



TRAUMATOLOGICKÝ PLÁN

Důležitá telefonní čísla

Celoevropská tísňová linka	112
Hasičský záchranný sbor	150
Zdravotnická záchranná služba	155
Policie ČR	158
Obecní (městská) policie	156
Smluvní poskytovatel pracovně lékařských služeb	MUDr. Milena Baldermanová s.r.o. Volgogradská 32, 700 30 Ostrava-Zábřeh
Telefon poskytovatele PLS	739 022 841
Havarijní služba elektro	Michal Benišek 728 146 945
Havarijní služba voda, kanalizace	KNAP stavební práce s.r.o. 602 731 569 596 248 195
Havarijní služba plyn	
Místo uložení knihy pracovních úrazů	Sborovna školy
Místo uložení knihy školních úrazů	Sborovna školy

Tento traumatologický plán je platný pro všechna pracoviště organizace. Poskytnutí včasné a správné pomoci zraněné osobě je podmínkou záchrany života a omezení následků, které zraněnému při vzniku úrazu nastávají. Poskytnutí první pomoci je základní povinností každého občana (u zaměstnanců vycházíme z § 102 zákona č. 262/2006 Sb., odst. 6, zákoníku práce). Zaměstnanci jsou povinni znát rozmístění zdravotnických prostředků na pracovišti, jejich správné použití a možnosti přivolání odborné lékařské pomoci.

Organizace je povinna seznámit s tímto dokumentem všechny zaměstnance v rámci pravidelného školení BOZP. Toto seznámení musí být provedeno prokazatelně a prezenční listiny s podpisy školených a školitele a datem školení musí být pravidelně ukládány v dokumentaci BOZP.

V souladu s § 105 zákona č. 262/2006 Sb., zákoníku práce, nařízením vlády č. 201/2010 Sb. a vyhláškou č. 64/2005 Sb. musí být vedena evidence všech úrazů formou knihy úrazů, kam se zapisují údaje, které stanoví nařízení vlády č. 201/2010 Sb. a vyhláška č. 64/2005 Sb. Všechny úrazy musí být neprodleně nahlášeny vedoucímu zaměstnanci nebo v případě úrazu žáka zletilé osobě, která je zaměstnancem školy. Současně je nutno bez zbytečného odkladu informovat zákonného zástupce žáka.



Umístění a vybavení lékárniček první pomoci

Na každém stálém pracovišti nebo na přechodném pracovišti, kde bude odpracováno minimálně 50 hodin, musí být zaměstnavatelem umístěny prostředky pro poskytnutí první pomoci. Na všech ostatních pracovištích musí být k dispozici alespoň minimální zdravotnické prostředky.

Prostředky první pomoci musí být umístěny na volně přístupném, suchém a čistém místě. Odpovědná osoba je povinna nejméně 1x ročně osobně provést kontrolu vybavení lékárničky a v případě potřeby ji doplnit chybějícími prostředky. Obsah lékárničky je zajištěn ve spolupráci s poskytovatelem pracovně lékařských prohlídek s výjimkou škol v přírodě, LVVZ apod., kdy je rozsah vybavení lékárničky stanoven vyhláškou č. 106/2001 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

Příloha č. 4 k vyhlášce č. 106/2001 Sb.

Minimální rozsah vybavení lékárničky pro zotavovací akce pro děti a pro školy v přírodě

I. Léčivé přípravky (pouze ty, jejichž výdej není vázán na lékařský předpis)

- přípravky proti teplotě a bolestem (antipyretika, analgetika)
- tablety proti nevolnosti při jízdě dopravním prostředkem (antiemetika)
- přípravky k užití při průjmu
- přípravky proti kašli (antitusika, expektorancia)
- kloktadlo pro dezinfekci dutiny ústní a při bolestech hlavy (stomatologika)
- oční kapky nebo oční masť s dezinfekčním účinkem, oční voda na výplach očí (oftalmologika)
- masť nebo gel při poštípaní hmyzem (lokální antihistaminika)
- tablety při systémové alergické reakci (celková antihistaminika)
- přípravek k dezinfekci kůže a povrchových ran
- inertní masť nebo vazelína

