



JUDr. Jiří Procházka
ředitel Úřadu ČČK

Pomozte nám učit pomáhat

V Praze dne 27. srpna 2009

Vážení přátelé,

nedávné povodně a letní oběti na silnicích ukazují, že i dnes se člověk neobejde bez pomoci druhého. Situace, kdy někdo z nás potřebuje rychle první pomoc, se neodehrávají daleko od nás, ale jsou součástí všedního dne. Snažíme se, aby co nejvíce z nás v těchto situacích obstálo. Učíme děti i dospělé poskytovat první pomoc a Vy nám v tom pomáháte.

Výuka první pomoci od dětí po dospělé patří k nejdůležitějším projektům Českého červeného kříže i k jeho historii. Možná nevíte, že právě myšlenka rychlé pomoci stála u zrodu celosvětového humanitárního hnutí - Mezinárodního Červeného kříže a Červeného půlměsíce. Přišel s ní mladý Švýcar *Henri Dunant*, jemuž nebyl lhostejný osud desetitisíců vojáků zraněných v bitvě u *Solferina*, od které letos uběhlo 150 let. Dunant, který byl svědkem této krvavé bitvy, napsal v roce 1862 na základě svých dojmů a vzpomínek knihu a navrhl založit mezinárodní organizaci na pomoc raněným vojákům a uzavřít mezinárodní dohodu o jejich ochraně. Rok na to, v roce 1863, byl v Ženevě založen Mezinárodní výbor Červeného kříže.

I když dnes zrovna nežijeme na bitevním poli, přesto naše dny přináší své oběti. Často zbytečně, protože mnohé životy by mohla zachránit včasné poskytnutá první pomoc. Každý rok se proto snažíme, aby těch, kdo dokážou druhému zachránit v těžkých chvílích život, přibývalo. A je jedno, jestli je to šestiletý kluk nebo dospělý. Z tohoto důvodu prostřednictvím oblastních spolků školíme malé školáky, studenty, ale také učitelky či jiné dospělé v normách znalostí první pomoci. Systém výuky podporujeme soutěží Hlídek mladých zdravotníků pro žáky základních škol, která se koná ve všech okresech, i veřejným oceněním lidí, kteří dokázali druhému zachránit život. Plaketu *Za záchranu života* udělujeme malým i velkým hrdinům už od roku 1983.

Vrcholem našeho úsilí je pak Světový den první pomoci, který se letos koná 12. září. Určitě jste se s ním již setkali. Vždyť letos proběhne už po desáté. Organizují ho dobrovolníci z oblastních spolků, možná Vaši kamarádi nebo blízcí. Díky jejich práci budete moci i letos vidět na náměstí nebo hřišti okresních a krajských měst ukázky poskytování první pomoci, zahrát si tematické hry, změřit si tlak, zhlédnout na živo práci kynologů se záchranářskými psy nebo si na vlastní kůži vyzkoušet kardiopulmonální resuscitace na resuscitačních fantomech, to jsou takové pokusné figuríny, na kterých se nemusíte stydět dávat umělé dýchání z úst do úst.





Jestli si nechcete nechat letošní *Světový den první pomoci* ujít, informujte se o místě a čase konání akce v nejbližším oblastním spolku ČČK. Jejich adresy najdete na našich webových stránkách. Budeme rádi, když mezi nás přijдете a na vlastní oči uvidíte naše lidi v akci.

Světový den první pomoci je totiž i Váš den. To díky Vám můžeme učit děti a dospělé zachovat v horkých chvílích chladnou hlavu. Pomáhejte nám v tom, prosím, i nadále. Člověk nikdy neví, kdy bude pomoc druhého potřebovat a pak: kolika způsoby dokážeš pomoci, tolikrát jsi člověkem.

Děkujeme Vám za Vaši podporu!

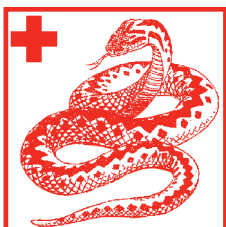
S úctou

JUDr. Jiří Procházka
ředitel Úřadu ČČK

P.S.: Jako poděkování za Vaši pomoc projektům Českého červeného kříže Vám posíláme náplast. Život možná nezachrání, ale může se stát dobrou první pomocí.

PRVNÍ POMOC V LÉTĚ

Pár příkladů správného poskytnutí první pomoci v situacích, které bohužel patří ke každému létu



Uštknutí zmijí

Při uštknutí zmijí je nevhodné používat škrtidlo. Riziko úmrtí je nízké a dlouhodobé zaškrcení poškodí končetinu a může vést k její amputaci, proto ji pouze znehybníme, nad místem uštknutí přiložíme elastickou bandáž tak, aby se krevní oběh jen zpomalil. Ránu dezinfikujeme a necháme ji volně krváčet. Část jedu se tak vyplaví. Zraněného uklidníme a co nejdříve dopravíme k lékaři. Odsávání nebo vytlačování jedu se nedoporučuje. Dochází totiž k lepšímu prokrvení postižené části a tím k rychlejšímu postupu jedu k srdci.



Úžeh z vedra

Mezi příznaky úžehu patří vyčerpání, lepkavá bledá kůže, nevolnost a zrychlený tep. Postiženého přemístíme do chladného místa, uložíme ho s nohama mírně zvednutýma, dáme mu napít a uvolníme mu oděv.



Tonutí

Jakmile se oteplí, láká voda i méně zdatné plavce. Při záchraně tonoucího člověka je nejdůležitější obnovit dýchání, nejlépe dýcháním z úst do úst. Naopak nemá smysl odstraňovat vodu z plic, když člověk dýchá. V takovém případě uložíme postiženého do stabilizované polohy a přikryjeme ho, aby byl v teple.