



## METODICKÝ MANUÁL

<b>Program č.: 64</b>	<b>Název programu: Prevence otrav</b>
<b>Tematický celek: Prevence úrazů a první pomoc při úrazech</b>	<b>Autor manuálu:</b> MUDr. Lenka Luhanová, Mgr. Monika Rosová email: lenka.luhanova@szu.cz, monika.rosova@szu.cz
<b>Specifikace místa konání programu:</b>	
a) Pouze uvnitř budovy      b) <del>Venku, ale pod střechou</del> c) <del>Venku kdekoli</del>	
<b>Prostorové nároky</b> (velikost místnosti apod.):	
Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 25 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook...).	
<b>Jiné nebo podrobnější požadavky:</b>	
5 velkých stolů, max. 25 židlí, stůl pro notebook a pomůcky	
<b>Specifikace potřebného vybavení:</b>	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)	
<b>Nutné vybavení:</b>	
Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, PC s ozvučením, projekční plátno či bílá zeď k promítání.	
<b>Žádoucí vybavení:</b>	
<b>Specifikace personálního zabezpečení:</b>	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
Ideálně dva lektori, aby mohli pomáhat u jednotlivých stolů. Orientace lektora v dané problematice nutná.	
<b>Specifikace skupiny účastníků:</b>	
Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.	
Smíšená skupina ideálně v počtu max. 20 osob.	
<b>Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)</b>	
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet,	



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

název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.

1. **Úvod:** Přivítání, představení cíle a průběhu programu (cca 3 - 5 minut)
2. **Videospot:** Dětské otravy – Domov - bezpečné místo pro život? (cca 3-5 minut)
3. **Praktická část programu** – Rozdělení účastníků do 2 skupin (cca 2 min.)  
Jak předcházet otravám léky, rostlinami, houbami, domácí chemií – práce na 2 stanovištích (cca 30 min. - 2x 15 minut)
4. **AZ kvíz** (15 minut)
5. **Závěr programu:** Ukončení, poděkování, zodpovězení 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 je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

### **Specifikace pomůcek:**

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

- PC s reproduktory, projekční plátno
- Videospot: Dětské otravy; Domov - bezpečné místo pro život?
- Výukové karty – prevence otrav léky, rostlinami a houbami, čisticími prostředky (formát A5)
- Kartičky s výstražnými symboly
- Hra A-Z kvíz s prezentací otázek a odpovědí



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

## OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

- 1. Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
  - zapojení PC s reproduktory, nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku
  - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
  - příprava videospotu
  - příprava AZ-kvízu (prezentace v PowerPointu)
- 2. Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
  - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 3 minuty)
  - promítnutí edukačního videospotu (cca 5 min)
  - rovnoměrné rozdělení účastníků do 2 skupin po 8 - 10 osobách (cca 2 minuty)
  - interaktivní část (cca 45 minut)
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
  - zodpovězení případných dotazů
- 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 akce si lektor připraví místnost a pomůcky k realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro vytvoření stanovišť (stoly a židle), zapojí PC s reproduktory a projekčním plátnem, na stoly rozloží jednotlivé pomůcky.

**Pro společnou aktivitu** si lektor připraví notebook, projektor a videospot „Dětské otravy“

**Pro stanoviště č. 1 a 2** si lektor připraví karty k prevenci otrav houbami a rostlinami, léky a návykovými látkami.

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí sebe a své spolupracovníky, sdělí průběh a cíl programu. **Cílem programu** je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti prevence otrav včetně výuky, jak se zachovat při vzniklé otravě včetně první pomoci. Cílem je též zvýšit obecné povědomí cílové skupiny o místech, kde může k otravě dojít a o rizikových látkách, které mohou poškodit zdraví. Dále zvýšit informovanost o rizicích zejména pro děti při nevhodném zacházení s chemikáliemi, neznalostem jedovatých rostlin či hub či při zneužití léků či nevhodném ukládání léků a jak jim předcházet. Cílem je též předat informace o práci Toxikologického informačního střediska a naučit frekventanty obecným zásadám první pomoci při otravách. Lektor informuje účastníky kurzu, že program bude zahájen edukačním videospotem, ve kterém se dozví o rizicích nesprávné manipulace s toxickými látkami. Naváže krátkou besedou k rozebrání shlédnutého videa a po ní začne interaktivní část, kdy budou účastníci sami zpracovávat modelové úkoly.

