

Zmeny v poskytovaní prvej pomoci

Život je plný zmien a neobišli ani oblasť prvej pomoci. Hlavné ciele prvej pomoci zachrániť život, zabrániť zhoršeniu stavu a urýchliť zotavovanie, zostali nezmenené. Nové zásady a postupy vychádzajú z odporúčaní Európskej rady pre resuscitáciu, ktoré vydala dňa 28.11.2005 a v širšom meradle sa začali používať v minulom roku. Zmeny majú za cieľ jednoduchšie zapamätanie a nácvik resuscitácie (oživovania) a účinnejšie obnovenie akcie srdca.

Základná neodkladná resuscitácia dospelých

Základná neodkladná resuscitácia dospelých znamená udržiavanie priechodnosti dýchacích ciest, podporu dýchania a krvného obehu bez použitia špeciálnych pomôcok. Veľa z tých, ktorým sa z rozličnej príčiny náhle zastavilo srdce a už nie sú medzi nami, by prežilo, ak by ľudia v ich blízkosti reagovali okamžite.

Reťaz prežitia obsahuje 4 kroky pre záchranu života:

- rozpoznanie, privolanie pomoci
- základná resuscitácia
- reštartovanie srdca výbojom z prístroja
- včasná intenzívna starostlivosť

Rýchle rozpoznanie stavu a privolanie pomoci (na Slovensku tiesňové číslo 155 zdravotnícka pomoc, v Európskej únii tiesňové číslo 112 - od júla 2003 platí aj u nás).

Operátorovi záchrannej služby je nutné nahlásiť:

- zreteľne a jasne svoje meno a to, že ste v úlohe poskytovateľa prvej pomoci,
- vaše telefónne číslo,



Vytahovať jazyk špendlíkom je už dávno prekonaný postup prvej pomoci.

©<http://www.zachranari.sk>

• presné určenie miesta nehody (ulica, číslo, poschodie, orientačný bod),

• druh a závažnosť náhlej situácie,

• počet, pohlavie, približný vek postihnutých, čo viete o ich stave,

• podrobnosti o ďalšom nebezpečenstve: plyn, toxické látky, vedenie elektrického prúdu, poľadovica, výbuch,

• NIKDY NEUKONČITE Hovor s Dispečingom ako Prvý!

Vykonávanie základnej neodkladnej resuscitácie, ktorej postup je pri dospelom nasledovný:

• zistiť reakciu postihnutého na podnety (osloviť, zatriasť). **Ak je v bezvedomí, dať hlavu do záklonu, tak uvoľniť dýchacie cesty (trojitý**

manéver - trojmat, doporučovaný v minulosti bol zložitý aj pre zdravotníkov).

• ak dýcha normálne (**lapavé dychy sa nepovažujú za dýchanie, pretože takmer polovica postihnutých má lapavé dychy niekoľko minút po zastavení obehu krvi**), otočiť do stabilizovanej polohy.

• ak nedýcha normálne, zavolať o pomoc v okolí alebo telefonovať na tiesňové čísla.

• čím skôr začať s nepriamou masážou srdca, **stláčaním hrudníka v jeho strede na hrudnej kosti** (presná poloha rúk doporučovaná v minulosti nie je rozhodujúca, strácal sa čas pri takejto lokalizácii) **do hĺbky 4-5 cm u dospelého s frekvenciou 100 krát za minútu.**

• po 30 stlačeniach dať hlavu postihnutého do záklonu a dvakrát vdýchnuť tak, aby bolo vidieť nadvihnutie hrudníka (**resuscitáciu u dospelého zahajujeme masážou srdca, nie dvomi úvodnými vdychmi ako v minulosti**). Jednotlivé vdychy z úst do úst by mali trvať cca 1 sekundu.

• **pomer stlačení hrudníka a dýchania je 30:2, to znamená 30 stlačení hrudníka a 2 vdychy** (predošlý pomer bol 15:2) až kým postihnutý nezačne dýchať.

• pokračujeme v resuscitácii až do príchodu kvalifikovanej pomoci alebo do začiatku normálneho dýchania postihnutého, alebo do vyčerpania záchrancu.

Včasná defibrilácia (reštartovanie srdca elektrickým výbojom pomocou prístroja nazývaného defibrilátor). Tieto prístroje nájdete na miestach kde je väčšia koncentrácia ľudí ako letiská, veľké stanice, štadióny, lietadlá a podobne.

