První pomoc při úrazech

Základní postupy první pomoci při běžných situacích v domácnosti

1. Zhodnoť situaci
2. Dbej na vlastní bezpečnost a bezpečnost nezraněných
3. Přivolej první pomoc na čísle 155

|  |  |
| --- | --- |
| Velké krvácení    Zastav krvácení pomocí tlakového obvazu (jedno smotané obinadlo a druhým hodně utáhnout) | Zlomenina    S končetinou nepohybuj, pomoz postiženému najít vhodnou polohu, můžeš zavěsit do šátku. |
| Popálenina    Chlaď minimálně 10 minut, poté sterilně zakryj. | Krvácení z nosu    Postiženého předkloň, stiskni nosní křídla a počkej, až krvácení přestane. |

Pro více informací můžeš navštívit kurz první pomoci.

Oblastní spolek Českého červeného kříže Praha 1

Hellichova 11b, Praha 1

www.cckpraha1.cz