



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 63	Název programu: Prevence a první pomoc při poranění zvířetem	
Tematický celek: Prevence úrazů a první pomoc při úrazech	Autor manuálu: Lenka Vrzalová, Hana Pokorná email: lenka.vrzalova@szu.cz, hana.pokorna@szu.cz	
Specifikace místa konání programu:		
a) Pouze uvnitř budovy	b) Venku, ale pod střechou	c) Venku kdekoli
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):		
Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita cca 16 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook)		
Jiné nebo podrobnější požadavky:		
2 větší stoly, cca 20 židlí, stůl pro notebook k promítání prezentace		
Specifikace potřebného vybavení:		
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el.zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač, apod.)		
Nutné vybavení:		
místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, magnetická tabule, PC a projekční plátno		
Žádoucí vybavení:		
Specifikace personálního zabezpečení:		
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.		
Dva lektori, podmínkou je odborné zdravotnické vzdělání minimálně jednoho z lektorů, lektori musí být řádně v programu proškoleni.		
Specifikace skupiny účastníků:		
Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.		
Cca 16 osob, smíšená skupina v souladu s projektem, věkové rozmezí 15-65 let		
Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)		
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.		
1. Úvod: Přivítání a a seznámení účastníků s cílem průběhem programu – cca 5 minut		
2. Rozdělení účastníků na dvě skupiny, práce na stanovištích – cca 40 minut		
• 1. stanoviště: Prevence při poranění psem - porozumění řeči těla psa, pravidla chování při napadení psem,		



základy první pomoci a postupu při poranění psem - 20 minut

• **2. stanoviště:**

Prevence uštknutí hadem – informace o výskytu hadů v ČR, bezpečné chování v přírodě, zvládnání rizikové situace při setkání s jedovatým hadem, základy první pomoci – 10 minut

Prevence bodnutí hmyzem – informace o výskytu blanokřídlých v ČR (vosa, včela sršeň), bezpečné chování v přírodě, zvládnání rizikové situace při setkání s bodavým hmyzem, základy první pomoci – 10 minut

• Hra „Rozhodni se správně“ - 15 minut

3. Závěr: Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů - 5 minut

Celková dotace programu je 60 minut.

Specifikace požadavků na transport:

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

K transportu pomůcek a lektorů je třeba osobní automobil.

Specifikace pomůcek:

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- Počítač a dataprojektor
- Prezentace s obrázky (pes – řeč těla)
- Zalamínované obrázky A4 – zmije, užovka, bodavý hmyz (vosa, včela, sršeň), obrázky zranění – kousnutí od hada, štípnutí od včely, žihadlo v ráně
- Zalamínované kartičky 10 x 15 cm – červená a zelená (20 + 20 ks)
- Zalamínované karty s nápisy „zájem, hravost, podráženosť, agresivita, vystresovanost“ (celkem 5 ks, vel. 10 x 15 cm)
- Zalamínované kartičky s nápisy jak postupovat při alergii na hmyzí bodnutí ke stanovišti Bodnutí hmyzem (celkem 4 různé karty, 15 sad po 4 ks, vel. 21 x 5 cm)
- Lékárnička Hartmann + Swissmed
- Obvazový materiál – nesterilní čtverce, obinadlo, obvaz, desinfekce, leukosteh
- Jednorázové rukavice
- Zalamínované karty A4 (písmena A, B, C) ke hře Rozhodni se správně
- Zalamínovaná karta A4 s otázkami a odpověďmi ke hře Rozhodni se správně
- Lepicí guma k připevnění karet s písmeny na zeď

Určeno pro lektora prezentujícího program

Provedení programu musí být v souladu s Odbornými východisky projektu EPZOOCHSV, které jsou vypracovány na základě Evidence-based medicine.

Při praktické realizaci programů je nutné dodržovat všechna aktuálně platná opatření v boji proti koronaviru.



OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. Příprava místnosti pro realizaci programu (časový plán cca 15-20 minut, nespadá do celkové doby programu)

- zapojení PC, nastavení projekčního plátna
- rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
- pro stanoviště č. 1 si lektor nachystá prezentaci (pes – řeč těla, poloha v „klubíčku“, tlakový obvaz) lékárníčku, obvazový materiál, jednorázové rukavice a zalaminované karty s nápisy „zájem, hravost, podřazenost, agresivita, vystresovanost“
- pro stanoviště č. 2 si připraví zalaminované obrázky A4: zmije, užovka, bodavý hmyz (vosa, včela, sršeň), obrázky jejich žihadel, hnízda, bodnutí či kousnutí, obrázek adrenalinového pera, kartičky zelené a červené barvy, kartičky s nápisy jak postupovat při alergii na hmyzí bodnutí (celkem 4 různé karty)
- pro společnou aktivitu „Rozhodni se správně“ si nachystá potřebné materiály: zalaminovanou kartu s otázkami a odpověďmi, zalaminované karty s velkými písmeny A, B, C).

2. Realizace programu (celkový časový plán 60 minut)

- přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 3 minuty)
- rozdělení účastníků do 2 skupin (cca 2 minuty)
- interaktivní část na dvou stanovištích (cca 40 minut).
Stanoviště č. 1: Prevence při poranění psem (cca 20 min)
Stanoviště č. 2: Prevence uštknutí hadem a Prevence bodnutí hmyzem (cca 20 minut).
Společná aktivita: Hra „Rozhodni se správně“ (cca 15 minut)

3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky (cca 5 minut)

- zodpovězení případných dotazů, zhodnocení lekce

4. Uklizení místnosti do původního stavu (cca 15-20 minut, nespadá do celkové doby programu)

- úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Před zahájením programu si lektor připraví místnost se stoly a židlemi, zapojí PC s projekčním plátnem, nachystá si všechny pomůcky, potřebné pro realizaci programu.

Pro stanoviště č. 1 Prevence při poranění psem si stáhne do počítače a vyzkouší fungování prezentace Pes – řeč těla (poloha v „klubičku“, tlakový obvaz, rána ošetřená leukostehem). Připraví si kartičky s nápisy ZÁJEM, HRAVOST, PODŘAZENOST, AGRESIVITA a VYSTRESOVANOST. Dále si nachystá lékárníčku pro praktickou ukázkou, jak pracovat s leukostehem (tzv. mašličkou), jak vytvořit tlakový obvaz; obvazový materiál (nesterilní čtverce, obinadlo, obvaz, desinfekci, leukosteh, jednorázové rukavice).

Pro stanoviště č. 2 Prevence uštknutí hadem a Prevence bodnutí hmyzem si připraví zalaminované obrázky týkající se zmiňovaných živočichů (zmije, užovka, bodavý hmyz (vosa, včela, sršeň), obrázky jejich žihadel, hnízda, bodnutí či kousnutí, adrenalinové pero, dále zalaminované červené a zelené kartičky pro aktivitu Co dělat či nedělat při uštknutí zmijí, zalaminované kartičky s doporučeními, jak postupovat při alergii na hmyzí bodnutí.

Pro společnou aktivitu - Hru Rozhodni se správně – si připraví otázky a odpovědi ke hře včetně zalaminovaných karet s písmeny A, B, C (ty připevní lepicí gumou na vhodná místa na zeď, dle možností nejlépe do tří rohů místnosti).

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí svého kolegu, seznámí účastníky s cíli programu, tzn., proč se toto setkání koná, jaký je hlavní smysl, co se mají naučit a procvičit. Sdělí účastníkům obsah programu, jak bude po jednotlivých částech probíhat a co vše budou dělat. Vyzve také účastníky k aktivnímu zapojení se do programu, k aktivní účasti formou dotazů, případně i odpovědí na dotazy lektorů. **Cílem programu** je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením k prevenci poranění zvířetem, seznámit je s riziky, hrozcími při setkání či poranění zvířetem, s možnostmi, jak tato rizika aktivně odvrátit a jak se zachovat při napadení zvířetem. Účastníci kurzu by měli také zvládnout základní zásady první pomoci při pokousání psem, uštknutí zmijí či bodnutí hmyzem.

2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

Scénář úvodu k práci na stanovištích:

„Při dnešním setkání se budeme věnovat **Prevenci a první pomoci při poranění zvířetem**.

Dozvíte se o **prevence pokousání psem** – naučíte se porozumět psímu chování a na základě toho zjistíte, že rizikové chování psa je možné předvídat a rizikovým situacím většinou účinně předcházet. Osvojíte si základy bezpečného chování vůči psům, dostanete informace o nejdůležitějších zásadách, jak se zachovat v případě, že jste psem ohroženi či napadeni.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Probereme základy první pomoci při poranění psem a postupy, co vše je nutné při poranění psem zajistit a udělat.

Dále se seznámíte s **prevencí uštknutí hadem** - dostanete základní informace o výskytu hadů ve volné přírodě v ČR a seznámíte se pomocí obrázků s tím, jak vypadají, jak je rozeznávat. Naučíte se, jak se bezpečně chovat v přírodě, jak předcházet možnosti setkání či uštknutí zmijí, probereme, jak zvládnout rizikovou situaci při setkání s hadem. Osvojíte si základy první pomoci při uštknutí (co určitě nedělat a co naopak dělat). Také se dozvíte něco o **prevence bodnutí hmyzem**. Obdržíte informace o vybraných jedovatých druzích hmyzu v ČR (vosa, včela, sršeň). Naučíte se bezpečnému chování ve volné přírodě, předcházení možnosti setkání a ohrožení jedovatým hmyzem. Osvojíte si základy první pomoci při štípnutí hmyzem.“

2. 1. Interaktivní část

V praktické části budou účastníci nejprve pracovat na dvou stanovištích (1. stanoviště Prevence poranění psem a 2. stanoviště Prevence uštknutí hadem + Prevence bodnutí hmyzem). U každé skupiny lektori dohlížejí nad správnými možnostmi a případné nejasnosti a dotazy vysvětlují. Poté si všichni společně zahrají hru „Rozhodni se správně“.

Výuka na dvou stanovištích (cca 40 min):

Lektor rozdělí účastníky do dvou skupin, ty se po 20 minutách se na stanovištích vystřídají.

Aktivita 1 - Prevence a první pomoc při poranění psem. Délka trvání 20 min.

Lektor seznámí účastníky kurzu formou prezentace s řečí těla psa – vysvětlí jim, co znamenají jednotlivé psí pozice a jak nejlépe předcházet rizikovým situacím. Objasní, jak postupovat v situaci při napadením psem, koho kontaktovat. Vysvětlí a předvede stručné zásady první pomoci a zástavy krvácení, účastníci si to také prakticky vyzkoušejí.

