

Občasník zdravotního rady obvodu Praha 4

Číslo 1/červen 2010

Praha 4

Ahoj zdravotníci,

jsem velmi rád, že jste se letos rozhodli, nebo aspoň dobrovolně přijali povinnost, být na svém táboře zdravotníky. Je to velká zodpovědnost a je to také velká oběť. A proto si myslím, že vám přijde vhod pár zajímavých textů a také malé zopakování některých důležitých zásad první pomoci a ošetřovatelství.

Nejsem ten, kdo by si osoboval právo vás poučovat, mnozí máte asi vyšší zdravotnické zkušenosti nebo vzdělání. Přesto, nebo právě proto, víte víc než ostatní, že jedině při řádném opakování a praxi lze vše v krizové situaci dobře zvládnout.

Připravil jsem pro vás několik textů, několik užitečných rad a pro ty, kteří máte v „ruce“ elektronickou verzi, i jedno video. Abych měl zpětnou vazbu od těch, co nebyli na školení, prosím, napište mi, co a jak vás třeba pro příští rok před tábory nejvíce pálí. A vy, kdo jste byli na setkání zdravotníků, napište mi, prosím, pokud máte nějaký tip, co by bylo dobré za rok nezapomenout zlepšit atd. Vše posílejte na email (vachulem@gmail.com). Díky za váš čas.

Co možná nejméně zdravotnických zákroků přeje

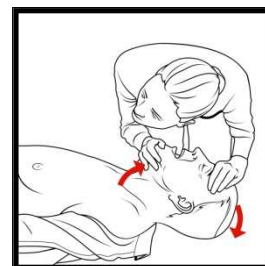
Marek

Marek Vachule
Mobil: +420 606 121 520
Email: vachulem@gmail.com

Veškeré informace v textu slouží výhradně pro potřeby členů skautských oddílů z obvodu Praha 4 a nejsou danými pravidly, ale jen doporučeními.

1. Kontrola vědomí

Zatřeste postiženému rameny a zavolejte na něj. Nereaguje-li, zkuste bolestivým podnětem postiženého probudit. Pokud nereaguje, pokračujte dalším krokem. *(Nebojte se říci si o pomoc kolemjdoucím.)*



2. Kontrola dýchání

Uvolněte dýchací cesty zakloněním hlavy a zdvižením brady postiženého. Přiložte ucho k ústům postiženého tak, abyste se zároveň dívali na hrudník. Dýchání tak můžete zároveň uchem slyšet, cítit vydechovaný vzduch a pohledem i vidět zvedající se hrudník.

Nedýchá-li normálně, pokračujte dalším krokem.



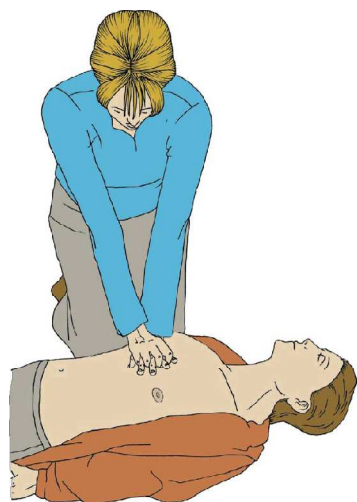
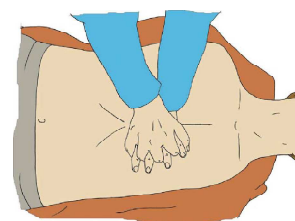
3. Přivolání pomoci

(Telefonní číslo Záchrané služby je 155 nebo 112)

Přivolejte odbornou pomoc, popište jasně, kde se nacházíte, a oznamte, že u postiženého, který nedýchá, zahajujete resuscitaci. A v případě nejasností se zeptejte, co máte s pacientem dělat. *(Dispečer vám poradí.)*

4. Provádění resuscitace: nepřímá masáž srdce

Přiložte hranu dlaně na střed hrudníku, druhou dlaň položte na první a propleťte prsty. Opřete se celou vahou horní poloviny těla. Stlačujte hrudník s frekvencí 100 x za minutu do hloubky 5-7 cm.



