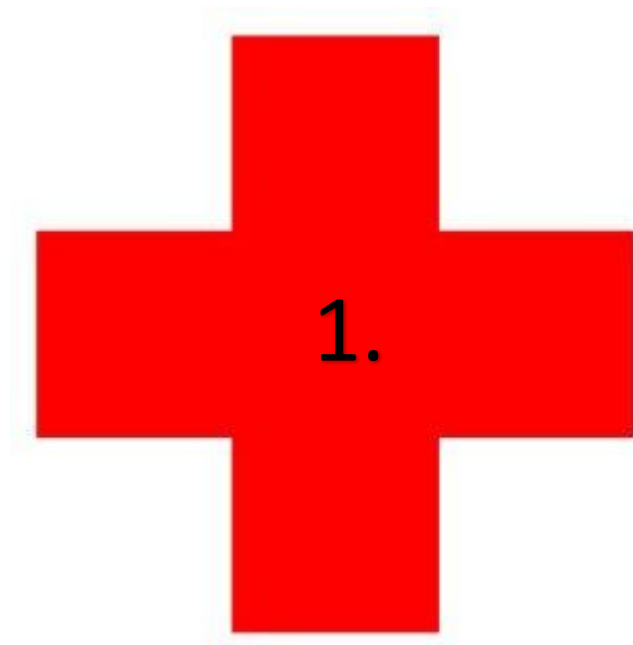


JMÉNO:.....

ZKOUŠKA

# ZDRAVOVĚDA



© MIRKA, 2018

## **OBSAH ZKOUŠKY**

<b>1) PŘÍPRAVA LÉKÁRNIČKY I. ....</b>	<b>3</b>
<b>2) ZÁSADY PRVNÍ POMOCI.....</b>	<b>4</b>
<b>3) OŠETŘENÍ DROBNÝCH PORANĚNÍ .....</b>	<b>5</b>
<b>4) LÉČIVÉ BYLINY I. ....</b>	<b>6</b>
<b>5) VYPĚSTOVÁNÍ LÉČIVÉ BYLINY. ....</b>	<b>10</b>
<b>6) PŘÍPRAVA LÉČIVÉHO ČAJE.....</b>	<b>10</b>
<b>7) NASBÍRÁNÍ A NASUŠENÍ BYLIN NA ČAJ.....</b>	<b>10</b>
<b>8) OŠETŘENÍ BODNUTÍ HMYZEM, ODSTRANĚNÍ KLÍŠTĚTE. ....</b>	<b>11</b>

**ZKOUŠKA SPLNĚNA DNE:**

## 1) PŘÍPRAVA LÉKÁRNIČKY I.

Příprava základní cestovní lékárničky pro případ nouze s následujícím vybavením:

- malé nůžky
- pinzeta
- obinadlo pružné (8cmx5m)
- obinadlo hydrofilní
- gáza
- vatové tyčinky
- jodisol (nebo obdobnou desinfekci)
- náplasti

Obsah lékárničky je potřeba uchovávat ve vhodném skladném obalu.



 Splněno dne:

## 2) ZÁSADY PRVNÍ POMOCI



**NEBO UNIVERZÁLNÍ 112**

### 1. Získat přehled o situaci:

- pád z kola, mdloba, náhle vzniklá bolest na hrudi (podezření na infarkt), neschopnost hýbat polovinou těla a smazaná mimika na polovině obličeje (cévní mozkové příhody) ...
- zachovat klid – zastavit se, rozhlédnout se, nechat si čas na rozmyšlení dalšího postupu
- uvědomit si CO, JAK, PROČ, KDE se to stalo  
RIZIKO plynoucí ze situace (autonehoda, el. proud)  
POČET postižených/zachránců/materiálu, ZÁVAŽNOST poranění
- pokud to situace vyžaduje, přivolat pomoc z okolí
- při vyšším počtu postižených věnujeme pozornost nejprve těm v bezvědomí a s masivním krvácením

### 2. Zajistit bezpečnost:

- ujistit se, že v situaci je eliminováno riziko pro nás, postiženého i okolí (autonehody, požáry, úrazy el. proudem...)
- zamezit dalšímu působení „škodlivin“ (tepla/chladu, ohně/vody, el. proudu, chemikálií...)

