

TEST PRO ÚČASTNÍKY PROJEKTU DOŽIJ SE DVACETI

Otázka 1-8 - 1 odpověď správně,
otázka 9-15 - až 2 správné odpovědi

1. Zástavu dechu zjistíme podle toho, že:

- a) zraněný nereaguje na oslovení ani bolestivé podněty,
- b) hrudník se nezvedá, není slyšet dýchací šelesty uchem, na tváři není cítit dech,
- c) zraněný je v bezvědomí, je brunátný a neslyšíme chrčení.

2. Nejčastější příčinou zástavy dechu člověka v hlubokém bezvědomí je:

- a) selhání dýchacích center,
- b) vdechnutí žaludečního obsahu, zapadlý kořen jazyka,
- c) uvolněná zubní protéza zabraňující dýchání.

3. Zachránce provádí stlačování hrudníku rychlostí cca:

- a) 30 stlačení za minutu,
- b) 100 stlačení za minutu,
- c) 150 stlačení za minutu.

4. K zastavení tepenného krvácení se nejlépe hodí:

- a) založení škrtidla nad ránou, případně tlakový obvaz,
- b) stisknutí tepny přímo v ráně,
- c) Pevné zavázání rány pružným obinadlem.

5. Správné místo stlačování při nepřímé srdeční masáži u dospělých je:

- a) uprostřed hrudníku,
- b) asi 2 prsty pod úroveň klíční kosti,
- c) asi 3 cm pod mečovitým výběžkem hrudní kosti.

6. Zprůchodnění dýchacích cest zajistíme:

- a) záklonem hlavy a zahnutím brady,
- b) vytažením pevně uchopeného jazyka,
- c) vsunutím hadičky do nosu nebo úst.

7. Bezvědomého nezraněného se zachovanými životními funkcemi ukládáme:

- a) na zádech s podloženou hlavou,
- b) do protišokové nebo autotransfuzní polohy,
- c) zotavovací (stabilizované) polohy na boku.

8. Telefonní čísla na zdravotnickou záchrannou službu, hasiče a policii jsou tato:

- a) 155, 150, 158,
- b) 150, 158, 112
- c) 112, 150, 158.

9. Co bývá nejdůležitější zajistit při první psycho-sociální pomoci?

- a) kontakty – zavolat blízké,
- b) klid, ticho, příp. deku
- c) záchrana zdraví

10. Jak si můžeme vyložit první právní pomoc?

- a) pamatovat na fotodokumentaci z dopravní nehody pro pozdější dokazování či výměnu kontaktů na místě (pro možnost pozdějšího svědectví, jednání s pojišťovnami ad.),
- b) nabídnout služby advokáta,
- c) kontaktovat zprostředkovatelskou firmu řešící právní záležitosti po nehodě, která vše zajistí za nás.

11. Která sada doporučení platí pro všechny první občanské pomoci (ať už zdravotní, psycho-sociální, právní a duchovní)?

- a) mysli na důstojnost, bezpečnost svou i zúčastněných, spolupracuj a uč druhé pomáhat,
- b) mysli na důstojnost, vše udělej sám, zvládneš to i bez pomoci ostatních,
- c) mysli na důstojnost, bezpečnost a chod' na kurzy profesionálních záchranářů pro lepší připravenost.

12. Jak nejnáze poznáte, na koho se má nezraněný (nebo lehce zraněný) účastník nehody obrátit po vašem odjezdu z místa nehody?

- a) zeptám se ho,
- b) nabídnu mu jeho mobil a vyhledáme (buď jen on nebo s mou pomocí) potřebné kontakty na blízké,
- c) zavolám záchranku, ta si s ním poradí.

13. Co byste zařadili za zásadu do první duchovní pomoci?

- a) zajisti nocleh, je-li potřeba,
- b) zůstaň s člověkem, i když pro něj nemůžeš už nic udělat,
- c) nabídní deku a své objetí.

14. Kam byste zařadili zásadu "nabídní peníze nebo odvoz – udělej to sám nebo zprostředkuj"

- a) první (psycho-)sociální pomoc,
- b) první právní pomoc,
- c) první duchovní pomoc.

15. Jak mluvíme s člověkem, který se ocitl v ohrožení či tísní?

- a) užíváme jednoduché věty, mluvíme pravdivě, informujeme, co se stalo,
- b) užíváme pokud možno odborný slovník, tu a tam zavtipkujeme, abychom zlehčili atmosféru,
- c) volíme slovník, jaký je přirozený pro nás, pokud je třeba, okřikneme zasaženého (např. pokud křičí).

Vypracovala Jana Neusarová dne 14.2.2016 (korekce po prvním kolenáři Lindy Jandové ze dne 12.2.2016 a po revizi Tomáše Rusňáka a Zuzany Kovandové z Royal Rangers ze dne 22.2.2016)

Otázky na první zdravotní pomoc jsou přejaty z testu Českého červeného kříže – Český červený kříž © 1999-2016 [cit. 10.2.2016] Dostupné z:

<http://www.cervenykriz.eu/cz/kviz.aspx?Id=10>

upraveno zdravotníky ze záchranné služby Royal Rangers – viz výše