Součástí programu jsou Výukové karty, AZ – kvíz a ukázky výstražných symbolů na obalech výrobků obsahujících nebezpečné látky.

### 2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

Po úvodu a seznámení následuje promítnutí videospotu s názvem „Otrava dítěte čističem potrubí“. Pokračovat se bude besedou ke shlédnutému videospotu s otázkami lektora cílenými na posluchače. Následovat bude činnost na dvou stanovištích. Lektor rozdělí posluchače na dvě skupiny a na jednotlivých stanovištích se po cca 15 minutách vystřídají. Na **prvém** stanovišti je pozornost věnována prevenci otrav houbami a rostlinami. Na **druhém** stanovišti seznamuje lektor účastníky s riziky otrav čisticími prostředky v domácnosti, se zásadami prevence a první pomoci. Na tomto stanovišti se dále budou účastníci věnovat i otravám léky a alkoholem a zásadami postupu při intoxikaci. Na stanovištích budou k dispozici karty velikosti A5 s vyobrazením hub, rostlin, čisticích prostředků a léků a alkoholu a karty s doporučením k prevenci otrav a základy první pomoci. Lektor při interaktivní výuce na stanovištích bude využívat výše zmíněné pomůcky, prezentaci a v další části interaktivní



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

činnosti zopakuje a probere tématiku pomocí hry AZ kvíz. Na závěr budou zopakovány nejdůležitější zásady prevence a zodpovězeny případné dotazy frekventantů.

### **2.1. Promítnutí edukačního videospotu (délka trvání cca 8 minut)**

Po přivítání a sdělení cíle programu lektor promítne edukační videospot s hlasovým speakerem. Cílem videospotu je seznámit účastníky s dodržováním bezpečné práce s nebezpečnými látkami, poukazuje na riziko přelévání nebezpečných tekutin do láhví určených pro nápoje, seznamuje s prací Toxikologického informačního střediska.

### **2.2. Interaktivní část**

Po skončení edukačního videospotu lektor oznámí, že budou následovat jednotlivé interaktivní aktivity.

#### **Aktivita 1: Otrava houbami a rostlinami**

#### **Aktivita 2: Otrava čisticími prostředky, léky a alkoholem**

#### **Aktivita 3: Znalostní kvíz pro celou skupinu - AZ kvíz**

Tato část je realizována rozdělením účastníků do dvou skupin po cca 8-10 osobách. Každá skupina řeší jiný úkol a skupinky se vždy po 15 minutách prostřídají, aby všichni účastníci prošli všemi modelovými situacemi. U každé skupinky lektor dohlíží nad správnými možnostmi a případné dotazy a nejasnosti vysvětlí.

#### **Aktivita 1: Práce s výukovými kartami – Houby a rostliny (15 minut)**

Skupina se věnuje problematice otrav rostlinami a houbami. Obdrží kartu velikosti A5 s vyobrazením jedovatých hub a rostlin. Dostane za úkol pojmenovat vyobrazené přírodniny a popsat, zda jsou jedovaté a jaká je první pomoc při požití (karta Projevy otravy a karta Obecné zásady 1. pomoci).

##### **a/ Karta Houby:** Před uchazeči leží karta s vyobrazením

- Muchomůrka červená
- Muchomůrka tygrovaná
- Muchomůrka zelená
- Hřib satan

Frekventanti se snaží na kartě pojmenovat houby a říci, zda otrava jimi je velmi závažná či jsou mírně jedovaté a jak postupovat při první pomoci.

#### **Muchomůrka červená**

Pro svůj atraktivní a nápadný vzhled je tato houba velmi známá. Barva klobouku u mladé houby je krémová, pak červená, nebo oranžovočervená. V některých oblastech je zneužívána jako droga (hlavně v kombinaci s alkoholem) k vyvolání příjemných představ. Vyvolává lehčí otravu než muchomůrka tygrovaná.



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

**První pomoc:** Po požití podat co nejvíce tablet aktivního uhlí (8-10, klidně více). Kontaktovat lékaře nebo TIS.

### **Muchomůrka tygrovaná (neboli panterová)**

Často se zamění za muchomůrku načervenalou (růžovka, masák) nebo bedlu vysokou. Otrava se nemusí projevit u všech, kteří houbu jedli. Zpočátku jsou zažívací potíže, později dráždivý a následně tlumivý účinek na centrální nervový systém. Někdy je úmyslně vyhledávána pro změny vnímání (halucinace).