Včasná intenzívna starostlivosť a hlavne jej kvalita ovplyvňuje prežitie a prežívanie postihnutého.

Štatistiky uvádzajú, že postihnutý má pri resuscitácii vykonanej do 3-5 minút až 80%-nú pravdepodobnosť prežitia. V krízových situáciách sú čas, naše vedomosti a schopnosti rozhodujúcimi "veľičinami", preto sa oplatí zapamätať si tých pár zmien pri záchrane života.

Príspevok bol pripravený s použitím informácií z publikácií Európskej rady pre resuscitáciu, Doc. Dobíša, PhDr. Pavelovej a vlastných poznámok a skúseností.

PhDr. Miroslava Líškovej

Marec - mesiac knihy



Známy pedagóg J.A. Komenský povedal: "Nemilovať knihu znamená nemilovať múdrosť a nemilovať múdrosť, znamená stávať sa hlupákom." Tento výrok v našej dobe nestraťil nič na aktuálnosti. Vyjadruje nám jedinečnosť a nenahradiťelnosť knihy. Pri súčasnej mediálnej revolúcii sa zdá akoby kniha v klasickej poňatí strácala na popularite.

Televízia, rozhlas, internet a mnoho iných médií ju vytlačá z našich rúk. Náročná doba a uponáhľanosť tiež neprospeievajú čitateľovi. Veď dobrá a kvalitná kniha je najlepším priateľom človeka.

Pri pátraní, prečo sa marec už roky pripomína ako mesiac knihy, sme sa dopracovali k známej a zaujímavej postave slovenskej histórie - Martin Hrebenda Hačavský (10. 3. 1796 - 16. 3. 1880). Tento legendárny šíriteľ slovenskej a českej knihy a tým aj osvety a vzdelanosti sa narodil aj zomrel v marci. Hoci bol slepý, natoľko miloval knihy, že sa mu stali osudom. Putoval po Gemer, Malohonte až do Viedne, zbieral staré tlače a rukopisy a zachraňoval ich. Medzi slovenských vlastencov a vzdelancov roznášal nové slovenské a české

knihy najmä od vydavateľov Gašpara Fejéřpaky-Belopotockého z Liptovského Mikuláša a Karla Amerlinga z Prahy. Zaslúžil sa tým o rozvíjanie slovenského národného povedomia a života v období národného obrodzenia. Rozšírením obľúbených kalendárov a populárnej spisby medzi pospolitým slovenským ľudom sa zaslúžil, že aj chudobní a nevzdelaní ľudia spoznávajú knižnú kultúru a získavali prehľad o verejnom dianí. Svoju súkromnú zbierku kníh daroval Matici slovenskej a prvému slovenskému Gymnáziu v Revúcej.

Marec - mesiac knihy bol prvýkrát v bývalom Československu vyhlásený v roku 1955 na počesť Mateja Hrebendu a ako snaha o udržanie a podporenie trvalého záujmu o knihy.

Dnes už úlohu Mateja Hrebendu - šírenie kníh a knižnej kultúry a podporu vzdelávania - plnia knižnice. Hoci sprístupňujú svoje knižné fondy čitateľom po celý rok, v marci zvlášť aktivizujú svoju činnosť. Aj v našej obecnej knižnici sa nachádza veľké množstvo zaujímavých a poučných kníh. Knižný fond sa pravidelne dopĺňa. Je tu možnosť zapožičania si aj časopisov ako Slovenka, Život, Zdravie, Kamarát, Dom a byt, detský časopis Fifič. Preto ste tu všetci srdečne vítaní. Členský poplatok je 15,- Sk na jeden rok.

Marta Báležová



Malá škola háčkovania

V marci tohto roku znovu pokračoval v zasadačke obecného úradu kurz háčkovania. Keďže pred Vianocami to boli vianočné ozdoby, teraz prišli na rad ozdoby na Veľkú noc ako napr. kuriatka, košíky, obháčkovanie vajíčka a veľa iných. Pod vedením p. Márii Pištovej sa pod rukami prítomných tvorili krásne diela. "Brány" školy háčkovania sa opäť otvorila na jeseň.

Marta Báležová