

# Minuty, které mohou rozhodnout o životě a smrti. VoZP radí, jak správně poskytnout první pomoc

12.9.2024 - | PROTEXT

**Prioritními úkoly první pomoci je zajistit základní životní funkce, tedy zprůchodnit a udržet průchodné dýchací cesty. V případě potřeby je nutné obnovit dýchání a udržovat je umělým dýcháním, dále obnovit a udržet krevní oběh nepřímou srdeční masáží a zastavením krvácení.**

*„Jedná se o soubor postupů a opatření, které může postiženému při úrazu či nemoci poskytnout i laik. Stabilizuje tím jeho zdravotní stav do doby, než mu bude poskytnuto lékařské ošetření. Pokud jste absolutní laik, za poskytnutí první pomoci se považuje i bezodkladné přivolání zdravotnické záchranné služby. Mnozí lidé se však obávají, že udělají něco špatně, a proto raději nedělají nic. Pro zraněného je však vždy lepší alespoň laický zákrok než vůbec žádný. V prvních několika minutách po vzniku nešťastné události totiž může každá vteřina rozhodovat o tom, zda se podaří někomu zachránit život,“* říká MUDr. Milan Prokop, konzultant Vojenské zdravotní pojišťovny.

Většina lidí doufá, že se nikdy nedostanou do situace, kdy by museli někoho zachraňovat. Neposkytnutí pomoci je ale trestný čin. *„První pomoc nemusí být žádná věda. Není zapotřebí absolvovat řadu kurzů nebo být profesionálním zdravotníkem. Pokud zjistíte, že daný člověk potřebuje pomoc, vždy jako první zavolejte záchrannou službu na číslo 155. Operátor vás navede, co je třeba udělat,“* doplňuje doktor Prokop. Nahlaste mu, kdo volá a kde se nacházíte, kolik je na místě zraněných a jaká mají zranění. Nikdy sami neukončujte hovor. Pomoci může také aplikace Záchranka, která za vás rovnou odesílá GPS souřadnice.

Důležité je zachovat chladnou hlavu, nepanikařit, lépe tak dokážete vyhodnotit nastalou situaci. V první řadě je potřeba dbát na bezpečnost svou i svého okolí. Ale rozhodně nebyt lhostejný. Nikdy totiž nevíte, kdy budete první pomoc potřebovat vy sami nebo vaši blízcí. Nedostat se do situace, kdy bude nezbytné první pomoc použít, je samozřejmě ta nejlepší varianta. Je ale lepší umět ji poskytnout, než netušit, jak se zachovat. VoZP proto nabízí členům BeneFit Klubu slevy na kurzy první pomoci pro školy, firmy i jednotlivce. Více informací naleznete na [www.vozp.cz/benefit-klub/prpom](http://www.vozp.cz/benefit-klub/prpom).

## O Vojenské zdravotní pojišťovně

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech. O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/minuty-ktere-mohou-rozhodnout-o-zivote-a-smrti-vozp-rad-i-jak-spravne-poskytnout-prvni-pomoc/2566692>