

Příloha 1: Organizace

Výčet organizací, které se první pomoci zabývají. Organizace byly seřazeny podle krajů.
Celorepubliková školení první pomoci:

Hlavní město Praha		http://www.zdrsem.cz/
		http://www.kurz-prvni-pomoc.cz/
		http://www.zdrsem.cz/
		http://www.kurz-prvni-pomoc.cz/
		http://www.prvni-pomoc.eu/
		http://www.cckpraha1.cz/kurzy.htm
		http://www.czkpz.cz/
		http://www.kurzy-praha.eu/
		http://lifesupport.cz/
		http://www.ascr.cz/skoleni.htm
		http://www.abc-prvni-pomoc.cz/
		http://www.sinea.eu/
		http://www.kurzprvni-pomoci.cz/uvod.htm
Jihočeský kraj	Prachatice	http://www.ready2help.cz/
	České Budějovice	http://www.cckcb.cz/
Plzeňský kraj	Plzeň	http://www.rescueteam.cz/nabidka/vzdelavani/
		http://cck-os-pjs.webzdarma.cz/
		http://borik.eu/cck-plzen/kurzy.html
Karlovarský kraj	Karlovy Vary	http://cck-kv.blog.cz/rubrika/aktuality
Ústecký kraj	Litoměřice	http://ccklitomerice.jex.cz/
Liberecký kraj	Jablonec nad Nisou	http://www.cck-jablonec.cz/
	Liberec	http://www.cck-liberec.cz/
Královehradecký kraj	Hradec Králové	http://www.cckhk.cz/
	Trutnov	http://www.cck-trutnov.cz/
Pardubický kraj	Pardubice	http://www.cckpardubice.cz/
	Chrudim	http://cck.chrudim.cz/?o=ppkurzy
	Ústí nad Orlicí	http://www.cckuo.cz/pp.htm
Vysočina	Velké Meziříčí	http://www.sinea.eu/
	Nové Město na Mor.	http://www.sinea.eu/

Jihomoravský kraj	Brno	http://www.czkpz.cz/
		http://www.cck-brno.cz/
		http://www.szs-jaselska.cz/
		http://kurzy.edumenu.cz
Olomoucký kraj	Olomouc	http://ck.czweb.org/olomouc/top2.html
	Přerov	http://www.cckprerov.cz/
Zlínský kraj	Zlín	http://www.cervenyriz.zlin.cz/
	Kroměříž	http://www.cervenyrizkm.cz/
Moravskoslezský kraj	Ostrava	http://www.cckova.org/
	Bruntál	http://www.cck-br.cz/
Středočeský kraj	Kolín	http://www.cck-kolin.org

Příloha 2: Test

1. Otázka

Jak nejlépe zjistit stav vědomí neznámého muže ležícího na zemi?

- A) Pokusit se navázat slovní kontakt, zatřást s ním, způsobit muži bolestivý podnět.
- B) Přijít blízko k muži, štípnout ho do lalůčku ucha a poté ho oslovit.
- C) Strčit hrubě do muže a zakřičet na něj: „Je Vám něco?“.
- D) Zatřást jemně s mužem, potom s ním zatřást hruběji, způsobit muži bolestivý podnět.
- E) nevím

2. Otázka

Nejlepším postupem při otevřené zlomenině s lehkým krvácením je:

- A) pokusit se zlomeninu srovnat, následně přiložit dlahu a pacienta transportovat k lékaři
- B) otevřenou ránu sterilně překrýt, končetinu měkce obložit, zajistit proti pohybu a volat ZZS
- C) odstranit kostní úlomky i případná zaklíněná cizí tělesa, přiložit dlahu a volat ZZS
- D) přiložit tlakový obvaz, končetinu zafixovat a pacienta transportovat k lékaři
- E) nevím

3. Otázka

Doporučený postup po amputaci posledního článku prstu na horní končetině (poraněný je při vědomí) je:

- A) Amputát chladit přiložením ledu. Pacientovi končetinu zaškrtit a volat ZZS.
- B) Amputát vložit do jednoho igelitu a poté do dalšího igelitu se studenou vodou. Postiženému končetinu zvednout, přiložit tlakový obvaz a transportovat jej do nemocnice
- C) Amputát vložit do jednoho igelitu a poté do dalšího igelitu se studenou vodou. Postiženému končetinu zvednout, přiložit tlakový obvaz a volat ZZS
- D) Amputát chránit proti infekci uložením do vysokoprocentní lihoviny. Postiženému končetinu zaškrtit a transportovat jej do nemocnice
- E) nevím

4. Otázka

Při podezření na poranění páteře (zraněná osoba při vědomí) je nejlepší:

- A) pacienta přetočit šetrně na záda, zvednout dolní končetiny, přikrýt a volat ZZS
- B) zachovat polohu, kterou osoba zaujímá, udržovat komunikaci a volat ZZS
- C) přetočit pacienta do stabilizované (zotavovací) polohy a volat ZZS
- D) uložit pacienta do autotransfuzní polohy, přikrýt a volat ZZS
- E) nevím

5. Otázka

Jak nejlépe ošetřit člověka, který má střep skla zabodnutý v dlani?

- A) střep protlačit na druhou stranu dlaně a vyndat, ránu sterilně přikrýt a obvázat
- B) střep z rány vyndat, ránu sterilně zakrýt a převázat obvazem
- C) střep v ráně nechat, přes střep i ránu převázat obvaz
- D) střep v ráně nechat, střep zafixovat pomocí obvazů, ránu převázat
- E) nevím

6. Otázka

Pacientovi se obtížně dýchá. V takovém případě pro něj bude nevyhodnější poloha:

- A) vleže na zádech
- B) v polosedu
- C) stabilizovaná (zotavovací) poloha
- D) vleže se zvednutýma nohama
- E) nevím

7. Otázka

Zvracení se NEDOPORUČUJE vyvolávat u člověka, který:

- A) vypil většího množství červeného vína
- B) vypil čisticí prostředek s názvem Savo WC
- C) spolykal větší množství léků Acylpyrin
- D) snědl plesnivějící chléb
- E) nevím

8. Otázka

Při podezření na infarkt myokardu je nejlepší:

- A) transportovat pacienta co nejrychleji k lékaři
- B) zajistit klid, pacienta položit, zvednout mu dolní končetiny a přivolat ZZS
- C) pacienta uklidňovat, usadit ho do polosedu; přivolat ZZS
- D) podat pacientovi 2 tablety paralenu a dopravit pacienta k lékaři
- E) nevím

9. Otázka

Je-li u pacienta podezření na otravu CO, je třeba:

- A) vynést pacienta z místnosti, zkontrolovat životní funkce, volat ZZS, v případě potřeby zahájit resuscitaci
- B) neprodleně zahájit resuscitaci a po minutě oživování volat ZZS
- C) vynést pacienta z místnosti, zkontrolovat základní životní funkce a podat účinné antidotum
- D) vyvolat zvracení, zkontrolovat základní životní funkce, volat ZZS, v případě potřeby zahájit resuscitaci
- E) nevím

10. Otázka

Postižený má popálenou dlaň v 1. stupni závažnosti. Jaký je nejlepší postup pro ošetření popáleniny?

- A) na popáleninu přiložit sáček s ledem či ledovou vodou
- B) popáleninu zchladit pod tekoucí studenou vodou
- C) postiženého celého zabalit do studeného obkladu
- D) popáleninu zahřát přiložením lahve s teplou vodou
- E) nevím

11. Otázka

Pacient je v bezvědomí a nedýchá dostatečně. Nejlepší je mu pomoci:

- A) umělými vdechy (asi 30x za min.)
- B) uložením do stabilizované (zotavovací) polohy
- C) zahájením resuscitace
- D) pomocným dýcháním
- E) nevím

12. Otázka

Jak nejlépe uvolnit dýchací cesty dospělé ženě, která je v bezvědomí?

- A) přičichnutím k silnému parfému
- B) úderem dlaní mezi lopatky
- C) úderem pěstí do hrudníku
- D) záklonem hlavy
- E) nevím

13. Otázka

Kterého člověka byste měli ošetřit jako prvního při hromadné dopravní nehodě s mnoha zraněnými?

