dolním konci) a 2 prsty nad ním je místo, kam přikládáme hranu své dlaně, na ni dáme druhou dlaň. Prsty směřují kolmo k hrudní kosti, nedotýkají se hrudníku. Ruce máme napnuté v loktech, stlačujeme hmotností horní poloviny svého těla, naše ramena jsou nad hrudníkem postiženého – hrudník je třeba zmáčknout o 4-5 cm. Stlačujeme pravidelně, frekvencí 80-100 stlačení za minutu. Pravidelně kontrolujeme, zda nedošlo k obnově srdeční činnosti (vždy po 1 minutě na krkavici). Účinnost masáže poznáme podle zlepšení barvy poraněného a je cítit tep na velkých tepnách.



- **STABILIZOVANÁ POLOHA**

Zajišťuje průchodnost dýchacích cest (nutná kontrola) a stabilitu těla – postiženému ohneme dolní končetinu bližší k nám v koleni a horní končetinu bližší k nám uložíme do vzpažení. Uchopíme jej za koleno a vzdálenější rameno, přetočením k sobě jej převrátíme na bok. Šetrně vysuneme horní končetinu a urovnáme ji za tělo, druhou podložíme hlavu a provedeme záklon hlavy, aby nedošlo k zapadnutí jazyka.