



ASTRA, CENTRUM VOLNÉHO ČASU, FRENŠTÁT P. R.

PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE, MARTINSKÁ ČTVRŤ 1159, 744 01 FRENŠTÁT P. R.

TEL.: 556 836 491, 556 835 652 IČ: 75094983

WEB: WWW.ASTRAFREN.CZ EMAIL: ASTRA@ASTRAFREN.CZ

PLÁN PRVNÍ POMOCI – TRAUMATOLOGICKÝ PLÁN

(dle Zákona č. 309/2006 Sb.,)

Č. S23/04/2021

Platnost od 1. ledna 2024

TRAUMATOLOGICKÝ PLÁN

Traumatologický plán je uložen ve fasciklu BOZP a je součástí Směrnice k zajištění BOZP. Níže uvedené informace doplňují (rozšiřují) informace na podmínky činnosti ASTRY, CVČ (dále jen CVČ)

Důležitá telefonní čísla	
Tísňová telefonní linka	112
Hasičský záchranný sbor	150
Záchranná zdravotní služba	155
Policie ČR	158
Městská policie Frenštát p. R.	602852316

1. Základní informace

- 1.1 Poskytnutí první pomoci je jednou ze základních povinností každého občana a je podmínkou záchrany života a omezení následků, které zraněné osobě při vzniku úrazu nastávají.
- 1.2 Všichni zaměstnanci jsou povinni znát rozmístění zdravotnických prostředků na pracovišti, jejich správné použití a možnost přivolání odborné lékařské pomoci.
- 1.3 Každý zaměstnanec, který je přítomen vzniku úrazu nebo jiné zdravotní příhody, je povinen poskytnout raněnému první pomoc podle běžných zdravotnických zásad.
- 1.4 V případě nutnosti okamžitě ohlásí událost příslušnému zdravotnímu zařízení (viz tel. čísla).
- 1.5 Zaměstnanec, který zajistil přivolání první pomoci, oznámí neprodleně tuto skutečnost řediteli CVČ.

2. Lékárnička první pomoci

- 2.1 Lékárnička je umístěna v 1. NP na recepci, v 2.NP u ubytovny, v 3. NP mezi tělocvičnou a divadlem a klíčově, v tanečním sále přístavby vedle toalety, městská sportovní hala u toalet
- 2.2 Za vybavení lékárničky a její udržování ve způsobilém stavu zodpovídá – Bc. Ilona Golichová

3. Hlavní zásady první pomoci

- 3.1 Umístění postiženého do nezávadného prostředí
- 3.2 Zastavení silného krvácení.
- 3.3 Uvolnění dýchacích cest, umělé dýchání a nepřímá masáž srdce.
- 3.4 Ošetření zlomenin, otevřených ran, překrytí spálenin.
- 3.5 Protišoková opatření.
- 3.6 Přivolání odborné pomoci.

4. Zástava krvácení

- 4.1 Zvednutí krvácející rány nad úroveň srdce a současně posazení či položení raněného. Při větší ztrátě krve by měl zraněný ležet s nohama nahoře, protože tak se lépe prokrví mozek.
- 4.2 Provedení tlaku na cévu přímo nebo nepřímo:
 - 4.2.1 Stisknutím cévy prsty nad ránou nebo v ráně, např. při tepenném krvácení, kdy stříká z rány krvavě červené barvy.
 - 4.2.2 Přiložením tlakového obvazu na ránu, např. tlakový obvaz s polštářkem
 - 4.2.3 Použitím tlakových bodů, např. krční, pažní, stehenní
 - 4.2.4 V krajním případě přiložením zaškrcovala nad ránu směrem k srdci
- 4.3 Zavoláme odbornou pomoc.

5. První pomoc při bezvědomí

- 5.1 Pokus o navázání kontaktu /hlasový kontakt, reakce na bolest/
- 5.2 Šetrné otočení na záda s ohledem na možná poranění
- 5.3 Vyčištění ústní dutiny, odstranění zubní protézky či jiného cizorodého obsahu
- 5.4 Uvolnění dýchacích cest záklonem hlavy.
- 5.5 Vyšetření základních životních funkcí – dýchání, činnost srdce, uložení do stabilizované polohy.
- 5.6 Neustále kontrolujeme poraněného.
- 5.7 Přivolání Zdravotní záchranné služby (ZZS).

