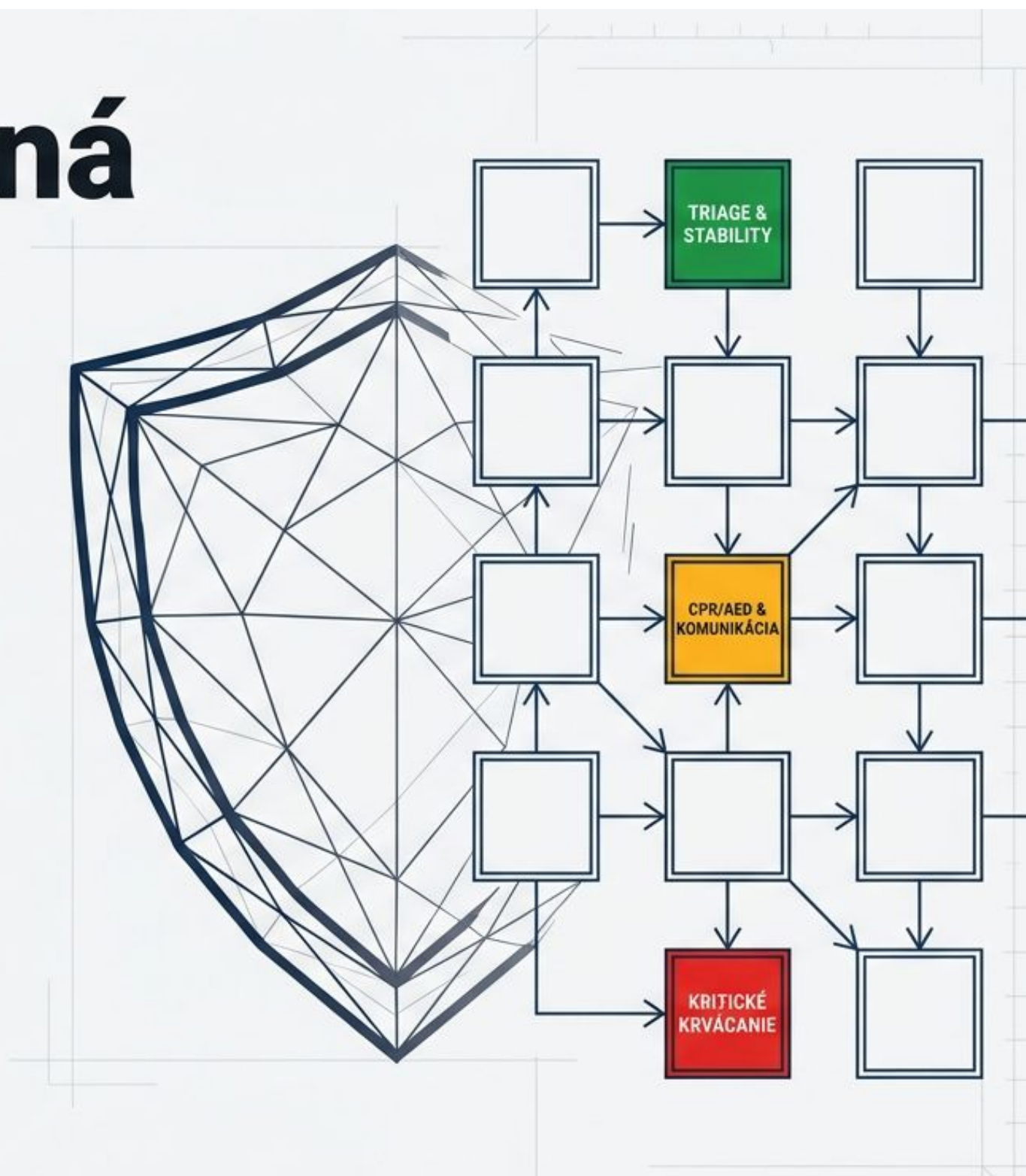