5. Provádění resuscitace: vdechy

Vždy po 30 stlačeních vdechněte postiženému 2x do úst. Vdechnutí se provádí takto: stiskněte nos postiženého palcem a ukazováčkem a tlakem malíkové hrany na čelo zakloňte postiženému hlavu. Tahem za bradu druhou rukou mu otevřete ústa a vdechněte. V případě, že nebude možné dýchat do úst, je možné dýchat do nosu.



6. Pokračování resuscitace

Opakujte oba uvedené kroky v poměru 30 stlačení a 2 vdechy až do příjezdu pomoci nebo vlastního vyčerpání. Je-li to možné, střídejte se v nepřímé masáži srdce s další osobou. Není-li z nějakého důvodu možné dávat vdechy, provádějte pouze nepřímou masáž.

Při resuscitaci se vždy chraňte rukavicemi a resuscitační rouškou – vaše bezpečnost a zdraví je na 1. místě!

I. Léčivé přípravky (pouze ty, jejichž výdej není vázán na lékařský předpis)

- tablety nebo čípky proti bolestem hlavy, zubů (analgetika)
- tablety nebo čípky ke snížení zvýšené teploty (antipyretika)
- tablety proti nevolnosti při jízdě dopravním prostředkem (antiemetika)
- živočišné uhlí
- nosní kapky na uvolnění nosních dýchacích průchodů (otorinolaryngologika)
- kapky, roztok (sirup) nebo tablety proti kašli (antitusika, expektorancia)
- kloktadlo pro dezinfekci dutiny ústní a při bolestech hltanu (stomatologika)
- mast nebo sprej urychlující hojení, např. popálenin (dexpantenolový sprej)
- oční kapky nebo oční mast s dezinfekčním účinkem, oční voda na výplach očí (oftalmologika)
- mast nebo gel při poštípání hmyzem (lokální antihistaminika)
- tablety při systémové alergické reakci (celková antihistaminika)
- přípravek k dezinfekci kůže a povrchových ran
- dezinfekční prostředek na okolí rány
- inertní mast nebo vazelína

II. Obvazový a jiný zdravotnický materiál

- gáza hydrofilní skládaná kompresy sterilní, různé rozměry
- náplast na cívce, různé rozměry
- rychloobvaz na rány, různé rozměry
- obinadlo elastické, různé rozměry
- obvaz sterilní, různé rozměry
- obinadlo škrťící pryžové
- šátek trojcípý
- vata obvazová a buničitá
- teploměr lékařský
- rouška resuscitační
- pinzeta anatomická
- pinzeta chirurgická rovná
- lopatky lékařské dřevěné
- lékařské rukavice pryžové
- rouška PVC 45 x 55 cm
- dlahy pro fixaci, různé rozměry

III. Různé

- nůžky
- zavírací špendlíky, různé velikosti
- záznamník s tužkou
- čelovka/baterka včetně zdroje

Odstranění klíštěte:

S každým klíštětem je nutné zacházet, jako by bylo nakažené. Místo a klíště zakápnout alkoholovým dezinfekčním roztokem (nejlépe se hodí např. jodisolové pero) a počkat asi tři minuty. Alkohol je velmi účinný na virus a je schopen během velmi krátké doby rozleptat jeho obálku a znehybnit ho, jod je zase schopen ránu dezinfikovat i delší dobu po vyndání klíštěte. Teprve po třech minutách se doporučuje použít nějaký osvěčený způsob, jak klíště vyndat. Důležité je vyndat klíště šetrně tak, aby v ráně nezůstala část, která by mohl zahnisat, a také tak, abychom do rány klíště tzv. nevymáčkli. Doporučuji tedy pinzetu nebo ušní tyčky (tzv. uchoštoury), které předem napustíte taktéž Jodisolem či jiným jodovým dezinfekčním přípravkem. Použití lze samozřejmě i jiný nástroj, který vám vyhovuje. Klíště není dobré masit a rozhodně není nutné ho vytáčet ani proti, ani po směru hodinových ručiček. Klíště lze tedy vyndávat točením, kývavým pohybem či jinak - není v tom však žádná logika směru atd., jak se dříve říkávalo.

