






## Základy první pomoci

### Plní: starší hlídky MH

	<p style="text-align: center;"><b>Úžeh</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Přesunout do stínu</li><li>2. Ochladit (ventilátor, průvan, sprcha, obklady)</li><li>3. Podat tekutiny</li></ol>
	<p style="text-align: center;"><b>Bodnutí hmyzem</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Odstranit žihadlo</li><li>2. Zjistit, jestli je dotýčný alergický, pokud ano: dle stavu volat Zdravotnickou záchrannou službu (155) nebo podat lék</li><li>3. Pokud ne: chladit</li></ol>
	<p style="text-align: center;"><b>Popáleniny</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sundat spálený oděv a šperky, je-li to možné (nestrhávat, nervat, ...)</li><li>2. Chladit studenou vodou</li><li>3. Navštívit lékaře nebo volat Zdravotnickou záchrannou službu (155) – podle rozsahu</li></ol>
	<p style="text-align: center;"><b>Omrzliny</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Přesunout do tepla</li><li>2. Zahřát omrzliny ve vlažné vodě</li><li>3. Netřít a nesusit třením</li><li>4. Překrýt sterilním krytím nebo obvazem</li><li>5. Navštívit lékaře</li></ol>
	<p style="text-align: center;"><b>Zlomenina končetiny</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nezatěžovat poraněnou končetinu</li><li>2. Postižený zaujme polohu, která mu nejvíce vyhovuje (úlevová poloha), s končetinou nehýbat.</li><li>3. Chladit</li><li>4. Uklidňovat</li><li>5. Podle závažnosti volat Zdravotnickou záchrannou službu (155)</li></ol>