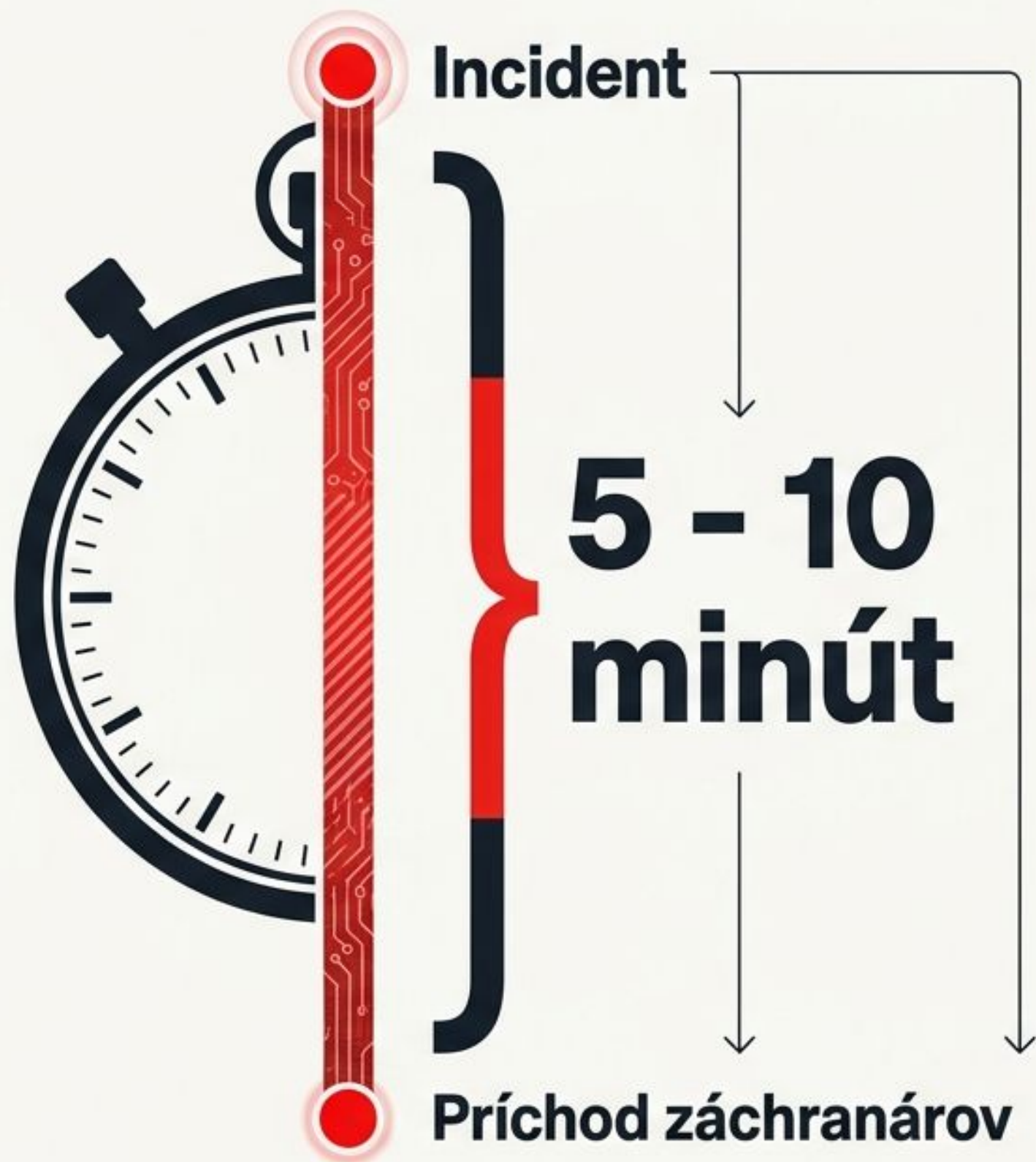