Po vyndání klíštěte místo znovu zakapeme dezinfekcí. Pokud nám v ráně kus klíštěte zůstal, je nutné ho taktéž odstranit, a to nejlépe vydezinfikovaným nebo sterilním nástrojem, např. sterilní jehlou. V žádném případě se nesmí klíště rozmačkávat nehty. Po vytažení je možné klíště smočít v kapce dezinfekčního roztoku. Klíště by se nemělo ani pálit.

Na závěr je nutné zapsat datum a místo, kde klíště bylo přisáto. K tomuto účelu slouží velmi osvědčený obrázek panáčka (Obrázek 1), který stačí nakopírovat a vložit ke kartě každého účastníka tábora do zdravotního deníku. Na závěr tábora je naší povinností předat takovýto papír rodičům, kteří pak ještě měsíc kontrolují místo přisátí klíšťat.

Jaké nemoci klíšťata přenášejí:

Klíšťata přenášejí více nemocí. Mezi nejznámější a také nejčastější nemoci přenášené klíšťaty patří klíšťová encefalitida a lymeská borelióza. První z těchto dvou nebezpečných onemocnění je způsobováno virem. Nelze jej tedy léčit antibiotiky, protože proti virům lze zasáhnout jen specifickými antiviroty (jako například u viru HIV či chřipky). Tato nemoc může způsobit neurologické komplikace, v některých případech dokonce končí smrtí. Jedinou možností, jak se nemoci bránit, je vyhýbat se možnosti přisátí klíštěte, případně se nechat očkovat.

Druhé onemocnění, tedy lymeská borelióza, je způsobováno několika druhy bakterií, proti kterým působí antibiotika. Ovšem problém je v tom, že onemocnění až ve 40 procentech zůstává od počátku nerozpoznáno, a tím pádem neléčeno. A navíc, bakterie se dokáží „ukrýt“ do pojivové tkáně, a tak se vyhnout působení antibiotika. Mohou tam pak přetrvávat několik let. Zvláštní problém představují chronické formy onemocnění, do kterých může nemoc po několika měsících dospět. Nemocný pak trpí neurologickými, kloubními, srdečními nebo kožními potížemi.

Jak rychle se člověk nakazí:

V případě klíšťové encefalitidy na čase tolik nezáleží, i když se předpokládá, že během prvních několika hodin (dvou až tří) by k přenosu nemělo dojít. U lymeské boreliózy se bakterie nacházejí ve střevě klíštěte. Nejprve se musí začít množit, přecházet do slinných žláz a odtud do krve člověka. Tento proces trvá přibližně 24 hodin, a tak k onemocnění boreliózou dochází nejčastěji až po této době od přisátí klíštěte.

Když zarudne kůže:

V místě přisátí klíštěte se může objevit zarudnutí. To je varující známkou jen v případě, je-li průměr větší než pět centimetrů. V tomto případě je na místě myslet na možnost nákazy lymeskou boreliózou a navštívit lékaře. Obávat se nemusíte, pokud je zarudnutí menší než tři centimetry v průměru. Ovšem je třeba hlídat, zda se během několika následujících dní neobjeví potíže připomínající chřipku (malátnost, bolesti kloubů atd.). To by totiž mohlo značit první fázi onemocnění klíšťovou encefalitidou. Příznaky pak zpravidla ustoupí, nastane několikadenní období klidu. Pak ale začne onemocnění znovu. Nastává druhá fáze. Nemocný trpí náhlou horečkou, bolestí hlavy, vadí mu světelné podněty, trpí třesavkou, zvracením. Následují příznaky podráždění mozkových plen (nemocný např. nepřítáhne pro bolest bradu k hrudníku) a následně též příznaky encefalitidy neboli zánětu mozku (u nemocného se objevují obrny).

Ochrana před klíšťaty:

Jdete-li hrát hry do vysoké trávy či do lesa, vezměte si pevnou obuv, ponožky a kalhoty. Klíště se dostává nejčastěji na kůži těla ve štěrbině mez kalhotami a obuví a pak leze směrem vzhůru do teplých a vlhkých míst. Je velmi citlivé na vyschnutí, a proto pokud leze dlouho po oděvu, nedostane se příliš vysoko, protože se pustí nebo odumře. Dobré je používat na kůži repelenty (Repelentní indulona, Off, Autan) a na oděv (okraje rukávů) insekticidy.

