Ukázky testu:

|  |
| --- |
| **Základní postup resuscitace dospělého laikem se skládá z těchto kroků:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | přivolání pomoci, záklonu hlavy, zahájení a provádění nepřímé masáže srdce a případně dýchání z plic do plic. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | provedení trojitého manévru, vyčištění úst a dvou vdechů z plic do plic. Pokud se postižený nebudí, následuje přivolání záchranné služby a zahájení a provádění nepřímé masáže a dýchání z úst do úst v poměru 30:2. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | provedení trojitého manévru, uložení do „stabilizované“ polohy a nahmatání pulsu. Pokud není puls hmatný, následuje přivolání záchranné služby a zahájení a provádění dýchání z úst do úst, případně nepřímé masáže srdce |

|  |
| --- |
| **Základní laická resuscitace by měla být zahájena tehdy, pokud:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | postižený nereaguje a nevyvíjí žádnou spontánní aktivitu s výjimkou případných ojedinělých nádechů („lapavých dechů“). |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | postižený nereaguje, je bledý, dýchá nápadně rychle. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | postižený nereaguje a nemá hmatný puls. |

|  |
| --- |
| **Kolaga, se kterým jste sami v kanceláři, náhle zkolaboval, nehýbe se, nedýchá, nereaguje na poplácání po tváři a oslovení. První, co uděláte, bude:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | pokus o nahmatání pulsu na krkavici nebo na zápěstí. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | zahájení dýchání z plic do plic. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | přivolání pomoci. |

|  |
| --- |
| Spoluhráč při volajbalu náhle zkolaboval, leží, nehýbe se, asi 1x za dvacet sekund se zhluboka lapavě nadechne. Je potřeba přivolat pomoc a ihned: |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | zahájit dýchání z plic do plic, protože tato frekvence je příliš nízká. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | zahájit nepřímou masáž srdce. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | otočit postiženého do stabilizované polohy, protože hrozí riziko vdechnutí zvratků. |

|  |
| --- |
| **Normální klidová dechová frekvence dospělého je:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | 10 – 15 dechů za minutu. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | 30 – 40 dechů za minutu. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | 4 - 6 dechů za minutu. |

|  |
| --- |
| **Pokud není při zástavě oběhu prováděna resuscitace, začínají mozkové buňky nezvratně odumírat cca po:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | 3-5 minutách. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | jedné minutě. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | 15 minutách. |

|  |
| --- |
| **Postižený zkolaboval, nevnímá, měl křeče celého těla, které již odezněly. Postiženého:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | otočíme na záda, ověříme stav dýchání, a pokud nedýchá zřetelně a pravidelně, zahájíme resuscitaci. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | uložíme do „stabilizované“ polohy, zřejmě šlo o záchvat padoucnice, postižený se zpravidla sám vzpamatuje, pokud by se do 10 minut neprobral, zavoláme záchranku. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | otočíme na záda, a pokud nedýchá, zahájíme dýchání z plic do plic. |

|  |
| --- |
| **Postižený spadl z výšky, je zmatený, nepamatuje si, co se stalo, posedává. Voláme záchrannsou službu, ale než dorazí, je nejlepší:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | pokusit se jej „rozchodit“, aby neupadl do šoku. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | pokud nehrozí nebezpečí dalšího úrazu, nechat jej zaujmout polohu jaká mu vyhovuje, přikrýt ho, aby neprochladl. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | uložit jej do "protišokové polohy" (se sníženou hlavou a zvýšenými dolními končetinami). |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Zaškrcení končetiny se používá:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | pouze výjimečně, pokud krvácení nelze zvládnout přiložením tlakového obvazu několika vrstvách. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | přednostně, pokud jde o krvácení z končetiny. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | již se nepoužívá. |

|  |
| --- |
| **Nejlepší poloha pro postiženého, který je při vědomí, ale udává, že se mu špatně dýchá, je:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | vleže na zádech s podloženýma nohama ("protišoková poloha"). |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | v polosedě nebo v sedě s možností zapřít ruce o podložku. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | stabilizovaná (zotavovací) poloha na boku |

|  |
| --- |
| **Sousedka křičí o pomoc - chvilku nechala roční dítě bez dozoru a nyní je nalezla na zemi s pytlíkem buráků, promodralé, nedýchající. Záchranka už je na cestě. První krok první pomoci bude:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | zahájení nepřímé masáže srdce - dvěma prsty uprostřed hrudníku. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | dítě zabalíme do deky abychom zabránili prochladnutí a utíkáme na ulici v ústrety záchranářům. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | položíme dítě na předloktí bříškem dolů, dlaní podepřeme hlavu a opakovaně je energicky poplácáme po zádíčkách. |

|  |
| --- |
| **Prst popálený o horká kamna ošetříme:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | přiložením obvazu a pokud se později vytvoří puchýř, propíchneme jej, odstřihneme a ošetříme dezinfekcí. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | potřením jakoukoliv mastí (v nouzi i zubní pastou), pak prst obvážeme sterilním obvazem. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | několikaminutovým chlazením čistou vodou. Zpravidla není třeba dalšího ošetření. Pokud se později vytvoří puchýř, nepropichujeme jej. |

|  |
| --- |
| **Stabilizovanou“ (někdy také „zotavovací“) polohou se rozumí poloha:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | na zádech s hlavou v mírném předklonu. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | na boku s hlavou otočenou k podložce. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | na břiše s hlavou otočenou na stranu |