Núdzová zdravotná reakcia v prvých minútach

Praktický sprievodca (playbook) pre zástupcov zamestnancov a poverených pracovníkov v mäkkých cieľoch.





Prvých 5 až 10 minút rozhoduje o prežití.

Napriek najlepšej prevencii nemožno všetkým incidentom zabrániť. V týchto kritických minútach pred príchodom profesionálov zohrávate kľúčovú rolu vy.

Nemusíte byť zdravotník, aby ste zachránili život.

Musíte byť organizátor.

Organizačná podpora

(Delegovanie, evakuácia,
zníženie chaosu)

Krízová komunikácia

(Navigovanie linky 112,
odovzдание informácií)

Organizačný uzol

(Vaša úloha
počas krízy)

Život zachraňujúce zručnosti

(Základná prvá pomoc)

Prvé 4 kroky po incidente



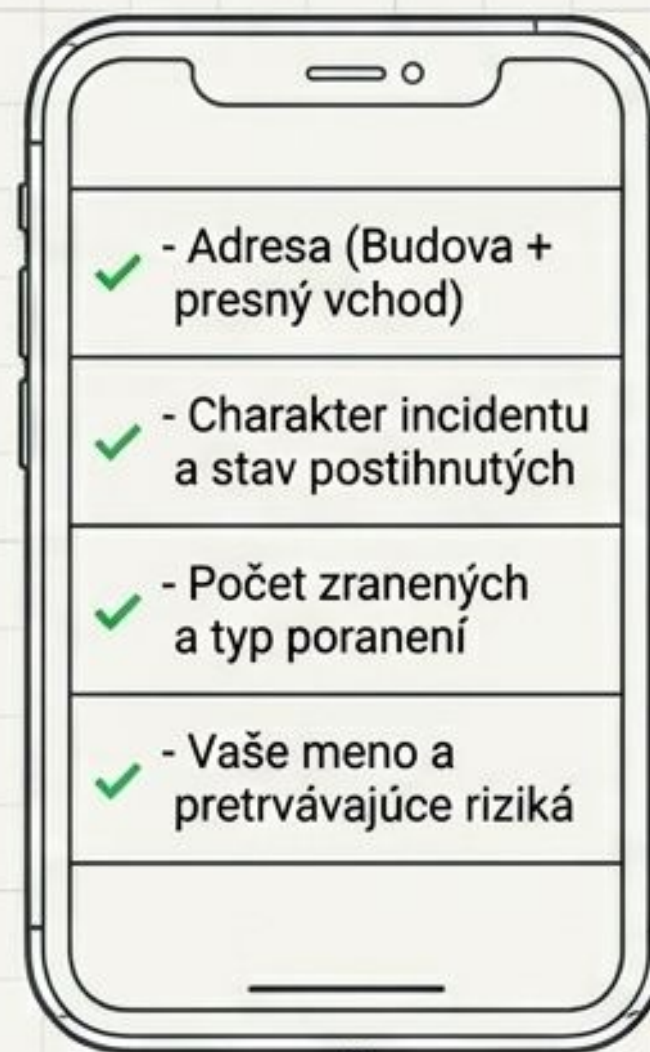
Bezpečnosť



- Zhodnoťte situáciu: Trvá útok?
Hrozí požiar?

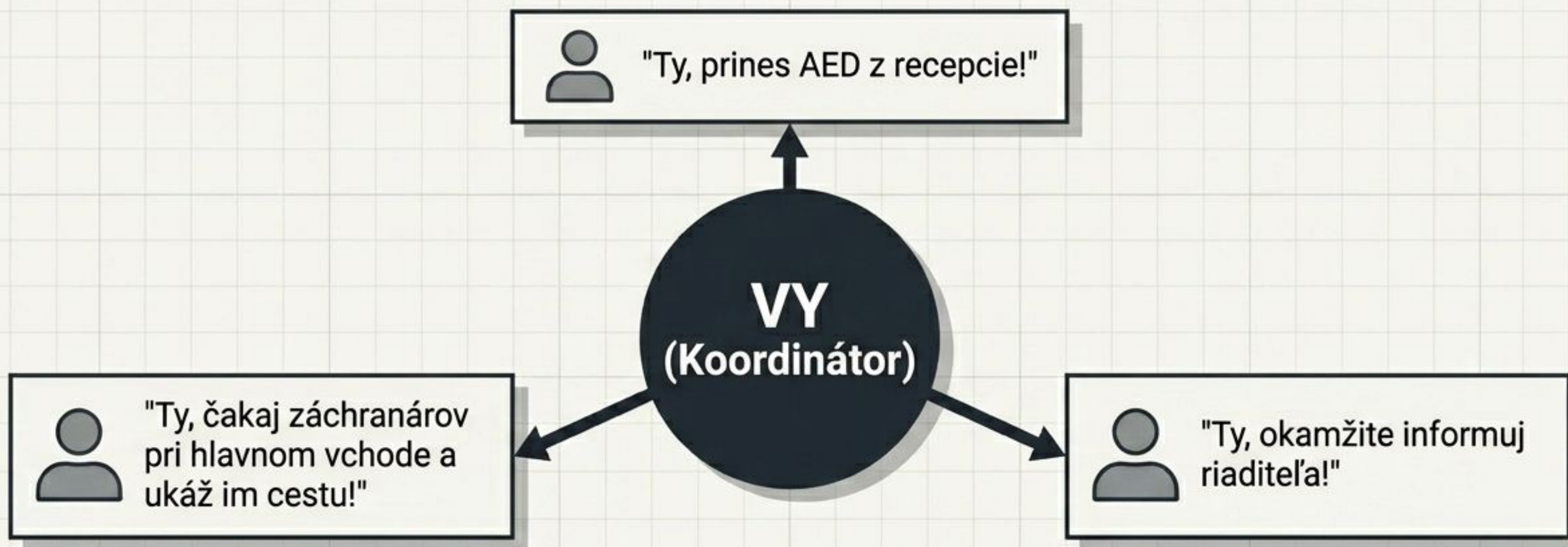
**Pravidlo: Mŕtvy záchranca
= zbytočný záchranca.**