Očkování:

Očkovat je možné kdykoliv během roku. Nejen tedy v zimních měsících, jak většina lidí předpokládá. Lze se tedy nechat očkovat i nyní. Ovšem v případě očkování v teplejších měsících roku je nutné mít na paměti, že člověk je chráněn až za 14 dnů po aplikaci druhé dávky vakcíny, a tak je tomu třeba přizpůsobit i schéma očkování. V žádném případě očkování a následné přisátí infikovaného klíštěte nevede k těžšímu průběhu onemocnění, spíše je tomu naopak.

Částečně převzato z webových stránek: <http://www.vakcinace.cz/odpovedi.htm>

Malý tip před táborem:

Také máte na táboře mnoho úrazů, které jsou jen drobnoučké - oděrky a škrábance? Sežeňte si před táborem krom klasické desinfekce Jodisolu (na klíšťata a drobné ranky) a Peroxidu či Cutaseptu (nejlépe ve spreji, na všemožné odřeniny atd.), **také zelenou vodičku s názvem Novikov**. Jde o tzv. tekuté stehy, chirurgickou zeleň atd. Přípravek se dobře nanáší tyčinkami do uší. Nanasete tenkou vrstvičku na ranku a necháte zaschnout. Novikov vydrží i vlhkost, a pokud budete dětem kreslit Novikovem obrázky, na drobné ranky úplně zapomenou, a co víc, ubude vám i práce s nepříjemně hnisajícími malými rankami.

Možná si ale dejte pozor, aby si pak kvůli obrázku nedělaly děti zranění schválně.

Video

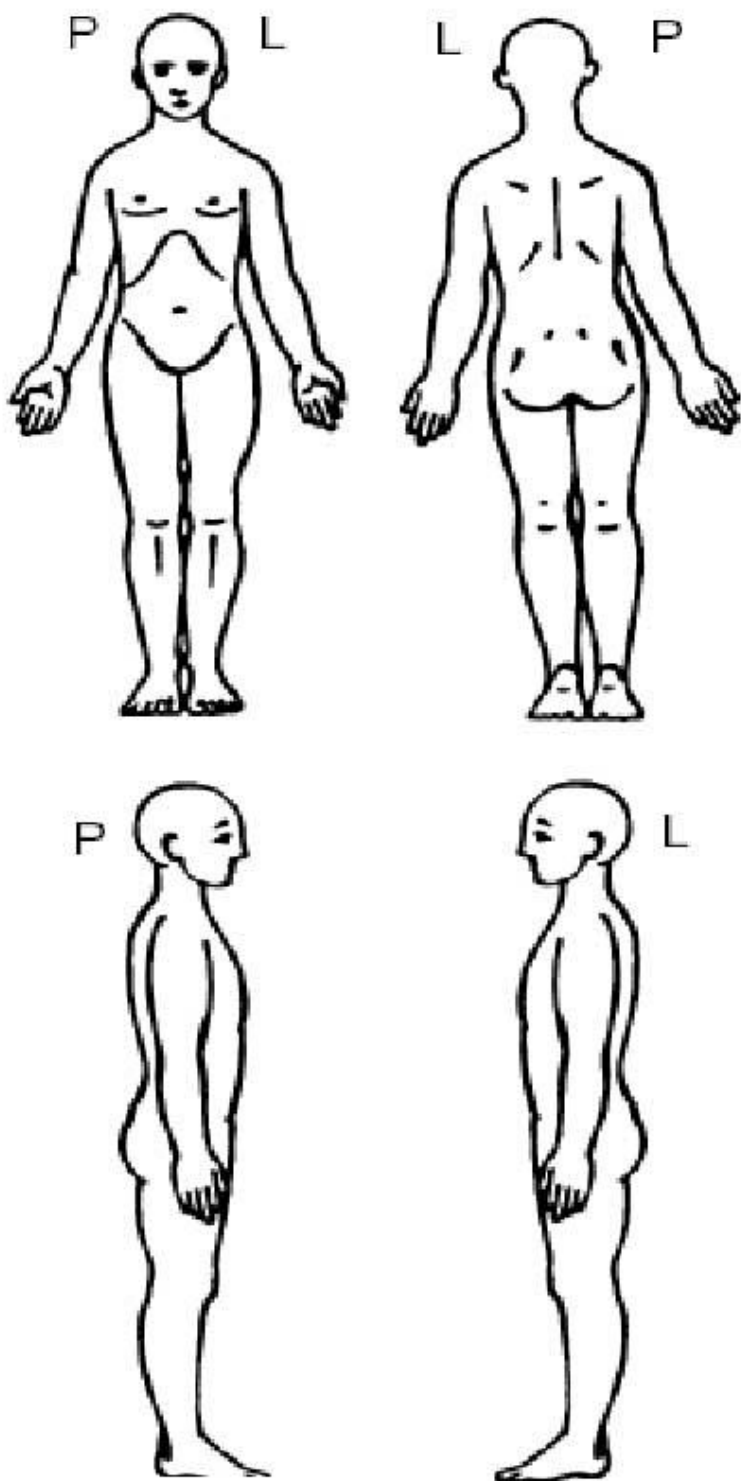
A na závěr jsem ještě slíbil odkaz na jedno velmi poučné video, takže [tady](#) je. Není tam jen tohle, stránka je velmi dobře provedeným výukovým materiálem pro zvládnutí základů první pomoci, které můžete využít nejen pro sebe. Taková družinová schůzka s nácvikem první pomoci se díky videu stane různorodější a lépe pochopitelná.