**První pomoc:** Po požití podat co nejvíce tablet aktivního uhlí (8-10, klidně více). Uchovat zbytky jídla, zvratky nebo průjmovitou stolicí. Tento materiál dopravit spolu s postiženým do nemocnice. Podezření je nutné potvrdit nebo vyvrátit mykologickým rozbořem zbytků jídla nebo získaného biologického materiálu.

### **Muchomůrka zelená**

V našich podmínkách jde o nejjedovatější houbu. Z neznalosti je možná záměna především za zelené holubinky nebo žampiony. Toxiny, které otravu způsobují, způsobují závažné poškození jater a ledvin. Pro otravu touto houbou je typický pozdní nástup příznaků. Zažívací obtíže, zvracení průjmy nastupují až za 6-24 hodin.

**První pomoc:** Po požití se co nejdříve pokusit vyvolat zvracení, podat co nejvíce tablet aktivního uhlí (8-10, klidně více). Uchovat zbytky jídla, zvratky nebo průjmovitou stolicí. Tento materiál dopravit spolu s postiženým do nemocnice. Podezření je nutné potvrdit nebo vyvrátit mykologickým rozbořem zbytků jídla nebo získaného biologického materiálu.

**Důležitá poznámka:** Muchomůrka zelená je smrtelně jedovatá houba, již 1/4 klobouku může vyvolat velmi závažný stav až smrtelné následky. Je potřeba si toto uvědomit při prezentaci na stanovišti, aby této skutečnosti někdo nevyužil. Naopak muchomůrka červená obsahuje psychoaktivní složky a může navozovat stavy opojení nebo halucinace. Obojí informace by měl lektor podávat obezřetně.

### **Hřib satan**

Má nápadně světlý šedobělavý nebo světle hnědý klobouk, spodní stranu (ústí rourek) karmínově červenou, na povrchu třeně je jemná síťka. Na řezu je houba jen nepatrně modrá, pak opět vybledne. Hřib satan je toxický zasyrova nebo nedostatečně uvařený, k vyvolání příznaků otravy stačí jen kousek velikosti třešně. Za 2-4 hodiny, vzácně za 8 hodin po požití se objevuje nevolnost, opakované zvracení a průjmy s bolestmi břicha.

**První pomoc:** Po požití podat 5-10 tablet aktivního uhlí, dostatek tekutin. Kontaktovat lékaře nebo TIS.

### **Karta „Obecné zásady“**

- Sbírejte jen ty houby, které bezpečně znáte.





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

- Houby velice dobře tepelně upravte.
- Po požití jedovaté houby co nejrychleji vyvolejte zvracení.
- Podejte 10 i více tablet aktivního uhlí.
- Volejte TIS nebo lékaře a zajistěte transport do zdravotnického zařízení.

### **Karta „Projevy otravy“**

- Bolesti břicha, křeče
- Nevolnost, zvracení, průjmy
- Pocení, slinění, bušení srdce
- Nevratné poškození jater a ledvin nebo smrt u některých druhů
- Halucinace, nabuzení, podráždění u některých druhů

**Možné doplňující otázky pro lektora:** Sbíráte houby, jaké houby znáte, podle jakých znaků je poznáte?

Velmi obecné dělení podle spodní strany klobouku hub na jedlé a jedovaté:

**houby s lupeny (lidově čárky)** – mnoho jedovatých hub (ale i některé jedlé houby např. žampion nebo muchomůrka růžovka – lidově masák).

Naproti tomu **uspořádání do rourek (lidově např. trubičky nebo molitan)** – hřibovité houby (opět výjimku tvoří houby ne sice jedovaté, ale spíše nejedlé např. hřib žlučník, též zvaný podhřib žlučový či hřib hořký či hřib satan – mírně jedovatý).

**Zapamatovat:** houby a pokrmy z hub podléhají rychle zkáze, pokrm z hub je tedy potřeba rychle spotřebovat. V případě požití zkaženého pokrmu z hub se mohou objevit zažívací potíže (bolesti břicha, zvracení). Zpracovávat by se neměly ani houby zapařené, které byly ponechány dlouhou dobu v neprodyšném obalu (igelitovém pytlíku či tašce).

Na stanovišti posluchači s lektorem či asistentem pracují 15 minut. Po probrání všech zásad a zodpovězení otázek se vymění s druhou skupinou.

**b/ Druhá karta: Rostliny** - Před uchazeči leží karta s vyobrazením jedovatých rostlin. Frekventanti se snaží na kartě pojmenovat rostliny a říci, zda otrava jimi je velmi závažná či jsou mírně jedovaté a jaké jsou zásady prevence otrav a první pomoci.