Dokonalý hovor na 112



Výsledok: Záchranári prídu pripravenejší
a rýchlejšie sa orientujú. Zostaňte na linke!

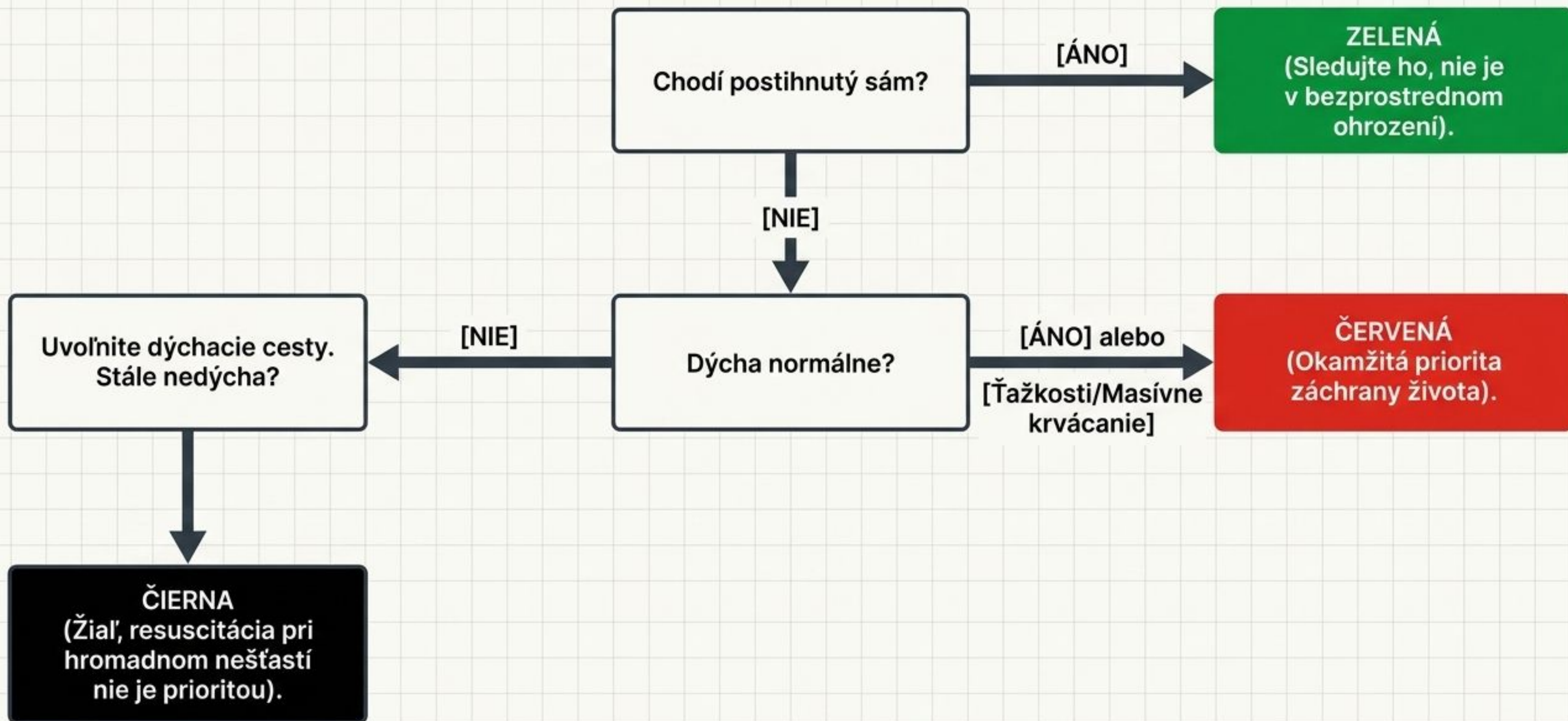
Zástupca je organizačný uzol, nie samotný záchranár



