

# DESÁTERO PRVNÍ POMOCI



1.

DODEJ SI ODVAHU, VYSTUP Z DAVU  
A VŽDY RANĚNÉMU POMOZ, MINIMÁLNE  
ZAVOLEJ ZDRAVOTNICKOU ZÁCHRANNOU  
SLUŽBU 155.

2.

NEŽ POSKYTNEŠ PRVNÍ POMOC,  
ZKONTROLUJ OKOLÍ, TVÉ ZDRAVÍ JE VŽDY  
NA PRVNÍM MÍSTĚ.

3.

ZHODNOŤ SITUACI — RANĚNÝ  
KRVÁCÍ/NEKRVÁCÍ, DÝCHÁ/NEDÝCHÁ,  
JE PŘI VĚDOMÍ ČI V BEZVĚDOMÍ.

4.

ZJISTIT DALŠÍ OKOLNOSTI SITUACE, DOPEJ  
SE NA DALŠÍ SKUTEČNOSTI — BERE RANĚNÝ  
LÉKY, TRPÍ NĚJAKÝM ONEMOCNĚNÍM, MÁ  
ALERGIU, KDE A JAK MOC HO TO BOLÍ.

5.

VOLEJ 155, DEJ HLASITÝ ODPOSLECH, ŘÍD  
SE POKYNY OPERÁTORŮ A NIKDY NEZAVĚŠUJ  
PRVNÍ. POKUD JI MÁŠ NAINSTALOVANOU,  
POUŽIJ APLIKACI ZÁCHRANKA.

6.

ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANNÉ SLUŽBĚ ŘEKNI  
CO NEJPŘESNĚJI, KDE SE NACHÁZÍŠ, AŽ  
PAK POPIŠ STAV A POHLAVÍ RANĚNÉHO.

7.

DLE TYPU ZRANĚNÍ POSKYTNI PRVNÍ  
POMOC — ZASTAV KRVÁCENÍ, POSKYTNI  
SRDEČNÍ MASÁŽ, POLOŽ RANĚNÉHO DO  
STABILIZOVANÉ POLOHY.

8.

POKUD JE V DOSAHU, POUŽIJ  
AUTOMATIZOVANÝ EXTERNÍ DEFIBRILÁTOR  
(AED); VÝRAZNĚ ZVÝŠÍ RANĚNÉMU ŠANCI  
NA PŘEŽITÍ.

9.

ZAHRŇ DO POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI  
I DALŠÍ OSOBY, POMOHOU TI PŘI KVALITNÍ  
RESUSCITACI ČI S POUŽITÍM AED.

10.

S RANĚNÝM ZŮSTAŇ AŽ DO PŘÍJEZDU  
ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY.