11. ZÁSADY PRVEJ POMOCI

PRVÁ POMOC - je súbor jednoduchých opatrení, ktoré môžu byť použité v každom čase, na každom mieste a ktoré môžu:
- zachrániť život,
- zabrániť zhoršeniu zdravotného stavu,
- urýchliť zotavenie.

- Ako postupovať?

- Bez ohrozenia vlastného života zistite, čo sa stalo,
- ako prvého vždy ošetrite najviac postihnutého,
- zabezpečte privolanie sanitky, lekára, alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia.

- Ako poskytnúť prvú pomoc?

- Zastavte život ohrozujúce krvácanie,
- pri bezvedomí - zaistite voľnosť dýchacích ciest,
- pri zástave dýchania - poskytnite umelé dýchanie,
- pri zástave srdca - poskytnite nepriamu masáž srdca,
- venujte pozornosť protišokovým opatreniam.

- Pamätajte !

- Nepotrebujete osobitné vybavenie - improvizujte,
- nepreceňujte svoje sily, neohrozte samého seba,
- nehýbte s postihnutým viac, ako je nevyhnutné!