|  |
| --- |
| **Postižený se při pádu na sklo řízl do krku. Z rány vystřikuje jasně červená krev. V rámci první pomoci:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | ránu ihned stlačíme prsty případně jakýmkoliv vhodným polotuhým předmětem (např. obvazovým balíčkem), přivoláme pomoc. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | ránu ihned stlačíme prsty, co nejdříve přiložíme kolem krku tlakový obvaz, důkladně utáhneme a přivoláme pomoc. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | naložíme škrtidlo v oblasti krku co nejníže a tak, aby postižený byl schopen dýchat, a přivoláme pomoc. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **První pomoc při přehřátí a úpalu poskytneme tak**, že: |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | přesuneme postiženého do stínu, podáváme chladné nápoje (nejlépe minerální vodu), studené obklady na hlavu. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | přesuneme postiženého do teplé místnosti a podáme větší množství alkoholických nápojů. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **C.** | | přesuneme postiženého do stínu a zejména pokud zvrací, nedáváme nic jíst ani pít, a přivoláme záchrannou službu. |
| **Nemocný těžkou cukrovkou je nápadně opocený, bledý, komunikuje, ale chová se zmateně až agresivně. V rámci první pomoci:** | |
|  | |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | pokusíme se podat mu jakýkoliv sladký nápoj, čokoládu nebo kostku cukru. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | podáme 1-2 cl. alkoholu a větší množství minerálních vod. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | podáme nejprve sedativa, a po uklidnění jakékoliv výživné jídlo nebo cukr. |

|  |
| --- |
| **Léčený astmatik má "svůj" záchvat, nemůže mluvt, posunky žádá podat léky, které má pro podobnou příležitost předepsány od lékaře. Příslušné léky mu přineseme a dále:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | vyčkáme cca 5-10 minut a pokud se stav nelepší, zavoláme záchrannaou službu. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | vyčkáme cca 5-10 minut a pokud se stav nelepší, podáme druhoudávku léků. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | bez ohledu na výsledek ihned voláme záchrannou službu. |

|  |
| --- |
| Účinná dávka paracetamolu (Paralen, Panadol apod.) u dospělého např. pro snížení teploty a omezení bolsti hlavy a svalů při chřipce je cca: |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | 1 tableta |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | 2 tablety |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | 1/2 tablety |

|  |
| --- |
| **Postižený trochu „přebral“, obtížně drží stabilitu a „podlamují“ se mu nohy. Kamarádi jej dopravili domů pod dohled rodiny. Zde by měl být uložen pokud možno:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | do polohy na zádech, aby bylo možné dobře sledovat stav dýchání. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | do polohy vsedě (např. do kouta místnosti), protože v této poloze se bude postiženému nejlépe dýchat. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | do polohy na boku s hlavou otočenou k podložce („stabilizovaná“ poloha), protože tato poloha omezuje riziko vdechnutí zvratků, které je zde vysoké. |

|  |
| --- |
| **Na místo nehody přilétá vrtulník záchranné služby. Před přistáním bychom se měli pokud možno držet:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | před předpokládaným místem přistání obličejem proti větru, pokud možno v zorném poli pilota. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | za předpokládaným místem přistání ve vzdálenosti alespoň 10 m otočeni zády k vrtuilníku. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | uprostřed místa pro přistání za stálého mávání světlým předmětem (tričkem apod.), těsně před dosednutím odběhneme stranou. |

|  |
| --- |
| **Mezinárodní signál potvrzující požadavek na přistání záchrannébo vrtulníku, se dává:** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | vzpažením jedné a upažením druhé ruky (podoba písmene L = landing). |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | šikmým vzpažením obou rukou (podoby písmene Y = yes). |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | kroužením rukou nad hlavou (symbol rotoru vrtulníku). |

|  |
| --- |
| Asi třecetiletý muž se ve vzdálenosti cca 50 m od břehu břehu přehradního jezera topí, střídavě mizí pod hladinou, zmateně mává rukama, chrčivě a přerývaně se snaží vykřiknout o pomoc. Při záchraně: |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | vždy použijeme vhodnou pomůcku (kruh, PET lahev, loďku apod.), jinak se do záchrany nepouštíme. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | pokud možno použijeme vhodnou pomůcku (kruh, PET lahev, loďku apod.), ale pokud není nic k dispozici, zkusíme k postiženému doplavat a zachránit jej bez pomůcek. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | co nejrychleji plaveme k postiženému, abychom jej uklidnili a případně odtáhli ke břehu a současně požádáme další svědky na břehu, zda by nezkusili sehnat jakoukoliv plavající pomůcku. |

|  |
| --- |
| **Otrava kysličníkem uhelnatým má nejčastěji podobu** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | dramatického stavu s bezvědomím a poruchou dýchání. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | závažného stavu, kterému dominuje pocti dušnosti (špatného dechu). |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | nenápadného stavu, jemuž dominuje nevolnost, motání hlavy. |

|  |
| --- |
| Uštknutí zmijí ve volné přírodě je v našich podmínkách zpravidla |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | závažná až život ohrožující příhoda - zmijí jed způsobuje postupně paralýzu dýchacích svalů. |

|  |  |
| --- | --- |
| **B.** | zpravidla nezávažná příhoda, ale postiženého může ohrozit alergická reakce. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C.** | vždy nezávažná příhoda, pověsti o jedovaté zmiji patří mezi mýty první pomoci. |