II. Obvazový a jiný zdravotnický materiál

- gáza hydrofilní skládaná kompresy sterilní, různé rozměry
- náplast na cívce, různé rozměry
- rychloobvaz na rány, různé rozměry
- obinadlo elastické, různé rozměry
- obvaz sterilní, různé rozměry
- obinadlo škrťací pryžové (60 × 1250 mm)
- šátek trojcípý
- vata obvazová a buničitá
- teploměr lékařský
- rouška resuscitační
- pinzeta anatomická
- pinzeta chirurgická rovná
- lékařské rukavice pryžové
- rouška PVC 45 × 55 cm

III. Různé

- nůžky
- zavírací špendlíky, různé velikosti
- záznamník s tužkou
- svítilna/baterka, včetně zdroje



Hlavní zásady první pomoci

První pomoc je okamžitá pomoc poskytnutá zraněnému nebo nemocnému člověku před jeho kontaktem s profesionální zdravotnickou péčí. Je to soubor úkonů, které slouží k záchraně života, omezení komplikací úrazu či náhlého onemocnění nebo ke snížení bolesti postižených.



Základní chování ošetřujícího:

- **zhodnoť situaci,**
- **zachovej vlastní bezpečnost,**
- **přivolej záchrannou službu,**
- **poskytni první pomoc.**

Přivolání zdravotnické záchranné služby:

- **odbornou pomoc volej vždy, pokud se jedná o život ohrožující stav, anebo máš podezření, že by život ohrožující stav mohl nastat,**
- zachovej klid a nahlas – co se stalo; místo, kde se událost stala; dále hovor řídí dispečer;
- neukončuj hovor jako první, poslouvej a dodržuj pokyny dispečera.

Péče o postiženého do příjezdu záchranné služby:

- **dbej na vlastní bezpečí a bezpečí všech ostatních,**
- s postiženým komunikuj a zjisti jeho potřeby, uklidni jej,
- zajisti jeho tepelnou pohodu,
- sleduj stav postiženého, v případě potřeby reaguj,
- **manipuluj s postiženým jen tehdy, pokud je to nutné.**

→ **Bezvědomí**

Zjisti stav vědomí postiženého; zakloň postiženému hlavu; zjisti, zda normálně dýchá a přivolej odbornou pomoc; pokud dýchá, udržuj záklon hlavy až do příjezdu odborné pomoci; pokud nedýchá, zahaj resuscitaci; kontroluj dýchání až do příjezdu pomoci; zabraň podchlazení postiženého.



→ **Odstranění překážky z dýchacích cest**

1. Vykašlávání – pokud postižený dostatečné a silně kašle, podpoř ho, aby dále kašlal.
2. Údery mezi lopatky – postav se za postiženého; postižený se předkloní; silně udeř dlaní mezi lopatky postiženého; úder opakuj; **starší dítě si položí přes svoje stehno, hlavou dolů.**

▪ **Úraz elektrickým proudem**

Přeruš působení proudu – vypni jistič nebo spotřebič; při úrazu vysokým napětím se nepřibližuj, hrozí elektrický výboj na několik metrů.

▪ **Tonutí**

Pokud nemusíš, do vody nevstupuj, použij záchranné pomůcky nebo plavidlo; když vstoupíš do vody, bezpečnější je být jištěn lanem ze břehu.

▪ **Otrava**

Nejčastěji se jedná o otravy léky, roztoky a chemikáliemi (běžné v domácnosti). Pečuj o základní funkce, zajisti vzorek látek i s obalem a do příjezdu záchranné služby postiženého sleduj.

▪ **Křečové stavy**

Kritický stav se projevuje záškuby celého těla, postižený 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 začíná probírat, je zmatený, nepamatuje si, co se stalo.