Aktivita 2 - Délka trvání 20 min.

a) Prevence a první pomoc při uštknutí hadem (10 min)

Lektor seznámí účastníky s pravidly bezpečného chování v přírodě, jak se zachovat při setkání s jedovatým hadem, vysvětlí zásady první pomoci při uštknutí. K dispozici má zalaminované obrázky zmije a užovky, na nichž ukáže hlavní rozdílné znaky mezi těmito dvěma druhy u nás nejčastějších plazů.

b) Prevence a první pomoc při bodnutí hmyzem (10 min)

Lektor seznámí účastníky s pravidly bezpečného chování v přírodě, jak se zachovat při setkání s bodavým hmyzem (včela, vosa, sršeň) a vysvětlí zásady první pomoci při bodnutí včelou, vosou, sršněm (na ukázkou má k dispozici zalaminované obrázky zmiňovaného hmyzu).

Aktivita 3 - hra „Rozhodni se správně“. Délka trvání 15 min.

Tato aktivita je společná pro všechny účastníky.



Podrobný popis jednotlivých stanovišť:

Stanoviště č. 1: Prevence a první pomoc při poranění psem (cca 20 min)

a) Porozumění řeči těla psa

Lektor seznámí účastníky kurzu formou prezentace s řečí těla psa – vysvětlí jim, co znamenají jednotlivé pozice a jak nejlépe předcházet rizikovým situacím.

U psů si všímáme:

postavení hlavy - postavení uší - postavení ocasu – celkového držení těla.

Emoce, které lze u psů rozpoznávat:

- zájem (stojí rovně, ocas rovně, mírně s ním vrtí, volné čelo, tlama zavřená, uši nastražené vpřed, upřený pohled)
- hravost (zvednutá zadní část těla, vztyčené uši, vztyčený ocas, mává s ním, tlama otevřená s volným jazykem)
- podřazenost – submisivita (leží na zádech, hlava natočená na bok, uši rovné, vyplazuje jazyk nebo se pokouší olizovat jiné psy či člověka)
- agresivita (nehýbá se, je zapřený o přední nohy, zvednutý, naježený ocas, naježená srst, uši dopředu, nakrčený čenich, svraštělé čelo, otevřená tlama, ohrnuté pysky, cení zuby, jsou vidět dásně)
- vystresovanost, úzkost (příkrčený postoj, stažený ocas, uši stažené dozadu, stažené zorničky, může zrychleně dýchat a koutky tlamy mít stažené dozadu).

Při úvodní prezentaci uvidí účastníci vždy nejprve obrázek psa v určitém postoji a zdvižením ruky budou hlasovat o tom, zda pes svým postojem vyjadřuje zájem, hravost, podřazenost, agresivitu či vystresovanost. Lektor uvede např.: Na obrázku vidíte psa v určitém postoji. Kdo si myslí, že pes řečí těla vyjadřuje „zájem“ (ukáže kartičku s nápisem „zájem“), zvedne ruku“.

Nejčastější rizikové situace, kdy může pes zaútočit:

Lektor přiblíží účastníkům situace, při kterých pes může zaútočit. Pokud je člověk zná, vyhne se možnosti střetu.

Lektor: „Z jakého důvodu si myslíte, že pes nejčastěji útočí?“

Účastníci odpovídají, lektor poté doplní a vysvětlí, že pes nejčastěji útočí z těchto příčin:

- Narušení teritoria – útočí při vstupu na území, které považuje za své, brání je.
- Brání věci, které považuje za své – krmení, hračka.
- Fena brání svá štěňata, pes může bránit „svou“ fenu.
- Psa provokujete, vědomě, ale mnohdy si své chování neuvědomujete.
- Způsobíte psovi bolest, i když třeba nechtěně.
- „Zahnání do rohu“ - pes nemá možnost úniku, nemá jiné východisko, tak zaútočí.
- Pes je nemocný nebo zraněný, je ve stresu a brání se.
- Pes je starý, může být slepý nebo hluchý, reaguje netypicky.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

b) Pravidla chování při napadení psem:

Lektor: „Jak byste se zachovali při ohrožení psem, anebo dokonce při útoku psa?“

Lektor opravuje odpovědi účastníků a poté shrne, jak se zachovat při ohrožení psem, případně jeho útokem:

1. Snažte se zachovat klid.
2. Zvažte situaci a pokuste se podle reakce a postoje psa nalézt odpovídající řešení.
3. Vyvarujte se rychlého a náhlého pohybu. Jakýkoli prudký pohyb (paží, ruky apod.) může nastartovat útok psa. Stůjte klidně a nechte ruce podél těla sevřené v pěst. Vyvarujte se úsměvu, možná si myslíte, že nasazujete přátelskou tvář, ale pes si může myslet, že na něj ceníte zuby a chcete bojovat.
4. Nesnažte se před psem zachránit útekem!
5. Nedívejte se upřeně, strnule psu do očí. Psi zaměřují svou kořist pohledem a přímý pohled může iniciovat jejich útok (pes se považuje sám za kořist a z takové situace pro něho plynou pouze dvě možnosti: utéct nebo zaútočit).
6. Navzdory vašemu stávajícímu rozpoložení a situaci, snažte se na psa mluvit konejšivým, klidným hlasem. Důležitá je intonace vašeho hlasu, nikoliv obsah slov. „Dívejte“ se na psa jakoby mimoděk, bočním nefixovaným pohledem a sledujte jeho reakce.
7. Pokuste se pomalu pozvolna od psa ustupovat, nepřestávejte mluvit konejšivým hlasem (např. hodný pejsek, apod.). Přijde-li k vám, nechte se očichat. Nechte psa odejít. Vyčkejte a pomalu, pozpátku se od psa vzdalujte.
8. Pokud se vám nepodaří útok psa odvrátit, pokuste se, podle vašich schopností a možností, jeho útoku čelit. Kopněte ho do nosu, krku nebo zadní části hlavy a křičte o pomoc.
9. Uvědomte si, že ve skutečnosti je jen velmi málo psů cvičeno ke střetu s člověkem (služební psi). Většina psů, kteří ohrožují člověka na veřejnosti, jsou psi mezi „útokem a útekem“.
10. Nedokážete-li či není-li možné se psu postavit, snažte se k němu natočit bokem a zády. Přikrčte se a ohněte záda, ruce přitiskněte k tělu, schovejte je do klína. Čelný útok je pro psa snazší, neboť při něm může napadnout končetiny, krk, bradu, rameno apod. Naopak odvrácená pozice (schoulené tělo) snižuje pravděpodobnost či intenzitu útoku psa a závažnost poranění.
11. Zaútočí-li na vás pes či srazí-li vás k zemi, stočte se do klubíčka (obrázek), chraňte si pažemi hlavu a krk (lokty směřují ke kolenům, sepnuté dlaně chrání temeno hlavy, zápěstí, chrání uši). **Lektor polohu názorně předvede a vyzve účastníky, aby si pozici také aktivně vyzkoušeli.** Nehýbejte se, zůstaňte v klubíčku v klidu. Vyčkejte, až pes odejde. Nepodceňujte vzdálenost mezi vámi a psem, než se rozhodnete vstát. Při vstávání sledujte bedlivě reakce psa, pokud je stále v dohledu a jeví-li o vás zájem, raději se vstáváním vyčkejte.

Aktivnější přístup v rizikové situaci může střet se psem zcela zažehnat. Vždy je ale třeba dobře situaci vyhodnotit, zvážit své možnosti, prostředky obrany i šanci na úspěch:



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Pokuste se vykázat psa ze své blízkosti rozhodným, pevným hlasem, např. „Jdi domů. Jdi pryč“.
- Pokud pes setrvává ve vaší blízkosti a nejeví známky odchodu, stupňujte svou hrozbu (hlasitějším, hlubším zvoláním).
- Podívejte se psu přímo do očí a vykročte proti němu. Některé psy vaše rozhodnost od útoku odradí.
- Pokud pes neuteče a bude-li se snažit vás obíhat, točte se k němu čelem.
- Pomalu se od psa pozpátku vzdalujte.

c) Základy první pomoci při poranění psem

Pokud dojde k masivnímu zranění, je třeba zavolat záchrannou službu a zajistit základní životní funkce. Ale i v případě menších poranění zajistíme odborné lékařské ošetření. Je nutné přimět chovatele, aby navštívil veterináře a nechal psa vyšetřit z důvodu vyloučení infekce vzteklinou. A to i v případě, že je pes řádně očkovaný. Nepodaří-li se majitele zvířete sehnat a získat tak doklad o jeho vyšetření, je třeba navštívit lékaře, který zajistí nutnou péči. V případě vztekliny se očkuje vždy po kousnutí, škrábnutí nebo kontaktu slin zvířete a sliznice člověka, tzv. postexpoziční profylaxe. Očkování musí být zahájeno neodkladně bez ohledu na to, zda k poranění došlo v oblasti s výskytem vztekliny či jinde, nebo během pobytu v zahraničí.

Jak postupovat při poranění psem:

- Každé i minimální poranění člověka psem (škrábnutí zuby) je nutno považovat za velmi nebezpečné.
- Okamžitě zajistit poraněnému první pomoc, lokální ošetření rány běžnými dezinfekčními prostředky (účinné je i vymytí ran běžnou mýdlovou vodou).
- Podle závažnosti poranění a výsledků veterinárního vyšetření zajistit bezprostřední, příp. následné odborné lékařské ošetření či léčbu. Při podezření na vzteklinu se nedoporučuje rány šít.
- Vždy je nutno pátrat po původu psa, který poranění způsobil (zjistit chovatele, majitele, zapsat si jeho jméno, adresu, telefon).
- Chovatel (majitel) je povinen zajistit, podle § 4 písm. a) zákona č. 166/1999 Sb., aby jeho pes, který poranil člověka, (případně přišel do přímého kontaktu s poraněným člověkem za okolností, které mohou vyvolávat podezření z onemocnění vzteklinou), byl neprodleně vyšetřen veterinárním lékařem. Další vyšetření psa je nutné po 5 dnech.
- Pokud tak chovatel (majitel) neučiní, je nutno informovat Policii ČR nebo příslušnou veterinární správu, která je kompetentní tyto problémy řešit.



Jak poskytnout 1. pomoc při pokousání, názorná praktická ukázka:

- I menší kousnutí může způsobit infekci, proto by každé zranění způsobené psem, mělo být řádně ošetřeno. Ránu důkladně vydesinfikujte, omyjte a očistěte teplou vodou a mýdlem.
- Pokud rána hodně krvácí, je potřeba krvácení co nejrychleji zastavit.

Čím je postižený ohrožen?