Odkaz: http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps07/1pomoc/texty/pages/kpr_dospely.html

Veškeré informace v textu slouží výhradně pro potřeby členů skautských oddílů z obvodu Praha 4 a nejsou danými pravidly, ale jen doporučeními.

Jméno a příjmení: _____

Datum narození: _____



Klíšťata mohou přenášet infekční nemoci - klíšťový zánět mozkových blan, lymfickou boreliózu a další. Proto je nutné po dobu několika měsíců ode dne odstranění klíštěte sledovat možné příznaky onemocnění: zvýšená teplota, bolesti hlavy, bolesti kloubů, příznaky připomínající chřipku, nechutenství, červená zvětšující se skvrna v místě přisátí. V případě, že se i po delší době objeví jen jediný z vyjmenovaných příznaků, navštivte dětského lékaře a předejte mu toto sdělení. Upozornění: Pokud je dítě očkováno proti klíšťatům, je očkováno pouze proti klíšťovému zánětu mozkových blan (klíšťové encefalitidě), nikoliv proti lymfické borelióze nebo dalším onemocněním.

Obrázek 1 - Klíšťový panák

Právní vymezení

Zdravotník/zdravotnice by měl/a být **osoba zletilá**, tzn. osoba, která dosáhla 18 let věku. Též s ohledem na náhradu škody ve smyslu § 422 Občanského zákoníku. Fyzická osoba činná při škole v přírodě nebo zotavovací akci jako zdravotník musí být k této činnosti zdravotně způsobilá. (§10 odst. 1 zák. č. 258/00 Sb.) Za způsobilou se ve smyslu cit. zákona se považuje fyzická osoba, která má alespoň

- **úplné střední odborné vzdělání v oborech všeobecná sestra, dětská sestra nebo porodní asistentka,**
- **fyzická osoba, která absolvovala kurz první pomoci se zaměřením na zdravotnickou činnost při škole v přírodě nebo zotavovací akci**
- **student lékařství po ukončení třetího ročníku.**

Další podrobnější informace o tom, koho lze považovat za zdravotnické pracovníky v zák.č. 20/1966 Sb. ve znění zákona 548/1991 Sb.