Delegovanie **znižuje paniku**. Prítomní ľudia často čakajú len na jasné pokyny.

Rýchle triedenie (Základy systému START)

Pomáhate tomu, komu sa dá pomôcť – nie tomu, kto kričí najhlasnejšie.



Prehľad mimoriadnych situácií v mäkkých cieľoch



Násilný útok

- **Následok:** Masívne krvácanie.
- **Nástroj:** Tlak, Turniket.



Náhly kolaps

- **Následok:** Zástava obehu/Šok.
- **Nástroj:** KPR, AED.



Evakuácia

- **Následok:** Zlomeniny, úrazy hlavy z pádu.
- **Nástroj:** Stabilizácia.



Psychická trauma

- **Následok:** Panika, hyperventilácia.
- **Nástroj:** Komunikácia.

Násilný útok: Zastavenie masívneho krvácania

Časovaná bomba: Masívne krvácanie zabíja za 3-5 minút.



- Priamy tlak na ranu (minimálne 10 minút neprestajne).
- Tlakový obväz.
- Turniket (CAT alebo improvizovaný) pri krvácaní z končatín.



NIKDY nevyťahujte z rany predmety!
Nezdvíhajte z rany to, čo v nej už je (predmet funguje ako zátka).

Zastavenie krvácania



Stabilizácia zlomenín



Náhly kolaps: KPR a AED

Náhla zástava obehu (NZO) je najbežnejšia rýchla smrť, ktorej sa dá predísť na pracovisku.



Mechanika (KPR)

Nepretržitá masáž srdca.
Tempo: 100-120 stlačení/minútu.
Hĺbka: 5-6 cm.

Technológia (AED)

Zapnúť a postupovať podľa hlasových pokynov prístroja.
Prístroj vás bezpečne navedie.