- velkou krevní ztrátou s rozvojem šoku
- zástavou oběhu v důsledku vykrvácení

Postup při první pomoci:

- volejte 155, dejte si mobil na hlasitý odposlech
- ujistěte se, že Vám ani postiženému na místě nehrozí žádné nebezpečí
- postiženého posad'te nebo položte
- pevně stlačte krvácející cévu přímo v ráně (ruka by měla být chráněna rukavicí, je-li to možné)

Pokud **máte po ruce lékárničku**, vytvořte **tlakový obvaz** (lektor názorně předvede, obrázek tlakového obvazu je i součástí prezentace). Účastníci si vše prakticky vyzkouší.

Funkční tlakový obvaz se skládá z několika částí:

- přímo na ránu dáte sterilní čtverec (krycí vrstva)
- na něj přiložíte jeden smotaný obvaz (jako tlakovou vrstvu) ve směru vedení tepen či žil
- dalším obvazem (nejlépe pružným obinadlem) začnete vytvářet tlak, který zesílíte jeho překřížením v místě prvního obvazu (celkem 3x) – připevňovací vrstva. Utahujete pořádně, špatně naložený obvaz by mohl krvácení ještě zvětšit (končetina ale nesmí modrat či brnět)
- dejte pozor, aby krev nikde neobtékala a celý první obvaz zakryjte i ze stran
- pokud krev prosakuje, přiložte další vrstvu stejným způsobem (a třeba pak ještě jednu...) a průběžně sledujte její funkčnost

Ostatní postupy:

Zaškrcovadlo (turniket):

- je **extrémním** prostředkem v laické první pomoci
- je vyhrazeno pro následující situace: hromadná neštěstí, válečné podmínky apod., nemožnost zastavit nebo výrazně omezit krvácení přímým tlakem
- mělo by být používáno pouze speciálně vyškoleným záchráncem!
- příkládá se zásadně nad ránu na paži nebo na stehno; nikdy však do těsného sousedství lokte či kolene
- jednou přiložené zaškrcovadlo se zásadně nepovoluje
- na zaškrcenou končetinu je nutné napsat čas přiložení zaškrcovadla
- zaškrcenou končetinu je při déletrvajícím zaškrcení vhodné chladit
- postižený se zaškrcenou končetinou musí být v co nejkratším čase dopraven ke konečnému ošetření



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- zaškrcovadlo musí být řádně utaženo – nedostatečně přiložené zaškrcovadlo může krvácení naopak zhoršit

Pokud se jedná o menší tržné poranění, je vhodné použít při ošetření **leukosteh, tzv. mašličku**, která stáhne okraje ranky k sobě a zranění se „estetičtěji“ zhojí.

Pokud není zasažena hlubší tkáň, není nutné ihned spěchat na šití, ale stačí ránu ošetřit za použití tzv. mašliček.

Vyzkoušíme si prakticky, jak na to:

- Důležité je ošetřit ránu co nejdříve po jejím vzniku.
- Nejprve je nutné ránu vydezinfikovat, aby nedošlo k infekci.
- Poté, co ustane krvácení, je možné ránu stáhnout mašličkami.
- Před nalepením mašliček stáhněte obě hrany rány těsně k sobě (čím budou blíže u sebe, tím bude menší případná jizva), nalepte mašličku na jednu stranu rány, napněte ji přes ránu a poté přilepte druhý konec mašličky.
- Těsně vedle sebe nalepte tolik mašliček, aby byly po celé délce rány.
- Na závěr celou ránu i s mašličkami přelepte velkoplošnou náplastí, která chrání ránu před infekcemi a upevňuje tah mašliček.
- Pokud doma nemáte již hotové mašličky, je možné použít klasickou náplast bez polštárku. Z náplasti vystříhnete obdélník, 2× ho uprostřed otočíte a tím vytvoříte tvar mašličky.

(Názorný obrázek ošetření ranky leukostehem je součástí prezentace).

Pozor: Vždy je nutné zvážit konzultaci s lékařem.

Stanoviště č. 2 Prevence uštknutí hadem + Prevence bodnutí hmyzem

Prevence uštknutí hadem (cca 10 min)

A) Informace o výskytu jedovatých hadů v České republice

Lektor se zeptá: „Znáte nějakého jedovatého hada, co se vyskytuje u nás v ČR?“ (účastníci odpovídají). **Lektor:** „A kolik si myslíte, že u nás ve volné přírodě žije druhů jedovatých hadů?“

Poté uvede informace na pravou míru a poskytne účastníkům následující informace: V České republice se vyskytuje jediný jedovatý druh hada – zmije obecná (ukázka obrázku). Záměna je možná s nejvíce rozšířenou užovkou obojkovou (obrázek), dále hladkou, podplamatou či stromovou.

Zmije se vyskytují většinou ve výškách nad 450 m n. m., v podhůří Krkonoš, Brd, Pošumaví, na Vysočině. Často se vyhřívají v kamenitých terénech. Zmije dosahuje délky až 80 cm, hlava má trojúhelníkovitý tvar, zornice očí jsou vertikálně štěrbinovité (na rozdíl od užovky, která má oválnou hlavu a kulaté zornice). Lze ale konstatovat, že na zmiji i užovku může člověk narazit kdekoliv, její výskyt je celorepublikový. (obrázek – porovnání zmije a užovky)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Každý rok u nás dojde k uštknutí zmijí v řádu několika desítek případů. Na vině tomu může být vedro, které v posledních letech v létě je a pak také i lidská neopatrnost. Každé zmijí kousnutí však neznamená hned otravu. Pokud chtějí jen zastrašit, do rány vypustí ani ne 50 % jedu. Více než v polovině případů tak nedojde ani k lokální reakci, nebo je jen nepatrná. Za posledních 25 let u nás naštěstí nikdo na zmijí uštknutí nezemřel. Ve skutečnosti se zmije člověka bojí a kousnutím se brání. I proto často dojde k „suchému“ kousnutí, které není spojeno s vypuštěním jedu. Ten si had šetří na získávání potravy, ne na obranu. Dospělá zmije má asi 15 mg jedu, což je 60 % smrtelné dávky pro dospělého člověka. To ale neplatí pro dítě.

B) Bezpečné chování v přírodě

Had je plaché zvíře, střety s lidmi nevyhledává. Ve volné přírodě je nutné umět se chovat tak, aby k setkání s hadem nedošlo:

- Hadi neslyší, ale dobře vnímají otřesy půdy – proto je vhodná chůze „těžkou nohou“.
- Nedoporučuje se prodírat hustými porosty, ve kterých se had může skrývat, sahat do nich rukou (borůvčí, hromady klestí apod.).
- Nesbírat dřevo po setmění a nesahat do děr, kam není vidět.
- Nesedat si na předem nezkontrolovaná místa (hromadu kamenů, dřeva, klád).
- Při výpravě do přírody je dobré zvolit vhodné oblečení – dlouhé kalhoty a pevnou kotníkovou obuv.

Zmije je schopná uštknout na polovinu délky těla – bezpečná vzdálenost od hada je více než 2 metry.

C) Zvládání rizikové situace při setkání s jedovatým hadem ve volné přírodě. Lektor se zeptá: „Jak byste se zachovali, kdybyste v přírodě narazili na zmijí obecnou nebo jiného hada?“ a poté dá prostor k odpovědím, případně opraví a doplní účastníky.

Následně popíše správný postup při setkání se s hadem v přírodě. Pokud člověk na zmijí nebo jakéhokoliv jiného hada narazí ve volné přírodě, není dobré bránit se aktivně a pokoušet se ho zabít. Je to zbytečné, zmije a hadi obecně nejsou útoční, a navíc např. zmije je ohrožený druh. Podstatné je nedělat zbytečné pohyby, nedráždit ho a nechat mu únikový prostor, aby se mohl odplazit do bezpečí.

Na paměti je třeba mít to, že zmije, i pokud uštkne, obvykle nevypustí plnou dávku jedu, a tak není důvod k panice. Zdravého člověka uštknutí na životě neohrozí a zvládne ho bez větších komplikací. Riziko závažné reakce roste u dětí. Vzhledem k hmotnosti pro ně může být i menší množství jedu ohrožující. Další rizikovou skupinou jsou alergici. Jed zmije obecné má zkříženou reaktivitu s jedem blanokřídlých. Lidé alergičtí na štípnutí včelou, vosou nebo sršní jsou s velkou pravděpodobností alergičtí i na zmijí jed!



D) Základy první pomoci při uštknutí hadem

Lektor: „Napadá Vás, co dělat v případě, že dojde k uštknutí hadem?“ zeptá se lektor. Vyslechne si odpovědi a případně je opraví či doplní.

Pro zdravé dospělé jedince není uštknutí ohrožující na životě. Navíc při obranném kousnutí vypouští had pouze jednu třetinu svého jedu. Příznaky otravy jedem zmije má poměrně malé procento uštknutých, obvykle je průvodním jevem otok kolem místa uštknutí. (obrázek). Po uštknutí je vhodné ránu dezinfikovat a nechat ji volně krváčet, aby se část jedu vyplavila. Postižený by měl zůstat v klidu. **Vždy** je však třeba preventivně vyhledat lékařskou pomoc, u dětí je nutná hospitalizace a terapie dle klinických příznaků. U dospělých je nutná hospitalizace pouze při větších komplikacích. Ty se objevují u alergických osob, je to podobné jako při bodnutí včelou.

Komplikace mohou nastat i u starších lidí a lidí se slabším srdcem. Může se objevit nadměrné pocení, břišní kolika, průjem, zvracení, otok obličejce, rtů i jazyka. V nejtěžších případech může během krátké doby nastat šokový stav se selháním srdce, plic, ledvin a celkovým krvácením.

Lektor navrhně: „A nyní si budeme povídat o tom, co dělat či nedělat v případě uštknutí zmijí. Přečtu Vám devět různých tvrzení. Když budete mé tvrzení považovat za správné a Vaše odpověď zní ANO, zvedněte, prosím, zelenou kartičku. Pokud si myslíte, že mé tvrzení není správné, Vaše odpověď zní NE, zvedněte, prosím, červenou kartičku.“ (správná odpověď je zvýrazněna tučně):

1. Po uštknutí zmijí vždy musíme končetinu zaškrtnit nad ránou. ANO - NE

(Po uštknutí zmijí je nevhodné používat škrtidlo. Riziko smrti je nízké, dlouhodobé zaškrcení poškozují končetinu a může si následně vynutit její amputaci. Zaškrcení trvající déle než cca hodinu povede k amputaci téměř jistě).

2. Jed z rány musíme co nejrychleji vysát či vymačkat. ANO – NE

(Vysávání či vymačkávání jedu je nevhodné, dochází k prokrvení rány a tím k rychlejšímu postupu jedu k srdci).

3. Ránu po uštknutí musíme vyříznout, aby se do těla dostalo co nejméně jedu.

ANO - NE (Nevyřezávat tkáň – nastane ještě větší zbytečné poškození).

4. Po uštknutí zmijí musí být postiženému co nejdříve aplikováno protisérum.

ANO – NE (Sérum většinou není potřeba, mělo by být aplikováno vždy lékařem a jako poslední řešení. Aplikace séra může být pro organismus daleko větším zlem než vlastní uštknutí – hrozí těžká alergická reakce organismu, která je nebezpečnější než účinek jedu.)

5. Je velmi důležité uklidnit postiženého a zabránit mu v pohybu. ANO – NE

(Aby se jed co nejméně šířil tělem, je nutné zabránit dalšímu zbytečnému pohybu postiženého. Poskytněte mu psychologickou první pomoc a uklidněte jej. Hlavní zásada po uštknutí zmijí zní – co nejméně pohybu! Uštknutý by měl ležet nebo sedět a měli bychom ho



co nejrychleji dopravit k lékaři nebo zavolat lékařskou pomoc přímo k němu. V případě dětí nebo seniorů vždy volejte záchrannou službu přímo k pacientovi.)

6. Ránu po uštknutí je vhodné chladit. ANO - NE

(Pokud je to aspoň trochu možné, lokálně chlaďte místo kousnutí. Zabráníte tak většímu otoku.)

7. Z postižené končetiny je třeba sejmout stahující předměty (prstýnky, hodinky, řetízky). ANO – NE

(Místo uštknutí rychle otéká, později by stažení např. prstýnku mohlo být problematické.)

8. Postiženému dáme lóknout alkoholu, aby se z toho šoku vzpamatoval. ANO – NE

(V žádném případě, alkohol zrychluje krevní oběh, roztahuje cévy a tím pádem urychluje průnik jedu do organismu.)

9. Hada musíme chytit a dopravit ho společně s pacientem do nemocnice. ANO – NE

(Pro správnou léčbu v nemocnici je dobré identifikovat hada, který pacienta uštknul. Vyfoťte jej třeba na mobil. Ale pouze v případě, že to pro vás nepředstavuje nebezpečí anebo nutnost vzdálit se od postiženého na delší dobu!)

V jakých případech je nutné podat protilátku (antisérum)?

Základem nemocniční péče při otravě hadím jedem je symptomatická terapie, při které se pomocí infuzí stabilizuje tlak, a podávají se další nezbytné léky. Kompletní uzdravení po intoxikaci trvá 1- 3 týdny. Po dobu několika následujících měsíců může přetrvávat bolestivost a otoky se mohou vracet.

Terapie antisérem se podává pouze v závažnějších případech systémových projevů otravy, kdy tělo nereaguje na symptomatickou léčbu. Léčba antisérem pak podléhá pečlivé indikaci, neboť může být v některých případech nevhodná pro řadu vedlejších účinků. Běžně dostupné antisérum Antitoxinum Vipericum se vyrábí na bázi koňského séra a jeho aplikace může vyvolat těžké alergické reakce.

Prevence bodnutí hmyzem (cca 10 min)

a) Informace o výskytu blanokřídých v České republice

Lektor poskytne účastníkům následující informace: Blanokřídý hmyz je v České republice velmi čteně zastoupen. Ohrozit člověka však mohou jen tři jeho zástupci - včela, vos a sršň.

Včely medonosné jsou pěstovány ve včelínech, nejvíce je jich soustředěno v jejich blízkosti, dolet včely za pastvou však může být i 10 km. **Včely samotářky** žijí v nenápadných hnízdech v přírodě i na zahradách. **Vosy** si staví své hnízdo obvykle v zemi, např. v lesích, podél břehů vod a cest, někdy také v tmavých dutinách nad zemí. Žije v něm celá vosí kolonie čítající až 2000 jedinců. **Sršně** si také staví hnízda. Když si udělají hnízdo přímo v lidském obydlí nebo na místě, které je frekventovaně využíváno, bývají s tím problémy. Sršně žijí také v mnohatisícových koloniích.



b) Bezpečné chování ve volné přírodě

Hlavní je udržovat odstup od teritoria bodavého hmyzu, vyhýbat se exponovaným místům a dodržovat tyto zásady:

- Opatrnost při konzumaci sladkých nápojů, ovoce a jídla venku.
- Nesnažit se hmyz zabít či odhánět, neboť to ho jen vyprovokuje k útoku. Nejlépe je zůstat v klidu, i když to není jednoduché.
- Nepít přímo z lahví, tam se vosy i včely rády schovávají, a člověk je snadno přehlédne.
- Nechodit po trávníku bosý, zejména když kvete jetel a další rostliny.
- Pozor na přezrálé či spadané ovoce pod stromy, koše a kontejnery, které hmyz přitahují,
- Nepoužívat při vycházce do přírody výrazné parfémy, aromatická tělová mléka či mýdla, laky a tužidla na vlasy s vůněmi či deodoranty.
- Nainstalovat sítě proti hmyzu v oknech - zabraňují, aby se včely a vosy dostaly do obytných prostor.
- Držet se 4-5 m od včelího úlu či vosího hnízda – nenarušovat zbytečně jejich prostor. (V krajním případě je potřeba hnízdo ve veřejném prostoru zlikvidovat, když není jiná možnost. Zavolat hasiče nebo ještě lépe odborníky z deratizační firmy. Ti provádějí dezinfekci profesionálními prostředky. Akce trvá 20 a více minut, podle velikosti hnízda).
- Vést děti k tomu, aby si nehrály v blízkosti starých kmenů a pařezů (časté místo vosích hnízd).
- Nenosit příliš barevné (zvláště žlutozelené a podobné odstíny) a květované oblečení.

c) Zvládání rizikové situace při setkání se včelou, vosou a sršní

Ve střední Evropě jsou vosy a včely nejčastějším vyvolavatelem alergické reakce na hmyzí jed. Alergie, čili přecitlivělost na hmyzí jed, vyvolává různě prudké reakce a malý podíl těchto přecitlivělostí může ohrozit život. V evropských státech, jako je Anglie či Francie, které mají kolem 60 miliónů obyvatel, víme zhruba o 10 úmrtích způsobených hmyzím bodnutím za rok. V Čechách a na Moravě to bývají dvě až tři úmrtí ročně, ale některé roky našťásti nezemře nikdo. Reakce u alergiků může být velmi nebezpečná, je třeba přivolat okamžitou odbornou pomoc. Výjezdy k alergickým reakcím se evidují v desítkách ohrožených ročně. Záchranáři evidují pouze bodnutí, ke kterým jsou voláni, což je zpravidla kvůli alergické reakci. Skutečný počet bodnutí je samozřejmě mnohonásobně vyšší, většina lidí je ale bez komplikací. Nejčastěji k bodnutí dochází v létě.

V dětském věku prodělá anafylaktickou reakci po vosím bodnutí cca jedno ze sta dětí, 10 až 25 % všech dětí je senzibilizováno. Ve srovnání s alergií na pyly a domácí prachové roztoče jsou alergie na hmyzí jed málo četné, ale rozhodně je nesmíme podceňovat.



d) Základy první pomoci

Po vosím či včelím bodnutí se dostává hmyzí jed do lidského těla. U alergiků na hmyzí jed se začne následně uvolňovat histamin a podobné látky, které zprostředkovávají alergickou reakci.

Reakce na bodnutí můžeme dělit podle stupně závažnosti:

Lokální reakce: zarudnutí a otok v místě vpichu. Nejedná se o alergickou reakci, nýbrž o normální reakci těla.

Silná lokální reakce: zásadní zarudnutí a otok, které se může rozšířit po celé postižené části těla a dosahuje maxima typicky první den po bodnutí. Příznaky ustoupí během několika dnů až dvou týdnů.

Lehká celková reakce: vyrážka vzdálená od místa bodnutí, otoky obličeje, svědění, lehká nevolnost.

Těžká celková reakce: k výše jmenovaným příznakům se navíc přidává nevolnost, zvracení, dušnost, oběhový kolaps, zimnice (anafylaktická reakce). Jedná se o život ohrožující stav – okamžitě volat 155.

Projevy hmyzí alergie

Alergie na hmyzí bodnutí se může projevit kdykoliv během života, první alergickou reakci tedy může prožít i dospělý člověk. Nejprudší reakcí na hmyzí bodnutí je anafylaktický šok, který sice není vteřinovou záležitostí, ale vyvíjí se i tak poměrně rychle – během několika minut po bodnutí. Příznaky mohou být úplně nebo jen částečně vyjádřené a mají různou intenzitu. Patří k nim horko, zarudnutí, svědění, kopřivka, otoky, dušnost i případná mdloba. Nedá se říci, že by vosí či včelí bodnutí bylo rozdílně nebezpečné, obě mohou vyvolat stejně prudkou reakci.

Zvýšené riziko rozvoje prudké anafylaktické reakce při alergii na hmyzí bodnutí existuje u osob s chronickými srdečními obtížemi či u astmatiků. Obecně platí, že lidé, kteří po pobodání hmyzem zaznamenali příznaky celkové alergické reakce, by měli vyhledat alergologa, který rozhodne o adekvátním vyšetření a léčbě.

Jak poskytnout alergikovi první pomoc při bodnutí žihadlem?

Lektor položí otázku: „Jak byste se zachovali v situaci, když dojde k bodnutí žihadlem u osoby s alergií? Rozdá mezi účastníky (do dvojic) kartičky s nápisy: „Odstráním opatrně žihadlo, pokud zůstalo v kůži“, „Místo chladím, pokud je bodnutí v ústech, je vhodné cucat led“, „Podám pacientovi léky na alergii, pokud je má u sebe“, „Přivolám rychlou záchrannou službu“. Úkolem každé dvojice účastníků je seřadit kartičky ve správném sledu za sebou.