### 3. Posouzení stavu postiženého:

- *Bezvědomí (nereaguje na oslovení, bolestivý podnět):*
  - přivolat pomoc z okolí, pokud se tak už nestalo
  - je-li to možné, položit dotyčného na záda
  - zajistit průchodnost dýchacích cest (zkontrolovat ústa, zaklonit hlavu)
  - pohledem a pohmatem na hrudníku + poslechem a pocitem vydechaného vzduchu na kůži zjistit, jestli dýchá  
(zjistíme max. 10 sekund!!!)
  - **pokud nedýchá normálně (tj. nedýchá vůbec, chrčí nebo lapá po dechu): zahájit KPR** (kardiopulmonální resuscitaci)
  - **pokud dýchá normálně: uložit postiženého na záda se zakloněnou hlavou** (případně do zotavovací polohy, pokud postižený zvrací nebo se od něj musíme vzdálit)
  - pravidelně kontrolovat životní funkce (dech a stav vědomí) !!!
- *Při vědomí:*
  - zjistit nejnütnější informace o jeho zdravotním stavu, které sdělíme dispečerovi záchranné služby (zeptat se co se stalo, jak se cítí, jak a kde ho bolí, posoudit stav vědomí, souměrnost těla, barvu a teplotu kůže..)
  - pokud je okolí bezpečné, ponechat ho na místě, postiženého uklidnit a ujistit ho, že mu bude poskytnuta pomoc
  - zhodnotit celkový stav, v případě potřeby poskytnout první pomoc (zastavení krvácení, chlazení popálenin ...)

- i po přivolání pomoci pravidelně kontrolovat stav dotyčného

\* snažíme se doptat na všechny potíže, často se dotyčný zaměří jen na pro něj nejvýraznější problém („bolí vás ještě někde?“)

\* důležité informace můžeme zjistit i od lidí z okolí, pokud dotyčný není schopný komunikace (pán šel po chodníku a najednou omdlel, nyní je zmatený a pád si nepamatuje)

#### **4. Volání na linku 155 (event. 112):**

- představit se
- co se stalo (úraz, kolaps, nehoda, požár...)
- kde se to stalo (přesná adresa, číslo poschodí a dveří, event. orientační body)
- kolik je postižených a jaký je charakter zranění, pohlaví, přibližný věk, další choroby (nejlépe zjistit jméno)
- nejde o to zjistit každý detail, ale hlavně být schopen stručně a jasně popsat situaci a zmínit důležité věci (např. pokud se někdo opařil, tak je nepodstatné, že ho už týden bolí záda)
- \* např.: „Dobrý den, jmenuji se XY a byl jsem svědkem pádu starší paní z kola v Rooseveltově ulici v Plzni, když najela na dlažební kostku. Paní je při vědomí a normálně s námi komunikuje. Při pádu se uhodila do hlavy, teče jí trochu krev, dále si stěžuje na bolest v pravém koleni a levé části břicha. Na pravou nohu se nemůže postavit.“
- kontrolujeme stav postiženého do příjezdu záchranné služby

**Ke splnění zkoušky je potřeba postup se naučit a nechat se vyzkoušet od garanta zkoušky.**

 **Splněno dne:**

### **3) OŠETŘENÍ DROBNÝCH PORANĚNÍ**

- **drobné řezné rány, odřeniny** – ránu opláchneme, vydesinfikujeme (např. Jodisol, Betadine), překryjeme (obvaz, náplast)



- **popáleniny menšího rozsahu** – popáleninu chladíme ve studené vodě, případně překryjeme např. kapesníkem, puchýře nikdy nepropichujeme (jedná se o přirozený hojící proces těla)
- **otoky** – otok vzniká např. při bodnutí hmyzem (nutno odstranit případně žihadlo) nebo při úrazu (vyvrknuté kotníky, naraženiny apod.); otok obecně zmírňuje chlazení studenou vodou nebo ledem, v případě, že delší dobu neustupuje je nutné vyhledat lékařskou pomoc
  - o *V některých případech při bodnutí hmyzem může dojít k silné alergické reakci a může hrozit např. zadušení postiženého. V takovém případě je nutné volat urychleně záchrannou službu.*
- **méně závažná poškození kloubů** – jedná se např. o vyvrknutí kotníku, namožené zápěstí atp., v takovém případě je nutné kloub vhodným způsobem bandážovat



**Ke splnění zkoušky je potřeba postup se naučit a nechat se vyzkoušet od garanta zkoušky. Předvést praktickou ukázkou ošetření na figurantovi.**

 Splněno dne:

#### **4) LÉČIVÉ BYLINY I.**

Cílem zkoušky je poznat několik léčivých bylin, které lze využít například k přípravě čaje.

- K obrázkům doplňte název a informaci, k čemu lze danou bylinu využít.
- Tato část je zakončena přezkoušením – poznáním bylin dle obrázků a podáním informace, k čemu je lze využít.

