

PRACOVNÍ LIST 1

1) SEŘAZOVAČKA: Kontrola vědomí a dýchání

Pomáhal/a jsi osobě v bezvědomí, seřaď následující úkony kontroly vědomí a dýchání tak, jak jdou správně za sebou (ke každému písmenu přiřaď číslo od 1 do 8).

- A) Zavolal/a jsi zdravotnickou záchrannou službu.
- B) Vyzkoušel/a jsi podněty – tleskání a zatřesení rameny.
- C) Po dobu 10 vteřin jsi kontroloval/a dýchání zraněného.
- D) Rozhlédl/a ses a na zemi uviděl/a ležícího člověka.
- E) Zraněnému jsi zaklonil/a hlavu.
- F) Nasadil/a sis rukavice.
- G) Protože se zraněný nadechl 3x, vrátil/a ses ke kontrole dechu a čekal/a na příjezd zdravotnické záchranné služby.
- H) Pořádně jsi ho oslovil/a.

2) TVRZENÍ: Pravda nebo nepravda I

Rozhodni, zda je níže uvedené tvrzení pravdivé (P), nebo nikoliv (N).

- 1) Od člověka v bezvědomí mi nehrozí žádné nebezpečí.
- 2) Při vstupu do místnosti se musím pořádně rozhlédnout.
- 3) Má vlastní bezpečnost je vždy na prvním místě.
- 4) Člověku, co leží v bezvědomí na zádech, nemůže zapadnout jazyk.
- 5) Pokud mi člověk v bezvědomí při kontrole dechu dýchá „jako pejsek“, zavolám zdravotnickou záchrannou službu a dále kontroloju dýchání.
- 6) Zdravotnické záchranné službě nikdy nezavěšuju, počkám, až mi sama řekne, že mohu zavěsit.
- 7) Resuscitaci mohu provádět i na běžné posteli, důležité je s ní začít co nejdříve.
- 8) Rukavice bych měl mít nasazené, i když nevidím krvavé zranění.
- 9) Telefonní číslo na zdravotnickou záchrannou službu je 155.
Resuscitaci mohu kdykoliv přerušit

3) VÍCESMĚRKA: Osmisměrka s tajenkou

V osmisměrce (↑↓←→↗↘↙↚) vyhledej níže uvedená slova, ze zbývajících písmen slož tajenku.

Í	Š	E	D	Z	E	B	"	B	P	Í	O	S	R	U	bezdeší
T	K	S	Y	R	Í	T	E	N	N	T	Z	H	O	H	bezpečnost
U	S	T	T	N	A	Z	Í	E	P	U	Á	R	T	C	bezvědomí
R	V	O	Á	Ř	V	M	V	N	Í	N	K	U	Á	E	defibrilátor
P	O	L	N	Ě	Í	O	E	M	O	D	L	D	L	D	hrudník
C	O	I	D	Č	L	D	J	N	E	É	O	N	I	A	kontrola dechu oslovení
V	Z	O	Á	S	E	K	Á	L	O	L	N	Í	R	L	rameno
A	M	D	O	N	T	P	Í	N	D	H	H	K	B	O	resuscitace
Í	O	V	E	D	N	L	Z	O	Í	Z	L	S	I	R	rozhlednutí
R	U	K	A	V	I	C	E	E	T	O	A	Í	F	T	rukavice
U	C	P	A	N	Ý	N	O	S	B	R	V	K	E	N	stlačování
Z	Á	C	H	R	A	N	K	A	K	A	Y	Ž	D	O	střídání
D	É	O	S	T	L	A	Č	O	V	Á	N	Í	S	K	tleskání
E	C	A	T	I	C	S	U	S	E	R	N	O	B	Y	
K	Y	Z	A	J	Ý	L	D	A	P	A	Z	Í	.	"	

ucpaný nos, volání, záchranka, záklon hlavy, zapadlý jazyk

Tajenka: _____

4) SPOJOVAČKA: Integrovaný záchranný systém

Spoj název organizace s telefonním číslem tísňové linky, které náleží.

- | | |
|---|---------|
| 1) Policie ČR | a) 1210 |
| 2) Hasičský záchranný sbor ČR | b) 112 |
| 3) Horská služba ČR | c) 158 |
| 4) Zdravotnická záchranná služba | d) 155 |
| 5) Jednotné evropské číslo tísňového volání (IZS) | e) 150 |

5) MODELOVÁ SITUACE: bolest na hrudi

Napiš, jak bys postupoval v následující situaci.

Procházíš se po parku, když v tu chvíli si všimneš staré paní (cca 65 let), která se drží za hrudník, těžce dýchá a stěžuje si na bolest hrudníku. Jaký bude tvůj postup pomoci?

6) OBRÁZEK: Vesnice

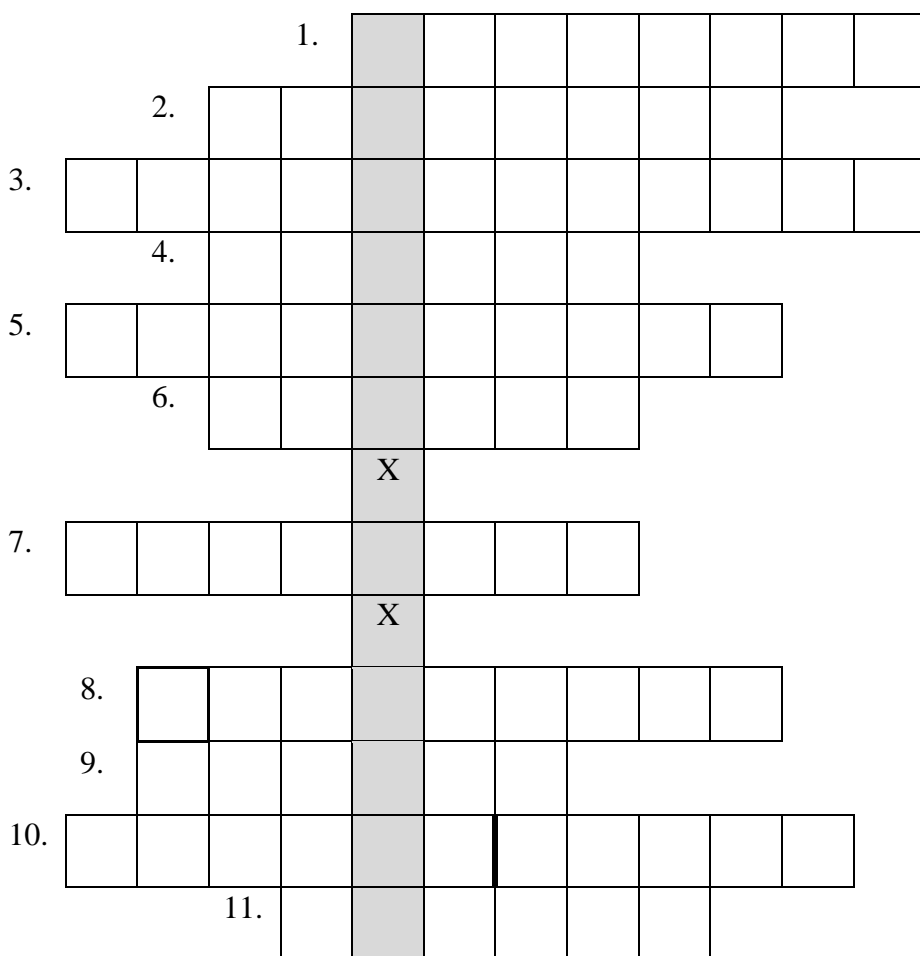
Na obrázku zakroužkuj alespoň 5 různých možností, dle kterých lze nahlásit místo, v případě volání zdravotnické záchranné služby.



7) DOPLŇOVAČKA

Doplňovačka – urči správná slova do doplňovačky a zjistiš odpověď na tajenku. (Poznámka: písmeno CH se zapisuje do jednoho políčka).

Tajenka: „Masivní krvácení zastavíte nejlépe _____.“



1. Prvním podnětem, kdy na zraněného ještě nemusím sahat, je: _____.
2. Poté, co se rozhlédnu, následuje _____ zraněného.
3. Jestliže potřebuji zdravotnické záchranné službě nahlásit změnu stavu zraněného (např. zraněný člověk upadl do bezvědomí) provedu tzv. _____ hovor.
4. Hlavním úkonem, co musím jako záchránce provést člověku v bezvědomí je _____ hlavy, abych uvolnil zapadlý jazyk.
5. Nejdůležitější při poskytování první pomoci je vlastní _____ záchránce.
6. Jedním z podnětů je třesení. Nejprve za jedno _____ a následně oběma.
7. Když sahám na zraněného člověka, neměl bych zapomenout na: _____.
8. Z hlediska bezpečnosti je na prvním místě vždy bezpečnost záchránce, na druhém místě jsou _____ lidé a teprve na posledním jsou zranění.

9. Při čekání na zdravotnickou záchrannou službu musím stále hlídat _____ zraněného.
10. Při resuscitaci mám ruce položené na spojnici bradavek a (dvě slova) _____.
11. Ve druhém kroku kontroluji jako první _____, následně dýchání a masivní krvácení.

8) KVÍZ

V následujících nedokončených větách, je vždy jedna správná odpověď, vyznač ji.

1. Z hlediska bezpečnosti je pro mě nejdůležitější bezpečí:

- a. mé vlastní;
- b. nezraněných osob;
- c. zraněné osoby.

2. Pokud mám nějaký zdravotnický problém, volám prioritně:

- a. 150;
- b. 155;
- c. 158.

3. Pokud vidím ležet člověka, který na mě nereaguje, nejprve zjistím, zda:

- a. je při vědomí;
- b. dýchá;
- c. masivně nekrvácí.

4. Když člověk krvácí, jako ochranu můžu použít:

- a. papírový kapesník;
- b. svou mikinu;
- c. igelitový sáček.

5. Kontrolu dýchání provádím:

- a. 5 vteřin;
- b. 10 vteřin;
- c. 15 vteřin.

6. Správný poměr stlačování hrudníku ku umělému dýchání při resuscitaci dospělé osoby je:

- a. 3:1;
- b. 15:2;
- c. 30:2.

7. Nejdůležitějším úkonem v první pomoci je:

- a. resuscitace;
- b. umění nasazení škrtidla;
- c. záklon hlavy.

8. Správná frekvence stlačování hrudníku při resuscitaci dospělé osoby je:

- a. 80 – 100 x za minutu;
- b. 100 – 120 x za minutu;
- c. 120 – 140 x za minutu.

9. Nejlepším způsobem, jak zastavit masivní krvácení, je:

- a. tlak v ráně;
- b. použití tlakového obvazu;
- c. použití škrtidla.

10. Jestliže volám na zdravotnickou záchrannou službu, tak bych jako první měl nahlásit:

- a. co se stalo;
- b. jak jsem pomohl;
- c. kde se nacházím.

9) PŘESMYČKY: Zdravotní stavy

Písmena v následujících slovech označující zdravotní stav, jsou přeházená, rozlušti je.

- a) OPILÁ PANEN =
- b) TRCIME V =
- c) FRKAT NI =
- d) CEVNÍ KÁR =
- e) DÝHÁ NECÍN =