Lektor zkontroluje odpovědi a vysvětlí správný postup:

- **Odstraňte zdroj alergie.** Po hmyzím bodnutí je nutné co nejdříve odstranit žihadlo, pokud zůstalo v kůži. Nejlepší je vyškrábnout ho pomocí nehtu. Tím se většinou zabrání tomu, aby se celý váček s jedem vylil do kůže.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Podejte pacientovi okamžitě **léky na alergii** (antihistaminika - např. Claritine, Zyrtec ...), pokud je má u sebe. Prášky nejdříve rozmělněte a přineste pacientovi dostatek vody na zapití. Působí zhruba do hodiny, proto je třeba užít je vždy bez prodlení, stejně jako další důležitý lék – kortikoidy v tabletkách. „Zpravidla se doporučuje spolknout bezprostředně po bodnutí hmyzem dvě tablety antihistaminika a dvě kortikoidů najednou. Pokud člověk nemá tekutinu na zapití, stačí tablety rozkousat či nechat rozpustit pod jazykem – v takovém případě je nástup jejich účinku i o něco rychlejší“ (říká PharmDr. Vítězslava Diblíková, vedoucí lékárny Nemocnice Na Homolce).
- Lidé, kteří alergickou reakci při štípnutí už v minulosti zažili, u sebe často nosí i EpiPen (adrenalinové pero – obrázek na ukázkou). Jedná se o injekci, která se aplikuje přímo do svalu, klidně i přes oblečení. Injekce obsahuje adrenalin, který snižuje smrtelné účinky anafylaktického šoku. Jejím podáním stabilizujete dýchání a zmírníte otok.
- Pobodané **místo lokálně chlaďte** ledem. Nemáte led? V tom případě použijte třeba pytlík se zamrazeným hráškem.
- Pokud vás včela nebo vosy bodnula v ústech, **cucejte kostku ledu**.
- Na nic nečekejte a okamžitě **přivolejte rychlou záchrannou službu**.

Jak poskytnout člověku, který není alergik, první pomoc při bodnutí žihadlem?

U lidí, kteří alergií netrpí, nehledejte žádný komplikovaný postup. Bohatě si vystačíte se dvěma pomůckami: s gelem a ledem.

Jak na to?

- Pokud zůstalo v kůži žihadlo, opatrně jej odstraňte.
- Místo vpichu lokálně chlaďte ledem nebo zamrazeným hráškem.
- Poté postižené místo potřete antihistaminovým gelem nebo mastí (např. Fenistil - není dobré natírat na velké kožní plochy a jím ošetřenou kůži je třeba chránit před sluncem).

Nikdy ale nelze vyloučit případ, že se prudká alergická reakce na hmyzí bodnutí projeví u dosud nealergického člověka, nebo že člověk dostane žihadlo do blízkosti úst, kdy hrozí, že otok postoupí do oblasti hrdla, což může znamenat až ohrožení dýchání. Pokud postižený u sebe nemá žádné protialergické léky a není v blízkosti žádný zdravotník, je třeba přivolat pomoc a mezitím otok ledovat, aby se zmenšil.

Při celkové těžké alergické reakci (anafylaktický šok) je vždy nutný rychlý zásah zdravotníka – jde o minuty. Pro další eventuální případ anafylaktické reakce bývá alergický pacient od lékaře vybaven pohotovostním balíčkem, obsahujícím autoinjektor s adrenalinem, mast s kortikoidy, antihistaminikum – např. Zyrtec, Claritine, je dobré mít kalcium v tabletě a láhev vody, a u astmatiků navíc rychle působící sprej k rozšíření průdušek.

3. Hra „Rozhodni se správně“

Lektor seznámí účastníky s pravidly hry „Rozhodni se správně“. Hra slouží k procvičení získaných základních informací a jako zpětná vazba pro lektora.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Na tři různá místa v místnosti lektor nalepí či položí zalaminované karty s písmeny A, B, C. Účastníci se shromáždí ve středu místnosti a po přečtení otázky a možné odpovědi na ni (za a), za b), za c)) se každý postaví k písmenu, pod kterým je podle něj uvedena správná odpověď. Kdo se postaví pod nesprávnou odpověď (tzn. písmeno, pod kterým se skrývá nesprávná odpověď), vypadává ze hry. Vítězem je ten, kdo zůstane poslední, tzn., že na otázky odpovídal správně.





Otázky (správná odpověď je označena tučně):

1. Cizího psa mohu pohladit:

- A) ano, vždy
- B) ne, nikdy
- C) ano, jen se souhlasem majitele**

2. Svého psa raději nehladím:

- A) když žere**
- B) nikdy
- C) když vrtí ocáskem

3. Při ohrožení psem:

- A) začnu utíkat
- B) upřeně se mu dívám do očí
- C) stojím klidně, ruce podél těla**

4. Když dojde k i drobnému poranění, kousnutí cizím psem:

- A) je nutné lékařské ošetření a vyšetření psa (zda byl očkován atd.)**
- B) stačí ranku vydezinfikovat a obvázat
- C) okamžitě se musím nechat očkovat proti vzteklině

5. Při setkání s hadem v přírodě:

- A) zjišťuji, jestli je to zmije či užovka
- B) nedělám zbytečné pohyby a nechám ho v klidu odplazit**
- C) vezmu klacek a odeženu ho

6. Chovat hady může:

- A) každý bez ohledu na věk
- B) pouze plnoletý a s dokladem od krajské veterinární správy (nebo mladší 18 let, ale pod dohledem rodičů)**
- C) pouze profesionální chovatel – odborník

7. Při uštknutí zmijí:

- A) ránu rozříznu a jed vysaju
- B) místo nad ránou pevně zaškrtnu, aby se jed nešířil
- C) s poraněnou končetinou se snažím co nejméně hýbat**



8. Když mě bodne včela do ruky:

- A) **žihadlo z kůže co nejrychleji opatrně odstraním**
- B) ihned volám 155
- C) na postižené místo přiložím teplý obklad

9. Nejvíc jedu se dostane do rány po bodnutí:

- A) **včelou**
- B) vosou
- C) sršní

10. Při alergické reakci na včelí bodnutí:

- a) včelu rychle zabiju
- b) volám RZS – 155**
- c) nedělám nic, včelí bodnutí je zdravé

3. Závěr

Lektor stručně zopakuje pravidla, která pomohou předejít napadení a poranění zvířetem. Společně s účastníky zhodnotí lekci, poděkuje za pozornost a rozloučí se s účastníky.

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je motivovat cílovou skupinu v konání ve prospěch zdraví, a to v oblasti prevence a první pomoci při poranění zvířetem. V České republice se jedná nejčastěji o pokousání či poranění psem, pobodání hmyzem (vosy, včely, sršně) či uštknutí zmijí.

Co chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby si účastníci kurzu osvojili schopnost porozumění řeči těla psa, znalost pravidel chování při napadení psem, schopnost poskytnutí první pomoci a postupu při poranění psem (poranění psem tvoří v ČR největší podíl ze všech úrazů způsobených člověku zvířetem). Rovněž tak znalost první pomoci při uštknutí hadem (v České republice se každoročně vyskytne několik případů, u kterých se projeví příznaky otravy po uštknutí zmijí obecnou), a také znalost první pomoci při bodnutí blanokřídlým hmyzem.

CO? (=problém)

- Neschopnost porozumění řeči těla psa.
- Neznalost pravidel chování při napadení psem.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Neschopnost poskytnutí první pomoci a postupu při poranění psem - poranění psem tvoří v ČR největší podíl ze všech úrazů způsobených člověku zvířetem.
- Neznalost první pomoci při uštknutí hadem - v České republice se každoročně vyskytne několik případů, u kterých se projeví příznaky otravy po uštknutí zmijí obecnou.
- Nedostatečná znalost první pomoci při bodnutí blanokřídlým hmyzem.

PROČ?

Zvyšuje se počet zranění způsobených psem, přinášejících nejen psychickou újmu, ale mnohdy i doživotní následky, případně smrt - zvláště ohroženou skupinou jsou děti. U dětí do 4 let představují poranění hlavy a krku až 2/3 všech úrazů vzniklých pokousáním psem. U starších dětí bývají nejčastěji postiženy končetiny, a to především končetiny horní. Druhé místo zauímají poranění hlavy a krku, a za nimi následují úrazy trupu. Další zdravotní komplikací při poranění může být např. zanesení infekce do rány, v psychické oblasti pak PTSD – posttraumatická stresová porucha.

Vzhledem k malé informovanosti o jedovatých hadech v České republice lze předpokládat nebezpečné chování či nedodržení zásad ochrany před nimi. Nejčastěji jde o bezstarostné chování při záměně zmije s užovkou. Riziko to představuje zvláště pro alergiky, pro děti a starší osoby. Je však třeba konstatovat, že v posledních letech u nás ke smrti následkem zmijího uštknutí nedošlo.

V případech ohrožení hmyzem může dojít i k doživotním následkům, zvláště ohroženou skupinou jsou alergici, pozornost je nutné věnovat dětem a starším lidem. Alergické reakce jsou různé intenzity, od lokálních až po velmi těžké, v krajních případech ohrožujících život. Kromě alergické reakce může být komplikací i infekce v ráně.

JAK?

Edukace by měla být zaměřena na faktory a opatření, která jsou dobře ovlivnitelná a zároveň účinně fungující. Pravidla chování při ohrožení zvířetem musí znát v první řadě dospělí, musí si je osvojit a nacvičit, teprve potom je mohou předávat svým dětem.

Prevence pokousání psem:

- Naučte se porozumět psímu chování – řeči těla psa (jak vypadá pes, který svým postojem vyjadřuje zájem, hravost, podrázenost, agresivitu, vystresovanost, úzkost). Na základě toho pochopíte, že rizikové chování psa je možné předvídat a rizikovým situacím účinně předcházet.
- Osvojte si základy bezpečného chování vůči psům (jaké jsou nejčastější rizikové situace, při kterých může pes zaútočit – např. narušení jeho teritoria, strach o jeho „věci“ – krmení, hračky, brání svá štěňata, nemoc, bolest, zahrnutí „do rohu“, provokace ...).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Seznamte se s informacemi o nejdůležitějších zásadách, jak se zachovat v případě, že jste psem ohroženi (např. zachovat klid, nedělat rychlé pohyby, neutíkat, nedívat se psovi upřeně do očí, mluvit na něj klidným hlasem ...) či napadení (při útoku se natočit bokem, schovat ruce do klína, schoulit se; pokud nás pes srazí na zem, stočit se do klubička a chránit si pažemi hlavu a krk ...).
- Osvojte si základy první pomoci při poranění psem (jak se chovat při drobném poranění, při masivním krvácení apod.) a postupy, co vše je nutné zajistit (zjistit majitele psa, zapsat si jeho jméno, adresu, telefon, ev. informovat policii či příslušnou veterinární správu).