 Splněno dne:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 5) VYPĚSTOVÁNÍ LÉČIVÉ BYLINY.

- Cílem zkoušky je vypěstování léčivé byliny dle vlastního výběru v květináči. Pěstování byliny je dlouhodobější záležitostí, může tedy probíhat u každého doma. Pro uznání zkoušky je potřeba doložit fotodokumentaci průběhu pěstování a napsat stručnou zprávu o průběhu růstu a nutných podmínkách.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 Splněno dne:

### 6) PŘÍPRAVA LÉČIVÉHO ČAJE.

- Cílem je nasbírání vhodné byliny nebo jejich kombinace a uvaření čaje na vlastním ohni.

 Splněno dne:



### 7) NASBÍRÁNÍ A NASUŠENÍ BYLIN NA ČAJ.

- Cílem zkoušky je nasbírání alespoň tří druhů léčivých rostlin (výběr z rostlin ze seznamu v úkolu č. 4), jejich usušení a vhodné skladování.



 Splněno dne:

## 8) OŠETŘENÍ BODNUTÍ HMYZEM, ODSTRANĚNÍ KLÍŠTĚTE.

### Bodnutí hmyzem – jak postupovat:

- Z rány odstraníme žihadlo či jiné zbytky hmyzu.
- Ránu chladíme, obvykle vzniká otok, ráda svědí.
- Ránu můžeme ošetřit vhodným prostředkem pro zklidnění (např. fenistil gel atp.)

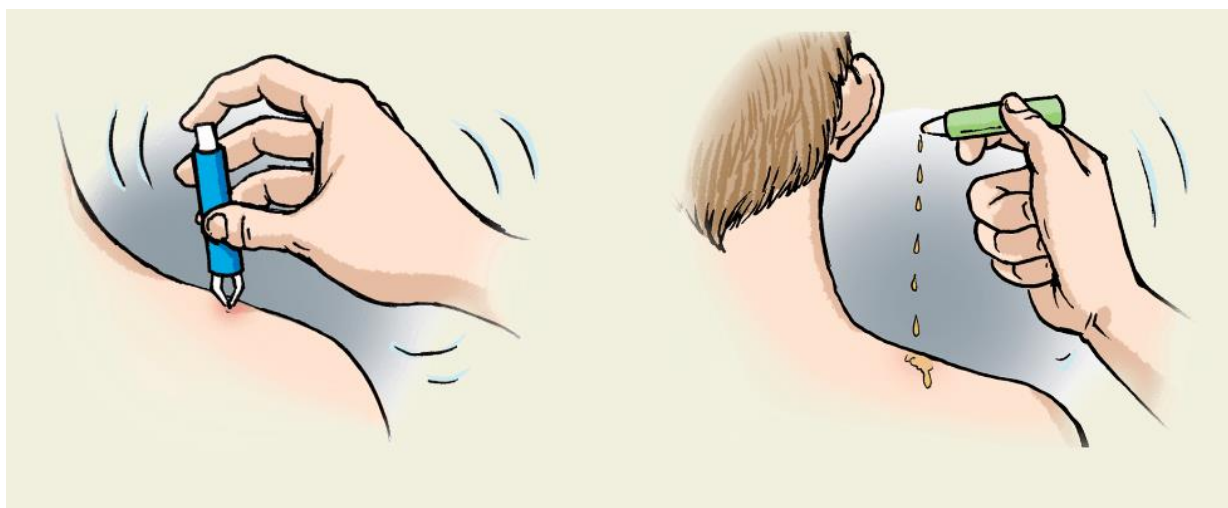


***!V některých případech při bodnutí hmyzem může dojít k silné alergické reakci a může hrozit např. zadušení postiženého. V takovém případě je nutné volat urychleně záchrannou službu.!***

***Kromě klíšťat mohou i jiné druhy hmyzu (např. komár) přenášet nebezpečnou boreliózu. Pokud se tedy po několik týdnech v okolí udělá červená skvrna, je vhodné vyhledat lékaře.***

### Klíště – jak postupovat:

- vytáhni klíště pomocí pinzety nebo jiné pomůcky určené k vytahování klíšťat
- ranky v místě přisátí následně vydezinfikuj, vhodné jsou dezinfekční roztoky s obsahem jodu (nemůžeš je použít u osob alergických na jod)
- pouč postiženého a doporuč mu kontrolu u lékaře v případě, že se v místě přisátí objeví zarudnutí, které se může i rozšiřovat, nebo objeví-li se v době několika týdnů po přisátí klíštěte chřipkové příznaky



 Splněno dne: