

Organizace:	Základní škola a Mateřská škola Ostrava, Ostrčilova 10, příspěvková organizace
IČO	61989037
Název:	Traumatologický plán
Účinnost od:	1. 9. 2021
Číslo jednací:	ZŠaMŠOs/1193/2021
Místo a datum vydání:	Ostrava, 20. 8. 2021
Vypracoval:	Mgr. Hana Střeláková zástupkyně ředitelky pro MŠ, zdravotnice
Vydal:	Mgr. Hana Střeláková, Mgr. Lenka Lednická

1. Obecná ustanovení

- Tento traumatologický plán je platný pro všechna pracoviště mateřské školy. Je zpracovaný na základě § 24 Směrnice ministerstva zdravotnictví Mzd. č. 15/1983 registrované ve sbírce zákonů částka 23/1983.
- Poskytnutí včasné a správné pomoci zraněné osobě je podmínkou záchrany života a omezení následků, které zraněnému při vzniku úrazu nastávají. Poskytnutí první pomoci je jednou ze základních povinností každého občana (u zaměstnanců vycházíme z § 102, odst. 6 ZP).
- Pracovníci jsou povinni znát rozmístění zdravotnických prostředků na pracovišti, jejich správné použití a možnosti přivolání odborné lékařské pomoci.

V souladu s § 105 zákona č. 262/2006 Sb., (ZP), NV č. 201/2010 Sb. a vyhl. 64/2005 Sb. musí být vedena evidence formou knihy úrazů, kam se zapisují údaje, které jsou nutné pro případné pozdější sepsání Záznamu o úrazu. Všechny úrazy musí být neprodleně nahlášeny příslušnému vedoucímu zaměstnanci nebo v případě úrazu dítěte/žáka dospělé osobě, která je zaměstnancem organizace. Současně je nutno bez zbytečného odkladu informovat zákonného zástupce dítěte/žáka.

Poskytnutí první pomoci je jednou ze základních povinností každého občana a je podmínkou záchrany života a omezení následků, které zraněné osobě při vzniku úrazu nastávají.

Všichni zaměstnanci školy jsou povinni znát rozmístění zdravotnických prostředků na pracovišti, jejich správné použití a možnosti přivolání odborné lékařské pomoci.

Každý zaměstnanec, který je přítomen vzniku úrazu nebo jiné zdravotní příhody, je povinen neodkladně poskytnout zraněnému první pomoc podle běžných zdravotnických zásad. V případě nutnosti okamžitě telefonicky ohlásí událost příslušnému zdravotnímu zařízení (viz tel. čísla). Zaměstnanec, který zajistil přivolání první pomoci, oznámí neprodleně tuto skutečnost vedení mateřské školy.

Lékárnička první pomoci je umístěna:

- v prvním patře v kabinetu – budova Josefa Lady 6
- v druhém patře v kabinetu – budova Josefa Lady 6
- v přízemí v kanceláři MŠ – budova Josefa Lady 6
- v kabinetu v prostorách třídy Liška – Ostrčilova 10
- cestovní lékárničku první pomoci nosí s sebou učitelky na akce konané mimo prostory MŠ, umístěna je v prvním patře v kabinetu

Za vybavení lékárníček a jejich udržování ve způsobilém stavu odpovídá: zástupce ředitelky
+ pověřená správní pracovnice

2. Důležitá telefonní čísla

Integrovaný záchranný systém	112
Hasičský záchranný sbor	150
Zdravotnická záchranná služba	155
Policie ČR	158
Městská policie	156

3. Prevence úrazů

- Nejúčinnější prevencí úrazů je těmto úrazům předcházet.
- Vykonáváním činností, které dokonale známe i s jejich riziky, kterým dokážeme předcházet
- Při činnostech, které vyžadují používání nástrojů a pomůcek používáme jen takové, které jsou v bezzávadném stavu
- Při činnostech vyžadujících ochranné pomůcky je vždy používáme
- Vždy se obeznámíme s doporučeními, upozorněními a návody na prostředcích, zařízeních či nástrojích před jejich použitím a řídíme se jimi
- Kriticky posuzujeme své schopnosti a možnosti, nepřeceňujeme se, chováme se obezřetně
- Nenecháme se k činnostem strhnout svou ješitností
- Dbáme na bezpečnost dětí kontrolou prostředí, ve kterém se tyto zdržují, průběžně kontrolujeme stav hraček, sportovního nářadí a náčiní, výtvarného materiálu a náčiní, pracovního nářadí
- Průběžně dětem připomínáme zásady bezpečného chování a jednání, vytváříme si bezpečnostní pravidla a dbáme o jejich dodržování

- Kriticky hodnotíme možnosti dětí, nepřetěžujeme je
- Nad dětmi vykonáváme nepřetržitý dohled po celou dobu jejich pobytu v MŠ

4. Jak poskytovat první pomoc

Hlavní kroky první pomoci

- 1. Rozhlédni se!**
Nehrozí nebezpečí také tobě nebo dalším nezraněným? Co se vlastně stalo? Kolik je zraněných?
- 2. Reaguj!** Aneb řeš akutní život ohrožující stavy.
Nekrvácí masivně? Nedusí se? V jakém stavu je jeho vědomí? Dýchá normálně?
- 3. Rozmyšlej!** Aneb získej další užitečné informace.
Je třeba volat záchrannou službu? Dostanou se k nám? Mění se nějak stav raněného? Nemá ještě nějaké další zranění, obtíže?

Masivní krvácení

- Vezmi si rukavice!!!
- Najdi zdroj krvácení, stlač ho prsty a drž.
- Volej 155!

Dušení cizím tělesem

- Podporuj v kašlání.
- Udeř 3- 5x mezi lopatky, dusící se osoba je předkloněna.
- V případě potřeby střídej s Heimlichovým manévrem (max.5x)
- Buď připraven volat 155 a resuscitovat (v případě neúčinnosti pomoci a ztráty vědomí).

Člověk v bezvědomí

- Zjisti vědomí - oslov, zatřes.
- Zjisti dýchání-přilož dlaň, ucho tvář před ústa postiženého
- Zakloň hlavu.
- Volej 155!

Volání pomoci

- Volej 155, 112.
- Nahlaš adresu pracoviště
- Stručně popiš, co se se stalo.
- Nezavěšuj první!
- Umožni přístup ZZS (otevři bránu dveře, pošli někoho čekat ven).

Člověk v bezvědomí, nedýchá normálně - resuscitace

Pokud člověk v bezvědomí nedýchá, nebo nedýchá normálně, je třeba zahájit kardiopulmonální resuscitaci:

- Polož ošetřovaného na tvrdou podložku.

- U dítěte zakloň hlavu, zacpi nos a otevři pusu - 5x normálně vydechni do úst. Pak pokračuj stlačováním hrudníku v poměru 30:2 do hloubky 1/3 hrudníku.
- U dospělého zakloň hlavu a stlačuj prostředek hrudníku (hrudní kost na spojnici bradavek) napnutýma rukama, 100x za minutu, do hloubky min.5cm.Nemusíš provádět umělé dýchání, stačí masáž srdce.
- Pokračuj se stlačováním hrudníku až do příjezdu záchranné služby, resuscitaci nepřerušuj!

Člověk v bezvědomí, dýchá normálně

Pokud je člověk v bezvědomí a dýchá normálně, drž zakloněnou hlavu a kontroluj dýchání až do převzetí pacienta zdravotnickou záchrannou službou. Pokud musíš odejít, ulož pacienta do zotavovací polohy na boku se zakloněnou hlavou.

Alergie

- Přeruš působení alergenů!
- Volej zákonného zástupce.
- Místní reakce - otok, vyrážka, senná rýma podej léky (Fenistil kapky/gel...), reakci na kůži a v ústech chlad'.
- Celková reakce - dušení, ztráta vědomí a dýchání volej 155 a buď připraven resuscitovat!

Otravy

- Mysli na bezpečnost! Nehrozí otrava i dalším, neuniká např. plyn?
- Zjisti jaký jed, kdy a kolik. Zajisti vzorek jídla, tekutin, zvratků...
- Toxikologické středisko: nonstop služba 224 91 92 93, 224 91 54 02
- Otrava vdechnutím: zajisti čerstvý vzduch, pozor na stékání plynů!
- Otrava požitím: Vyvolej zvracení u požití rostlin, potravin, hub, léků; nevyvolávej u otrav kyselinami a zásadami, pěnivými chemikáliemi, čisticími prostředky. Podej živočišné uhlí a 2 dl neperlivé vody.
- Volej 155!

Přehřátí

- Máš před sebou člověka, který se potí? Je zarudlý, červený v obličeji? Má sucho v ústech? Chce se mu zvracet, zvrací? Bolí ho hlava? Má křeče? Chová se divně?
- Omez působení tepla – dopřej stín, chladné zábaly, chladnou sprchu, případně léky proti horečce.
- Doplň tekutiny a ionty: rehydratační roztoky – komerční Enhydrol/Kulíšek/Vodníček, na cestách World Health Organization ORS solution, vlastní příprava: šálek slazeného pomerančového džusu (nebo neslazeného a 8 kostek cukru), 1 lžička soli, 1 litr (nejlépe převařeného) vody; neperlivá minerálka, naředěné hypertonické iontové nápoje. Podávej po menších dávkách.

Popáleniny

- Ihned sundej horké oblečení a chlad' tekoucí studenou vodou - co nejdéle.
- Závažné popáleniny sterilně překryj a volej 155 - nikdy nemaž!!!

- Rizikové popáleniny jsou: tvoří se puchýře na ploše větší než dvě dlaně postiženého, na dlaních, ploskách nohou, genitáliích nebo trupu.
- Pokud je popálené místo pouze červené a menšího rozsahu, stačí chladit a později promazávat.

Podezření na poranění páteře

Podezření na úraz páteře vzniká na základě mechanismu úrazu: pád z dvojnásobku výšky těla, náraz v rychlosti vyšší než 40 km/hod, skok do vody, apod.

- Nehýbej raněným, pokud nemusíš.
- Hýbej, jen když nedýchá, hrozí další nebezpečí, nebo masivně krvácí.
- Volej 155!

Úrazy hlavy

- Pokud osoba zvrací, „je divná“, nepamatuje si událost, vytékají tekutiny z hlavy (nosu, ucha), nebo je v bezvědomí – volej 155!
- Jinak sleduj, volej zákonného zástupce.

Úrazy hrudníku

- Zastav krvácení – otvory zavři.
- Volej 155!

Úrazy pánve

- Drž postiženého v klidu, NEHÝBEJ! (pánev je bohatě zásobena krví, může vykrváčet!)
- Volej 155!

Úrazy končetin

- Nenarovnávej zlomeninu, ponechej zraněného v úlevové poloze, končetinu v klidu. Otevřenou zlomeninu sterilně zakryj. U horních končetin můžeš použít trojcípý šátek na závěs ruky.
- Volej zákonného zástupce, nebo 155.

Podezření na poranění břicha

Následek pádu přes řídítka, kopnutí do břicha apod. Může jít o závažné poranění orgánů a vnitřní krvácení. Projevuje se silnou bolestí břicha, ztvrdnutím břicha, změnou barvy kůže, pocitem chladu.

- Volej 155!
- Zajisti komfort (úlevová poloha, teplo).
- Sleduj stav, nepodávej léky, jídlo ani pití!

ZÁSADY PRVNÍ POMOCI:

Hlavní zásady:

1. Umístění postiženého do nezávadného prostředí
2. Zastavení silného krvácení
3. Uvolnění dýchacích cest, umělé dýchání a nepřímá masáž srdce
4. Ošetření zlomenin, otevřených ran, překrytí spálenin

5. Protišoková opatření

6. Přivolání odborné pomoci

PRVNÍ POMOC PŘI ŽIVOT OHROŽUJÍCÍCH STAVECH

Zástava krvácení:

1. Zvedneme krvácející ránu nad úroveň srdce a současně posadíme či položíme raněného, tlak krve v poraněné cévě se sníží a krvácení se omezí nebo zastaví. Při větší ztrátě krve by měl zraněný ležet s nohama nahoře, protože tak se lépe prokrví mozek
2. provedeme tlak na cévu přímo nebo nepřímo:
 - stisknutím cévy prsty nad ránou nebo v ráně, např. při tepenném krvácení, kdy stříká z rány krev jasně červené barvy
 - přiložením tlakového obvazu na ránu, např. tlakový obvaz s polštářkem pokud se krvácení povede zastavit, kontrolujeme pravidelně, zda obvaz neprosakuje krví. Poraněnou část těla znehybníme a zajistíme odbornou pomoc.
 - použitím tlakových bodů, např. krční, pažní, stehenní,
 - v krajním případě přiložením zaškrcovala nad ránu směrem k srdci při větší ztrátě krve s rizikem rozvoje šoku sledujeme základní životní funkce dítěte, především tepovou frekvenci, začneme provádět protišoková opatření a zajistíme včasné
3. přivolání Zdravotní záchranné služby (ZZS)

První pomoc při šoku:

Správná poloha dítěte a "pravidlo 5T"

1. položíme dítě do protišokové polohy na zádech se sníženou horní polovinou těla - dolní končetiny podložit alespoň o 30cm nebo autotransfuzní poloha zvednutím dolních končetin přímo k tělu
2. ostatní protišoková opatření:
 - Tišení bolesti = správné ošetření základního poranění (rychlé zastavení krvácení, chlazení popálenin, šetrné a správné znehybnění zlomenin...Nikdy nepodávat ústy léky tišící bolest!
 - Teplo = udržování optimální tělesné teploty, zabránujeme podchlazení, přehřátí
 - Tekutiny = pocit žízně tlumíme otíráním rtů a obličej vlhkým kapesníkem. Nikdy nepodáváme tekutiny ústy!
 - Ticho = snažíme se zajistit klid v okolí zraněného dítěte, působíme klidně, s ohledem na věk dítěte mu vysvětlíme co děláme, jak mu ošetření pomůže
 - Transport = přivolání Zdravotní záchranné služby (ZZS)

První pomoc při bezvědomí:

1. zajistíme bezpečné prostředí, šetrně dítě otočíme na záda s ohledem na možná poranění, pokusíme se o navázání kontaktu (hlasový kontakt, reakce na bolest)
2. zjistíme zda dítě spontánně dýchá, zda má známky krevního oběhu, zda se hýbe, dítě celkově prohlédneme z důvodu vyloučení dalších závažných poranění
Provádíme důkladně, ale rychle!
3. dítě v bezvědomí, které spontánně dýchá a má zachovalé známky krevního oběhu, uložíme do stabilizované polohy
4. neustále kontrolujeme poraněného a
5. přivoláme Zdravotní záchrannou službu (ZZS)

Neodkladná resuscitace

je soubor výkonů, zajišťujících obnovení dodávky okysličené krve do tkání při zástavě dýchání a krevního oběhu. Resuscitaci je důležité zahájit co nejdříve a nepřerušovat ji až do obnovení základních životních funkcí. Po zástavě srdce a krevního oběhu se mozkové buňky trvale poškodí asi za 3 až 5 minut.

1. Zjistíme stav vědomí, pokud není odezva, voláme ihned ZZS a zahájíme neodkladnou resuscitaci

2. Zajistíme volné dýchací cesty, odstraníme případné překážky a cizí tělesa z úst. Jednu ruku položíme dítěti na čelo a provedeme důkladný záklon hlavy. Prsty druhé ruky jemně

přizvedneme bradu - kořen jazyka se přizvedne a uvolní se vstup do dýchacích cest.

Máme-li podezření na poranění páteře v důsledku úrazu nikdy záklon hlavy neprovádíme!

V takovém případě k uvolnění dýchacích cest použijeme trojitý manévr - své prsty (ukazovák a prostředník) položíme na úhel dolní čelisti, palce vedle sebe na bradu, tahem za úhel mírným tlakem na bradu dolní čelisti povytáhneme a vysuneme dopředu tak, až se spodní řezáky předsunou před horní

3. Zajistíme dýchání - Provedeme 2 - 5 vdechů, 2 musí být účinné natolik, aby se při vdechu

viditelně zvednul hrudník a následně při výdechu klesnul. Pozor na vdechovaný objem vzduchu - musí být přiměřený! Provádíme umělé dýchání z plic do plic frekvencí 20 vdechů/min tj. 1 vdech za 3 vteřiny

4. Zajistíme krevní oběh - pokud zjistíme, že nejsou přítomny známky krevního oběhu (pohyb, kašel, dýchání) zahájíme nepřímou masáž srdce.

- dítě položíme na záda na rovnou, pevnou podložku

- masáž provádíme jednou rukou v dolní 1/3 hrudní kosti dítěte (2 prsty nad konec hrudní kosti). Tlak směřuje kolmo k tělu, ruku nevzdalujeme od hrudníku. Hrudník promačkáváme o 1/3 jeho předozadního průměru = cca 3 cm

- frekvence stlačování = 100 stlačení/minutu udržujeme poměr vdechů 1:5

- po každých 3 až 5 cyklech zkontrolujeme zda nedošlo k obnově dýchání a krevního oběhu

5. Jsou-li pokusy úspěšné uložíme dítě do stabilizované polohy. Zajištění volné dýchací cesty

Stabilizovaná poloha:

Postup jak se u zraněného provádí stabilizovaná poloha na boku:

1. pokrčíme dolní končetinu, která je blíže u zachránce

2. tlakem na koleno pokrčené dolní končetiny od sebe zvedneme pánev, pod kterou zasuneme nataženou bližší horní končetinu postiženého

3. tlakem na pokrčené koleno směrem k sobě na bok

4. provedeme záklon hlavy tlakem na bradu a čelo, obličej spočine na hřbetu podložené ruky

Stabilizovaná poloha zajišťuje trvale volné dýchací cesty záklonem hlavy, brání druhotné aspiraci (vdechnutí krve, zvratků, slin, při poloze hlavy na stranu mohou sekrety volně vytékat z dutiny ústní) a poloha končetin postiženého zajišťuje stabilitu těla bezvědomého, udržuje jeho tělo v bezpečné a pohodlné poloze. Pokud není stabilizovaná poloha vhodná (poranění páteře, těžká zhmoždění hrudníku a břicha, mnohočetné zlomeniny dlouhých kostí horních i dolních končetin), zvolíme polohu na zádech, podkládáme pod lopatkami a provádíme záklon hlavy.

Při podezření poranění páteře se zraněným nehýbat!

PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH

Ošetření zlomenin:

Zlomenou končetinu nerovnat, ale znehybnit přiložením pevného předmětu pomocí obvazu. S končetinou manipulovat opatrně. Při otevřené zlomenině postupovat stejně, ale ránu překrýt a obvázat. Při podezření poranění páteře se zraněným nehýbat!

Ošetření popálenin:

- I. stupeň - zčervenání
- II. stupeň - puchýře
- III. stupeň - odumření tkáně

Zachovat co největší čistotu, nedotýkat se rány a chránit ji před znečištěním. Neodstraňovat z rány zbytky oděvu nebo jiné ulpělé předměty. Popáleniny I. a II. stupně menšího rozsahu lze chladit čistou proudící vodou (15 -20 minut). Popáleninu lze překrýt sterilní rouškou nebo přežehlenou tkaninou. Zajistit protišoková opatření (ticho, teplo, tekutiny, tišení bolesti, transport).

Ošetření rány:

při ošetření silně krvácející rány postupujeme podle zásad platných pro zástavu krvácení, základem zůstává použití tlakového obvazu

- rozsáhlejší zející a krvácející ránu ošetříme tak, že okraje rány šetrně, ale pevně přiblížíme k sobě a stáhneme obvazem a vyhledáme odbornou pomoc
- při ošetření nekrvácející rány tuto nejprve dezinfikujeme a její okolí 3% roztokem peroxidu vodíku, přímo do rány žádnou jinou dezinfekci nelijeme. Okolí rány můžeme dezinfikovat Septonexem, Betadinou či jinými běžnými a dostupnými prostředky.
- Do rány v rámci prvního ošetření kromě uvedené desinfekce nikdy nic nenaléváme, nesypeme, nemažeme a nevkládáme!
- ránu sterilně překryjeme

Bodnutí hmyzem:

- šetrně odstraníme žihadlo
- ránu ochlazujeme studenými obklady
- pokud dítě hůře dýchá, rozvíjí se těžká alergická reakce (obzvláště po bodnutí do krku nebo ústní dutiny) ihned voláme ZZS, provádíme protišoková opatření

První pomoc při úrazu elektrickým proudem:

- snažíme se ukončit působení el. proudu na dítě
- při zasažení proudem o vysokém napětí se k postiženému pod vlivem proudu nepřibližujeme blíže, než na 18 - 20 m, hrozí vznik el. oblouku, který může být pro zachránce smrtelný.
- při poskytnutí zdravotnické první pomoci věnujeme prvořadou pozornost základním životním funkcím - oběhu a dýchání, v případě jejich zástavy zahájíme oživování

- pokud je dítě v bezvědomí, ale dýchá a tepe, uložíme jej do stabilizované polohy, zkontrolujeme volné dýchací cesty, dítě prohlédneme k vyloučení dalších zranění
- popáleniny, zlomeniny a další rány ošetříme dle zásad výše uvedených, vyhledáme odborné ošetření

První pomoc při tonutí:

- dítě co nejrychleji vytáhneme z vody
- zkontrolujeme volné dýchací cesty, věnujeme pozornost životně důležitým funkcím, v případě potřeby začneme resuscitovat viz. Výše
- má-li dítě zachovány životní funkce nebo došlo-li k jejich obnově resuscitací, dáme ho do stabilizované polohy a hlídáme jeho životní funkce
- je vždy vhodné přivolat ZZS

PRVNÍ POMOC PŘI NEÚRAZOVÝCH STAVECH

Anafylaktický šok:

vzniká jako rychlá a život ohrožující celková alergická reakce u alergiků. Příčinou je průnik alergenů do organismu.

- co nejrychleji přivoláme ZZS a informujeme, že se jedná o alergickou reakci
- základní opatření provádíme stejně jako u šoku traumatického. Dítě uložíme do polohy vleže na záda se sníženou horní polovinou těla
- v případě rychle vznikajícího otoku v oblasti horních dýchacích cest a dutiny ústní se pokusíme včas dýchací cesty zajistit jejich improvizovaným zprůchodněním (např. šetrným vložením kusu gumové hadice)
- okamžitě přiložíme na krk ledový obklad

Mdloba:

je krátkodobá ztráta vědomí způsobená nedokrvením a nedostatečným okysličením mozku

- dítě již při příznacích mdloby uložíme do polohy vleže nebo alespoň vsedě s předkloněnou hlavou mezi kolena
- v případě pádu a ztráty vědomí uložte dítě do polohy na zádech se zdviženými končetinami
- dítě uklidníme, uvolníme oděv a zajistíme přísun čerstvého vzduchu

Použitá literatura:

MUDr. SRNSKÝ. P., První pomoc u dětí

5. Závěrečná ustanovení

- Kontrolou provádění je statutárním orgánem školy pověřen zaměstnanec: Mgr. Hana Štřeláková (zdravotník).
- O kontrolách provádí písemné záznamy.
- S uvedeným traumatologickým plánem musí být prokazatelně seznámeni všichni zaměstnanci v rámci školení a jejich znalosti musí být ověřeny.
- Traumatologický plán musí být veřejně dostupný v lékárně školy.

- S traumatologickým plánem Mateřské školy Ostrčilova byli seznámeni všichni zaměstnanci MŠ – viz. Podpisový arch
- Zpracovala: Mgr. Hana Střeláková, zástupkyně ředitele pro MŠ