Prevence uštknutí hadem

- Seznamte se se základními informacemi o výskytu hadů ve volné přírodě v České republice (zmije, užovka) a s tím, jak vypadají, jak je rozeznávat.
- V případě zájmu si zjistěte informace o chovatelství jedovatých hadů (jaká jsou pravidla chovu jedovatých hadů v ČR, co je k němu potřeba apod.).
- Naučte se bezpečnému chování ve volné přírodě, předcházení možnosti setkání či uštknutí zmijí (chůze „těžkou nohou“, neprodírat se hustými porosty, nesahat do děr, kam není vidět, mít vhodné oblečení, pevnou obuv apod.).
- Naučte se zvládat rizikovou situaci při setkání s hadem (nechat hadovi únikový prostor, nedráždit ho, nepokoušet se ho zabít, nedělat zbytečné pohyby apod.).
- Osvojte si základy první pomoci při uštknutí (co určitě nedělat – nerozřezávat ránu, nevysávat jed, nezaškrcovat končetinu, a co naopak dělat – zůstat v klidu, nepít alkohol a kofeinové nápoje, chladit ránu, sejmout z postižené končetiny stahující předměty apod.).

Prevence bodnutí hmyzem

- získejte informace o vybraných jedovatých druzích hmyzu v České republice (vosa, včela, sršeň), o oblastech a místech jejich výskytu.
- Naučte se bezpečnému chování ve volné přírodě, předcházení možnosti setkání s jedovatým
- hmyzem (např. opatrnost při konzumaci sladkých nápojů a jídla venku, nepít přímo z láhve, nechodit bosý, nenosit příliš barevné a květované oblečení, nainstalovat domů síť proti hmyzu apod.).
- Naučte se zvládat rizikovou situaci při setkání s jedovatým hmyzem (nesnažit se hmyz odhánět, nenarušovat jejich prostor v blízkosti úlu či hnízda, vést děti k tomu, aby si nehrály v blízkosti starých kmenů apod.).
- Osvojte si základy první pomoci při štípnutí hmyzem (jak poskytnout 1. pomoc alergikovi, nealergikovi, jaké mohou být reakce na bodnutí apod.)



CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY

Cílová skupina

Osoby ve věku 15-65 let, ohrožené vyčleněním mimo běžný život společnosti, které se do něj v důsledku nepříznivé sociální situace nebo zdravotního stavu nemohou zapojit.

Stávající chování (popis)

- Nevhodné postoje - podceňování problematiky úrazů způsobených zvířetem (pes, jedovatý had, bodavý hmyz – včela, vos, sršň), vědomé provokování či dráždění zvířete.
- Neznalost zásad a postupů při setkání se zvířetem, a tím pádem vznik „zbytečných“ úrazů a poranění (pokousání psem, uštknutí hadem, pobodání hmyzem), nedostatek informací
o tom, jak se zachovat při napadení psem, jak postupovat při poranění psem, jak se chovat
v přírodě při setkání s bodavým hmyzem, hadem.
- Rizikové chování ve vztahu ke zvířatům („neporozumění“ řeči těla psa, neschopnost vyhodnotit rizikové situace, kdy zvíře může zaútočit a člověka poranit, nedostatečná výchova dětí a dozor nad nimi – nepoučenost dětí, co smí a nesmí dělat při setkání se psem,
jak se zachovat v případě, že jsou ohroženy či napadeny psem, bodavým hmyzem, hadem.
- Neznalost zásad ošetření drobných poranění a poskytnutí první pomoci při těžším úrazu způsobeném zvířetem (jak postupovat v případě poranění psem, jak zranění ošetřit, co je
povinností majitele psa, jak vyhodnotit alergickou reakci po bodnutí hmyzem či uštknutí hadem).

Motivy stávajícího chování

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků při poranění zvířetem.
- Neschopnost uvědomit si, že nesprávné chování při kontaktu se zvířetem a nedodržování důležitých preventivních zásad mohou vést nejen k drobným úrazům, ale i k úrazům vážným, s následnými komplikacemi a postižením na celý život.
- Špatné návyky, získané nesprávnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace.
- Lhostejnost, nezodpovědnost, rezignace, požívání návykových látek, a v důsledku toho sklon k přeceňování svých sil a rizikovému chování.
- Nerespektování preventivních zásad – vlastní pohodlnost.



Nové požadované chování

- Uvědomí si možnosti zranění při setkání se zvířetem (psem, bodavým hmyzem, hadem), změna postojů ve vztahu k uvedeným zvířatům na základě nově získaných informací – např. jak vyhodnotit „psí řeč těla“, jak se zachovat při napadení psem, jak postupovat při poranění psem, jak se chovat v přírodě při setkání s bodavým hmyzem, hadem ap.
- Jsou odpovědní – projeví snahu vyhnout se rizikům zranění i trvalým následkům. (Nikdy nenechávají dítě se psem o samotě, i když je to rodinný mazlíček, který nikdy nikoho nepokousal. Zvíře zbytečně nedráždit či provokovat, respektovat ho. Nepodceňují nebezpečné situace, vždy jim raději předcházejí apod.).
- Osvojí si zásady bezpečného chování při setkání se jmenovanými zvířaty (naučí se porozumět řeči těla psa; dokážou vyhodnotit rizikové situace, kdy zvíře může zaútočit a člověka poranit; vědí, jak se chovat v přírodě při setkání s bodavým hmyzem, hadem; naučí i své děti základům bezpečného chování vůči psům a tomu, jak se zachovat v případě, že jsou psem ohroženy či napadeny; vysvětlí jim, jak se chovat ve volné přírodě při setkání s hadem, bodavým hmyzem apod.)
- Zvládnou základní zásady první pomoci při poranění zvířetem (vědí, jak postupovat při pokousání psem, bodnutí hmyzem či uštknutí hadem; jak se zachovat v případě alergie na hmyzí bodnutí, hadí uštknutí ap.)

Benefity (z nového chování)

- Záchrana zdraví a života.
- Minimalizace zdravotních následků – pobyt v nemocnici, dlouhodobé následky (a tím pádem i zhoršení ekonomické situace, dopad na psychiku apod.)
- Eliminace nepříjemných postihů – vyšetření u veterináře, pokuty, soudy.

Bariéry (co brání novému chování)

- Nezodpovědnost, bezstarostnost, lhostejnost.
- Vlastní pohodlnost, nedostatečná osvěta – chybějící aktivní přístup k informacím.
- Nízké uvědomění si důsledků svého chování - rizikové vzorce chování.
- Nevhodné životní podmínky.
- Jiné priority – alkohol, drogy.
- Chybějící vzory v rodině či okolí.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

POMŮCKY

Lékárnička Hartmann + Swissmed s tímto obsahem



Obsah
autolékárničky
odpovídá Vyhláše
č. 341/2014 Sb.

HARTMANN-RICO a.s.
CZ - 664 71 Veverská Bítýška

Z důvodů ochrany zdravotnických výrobků
nevystavovat přímému působení
slunečních paprsků.

Obvaz hotový s 1 polštářkem (šíře min. 8 cm, savost min. 800 g/m ²)	3
Obvaz hotový s 2 polštářky (šíře min. 8 cm, savost min. 800 g/m ²)	3
Šátek trojčipý z (netkaného) textilu (délka stran 960 × 1360 × 960 mm)	2
Náplast hladká civka (velikost 2,5 cm × 5 m, min. lepivost 7 N/25 mm)	1
Náplast s polštářkem (velikost 8 cm × 4 cm, min. lepivost 2,5 N/cm)	6
Obinadlo škrťací pryžové (60 × 1250 mm)	1
Rouška plastová (20 × 20 cm, tloušťka 0,05 mm)	1
Rukavice pryžové (latexové) chirurgické v obalu	1
Nůžky zahnuté (se sklonem) v antikorozi úpravě se zaoblenými hroty - délka min. 14 cm	1
Isotermická fólie (210 × 160 cm)	1

Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zalaminované obrázky A4 – zmiže, užovka, bodavý hmyz (vosa, včela, sršeň), obrázky zranění – kousnutí od hada, štípnutí od včely, žihadlo v ráně



Předlohu návrhu k obrázkům zpracovala Ing. Jana Maiksner
Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

Zalaminované kartičky – červené a zelené

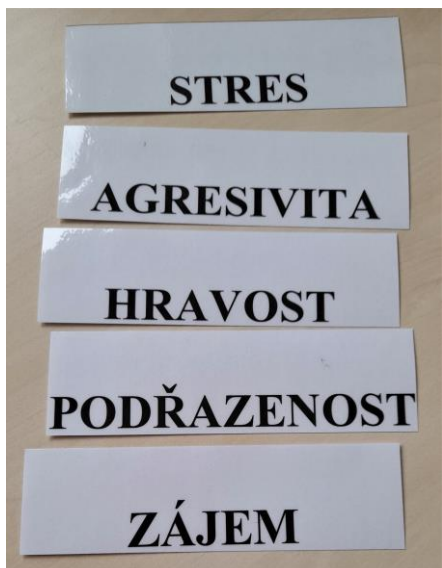


Předlohu návrhu k obrázkům zpracovala Ing. Jana Maiksner
Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



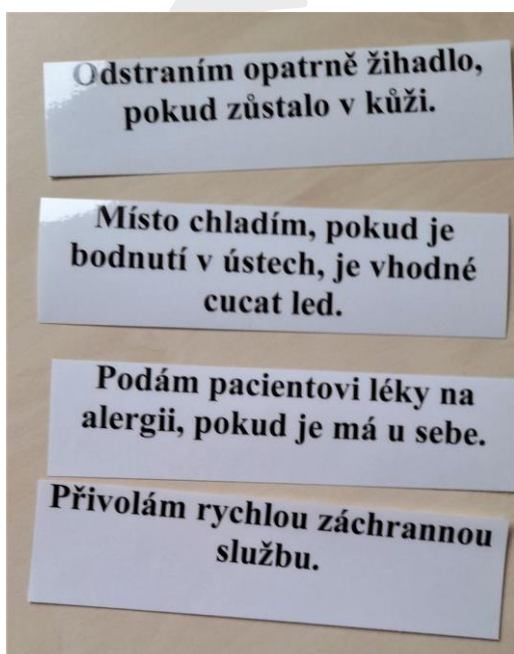
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zalaminované karty s nápisy ZÁJEM, HRAVOST, PODŘAZENOST, AGRESIVITA, VYSTRESOVANOST



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

Zalaminované kartičky s nápisy jak postupovat při alergii na hmyzí bodnutí ke stanovišti Bodnutí hmyzem

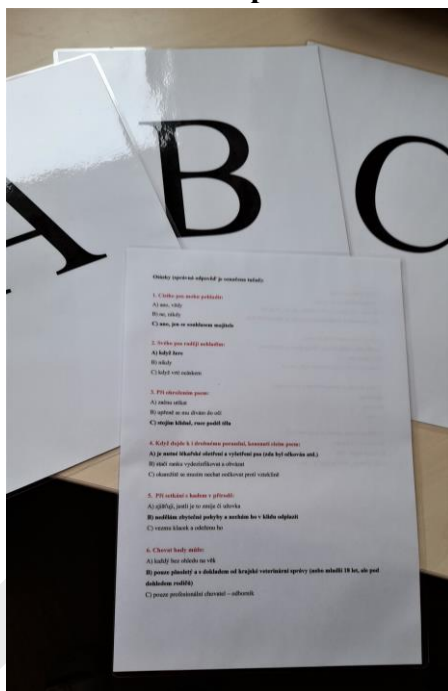


Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zalaminované karty A4 (písmena A, B, C) ke hře Rozhodni se správně a karta s otázkami a odpověďmi ke hře Rozhodni se správně





Odborná východiska (k nastudování pro lektora)

Pes domácí (*Canis lupus f. familiaris*) je největší domestikovaná šelma a jedno z nejstarších domestikovaných zvířat vůbec, provázející člověka minimálně 14 tisíc let. Obecně se předpokládá, že se jedná o zdomácnělého a umělým výběrem změněného vlka obecného. Úloha psa v lidské společnosti byla vždy rozmanitá, člověku je pomocníkem při lovu nebo při přehánění stád, zaujímá funkci strážce majetku, svého majitele a dalších domácích zvířat, používá se k přepravě nákladů, jako tažný nebo saňový pes, může být cvičen pro použití v ozbrojených složkách či k asistenci hendikepovaným osobám nebo jako společník.