- A) člověka bez hlavy na místě řidiče
- B) člověka, který leží opodál a nedýchá
- C) člověka s velkým krvácením z dolní končetiny
- D) člověka viditelně nezraněného, křičící ho a zmateně pobíhajícího po místě nehody
- E) nevím

14. Otázka

Dítě vypilo několik doušků přípravku na mytí oken. Co se doporučuje dítěti podat v rámci první pomoci, než zkontaktujete ošetřujícího lékaře nebo zdravotnickou záchrannou službu?

- A) suchý chléb
- B) sklenici plnotučného mléka
- C) sklenici vody s 1 lžičkou soli
- D) několik tablet živočišného uhlí rozpuštěného ve vodě
- E) nevím

15. Otázka

Která poloha je nejvýhodnější pro člověka, který omdlel?

- A) vleže na zádech se zvednutými končetinami
- B) vleže na zádech se záklonem hlavy
- C) vsedě s oporou hlavy
- D) stabilizovaná (zotavovací) poloha
- E) nevím

16. Otázka

Váš kamarád je bledý, neklidný, dlouho nic nejedl, není mu dobře. Která z nabízených variant by nejpravděpodobněji pomohla zlepšit jeho zdravotní stav?

- A) zacvičit si
- B) vypít hrnek černého čaje
- C) sníst 3-4 kostky cukru
- D) projít se na čerstvém vzduchu
- E) nevím

17. Otázka

Ve které situaci ukončíte kardiopulmonální resuscitaci (KPR)?

- A) když si myslíte, že postižený zemřel
- B) když vám to poradí starší člověk
- C) když jste zcela tělesně vyčerpáni
- D) když uvidíte sanitní vůz zdravotnické záchranné služby
- E) nevím

18. Otázka

Při probíhajících epileptických křečích byste měli:

- A) zabránit křečím postiženého (např. lehnout si na postiženého)
- B) podat postiženému léky proti křečím se sklenkou vody
- C) odstranit z dosahu postiženého věci, o které by se mohl zranit
- D) dát postiženému něco do úst, aby si nepokousal jazyk
- E) nevím

19. Otázka

Těžce podchlazenému

- A) třeme končetiny sněhem
- B) zabráníme v aktivních pohybech, přikryjeme ho a zajistíme transport
- C) napustíme vanu teplé vody, aby se rychle ohřál
- D) nabídneme vlastní oblečení a doporučíme pohyb
- E) nevím

20. Otázka

Co je nejlepší udělat jako první při masivním zevním krváčení v oblasti stehna?

- A) přiložíme tlakový obvaz
- B) stlačíme tepnu přímo v ráně, nejlépe prsty chráněnými gumovými rukavicemi
- C) ihned stlačíme tepnu přímo pod kolenem
- D) okamžitě přiložíme zaškrcovadlo a zahájíme protišoková opatření
- E) nevím

21. Otázka

Jak nejlépe uvolnit dýchací cesty dospělému muži, který je při vědomí a dusí se?

- A) úderem dlaní do hrudníku, nepomůže-li to, pak udělat stojku na hlavě a poklepávat na záda
- B) úderem dlaní mezi lopatky, nepomůže-li to, pak vyvolat zvracení
- C) úderem dlaní mezi lopatky, nepomůže-li to, pak použít Heimlichův manévr
- D) úderem dlaní do hrudníku, nepomůže-li to, pak úderem dlaní mezi lopatky
- E) nevím

22. Otázka

Zdravotnická záchranná služba má telefonní číslo:

- A) 150
- B) 155
- C) 156
- D) 158
- E) nevím

Příloha 3: Autorské řešení testu

1. Otázka

Jak nejlépe zjistit stav vědomí neznámého muže ležícího na zemi?

- A) Pokusit se navázat slovní kontakt, zatřást s ním, způsobit muži bolestivý podnět.
- B) Přijít blízko k muži, štipnout ho do lalůčku ucha a poté ho oslovit.
- C) Strčit hrubě do muže a zakřičet na něj: „Je Vám něco?“.
- D) Zatřást jemně s mužem, potom s ním zatřást hruběji, způsobit muži bolestivý podnět.
- E) nevím

2. Otázka

Nejlepším postupem při otevřené zlomenině s lehkým krvácením je:

- A) pokusit se zlomeninu srovnat, následně přiložit dlahu a pacienta transportovat k lékaři
- B) otevřenou ránu sterilně překrýt, končetinu měkce obložit, zajistit proti pohybu a volat ZZS
- C) odstranit kostní úlomky i případná zaklíněná cizí tělesa, přiložit dlahu a volat ZZS
- D) přiložit tlakový obvaz, končetinu zafixovat a pacienta transportovat k lékaři
- E) nevím

3. Otázka

Doporučený postup po amputaci posledního článku prstu na horní končetině (poraněný je při vědomí) je:

- A) Amputát chladit přiložením ledu. Pacientovi končetinu zaškrtit a volat ZZS.
- B) Amputát vložit do jednoho igelitu a poté do dalšího igelitu se studenou vodou. Postiženému končetinu zvednout, přiložit tlakový obvaz a transportovat jej do nemocnice
- C) Amputát vložit do jednoho igelitu a poté do dalšího igelitu se studenou vodou. Postiženému končetinu zvednout, přiložit tlakový obvaz a volat ZZS
- D) Amputát chránit proti infekci uložením do vysokoprocentní lihoviny. Postiženému končetinu zaškrtit a transportovat jej do nemocnice
- E) nevím

4. Otázka

Při podezření na poranění páteře (zraněná osoba při vědomí) je nejlepší:

- A) pacienta přetočit šetrně na záda, zvednout dolní končetiny, přikrýt a volat ZZS
- B) zachovat polohu, kterou osoba zaujímá, udržovat komunikaci a volat ZZS
- C) přetočit pacienta do stabilizované (zotavovací) polohy a volat ZZS
- D) uložit pacienta do autotransfuzní polohy, přikrýt a volat ZZS
- E) nevím

5. Otázka

Jak nejlépe ošetřit člověka, který má střep skla zabodnutý v dlani?

- A) střep protlačit na druhou stranu dlaně a vyndat, ránu sterilně přikrýt a obvázat
- B) střep z rány vyndat, ránu sterilně zakrýt a převázat obvazem
- C) střep v ráně nechat, přes střep i ránu převázat obvaz
- D) střep v ráně nechat, střep zafixovat pomocí obvazů, ránu převázat**
- E) nevím

6. Otázka

Pacientovi se obtížně dýchá. V takovém případě pro něj bude nejvýhodnější poloha:

- A) vleže na zádech
- B) v polosedu**
- C) stabilizovaná (zotavovací) poloha
- D) vleže se zvednutýma nohama
- E) nevím

7. Otázka

Zvracení se NEDOPORUČUJE vyvolávat u člověka, který:

- A) vypil většího množství červeného vína
- B) vypil čisticí prostředek s názvem Savo WC**
- C) spolykal větší množství léků Acylpyrin
- D) snědl plesnivějící chléb
- E) nevím

8. Otázka

Při podezření na infarkt myokardu je nejlepší:

- A) transportovat pacienta co nejrychleji k lékaři
- B) zajistit klid, pacienta položit, zvednout mu dolní končetiny a přivolat ZZS
- C) pacienta uklidňovat, usadit ho do polosedu; přivolat ZZS**
- D) podat pacientovi 2 tablety paralenu a dopravit pacienta k lékaři
- E) nevím

9. Otázka

Je-li u pacienta podezření na otravu CO, je třeba:

- A) vynést pacienta z místnosti, zkontrolovat životní funkce, volat ZZS, v případě potřeby zahájit resuscitaci**
- B) neprodleně zahájit resuscitaci a po minutě oživování volat ZZS
- C) vynést pacienta z místnosti, zkontrolovat základní životní funkce a podat účinné antidotum
- D) vyvolat zvracení, zkontrolovat základní životní funkce, volat ZZS, v případě potřeby zahájit resuscitaci
- E) nevím

10. Otázka

Postižený má popálenou dlaň v 1. stupni závažnosti. Jaký je nejlepší postup pro ošetření popáleniny?

- A) na popáleninu přiložit sáček s ledem či ledovou vodou
- B) popáleninu zchladit pod tekoucí studenou vodou**
- C) postiženého celého zabalit do studeného obkladu
- D) popáleninu zahřát přiložením lahve s teplou vodou
- E) nevím

11. Otázka

Pacient je v bezvědomí a nedýchá dostatečně. Nejlepší je mu pomoci:

- A) umělými vdechy (asi 30x za min.)
- B) uložením do stabilizované (zotavovací) polohy
- C) zahájením resuscitace**
- D) pomocným dýcháním
- E) nevím

12. Otázka

Jak nejlépe uvolnit dýchací cesty dospělé ženě, která je v bezvědomí?