6. Neodkladná resuscitace

Je to soubor výkonů, zajišťujících obnovení dodávky okysličené krve do tkání při zástavě dýchání a krevního oběhu. Resuscitaci je důležité zahájit co nejdříve a nepřerušovat jí až do obnovení základních životních funkcí. Podzástavě srdce a krevního oběhu se mozkové buňky trvale poškodí asi za 3 až 5 minut.

- 6.1 Uvolnění průchodnosti dýchacích cest. Vyčistíme ústní dutinu a uvolníme dýchací cesty záklonem hlavy.
- 6.2 Zahájíme umělé dýchání z plic do plic. V poloze na zádech po uvolnění dýchacích cest zakloníme hlavu, povytáhneme jazyk a zahájíme umělé dýchání 2 hlubokými dechy v průběhu 4 – 5 sekund, dále pokračovat frekvencí 12 vdechů za minutu. U malých dětí metodou z úst do nosu i úst frekvencí 20 x za minutu, u novorozence 30x za minutu, vdechovat opatrně menší množství vzduchu.
- 6.3 Nepřímá srdeční masáž. V poloze na zádech nahmatáme konec hrudní kosti – 2 prsty nad ním je místo, kam přiloží záchránce hranu své dlaně (3 – 5 cm od báze mečíku), druhou dlaň položí na ni, prsty směřují kolmo k hrudní kosti, nedoléhají k hrudníku, záchránce stlačuje hrudní koš postiženého o 4 až 5 cm a stlačuje pravidelně frekvencí 100 stlačení z minutu.
- 6.4 Postup při neodkladné resuscitaci. Zahájení umělého dýchání 2 rychlými hlubokými vdechy a zahájení nepřímé srdeční masáže 15 stlačeními hrudníku. Pokračování resuscitace v poměru 2 dechy- 15 stlačení, tento poměr dodržovat. Masáž provádět frekvencí 100 stlačení/minuta. Poměr dechů a stlačení je i novorozence 1:3, u kojenců a dětí 1:5.

7. První pomoc při šoku

- 7.1 Protišoková poloha – na zádech se sníženou horní polovinou těla – dolní končetiny podložit alespoň o 30 cm nebo autotransfúzní poloha – jako předchozí doplněná zvednutím dolních končetin přímo k tělu.
- 7.2. Ostatní protišoková opatření. Zastavení krvácení, tišení bolesti, zabránit přehřátí a podchlazení, zabezpečení klidu, nepodávat pití – otírat rty, obličej vlhkým kapesníkem.
- 7.3 Přivolat odbornou pomoc.

8. Stabilizovaná poloha

- 8.1. Pokrčíme dolní končetinu, která je blíže u záchránce.
- 8.2. Tlakem na koleno pokrčené dolní končetiny od sebe zvedneme pánev, pod kterou zasuneme nataženou bližší horní končetinu postiženého.
- 8.3. Tlakem na pokrčené koleno směrem k sobě na bok.
- 8.4. Provedeme záklon hlavy tlakem na bradu a čelo, obličej spočine na hřbetu podložené ruky.

Stabilizovaná poloha zajišťuje trvale volné dýchací cesty záklonem hlavy, brání druhotné aspiraci/ vdechnutí krve, zvratků, slin, při poloze hlavy na stranu mohou sekrety volně vytékat z dutiny ústní/ a poloha končetin postiženého zajišťuje stabilitu těla bezvědomého, udržuje jeho tělo v bezpečné a pohodlné poloze. Pokud není stabilizovaná poloha vhodná/poranění páteře, těžká zhmoždění hrudníku a břicha, mnohočetné zlomeniny dlouhých kostí horních i dolních končetin/, zvolíme polohu na zádech, podkládáme pod lopatkami a provádíme záklon hlavy.

9. Ošetření zlomenin

- 9.1 Zlomenou končetinu nerovnat, ale znehybnit přiložením pevného předmětu pomocí obvazu.
- 9.2 S končetinou manipulovat opatrně.
- 9.3 Při otevřené zlomenině postupovat stejně, ale ránu překrýt mulem a obvázat.

9.4 Při podezření poškození páteře se zraněným nehýbat!!!!

10. Ošetření popálenin

10.1 Stupně popálenin – 1. stupeň zčervenání

2. stupeň puchýře

3. stupeň odumření tkáně

10.2 Zachovat co největší čistotu, nedotýkat se rány a chránit ji před znečištěním.

10.3 Neodstraňovat z rány zbytky oděvů nebo jiné ulpělé předměty.

10.4 Popáleniny 1. a 2. stupně menšího rozsahu lze chladit čistou proudící vodou /15 – 20 minut/.

10.5 popáleninu lze překrýt sterilní rouškou nebo přežehlenou tkaninou.