Chování dospělého psa je zčásti dáno jeho geneticky danými vlastnostmi, jako je typ nervové soustavy, temperament a instinkty, které jsou dále modifikovány během socializace a učení. Pes je mentálně zhruba na úrovni dvou až dvouapůlletého dítěte, do určité míry je schopen řídit se racionálním plánem nezávislým na vrozených vzorcích chování, a vykazuje znaky elementární rozumové činnosti.

U psů rozlišujeme vrozené chování tj. lovecké, obranné, teritoriální, potravní, sociální. Získané chování psa se vyvíjí až během jeho života na základě učení, socializací, podmiňováním (povel a odměna).

Agresivita u psů

Ačkoliv je agresivita u psa velmi nepříjemným problémem, je třeba si připomenout, že agresivita patří do normálního chování šelem psovitých - bez agresivity by pes nemohl přežít, umožňuje mu lovit, zařadit se do hierarchie smečky, ubránit sebe, své teritorium i potomky před napadením. Při porozumění a nápravě agresivního chování musíme pochopit a rozlišit odlišné druhy agresivity, která má mnoho různých forem a vyvolávajících příčin a teprve pak zvolit adekvátní postup při převýchově konkrétního agresivního psa. Agresivita je jeden z nejčastějších problémů v soužití člověka se psem. Existují specialisté chovatelé, kteří se věnují chování psů a dokáží pomoci s převýchovou.

Problematika chování dětí při styku se psem

Nikdy nenechávejte dítě se psem (ani vlastním ani cizím) o samotě a nedovolujte dítěti hrát se psem hry, které stimulují psa k agresivitě.

- Pes, u kterého se již někdy projevilo agresivní chování vůči člověku, je nevhodný pro držení v rodině s dětmi.
- Citlivě zvažte, zda vaše dítě neprojevuje příliš nevladatelný strach, obavu či respekt ze psů, a jestliže ano, odložte pořízení psa na pozdější dobu.
- Buďte obezřetní zejména v situacích, které psu signalizují jeho nadřazenost (úspěšné bránění určitého místa, potravy, hračky apod.).
- Přestáváte-li chování psa zvládat a kontrolovat, vyhledejte odbornou pomoc u profesionálních cvičitelů či dalších odborníků



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Bez svolení majitele či přítomnosti dospělého není vhodné, aby dítě hladilo cizího psa (před projevem jakékoli náklonnosti dítěte vůči psu by měl pes mít vždy možnost si dítě očíchat).
- Pozorujeme-li náznaky nelibosti psa vůči dítěti, je nutné kontakt dítěte se psem ihned přerušit.
- Dítě by nemělo před neznámým psem utíkat, křičet.
- Je vždy potřeba, aby si dítě hrálo se psem pouze za dozoru dospělé osoby.
- Dbejte na vhodné a správné chování dítěte nejen vůči cizímu, ale i vlastnímu psu.
- Pes by neměl být rušen dítětem při spánku, krmení či péči o štěňata.
- Je potřeba, aby byl pes od dítěte co nejrychleji odehnán, odlákán apod. dospělou osobou.

Zvýšené pozornosti a opatrnosti je potřeba při jakémkoli kontaktu dítěte se psem. Naučte děti základům bezpečného chování vůči psům a jak se zachovat v případě, že jsou psem ohroženy či napadeny. Vysvětlete dítěti, že při případném útoku by se nemělo dívat psovi upřeně do očí, přímý pohled může vyprovokovat bezprostřední útok psa. Pokud je to možné, dítě by mělo zůstat v klidu a vyčkat, jestli se pes sám vzdálí. Teprve je-li pes dostatečně daleko, dítě by mělo pomalu pozpátku ustupovat, nemělo by se v žádném případě dávat na útěk. Je-li dítě při útoku psa sraženo na zem, mělo by se stočit do klubíčka a chránit si pažemi hlavu (lokty směřují ke kolenům, sepnuté dlaně chrání temeno hlavy a zápěstí uší).

Povinnosti chovatele, když jeho pes kousne

V případě i menších poranění zajistíme odborné lékařské ošetření. Je nutné přimět chovatele, aby navštívil veterináře a nechal psa vyšetřit z důvodu vyloučení infekce vzteklinou. A to i v případě, že je pes řádně očkovaný. Nepodaří-li se majitele zvířete sehnat a získat tak doklad o jeho vyšetření, je nutné navštívit lékaře, který zajistí nutnou péči. Chovatel dostane následně protokol o vyšetření. Jedná se o povinnost vyplývající ze zákona o veterinární péči 166/1999 Sb., kde je v §4, odst. 1 písm. h) uvedeno, že povinností chovatele je „zajistit, aby bylo neprodleně a v rozsahu nezbytně nutném pro vyloučení podezření z onemocnění vzteklinou veterinárně vyšetřeno zvíře, které poranilo člověka nebo s ním přišlo do přímého kontaktu způsobem nebo za okolností, které mohou vyvolávat podezření z onemocnění touto nákazou“. Pokud tak chovatel neučiní, je nutno informovat Policii ČR nebo příslušnou veterinární správu. Povinné očkování pro psy bylo zavedeno od roku 1953. Veterinární zákon ukládá všem chovatelům psů, aby zajistili očkování štěněte ve stáří tři až šest měsíců, a pak i pravidelné revakcinace během doby účinnosti předchozí použité očkovací látky. Pro cesty do zahraničí psi vždy potřebují platné očkování proti vzteklině.

Hadi v ČR

Zmije obecná (*Vipera berus*) je had z čeledi zmijovitých. Je to nejrozšířenější suchozemský had na světě, žije na většině území Evropy a ve velké části Asie. Zároveň je nejseverněji žijícím hadem vyznačujícím se extrémní odolností vůči chladnému počasí. Je jediným jedovatým hadem České republiky (pokud se nepočítá mírně jedovatá užovka podplamatá),



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

a řady dalších států v severní části severní polokoule. Její jed je vysoce účinný na malé savce, ovšem má ho relativně málo, takže za normálních okolností její uštknutí život člověka neohroží – riziko představuje pouze pro alergické jedince, malé děti a staré a nemocné lidi. Smrtelná dávka jedu je asi 15 až 20 miligramů, nicméně zmije obecná ho má v průměru okolo 10-15 miligramů, a navíc při jednom uštknutí uvolňuje jen část jedu. Nebezpečnější je poddruh zmije obecná bosenská, který žije na Balkáně a má atypické složení jedu.

Jde spíše o menšího hada, na délku měří nejčastěji 50 až 80 cm, výjimečně může dorůst až k jednomu metru. Hmotnost se pohybuje od 50 do 300 gramů.

Přes zimu obvykle hibernuje, během jara se ráda sluní a v této době také dochází k páření. Jde o živorodého (některé zdroje udávají vejcoživorodého) hada. Jeho kořisti jsou většinou hlodavci, malí hmyzožravci a ještěrky, v menší míře pak obojživelníci a ptáčata.

V České republice je had (i jeho biotop) zvláště chráněn jako kriticky ohrožený druh ve všech svých vývojových stádiích.

Užovka obojková (*Natrix natrix*) je náš nejběžnější had, kolem štíhlého a dlouhého těla má 19 řad šupin. Hlavu mají mírně odlišenou podle pohlaví. Samice ji mají širší, zploštělejší, a zřetelnější krk. Samci ji mají méně odlišitelnou od krku a protáhlejší. Samice jsou celkově větší. Samci měří nejčastěji 50 až 80 cm, samice 60 až 120 cm. Největší exempláře však dosahují délky až 150 cm. Hmotnost se pohybuje v rozmezí 50 až 515 g. V dobrých podmínkách se dožívají maximálně 15 až 20 let, nejstarší jedinec v zajetí se dožil 23 let. Barvu má různou, obvykle tmavě zelenou nebo hnědou, s charakteristickými žlutými nebo oranžovými, černě a bíle lemovanými půlměsíčitými skvrnami za hlavou. Některým jedincům půlměsíčky za hlavou chybí. Existují i exempláře šedé či černé, břicho mají však všechny užovky světlejší. Vyskytuje se většinou v blízkosti vody, ale ani tohle není pravidlo. Často se objeví na vinicích nebo v blízkosti lidských obydlí. Je skvělý plavec a dovede se dobře potápět. Živí se obojživelníky a rybami, méně často ještěrkami, hmyzem a jinými menšími živočichy.

Informace o rizicích chovatelství jedovatých hadů a legislativě

Možnost uštknutí jedovatým hadem skýtá také chovatelství. Chovat jedovaté hady může pouze chovatel, který je plnoletý (starší 18 let). Pokud by chtěl chovat jedovaté hady chovatel mladší než 18 let, je to možné, ale pod dohledem rodičů. Sám chovatel (nebo jeho rodiče) musí vlastnit povolení chovu nebezpečných druhů zvířat, které vydává Krajská veterinární správa. Druhy zvířat, k jejichž chovu potřebujete povolení, stanovuje vyhláška č. 411/2008 Sb. o chovu zvířat vyžadujících zvláštní péči, která nahradila vyhlášku č. 75/1996 Sb. o chovu nebezpečných zvířat z roku 1996. Chov jedovatého hada bude vždy ohrožovat zdraví chovatele, a to minimálně při nutné manipulaci s ním, je zde i možnost úniku a ohrožení jiných osob. Jde tedy o dodržování přísných bezpečnostních pravidel – jedním z nich je nestresovat zvíře a neprovokovat ho, druhým je zachování ochrany proti úniku.