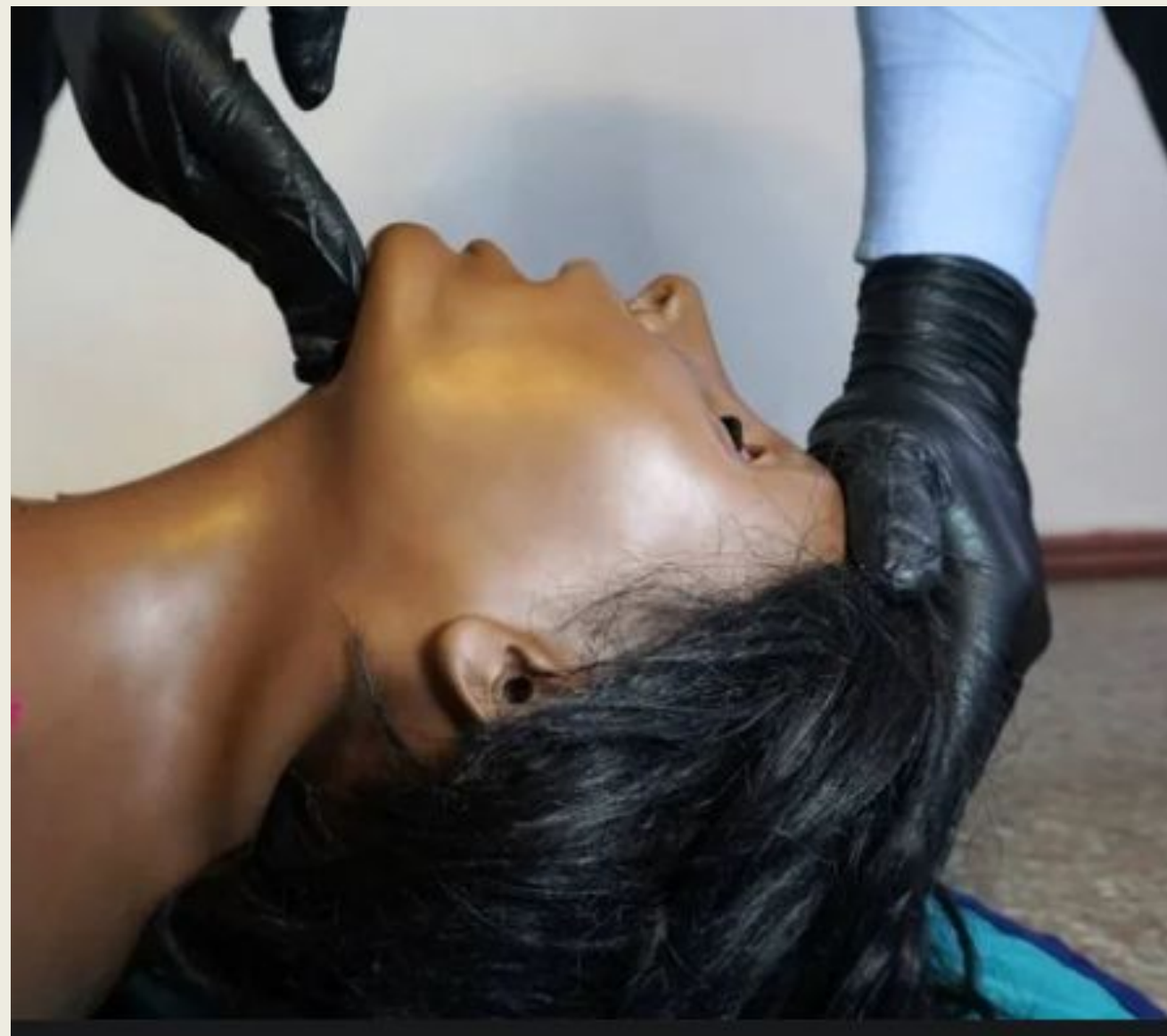
kontrola vedomia



kontrola
dýchania



spriechodnenie dýchacích ciest





Základná neodkladná resuscitácia a automatická externá defibrilácia



Skontrolujte reakciu na výzvu

Jemne zatraste pacientom
a nahlas oslovte: "Ste v poriadku?"



Neodpovedá?

Spriechodnite dýchacie cesty a skontrolujte dýchanie

Nedýcha normálne?

Dýcha normálne?

Pošlite alebo choďte pre AED a volajte 112/155



Okamžite začnite s resuscitáciou

Položte ruky na stred hrudníka

- 30 stlačení hrudníka
- Stláčajte silne najmenej 5 cm s frekvenciou 100/min
- Nadýchnite sa a priložte pery tesne na ústa
- Vdýchnite, aby sa nadvihol hrudník
- Po poklese hrudníka vdýchnite ešte raz
- Pokračujte v stláčaní hrudníka



KPR 30:2

* Otočte do stabilizovanej polohy na boku

- Volajte 112/155
- Sledujte, či je dýchanie stále normálne



Zapnite AED a nalepte elektródy

Sledujte hlasové pokyny prístroja
Nalepte jednu elektródu do ľavého podpažšia
Nalepte druhú elektródu pod pravú kľúčnu kosť, vedľa hrudnej kosti
Ak je vás viac, neprerušujte KPR



Odstúpte a aplikujte výboj

Postihnutého/tej sa nikto nesmie dotýkať:

- počas analýzy
- počas výboja

Ak sa postihnutý/á začne prebúdať: hýbať sa, otvárať oči a normálne dýchať, zastavte resuscitáciu.
Ak je stále v bezvedomí, otočte ho/ju do stabilizovanej polohy na boku.*

Evakuácia a Akútna stresová reakcia



Riziká evakuácie

- **Evakuácia môže viesť k zraneniam** bez priameho násilia (pády na schodoch, zlomeniny, kolapsy zo stresu).
- **Zabezpečte plynulý odchod** a odstráňte osobu z nebezpečného prostredia.



