



# První pomoc

## Otestuj své znalosti o první pomoci

1. Který z následujících je běžným příznakem infarktu?
  - Silná bolest hlavy
  - Bolest na hrudi
  - Trvalé kašláni
  - Náhlá ztráta zraku
2. Co udělat jako první, když narazíte na dusícího se dospělého při vědomí?
  - Provádět údery do zad
  - Provádět stlačení břicha
  - Provádět stlačení hrudníku
  - Podporovat kašel
3. Jaký je vhodný postup, když někdo dostane úpal?
  - Podávat horké nápoje
  - Přesunout na chladnější místo
  - Dát pod studenou sprchu
  - Přiložit led na kůži
4. Co dělat při podezření na vymknutý kotník?
  - Masírovat postiženou oblast
  - Přiložit teplo na postiženou oblast
  - Zvednout nohu a přiložit ledový obklad
  - Obvázat kotník bandáží

5. Jak správně zastavit krvácení z vážného vnějšího zranění?
- Přiložit sterilní obvaz nebo náplast
  - Nalít peroxid vodíku na ránu
  - Tlačit na ránu sterilním obvazem
  - Zaškrtnout ránu, jak nejvíc to jde
6. Jaká je doporučená první pomoc při krvácení z nosu?
- Přiložit studený obklad na krk
  - Naklonit se dopředu a stlačit nos
  - Přiložit tlak na čelo
  - Zaklonit hlavu dozadu
7. Jaká je doporučená první pomoc při podezření na zlomeninu?
- Přiložit teplý obklad pro snížení bolesti
  - Masírovat postiženou oblast pro podporu krevního oběhu
  - Podporovat pohyb osoby, aby nedošlo ke ztuhnutí
  - Znehybnit postiženou oblast dlahou nebo improvizovanou oporou
8. Jak nejlépe odstranit malý zarytý předmět, jako je tříska?
- Vyndat ji pinzetou
  - Přiložit teplý obklad
  - Vyříznout skalpelem
  - Ignorovat předmět, pokud nezpůsobuje silnou bolest
9. Kdy by neměla být zahájena resuscitace?
- Když osoba dýchá rychle
  - Když osoba nedýchá
  - Když nemůžete cítit puls
  - Když osoba lapá po dechu
10. Jaký je doporučený poměr stlačení hrudníku k umělému dýchání během resuscitace u dospělých?
- 5:1
  - 15:2
  - 30:2
  - 50:2