- A) přičichnutím k silnému parfému
- B) úderem dlaní mezi lopatky
- C) úderem pěstí do hrudníku
- D) záklonem hlavy**
- E) nevím

13. Otázka

Kterého člověka byste měli ošetřit jako prvního při hromadné dopravní nehodě s mnoha zraněnými?

- A) člověka bez hlavy na místě řidiče
- B) člověka, který leží opodál a nedýchá
- C) člověka s velkým krvácením z dolní končetiny**
- D) člověka viditelně nezraněného, křičící ho a zmateně pobíhajícího po místě nehody
- E) nevím

14. Otázka

Dítě vypilo několik doušků přípravku na mytí oken. Co se doporučuje dítěti podat v rámci první pomoci, než zkontaktujete ošetřujícího lékaře nebo zdravotnickou záchrannou službu?

- A) suchý chléb
- B) sklenici plnotučného mléka
- C) sklenici vody s 1 lžičkou soli
- D) několik tablet živočišného uhlí rozpuštěného ve vodě**
- E) nevím

15. Otázka

Která poloha je nejvýhodnější pro člověka, který omdlel?

- A) vleže na zádech se zvednutými končetinami
- B) vleže na zádech se záklonem hlavy
- C) vsedě s oporou hlavy
- D) stabilizovaná (zotavovací) poloha
- E) nevím

16. Otázka

Váš kamarád je bledý, neklidný, dlouho nic nejedl, není mu dobře. Která z nabízených variant by nejpravděpodobněji pomohla zlepšit jeho zdravotní stav?

- A) zacvičit si
- B) vypít hrnek černého čaje
- C) sníst 3-4 kostky cukru
- D) projít se na čerstvém vzduchu
- E) nevím

17. Otázka

Ve které situaci ukončíte kardiopulmonální resuscitaci (KPR)?

- A) když si myslíte, že postižený zemřel
- B) když vám to poradí starší člověk
- C) když jste zcela tělesně vyčerpáni
- D) když uvidíte sanitní vůz zdravotnické záchranné služby
- E) nevím

18. Otázka

Při probíhajících epileptických křečích byste měli:

- A) zabránit křečím postiženého (např. lehnout si na postiženého)
- B) podat postiženému léky proti křečím se sklenkou vody
- C) odstranit z dosahu postiženého věci, o které by se mohl zranit
- D) dát postiženému něco do úst, aby si nepokousal jazyk
- E) nevím

19. Otázka

Těžce podchlazenému

- A) třeme končetiny sněhem
- B) zabráníme v aktivních pohybech, přikryjeme ho a zajistíme transport
- C) napustíme vanu teplé vody, aby se rychle ohřál
- D) nabídneme vlastní oblečení a doporučíme pohyb
- E) nevím

20. Otázka

Co je nejlepší udělat jako první při masivním zevním krvácení v oblasti stehna?

- A) přiložíme tlakový obvaz
- B) stlačíme tepnu přímo v ráně, nejlépe prsty chráněnými gumovými rukavicemi**
- C) ihned stlačíme tepnu přímo pod kolenem
- D) okamžitě přiložíme zaškrcovadlo a zahájíme protišoková opatření
- E) nevím

21. Otázka

Jak nejlépe uvolnit dýchací cesty dospělému muži, který je při vědomí a dusí se?

- A) úderem dlaní do hrudníku, nepomůže-li to, pak udělat stojku na hlavě a poklepávat na záda
- B) úderem dlaní mezi lopatky, nepomůže-li to, pak vyvolat zvracení
- C) úderem dlaní mezi lopatky, nepomůže-li to, pak použít Heimlichův manévr**
- D) úderem dlaní do hrudníku, nepomůže-li to, pak úderem dlaní mezi lopatky
- E) nevím

22. Otázka

Zdravotnická záchranná služba má telefonní číslo:

- A) 150
- B) 155**
- C) 156
- D) 158
- E) nevím