- Rulík zlomocný
- Pámelník
- Vraní oko čtyřlisté
- Tis červený
- Bez černý



### **Rulík zlomocný**

Polokeř, který je vysoký 50-150 cm. Listy jsou široké, květ fialově hnědý, zvonkovitý, kvete v červnu až srpnu. Plodem je kulovitá, nápadně lesklá černá bobule, o něco menší než třešeň, která sedí na hvězdíkovitě rozloženém kalichu. Roste v lesích a hájích. Jedovaté jsou všechny části rostliny, nejčastěji jsou otravy bobulemi, které si děti obvykle spletou s jedlými plody (borůvka).

**První pomoc:** Po požití bobulí se ihned pokusit vyvolat zvracení, podat několik tablet aktivního uhlí. Zjistit požití množství a kontaktovat TIS nebo lékaře.

### **Pámelník**

Keř, který je 1-2 metry vysoký. Vyskytuje se v parcích a zahradách jako součást živých plotů. Plody dozrávají v srpnu až listopadu, jsou bílé šťavnaté o průměru 1 cm. Při sešlápnutí praskají, což představuje oblíbenou dětskou zábavu.

**První pomoc:** Po požití 1-5 bobulí nejsou nutná žádná opatření, po požití více bobulí podat tekutiny a několik tablet aktivního uhlí. Je potřeba kontaktovat TIS nebo lékaře.

### **Vraní oko čtyřlísté**

Bylina, která je 10-40 cm vysoká, typická svými přisedlými listy, které jsou uspořádány ve čtyřčlenném přeslenu. Ve středu těchto listů je v dubnu a květnu nenápadný květ na stopce, který dozrává v černou bobuli. U nás roste ve smíšených a listnatých lesích. Jedovatá je celá rostlina, často se zaměňuje s rulíkem zlomocným, ale na rozdíl od rulíku je otrava vraním okem nebývá tak závažná. Otravy touto rostlinou jsou vzácné, chuť bobulí je nepříjemná. Při požití dochází zejména k podráždění trávicího traktu, nebezpečný může být u dětí.

**První pomoc:** po požití bobulí podat několik tablet aktivního uhlí a tekutiny. Zjistit požití množství a kontaktovat TIS nebo lékaře.

### **Tis červený**

Jehličnatý keř nebo strom, který hojně roste v parcích a zahradách. Listy jsou trvale zelené ploché jehlice. Kvete od března do dubna, plody jsou červené bobule velikosti borůvky ve tvaru pohárku. Jedovatá je ceká rostlina, zvláště pak jehlice. Děti opět lákají sytě červené plody, které obsahují jedovatá semen. Ty však představují díky malé hmotnosti menší nebezpečí, často nedojde k jejich rozžvýkání.

**První pomoc:** po požití 1-5 bobulí podat tekutiny a 3-5 tablet aktivního uhlí. Po požití většího počtu bobulí nebo jiné části rostliny kontaktovat TIS nebo lékaře.

### **Bez černý**

Keř až stromek s drobnými žlutobílými květy. Plody jsou černé bobulky, jejich šťáva je krvavě červená. Roste hojně od nížin do horského pásma u domů nebo v listnatých lesích. Po požití nezralých plodů může dojít k velkým bolestem břicha, silnému zvracení nebo průjmům.





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

U syrových zralých plodů dochází k těmto potížím až po požití velkého množství. Tepelně upravené plody nebo květ již neobsahují toxické látky, a tak již nejsou jedovaté.

**První pomoc:** Po požití nezralých plodů a při potížích donutit ke zvracení je nutné podat několik tablet aktivního uhlí. Zjistit množství a kontaktovat TIS nebo lékaře.

### **Karta „Obecné zásady“**

V případě požití rostliny, listu nebo plochu (bobulí):

- Vyndejte zbytky rostliny z úst.
- Vypláchněte ústa.
- Podejte několik tablet aktivního uhlí.
- Pokuste se identifikovat rostlinu a zajistěte zbytky rostliny pro lékaře.
- Kontaktujte lékaře nebo Toxikologické informační středisko.

### **Karta „Projevy otravy“**

- Zažívací potíže, nevolnost, zvracení
- Poruchy vidění, rozšířené zorničky
- Křeče, poruchy srdeční akce
- Dýchací potíže, otoky
- Možnost alergie

**Zapamatovat:** Malé děti nenecháváme volně běhat po zahradě, kde se nacházejí jedovaté rostliny či keře! Větší děti i dospělé učíme znát jedovaté rostliny a keře a v případě vzniklé otravy správně reagovat, znát důležitá telefonní čísla.

### **Aktivita 2: Práce s výukovými kartami – Čisticí prostředky, léky a alkohol (15 minut)**

Stanoviště se zabývá problémem, jak předcházet požití či potřísnění čisticími prostředky a zásadami postupu první pomoci, pokud k tomu dojde. Dále se bude věnovat správné manipulaci s léky a otázkou otravy alkoholem. Pomůcky na tomto stanovišti budou využity tyto: karty s fotografiemi čisticích prostředků, alkoholických nápojů a léků, karta s obecnými zásadami první pomoci a karta se zásadami prevence otrav čisticími prostředky, obrázky výstražných symbolů.

„Každá chemikálie obsahuje různé látky, proto je důležité seznámit se alespoň s nejčastěji používanými prostředky podrobně, prohlédneme si fotografie prostředků používaných v domácnosti a přečteme si etikety.“ Lektor vede diskuzi. Účastníci dostanou za úkol se seznámit s čisticími prostředky, které se nejčastěji používají v domácnosti. Proberou s lektorem či jeho asistentem, co mohou nalézt na etiketě či obalu výrobku. Etiketa předává spotřebiteli důležité informace o účinnosti chemikálie, složení, varování před intoxikací, výstražné symboly, postupy první pomoci. Dále si všímáme uzávěrů – různých typů bezpečnostních uzávěrů, které mají zabránit náhodnému otevření.



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

Dále účastníci dostanou za úkol popsat, jaká je prevence a jaká je první pomoc. Na tomto stanovišti by si měli zapamatovat, co najdou na etiketách čisticích prostředků a o zásadě, že nikdy chemický prostředek nepřeléváme z originálního obalu a vždy uchováváme mimo dosah dětí! Mohou si vyzkoušet přiřadit výstražné symboly na kartičkách k čisticím prostředkům vyobrazeným na kartách.

Karty „**Čisticí prostředky**“ (7x karta jednotlivých čisticích prostředků s fotografií prostředku a krátkou charakteristikou a první pomocí, formát A5)

- Čistič potrubí – např.: Fredy, Krtek, Hydroxid sodný
- Prostředek na odstraňování vodního kamene – např. Smac express, Fixinela, Cillit Bang
- Čisticí prostředek na WC – např.: Bref, Domestos
- Mycí prostředek do myčky nádobí – např.: Jar kapsle, Finish, Somat
- Nemrznoucí směsi do ostříkovačů – např.: Fridex, Sheron, Sonax
- Odstraňovače plísní a bakterií – např.: Savo
- Ředidlo

#### **Čistič potrubí – např.: Fredy, Krtek, Hydroxid sodný**

většina obsahuje hydroxid sodný, hrozí poleptání, otoky horních oddílů zažívacího traktu (dutina ústní, jícn, žaludek).

**První pomoc:** Nikdy nevyvolávat zvracení!! Vypláchnout ústa, pokud neodmítá pacient, podat vodu, mléko, čaj. Aktivní uhlí není vhodné! Bez prodlení kontaktovat TIS či lékaře!!

#### **Prostředek na odstraňování vodního kamene – např. Smac express, Fixinela, Cillit Bang**

Prostředků na odstraňování vodního kamene, které jsou u nás na trhu, je celá řada. Většinou obsahují kyseliny (anorganické i organické), které mohou způsobit podráždění až poleptání.

**První pomoc:** Nevyvolávat zvracení, aktivní uhlí nedávat, při požití vypít sklenku vody, čaje nebo mléka. Pokud se objeví zhoršení polykání, pálení v krku kontaktovat lékaře nebo TIS, vědět správný název výrobku, ev. složení.

#### **Čisticí prostředek na WC – např.: Bref, Domestos**

Čisticí prostředky na WC většinou obsahují chlornan sodný, peroxid vodíku a kyseliny. Hrozí podráždění či poleptání, otoky horních oddílů zažívacího traktu (dutina ústní, jícn, žaludek).

**První pomoc:** Nikdy nevyvolávat zvracení!! Vypláchnout ústa, pokud neodmítá pacient, podat vodu, mléko, čaj. Aktivní uhlí není vhodné! Bez prodlení kontaktovat TIS či lékaře!! Postižený by měl být umístěn do větrané místnosti či na čerstvý vzduch kvůli možnému vzniku plynného chlóru.