Povinnosti zdravotníka na zotavovacích akcích pro děti a mladistvé :

Účastní se:

- **Při kontrole zdravotních průkazů fyzických osob činných při stravování** (Osoby činné při stravování musí splňovat předpoklady pro výkon činností epidemiologicky závažných dle §19 a § 20 zákona č. 258/00 Sb., musí mít u sebe zdravotní průkaz, a na vyzvání ho předložit orgánu ochrany veřejného zdraví, uplatňovat při pracovní činnosti znalosti nutné k ochraně veřejného zdraví a dodržovat zásady osobní a provozní hygieny v rozsahu upraveném prováděcím právním předpisem tj. vyhl.č. 137/2004 Sb. a vyhl.č. 148/2004 Sb.)
- **Při převzetí posudků a prohlášení o zdravotní způsobilosti dítěte pro účast na škole v přírodě nebo zotavovací akci** dle § 9 odst.3 a § 10 odst.2 zák.č. 258/00 Sb., přičemž pořádající osoba může na zotavovací akci přijmout jen dítě, které splňuje požadavky vyjmenované v § 9 odst. 1. Tzn.:
 - a) **Dítě je zdravotně způsobilé** k účasti na zotavovací akci, podrobilo se stanoveným pravidelným očkováním nebo má doklad, že je proti nákaze imunní nebo že se nemůže očkování podrobit pro trvalou kontraindikaci,
 - b) **nejeví známky akutního onemocnění** (například horečky nebo průjmu) a
 - c) **ve 14 kalendářních dnech před odjezdem do školy v přírodě nepřišlo do styku s fyzickou osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy ani mu není nařízeno karanténní opatření.**
- **Při sestavování jídelníčku a režimu dne.** (§ 7 a § 8 vyhl.č. 148/04 Sb. ve znění vyhl.č. 106/01 Sb.),
- Denně musí být pro děti na zotavovací akci zajištěna **snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře.** Při činnostech mimo prostor zotavovací akce lze sloučit výdej snídaně s přesnídávkou a oběda se svačinou. Součástí snídaně musí být teplý nápoj. Jedno z hlavních jídel musí být teplé. Strava podávaná dětem musí odpovídat jejich věku a fyzické zátěži. Na sestavování jídelního lístku se podílí zdravotník. Při sestavování jídelníčku zdravotník dohlíží též na to, aby na zotavovacích akcích **nebyly podávány a používány**

Veškeré informace v textu slouží výhradně pro potřeby členů skautských oddílů z obvodu Praha 4 a nejsou danými pravidly, ale jen doporučeními.

k přípravě pokrmů potravin, vyjmenované v příloze č. 1 vyhl.č. 148/2004 Sb.

Nápoje musí být pro účastníky zotavovací akce k dispozici po celý den.

Uchovávají se v krytých nádobách s výpustným kohoutem nebo se rozlévají přímo z originálních balení.

Děti se mohou podílet na přípravě stravy jen před jejím tepelným zpracováním a při pomocných pracích.

Na stanových táborech do padesáti účastníků se mohou děti podílet na celé přípravě stravy a jejím výdeji, jsou-li pod dozorem osoby činné při stravování a jsou-li dodrženy zásady osobní a provozní hygieny, stanovené zvláštním právním předpisem (vyhl. č. 137/2004 Sb.). Zdravotní stav dětí, které se podílejí na přípravě stravy, musí být posouzen zdravotníkem.

Během zotavovací akce nesmí být podávány ani k přípravě pokrmů používány potraviny stanovené v příloze k této vyhlášce. V příloze jsou dále stanoveny podmínky, za kterých lze některé potraviny podávat nebo používat.