Psychická prvá pomoc

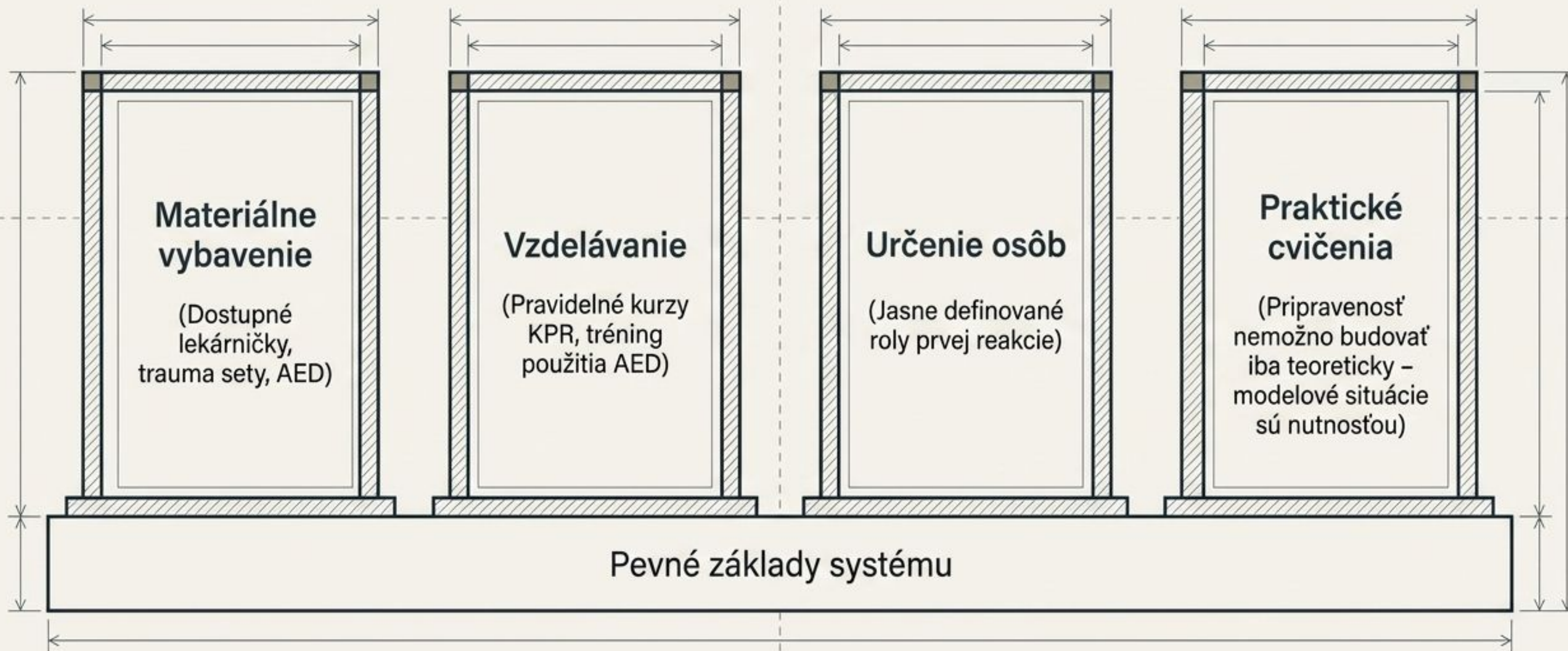
- **Časté reakcie:** Panika, dezorientácia, hyperventilácia.
- **Pravidlo:** Nezasypávajújte otázkami. Zvoľte pokojný, jednoduchý kontakt a jasné pokyny.

Mantra pre komunikáciu:

**Som tu s tebou.
Si v bezpečí. Pomoc ide.**

Budovanie kultúry pripravenosti

Prvá pomoc nie je izolovaná aktivita jednotlivca, ale systém celej organizácie.



Audit organizačnej pripravenosti

Vie vaša inštitúcia jasne a okamžite odpovedať na tieto 4 otázky?

Kto poskytne prvú pomoc pred príchodom ZZS?