Shrnutí „Co dělat a co nedělat“ při uštknutí hadem:

Co v případě uštknutí nedělat:



Po uštknutí zmijí je nevhodné používat škrtidlo. Riziko smrti je nízké a dlouhodobé zaškrcení poškozuje končetinu a může si následně vynutit její amputaci. Zaškrcení trvající déle než cca hodinu povede k amputaci téměř jistě. I odsávání jedu je velmi nevhodné, dochází k prokrvení rány a tím k rychlejšímu postupu jedu k srdci. Nevyřezávat tkáň – nastane ještě větší zbytečné poškození. Sérum většinou není potřeba a mělo by být aplikováno vždy lékařem a jako poslední řešení. Aplikace séra může být pro organismus daleko větším zlem než vlastní uštknutí – hrozí těžká alergická reakce organismu, která je nebezpečnější než účinek jedu.

Co v případě uštknutí dělat:

Uklidnit postiženého. Aby se jed co nejméně šířil tělem, je nutné zabránit dalšímu zbytečnému pohybu postiženého. Poskytněte mu psychologickou první pomoc a uklidněte jej.

Zajistit správnou polohu. Postižený by měl v klidu ležet. Končetinu, do které byl uštknutý, nechat volně viset vedle těla (např. z nosítek). Transport postiženého je třeba zajistit pokud možno s minimem jeho vlastního pohybu – ideálně na nosítkách.

Sejmout stahující předměty z postižené končetiny (prstýnky, hodinky, řetízky).

Chladit ránu. Pokud je to aspoň trochu možné, lokálně chlaďte místo kousnutí.

Přivolat zdravotnickou záchrannou službu. Přivolejte odbornou pomoc na čísle 155 a v klidu vyčkejte na její příjezd. Sledujte základní životní funkce a v případě zhoršení stavu volejte zdravotnickou záchrannou službu znovu. V extrémním případě, dojde-li k zástavě dechu, zahajte neprodleně resuscitaci.

Nepodávat alkohol ani kofeinové nápoje, které zrychlují krevní oběh.

Identifikace hada. Pro správnou léčbu v nemocnici je dobré identifikovat hada, který pacienta uštknul. Vyfoťte jej třeba na mobil. Ale pouze v případě, že to pro vás nepředstavuje nebezpečí anebo nutnost vzdálit se od postiženého na delší dobu!

Bodavý hmyz v ČR

Včela medonosná (*Apis mellifera*) patří mezi blanokřídly hmyz. Včela medonosná pravděpodobně vznikla mutací včely východní asi před 10 000 lety. Ze všech druhů včel je včela medonosná nejvíce hospodářsky využívána. Tělo včely medonosné je tvořeno z 3 částí, a to hlava, hrud' a zadeček. Jednotlivé části jsou spojeny zúžením, které zajišťují pohyblivost jednotlivých částí. I přesto, že hrud' je nositelem orgánů, jsou v zadečku uloženy zažívací orgány, medový váček, jedová žláza, vzdušné vaky a žihadlo. Žihadlo na konci zadečku je duté, napojené na jedový váček. Žihadlo má na konci háček, který znemožňuje po bodnutí jeho vytažení z rány. Včela si tak po bodnutí vytrhne žihadlo i s jedovým váčkem a následně umírá. Toxicita LD50¹ včel je 2,8 mg/kg. Toxicita včelího jedu není zdravému jedinci nebezpečná, pokud nepřesáhne asi 100 bodnutí u dospělých a 50 bodnutí u dětí. Opravdu smrtelné začíná být cca 1000 bodnutí u dospělého člověka. Ovšem bodnutí, včetně bodnutí od obyčejné včely medonosné, může způsobit u náchylných jedinců alergickou reakci (anafylaktický šok) s následkem smrti.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

(Pozn. 1: LD50 = letální dávka neboli dosis letalis, lethal dose je dávka, po níž zhyne 50 % pokusných zvířat. Hodnotí se statistickým výpočtem z různých výsledků).

Kromě včely medonosné, která je základní čeledí sociálních včel, žijí v České republice také různé čeledi **včel samotářek**.

Vosa obecná (*Vespula vulgaris*) patří k našim nejznámějším a nejhojnějším druhům sršňovitých. Pro vosy je charakteristický černožlutě pruhovaný zadeček. Vosy jsou vybaveny silnými kusadly a žahadlem, jehož účinky mohou být velice nepříjemné. Žihadla vos nemají ostny, proto mohou být používána opakovaně. Jejich bodnutí je cca 2x méně toxické než včelí, bodnout může sice na rozdíl od včely opakovaně, ale vpraví do rány obvykle podstatně méně jedu. Smrtný následek vosího bodnutí je velmi výjimečný, ovšem čas od času se smrtný případ po silné alergické reakci vyskytne, je tedy nutné být na pozoru a v případě silné alergické reakce ihned vyhledat lékařskou pomoc.

Většina lidí zná vosu pro její hojný výskyt v blízkosti sladkých nápojů a přezrálého ovoce. Tvoří kolonie čítající až 2000 jedinců. Všechny druhy vos díky sociálnímu citění chrání hnízdo a při ohrožení začínají útočit i na člověka.

Sršeň obecná (*Vespa crabro*) je největší evropská sociálně žijící vosa. Její potravou jsou především mouchy a sladké ovocné šťávy. Dospělý jedinec nespotřebuje všechnu shromážděnou potravu a s tím, co sám nezkonsumuje, se vrací do hnízda a krmí larvy, mladé jedince a královnu. Bodnutí je minimálně 10x méně toxické než včelí. I když samotné bodnutí je velmi bolestivé, nemělo by zdravému člověku ublížit.

Sršeň obecná je našim nejobávanějším hmyzem, ale tento obecný názor je dost mylný. Žihadlo sršně použijí jen v případě, že je ohroženo jejich hnízdo. Sršně jsou užitečné, jsou totiž dravé a živí se hlavně obtížným hmyzem jako jsou mouchy či ovádi. Sršně tvoří také velké kolonie. Jejich žihadlo a jed jim slouží především k lovu. Sršně navíc mají jednu speciální vlastnost – dokáží jed vystříkovat až na vzdálenost 40 centimetrů. Zasáhne-li oči, působí podobně jako pepřový sprej. Občas může zasažení vyvolat zimnici či třesavku, ty však do půl hodiny odezní.

Seznam elektronických informačních zdrojů

Při tvorbě odborných východisek k jednotlivým preventivním programům v projektu Efektivní podpora zdraví byly využívány elektronické informační zdroje.

Databáze elektronických časopisů:

- Public Health
- Mental Health
- Physical Activity
- Nutrition Research
- Preventive Medicine (vydavatelství Elsevier)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Referenční seznam

- [online]. Dostupné z: <https://www.zuova.cz/Content/files/articles/plesnik/smd045.pdf>
- 301 Moved Permanently. *301 Moved Permanently* [online]. Dostupné z: <http://www.homolka.cz>
- Aby pes nekouzl [online]. SZÚ 1. vydání Praha 2003, ISBN 80-7071-218-X. Dostupné z: <http://Janoušek, S., Zvadová, Z., Kodl, M.: Aby pes nekouzl>
- Agromanuál [online]. Dostupné z: <https://www.agromanual.cz>
- Alergie na bodnutí hmyzem někdy může ohrozit život Seriál První pomoc: Bodnutí hmyzem — mojeambulance.cz. *MOJE AMBULANCE - Váš praktický lékař! — mojeambulance.cz* [online]. Copyright © 2021 MOJE AMBULANCE a.s. [cit. 26.02.2021]. Dostupné z: <https://www.mojeambulance.cz/serial-prvni-pomoc-bodnuti-hmyzem/>
- Body language [online]. Dostupné z: <https://www.purina-proplan.cz/pes/body-language>
Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/Program_SPZ/pes_1_.pdf
- Jak komunikovat s vaším psem = obrázky řeči těla psa [online]. Dostupné z: [https://www.wikihow.cz/Jak-komunikovat-s-va%C5%A1%C3%ADm-psem = obrázky řeči těla psa](https://www.wikihow.cz/Jak-komunikovat-s-va%C5%A1%C3%ADm-psem-%3D-obrazky-řeči-těla-psa)
- Náš bodavý a kousavý hmyz [online]. Dostupné z: <https://www.pmczech.webnode.cz/products/nas-bodavy-a-kousavy-hmyz1>
- Ošetření rozseknuté kůže bez šití. *Urychlení hojení ran* [online]. Copyright © 2018 FYZIOklinika fyzioterapie s.r.o. [cit. 02.03.2021]. Dostupné z: <http://hojeni.cz/clanky/osetreni-rozseknute-kuze-bez-siti>
- Seriál První pomoc: Uštknutí zmijí — mojeambulance.cz. *MOJE AMBULANCE - Váš praktický lékař! — mojeambulance.cz* [online]. Copyright © 2021 MOJE AMBULANCE a.s. [cit. 26.02.2021]. Dostupné z: <https://www.mojeambulance.cz/serial-prvni-pomoc-ustknuti-zmiji/>
- Standardy první pomoci. Josef Štorek a kol. 1. ELEKTRONICKÉ VYDÁNÍ, PRAHA 2017. Vydal © Český červený kříž, 2017, Rozdělovská 2467/63, 169 00 Praha 6. ISBN: 978-80-87729-17-5
- SZÚ [online]. Copyright © [cit. 26.02.2021].
- Uštknutí hadem - neboj se pomoci! — PrPom. *PrPom — Zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci* [online]. Dostupné z: <https://www.prpom.cz/ustknuti-hadem/>
- Uštknutí hadem [online]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/U%C5%A1tknut%C3%AD_hadem
- Uštknutí hadem | NZIP. *NZIP – Národní zdravotnický informační portál* [online]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/973-ustknuti-hadem>
- Uštknutí zmijí. *Uzdravím.cz | magazín o zdraví a nemoci* [online]. Dostupné z: <https://www.uzdravim.cz/ustknuti-zmiji.html>



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Vosa obecná - Vespa vulgaris - Chovatelka.cz. *Hlavní stránka - Chovatelka.cz* [online]. Copyright © 2021 Railsformers s.r.o., [cit. 26.02.2021]. Dostupné z: <https://chovatelka.cz/clanek/vosa-obecna-vespa-vulgaris>
- Zdraviamy.cz. *Zdraviamy.cz* [online]. Copyright ©2015 [cit. 26.02.2021]. Dostupné z: <https://www.zdraviamy.cz/bodnuti-hmyzem/>