10.6 Zajistit protišoková opatření / ticho, teplo, tišení bolesti, transport/.

11. Závěrečná ustanovení

11.1 Tato směrnice nahrazuje směrnici ze dne 1. 1. 2024.

11.2 Změny a doplňky této směrnice podléhají schválení ředitele organizace.

11.3 Zaměstnanci ASTRY, byli se směrnicí seznámeni v rámci pedagogické a provozní porady 8. 1. 2024.

Mgr. Michal Grepl
Ředitel

Příloha č. 1

Výbava lékárničky vhodná pro administrativní prostory do 10 osob. STANDARD.

Lékárničku s výbavou umístěte na čistém, suchém, viditelném místě tak, aby zaměstnanci měli vždy zajištěný přístup k lékárničce během pracovní doby.

Umístění: 1. NP na recepci, v 2.NP u ubytovny, v 3. NP mezi tělocvičnou a divadlem a klíčovně, v tanečním sále přístavby vedle toalety, městská sportovní hala u toalet

Obsah náplně lékárničky:

- 1 ks Antiseptický sprej
- 1 ks Oční výplach
- 1 ks Gázové krytí sterilní 7,5 x 7,5 cm
- 1 ks Gázové krytí sterilní 10 x 10 cm
- 1 ks Mastný tyl na popáleniny
- 1 ks Obvaz sterilní 6 cm x 5 m
- 1 ks Obvaz sterilní 8 cm x 5 m
- 1 ks Obinadlo pružné
- 1 ks Obvaz hotový s 1 polštářkem
- 1 ks Obvaz hotový s 2 polštářky
- 1 ks Náplast odolná vodě
- 1 ks Resuscitační rouška s náustkem
- 1 ks Krycí fólie – rouška 20 x 20 cm
- 1 ks Izotermická fólie
- 1 ks Náplast na cívce 2,5 cm x 5 m
- 1 ks Škrtidlo pryžové
- 1 ks Trojcípý šátek
- 2 ks Chirurgické rukavice
- 1 ks Nůžky s kulatými hroty
- 1 ks Pinzeta
- 10 ks Lékařská lopatka dřevěná

Příloha č. 2

Výbava lékárničky pro přibližně 20 osob.

Povinností organizátora zájmového vzdělávání je dbát na bezpečnost a ochranu zdraví všech účastníků. Výlety, víkendovky, tábory, akce v přírodě jsou vždy rizikovější z hlediska bezpečnosti. Vhodné přenosné lékárničky se zdravotnickou výbavou zvýší jejich bezpečnost. Pro tyto akce doporučujeme praktickou přenosnou lékárničku batoh nebo brašnu první pomoci. Umístění: kancelář pedagogů.

Obsah náplně lékárničky:

- 1 ks Antiseptický sprej
- 1 bal Paralen 500 / balení (12 tablet)
- 1 bal Kinedryl / balení (10 tablet)
- 1 bal Ibalgin bílý 200 mg
- 1 bal Carbosorb / balení (20 tablet)
- 1 ks Chladicí gel na podrážděnou kůži (Psilo-balsam)
- 1 ks Panthenol sprej
- 1 bal Analergin
- 1 bal Smecta
- 1 ks Oční výplach
- 1 ks Vazelina
- 2 ks Gázové krytí sterilní 7,5 x 7,5 cm / 2 ks
- 2 ks Gázové krytí sterilní 10 x 10 cm / 2 ks
- 2 ks Mastný tyl na popáleniny
- 2 ks Obvaz sterilní 6 cm x 5 m
- 2 ks Obvaz sterilní 8 cm x 5 m
- 2 ks Obinadlo pružné
- 3 ks Obvaz hotový s 1 polštářkem
- 3 ks Obvaz hotový s 2 polštářky
- 1 ks Náplast odolná vodě
- 1 ks Resuscitační rouška s náustkem
- 1 ks Krycí fólie – rouška 20 x 20 cm
- 1 ks Izotermická fólie
- 1 ks Náplast na cívce 2,5 cm x 5 m
- 1 ks Škrtidlo pryžové
- 2 ks Trojcípý šátek
- 2 ks Chirurgické rukavice
- 1 ks Nůžky s kulatými hroty
- 1 ks Pinzeta
- 50 ks Lékařská lopatka dřevěná
- 1 ks Teploměr lékařský v pouzdře
- 2 ks Chladicí polštářky do lednice