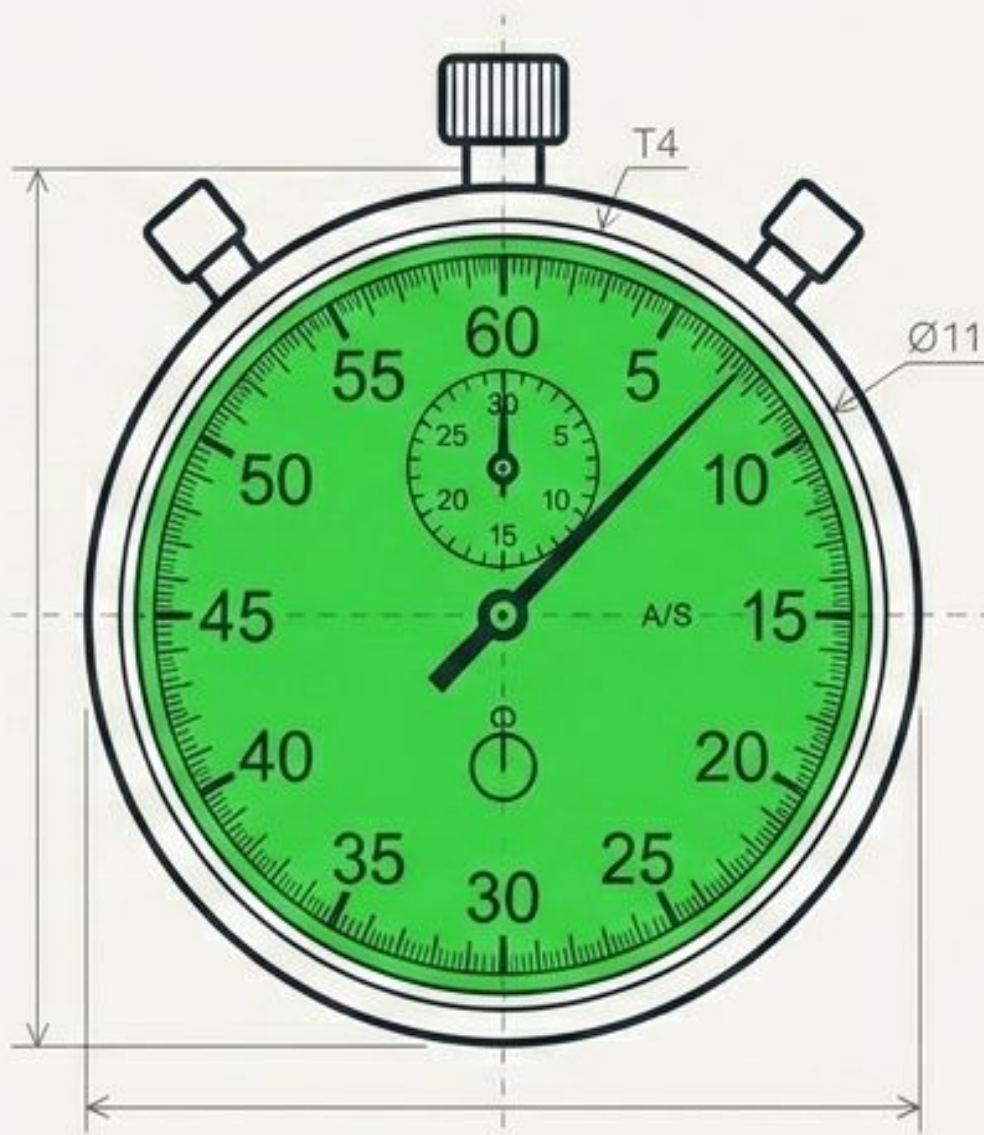
Kto bude koordinovať situáciu a delegovať úlohy?

Kto presne komunikuje s linkou 112 a naviguje ich do budovy?

Kto zabezpečí a usmerní bezpečnú evakuáciu zamestnancov a študentov?

Pripravenosť rozhoduje o následkoch

Bezpečnostné opatrenia
(kamery, zámky, kontroly)
majú za cieľ mimoriadnym
udalostiam
PREDCHÁDZAŤ.



Zdravotná a organizačná
pripravenosť však
rozhoduje o tom, aké
budú ich **NÁSLEDKY.**

Ako zástupcovia zamestnancov ste prvými organizovanými pomocníkmi na mieste.

Zhrnutie taktického sprievodcu

1. Vaša bezpečnosť je prvoradá.

(Zhodnoťte riziká pred akoukoľvek akciou).

2. Koordinácia a delegovanie znižujú chaos.

(Ste organizačný uzol. Pridelte úlohy).

3. Čas sústredte na masívne krvácanie a KPR.

(Tlak na ranu a stláčanie hrudníka zachraňujú životy v prvých minútach).

**Ste dôležitou súčasťou ochrany mäkkých cieľov
a budovania ich odolnosti.**

Ďakujem za
pozornosť!