- **V režimu dne musí být pevně vymezena doba pro spánek, osobní hygienu a stravování. Doba vymezená pro spánek musí činit nejméně 9 hodin s výjimkou noci, kdy se pořádá noční hra.** Režim dne musí odpovídat věku a zdravotnímu stavu dětí - viz § 8 odst. 1 a odst. 2 vyhl. 148/04 Sb. **Koupat se děti smějí nejdříve 1 hodinu po hlavním jídle nebo po intenzivním cvičení.** Fyzická a psychická zátěž dětí musí být přiměřená jejich věku, schopnostem a možnostem. Při soustavné fyzické zátěži dětí v prvních dvou dnech zotavovací akce musí být třetí den vyhrazen odpočinku. V putovních táborech se stanoví den odpočinku s přihlédnutím k tělesné zdatnosti a aktuálnímu zdravotnímu stavu dětí. Přesuny putovních táborů se mohou provádět pouze za denního světla.
- **Zdravotník je dosažitelný 24 hodin denně po celou dobu konání zotavovací akce nebo školy v přírodě.**
- **Požizuje výpis z posudků o zdravotní způsobilosti (§11 odst.1 písm. b) – viz. § 9 odst. 3 a § 10 odst. 2 zák.č. 258/00 Sb.).** Ve výpisu zdravotník uvede závěr posudku a které zdravotnické zařízení posudek vydalo.
- **Osoba pořádající zotavovací akci má dle § 11 cit. zákona i další povinnosti, kterými většinou pověří zdravotníka, nebo se na jejich plnění se zdravotníkem spolupodílí.**
- Jedná se o:
vrácení posudků o zdravotní způsobilosti po ukončení školy v přírodě nebo zotavovací akce zákonným zástupcům dětí a fyzickým osobám činným při škole v přírodě nebo zotavovací akci.

Zdravotníkovi bývá dále svěřeno:

- **vybavení lékárničky,**
- **vedení zdravotnického deníku a seznamu účastníků,**
- **evidence prohlášení rodičů nebo zákonných zástupců dítěte (podle § 9 odst. 3 věty páté zák.č. 258/00 Sb.),**
- **povinnost informovat rodiče/osoby, které mají dítě v péči o zdravotních potížích, které dítě v průběhu školy v přírodě nebo zotavovací akce prodělalo a o případném kontaktu s infekcí.**
- **Osoba pořádající zotavovací akci má za povinnost výše vyjmenované dokumenty uchovávat po dobu 6 měsíců od skončení školy v přírodě nebo zotavovací akce.**

Ve vyhlášce č. 148/04 Sb. § 3 odst. 6 je určeno, že „ Ve stavbách se ošetřovna a izolace zřizují v samostatných místnostech vybavených umyvadlem s tekoucí pitnou vodou a s možností vytápění a používání teplé vody. Izolace musí mít svůj vlastní záchod. Izolace ani ošetřovna nesmí být vybaveny patrovými lůžky ani nesmějí být použity k jiným účelům.

Na 30 dětí se zřizuje jedno lůžko.

- **Ve stanových táborech se ošetrovna a izolace umísťujú ve vyčlenených stanech. Léky a zdravotnická dokumentace účastníků zotavovací akce musí být umístěny tak, aby k nim neměly volný přístup děti ani jiné nepovolané osoby.“**

Zdravotník se ubytuje v bezprostřední blízkosti ošetrovny s izolací, případně v blízkosti nemocných. (§ 4 odst.1 vyhl.č. 148/2004 Sb., kterou se mění vyhl.č. 106/2001 Sb.).

„Manipulace s ložním prádlem při výskytu infekčního onemocnění může provádět pouze zdravotník.“ (§ 4 odst. 4 vyhl.č. 148/04 Sb., kterou se mění vyhl.č. 106/01 Sb.).

Důležité přílohy vyhlášky č. 148/2004 Sb.:

Skupiny potravin, které nelze na zotavovacích akcích pro děti podávat ani používat k přípravě pokrmů (příl. č. 1).

Náplň kurzu první pomoci pro zdravotníka zotavovacích akcí a škol v přírodě (příl. č. 2).

Vzor posudku o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotav. akci a škole v přírodě (příl. č. 3).

Minimální rozsah vybavení lékárničky pro zotavovací akce a školy v přírodě (příl.č. 4).

!!! Upozornění:

Novela zákona o ochraně veřejného zdraví uložila provozovatelům stravovacích služeb některé nové povinnosti. Mimo jiné - od 1.1.2004 provozovatel nebo odpovědný zástupce provozovny, která využívá k výrobě pokrmů volně rostoucí nebo pěstované houby z vlastního sběru nebo pěstování, musí mít osvědčení prokazující znalosti hub. (Osvědčení lze získat po vykonání zkoušky na každé krajské hygienické stanici).