

VYBAVENÍ PRO POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI

Výchozí fakta

- Pro koho? (domácnost, pracoviště, školní výlet, chemické provozy...)
- Pro kolik osob? (jednotlivec, rodina, malá firma, velká organizace, škola...)
- Jaké osoby? (dospělí, děti, senioři...)
- Jaká jsou rizika? (převládající činnosti – motocyklový závod, kácení stromů, výlet do tropů...)
- Jak časté využití? (šachový klub vs. truhlářská dílna)
- Znalost použití daného vybavení

Pravidla podání léčivých přípravků

- Myslet na možnost vedlejších účinků
- Znalost použití, dávkování, kontraindikací (příbalový leták)
- Léky vázané na předpis smí ordinovat pouze lékař (např. antibiotika)
- Neoddalovat návštěvu lékaře
- Vyhnout se zbytečným kombinacím
- Zajištění trvale užívaných léků

- Preferovat léky, které nemocný nebo zdravotník zná a má s nimi zkušenost
- Některé léky mohou ovlivňovat pozornost a dechové centrum (např. silná analgetika)
- Léky mohou být potencionálním alergenem
- V některých stavech jsou perorální léky kontraindikované (neprůchodnost střev, šok, porucha vědomí atd.)
- Každý lék má omezenou dobu použitelnosti
- Požadavky na skladování (bezpečnost)

Průjmová onemocnění

- REHYDRATACE (sladký čaj, iontový nápoj...)
- DIETNÍ OPATŘENÍ (nedráždivá strava)
- Střevní dezinficiencia (Endiaron)
- Střevní antimotilika (Imodium, Loperon)
- Střevní adsorbencia (živočišné uhlí – Carbocit, Carbotox, Carbosorb aj.)

Trávicí a zažívací obtíže

- Dietní a režimová opatření
- Antacida (Maalox, Anacid, Gastrogel aj.)
- Antiulceroza (Ranisan, Famosan, Helicid aj.)
- Analgetika – spasmolytika (Valetol aj.)
- Laxativa (Guttalax, Laxygal, Laktulóza)
- Antiemetika / antivertiginóza (Kinedryl)

Horečka a bolest

- Paracetamol (Paralen, Panadol, v kombinacích – Coldrex, Ataralgin aj.)
- Acetylosalicylová kyselina (Acylpyrin, Aspirin)
- Nesteroidní antiflogistika (NSA)
 - Brufen a ibuprofen (Brufen, Ibalgin, Nurofen)
 - Diklofenak (APO-diclo, Dolmina, Veral aj.)
 - Lokální NSA – masti a krémy

Alergie

- Systémová antihistaminika (Analergin, Zyrtec, Claritine, Fenistil, Zodac, aj.)
- Přípravky s obsahem vápníku (Calcium eff.)
- Lokální antihistaminika
 - Fenistil gel
 - Tekutý pudr (Susp. zinci oxydati HBF)
 - Snížení otoku a překrvení sliznic (Sanorin, Nasivin, Sanorin-Analergin, Olynth aj.)
- Autoinjektory s adrenalinem (EpiPen)

Kašel

- Mukolytika a expektorancia
 - Terapie „vlhkého“ kašle, usnadní odkašlávání
 - Nepodávat na noc
 - Mucosolvan, Ambroxol, Ambrosan, ACC, Fenorin, Bromhexin – tbl./sol.
- Antitusika
 - Terapie „suchého“ a dráždivého kašle
 - Preferovat podání na noc
 - Ditostat, Sinecod, Tussin, Stoptussin – tbl./sol.

Oftalmologika

- Výplach očí: čistá voda, Ophtal, oční voda s kyselinou boritou 1,67% (!)
- Antiseptika (Ophtal, oční voda, Ophtalmo-septonex gtt. / ung.)
- Alergické neinfekční záněty spojivek (Sanorin-analergin)
- Urychlení epitelizace (Ophtalmo-azulen)

Onemocnění kůže - dezinficiencia

- S obsahem jódu
 - Jodpovidon (Betadine sol./ung., Jodisol, Inadine, Braunovidon gáza s mastí)
- Bez obsahu jódu
 - Peroxid vodíku 3%
 - Hypermangan (kalii permanganas)
 - Borová voda 3%, Ung. acidi borici
 - Kvartérní amoniové soli (Ajatin, Septonex)
 - Alkoholové (Septoderm, Cutasept aj.)

Urychlení hojení

- Pouze na neinfikované hojící se rány
- Drobné popáleniny a odřeniny ve fázi hojení
- Vitamíny sk. B (Pantenol spr., Bepanthen ung.)
- Vápenné soli (Calcium pantothenicum ung.)
- Vitamín A (Infadolan ung.)

Proti otoku a zánětu

- Masti a gely s obsahem NSA
- Adstringencia (Cremor aluminii acetico-tartarici)
 - Protisvědivý, chladivý, mírně antiseptický účinek
 - Bodnutí hmyzem, drobné popáleniny I. st. atd.
- Zlepšení vstřebání hematomů
 - Přípravky s obsahem heparinu (Heparin, Heparoid, Yellon aj.)
- Dle potřeby doplnit elastickou bandáží

Obvazový materiál

- Primární vrstva - sterilní gázové čtverce
 - 7,5 x 7,5 nebo 10 x 10 cm, bal. á 2 – 10 ks
- Hydrofilní obinadla (dle potřeby sterilní)
 - Pletená nebo s přídavkem elastanu (PehaCrepp, Gekalast)
 - Délka obvykle 4 nebo 5 m
 - Šíře 4 – 14 cm (po 2 cm)
- Obvaz hotový (dle velikosti: č. 1 – 4)
- Elastická obinadla (6, 8, 10, 12, 14 cm)
- Šátek trojcípý
- Vata obvazová

Další pomůcky

- Traumacel P (zástava kapilárního nebo drobného venózního krvácení)
- Gelové obvazy k ošetření popálenin (Vater-Jel)
- Mastný tyl
 - Neutrální (Lomatuel, Grasolind, Atrauman)
 - Antiseptický (Inadine, Braunovidon)
- Škrtidlo pryžové
- Náplast v roli (šíře 1,25, 2,5 a 5 cm)
- Náplast s polštářkem (rychloobvaz)
- Náplastové stehy (Steri-strip, Rudastrip)

- Převazové rukavice
- Mýdlo, jemný kartáček
- Pinzeta anatomická, nůžky, svírací špendlíky
- Teploměr lékařský (rtuťový, digitální)
- Svítilna
- Izotermická fólie (1,4 x 2,2 m)
- PVC rouška 20 x 20 cm
- Dlahy (hliníkové nebo drátěné – Kramerovy)
- Resuscitační rouška nebo maska
- Příručka pro poskytování první pomoci

Doporučené vybavení domácí lékárničky

Léčiva

- **Carbo medicinalis tbl.** bal. á 20 tbl. **1x**
- **Paralen 500 tbl.** bal. á 10 tbl. **2x**
- **Ataralgin tbl.** bal. á 10 tbl.
(nebo jiné volně prodejně analgetikum) **1x**
- **Betadine liq.** 100 ml
(nebo jiný vhodný dezinfekční prostředek) **1x**
- **Optal sol.** 50 ml **1x**

Doporučené vybavení domácí lékárničky

Zdravotnický materiál I.

- **Gáza 7,5 x 7,5 cm kompresy sterilní** **2x**
- **Obinadlo hydrofilní sterilní 10 cm x 5 m** **2x**
- **Obinadlo hydrofilní sterilní 6 cm x 5 m** **2x**
- **Obvaz hotový sterilní č. 2** **1x**
- **Obvaz hotový sterilní č. 3** **1x**
- **Šátek trojcípý** **1x**
- **Obinadlo elastické 8 cm x 5 m** **1x**
- **Obinadlo škrťící pryžové** **1x**

Doporučené vybavení domácí lékárničky

Zdravotnický materiál II.

- **Náplast 2,5 cm x 2 m** **1x**
- **Rychloobvaz 6 cm x 1 m** **1x**
- **Pinzeta anatomická** **1x**
- **Nůžky** **1x**
- **Teploměr lékařský** **1x**
- **Rouška PVC 20 x 20 cm** **1x**
- **Rouška resuscitační** **1x**
- **Rukavice převazové nesterilní – pár** **2x**