Snaž se postiženého zachytit, aby se při pádu neporanil, odstraň z jeho dosahu předměty, o které by se mohl poranit. Během záchvatu mu lehce přidržuj hlavu, aby si nezpůsobil její poranění.

▪ **Alergická reakce**

Nejčastěji se jedná o bodnutí hmyzem, při zasažení v oblasti krku hrozí dechové obtíže. Alergická reakce se nejčastěji projevuje slabostí, otokem, zvracením, zarudnutím kůže až ztrátou vědomí.

Chlad' postižené místo; při bodnutí do ústní dutiny lze postiženému při vědomí nechat cucat kostku ledu.

▪ **Infarkt**

Příznaky jsou náhlá 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.

Nic postiženému nepodávat, postižený musí zůstat v klidu a vyčkej do příjezdu lékařské pomoci.

▪ **Popáleniny a opaření**

Popálená nebo opařená kůže ztrácí ochranné schopnosti a je velmi dobrou živnou půdou pro bakterie, které se zde rychle množí a mohou vyvolat celkovou otravu.



Postiženého posad' nebo polož; proved' chlazení postižené plochy studenou vodou, ale pouze u popálenin do 5 % postižené plochy těla (1 % = dlaň ruky); odstraň prstýnky, náramky apod.; na popálenou oblast neaplikuj mast nebo krém, jen polož sterilní krytí a lehce a volně převaž obvazem, nepropichuj případné puchýře.

▪ Úraz hlavy

Vzniká při pádu na hlavu nebo po silném úderu do hlavy. Postižený může být krátce v bezvědomí. Postižený si nepamatuje úraz, neví, co se děje a neustále opakuje stejné věty. Má pocit na zvracení nebo zvrací.

Tento stav nikdy nepodceňuj, postižený musí být vyšetřen zdravotnickou službou.

▪ Zlomeniny

Zlomenou končetinu nenarovnávej, nenapravuj, nedlahuj! Pokud se jedná o otevřenou zlomeninu, ránu překryj sterilním krytím a převaž. Máš-li podezření na poškození páteře, s postiženým nehýbej, nepodkládej ho, kontroluj jeho životní funkce. Zajisti mu teplo a vyčkej do příjezdu záchranné zdravotnické služby. Nepodávej mu žádné tekutiny ani jídlo. Pokud je postižený v bezvědomí a nedýchá, proved' neodkladnou resuscitaci.

Neodkladná resuscitace

Je to soubor postupů k docílení co nejrychlejší obnovy dostatečného spontánního oběhu okysličené krve v organismu při jeho zástavě, je to podpora či nahrazení základních životních funkcí.

Cílem je dosáhnout co nejrychlejšího okysličení životně důležitých orgánů postiženého bezprostředně po vzniku náhlé zástavy oběhu nebo dýchání. **Poskytuje ji kterákoli přítomná osoba bez složitých pomůcek, léků nebo jiného zdravotnického vybavení**, patří do rámce občanské povinnosti.

Fáze:

- zajištění dýchacích cest,
- nepřímá srdeční masáž,
- umělé dýchání z plic do plic.

Postup:

- rychlost rozhoduje, proto začni s resuscitací co nejdříve,
- postiženého polož na záda na tvrdou podložku,
- nahmatej místo na hrudníku, uprostřed hrudní kosti,
- stlačuj hrudník v tempu 100-120 stlačení za minutu, do hloubky 1/3 hrudníku,
- zdravotník může provádět i kombinaci s dýcháním z úst do úst v poměru 30:2, tedy 30 stlačení ke 2 vdechům, pokud je po ruce defibrilátor (AED přístroj), použij jej,
- resuscitaci nepřerušuj do doby, než začne postižený samostatně dýchat nebo do příchodu záchranných složek.

Od dýchání z úst do úst můžeš upustit, a to v případě, že **kontakt s postiženým by mohl být pro tebe rizikový** a nemáš po ruce resuscitační roušku. Ve stlačování hrudníku ale pokračuj co nejdéle, a to i za cenu pár zlomených žeber.