### **Mycí prostředek do myčky nádobí – např.: Jar kapsle, Finish, Somat**

většinou obsahují látky zvané tenzidy, které nejsou toxické. Pokud jsou požitý, mohou způsobit bolesti břicha, průjmky a zvracení. Tvoří pěnu a při zvracení může hrozit její vdechnutí. Kapsle na mytí však mohou obsahovat i další chemikálie, např. uhličitan sodný, který ve velkém množství může i leptat sliznice či kůži.

**První pomoc:** Nenutit ke zvracení, nevyvolávat zvracení. Při samovolném zvracení je třeba předklonit hlavu a zabránit vdechnutí. Může dojít k vdechnutí pěny do plic a vznik zánětu. Doplnovat průběžně tekutiny, aby díky průjmům nedošlo k dehydrataci. Kontaktovat lékaře či TIS a vědět požitá množství.

### **Nemrzoucí směsi do ostříkovačů – např.: Fridex, Sheron, Sonax**

obsahují etylenglykol, který ovlivňuje vědomí a po vstřebání ohrožuje ledviny.

**První pomocí** je ihned podat alkohol – dospělí cca 150 ml 40% destilátu či 0,5l piva, děti – 15ml/kg tělesné hmotnosti piva či 1,5 ml/kg hmotnosti 40% destilátu zředěného čtyřnásobkem džusu či čaje. Vždy nutná konzultace s lékařem či TIS!

### **Odstraňovače plísní a bakterií – např.: Savo**

bývají přípravky, které čistí, dezinfikují a odstraňují plísně. Často obsahují kyseliny (chlorovodíkovou, fosforečnou), chlornan sodný i hydroxid sodný. Při neuváženém zacházení bez ochranných pomůcek může podráždit či dokonce poleptat kůži nebo sliznice.

**První pomoc:** Pokud byl přípravek požit, nikdy nevyvolávat zvracení, nepodávat aktivní uhlí, kontaktovat TIS či lékaře. Mít po ruce obal od výrobku a názvem a složením.

### **Ředidlo**

většinou obsahují benzín, toluen, aceton. Mohou změnit stav vědomí, vyvolat halucinace. **Při první pomoci** nevyvolávejte zvracení, nepodávejte mléko, tuky, alkohol. Aktivní uhlí nepomůže. Nutno zjistit požitá množství a název výrobku. Kontaktovat TIS, lékaře.

### **Karta „Obecné zásady prevence“ (1 x karta obecné zásady, formát A5)**

- Uchovávejte mimo dosah dětí.
- Nepřelévejte do neoriginálních obalů.
- Používejte pojistky na skříňkách nebo uschovávejte ve vyšších patrech skříňek.
- Používejte bezpečnostní uzávěry, vždy řádně po použití přípravky uzavřete.
- Všimněte si výstražných symbolů na etiketě.
- Pozorně čtěte etikety a nápisy na obalech.

### **Karta „Obecné zásady první pomoci“ (1 x karta obecné zásady, formát A5)**

- Konzultovat s lékařem nebo TIS!
- Bez porady NIKDY nevyvolávat zvracení!! Hrozí další poleptání sliznice!
- Zpočátku lze vypláchnout pouze ústa.



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

- Po konzultaci s TIS či lékařem lze většinou podat čistou vodu či vlažný čaj.
- Schovat a lékaři předložit obal s etiketou, kde jsou údaje o složení a přesný název výrobku!
- Transport do zdravotnického zařízení.

### **Karta „Projevy otravy“ (1 x karta obecné zásady, formát A5)**

- Dráždí a leptá pokožku, sliznice, oči (lešticí prostředky, vodní sklo, prostředky k odstraňování vodního kamene).
- Kašel, dechové obtíže (chlorové preparáty, kyselina fosforečná, rozpouštědla).
- Zvracení, nevolnost, průjem (minerální oleje, prací a mycí prostředky, WC bloky).
- Malátnost, halucinace, poškozené vědomí (toluen, aceton, syntetická ředidla, benzín, nafta, lampové oleje, metanol).
- Poleptání (čističe potrubí, prostředky na čištění WC, modrá skalice, odstraňovače skvrn).
- Možné poškození ledvin i jiných orgánů (nemrznoucí směsi, chlorované uhlovodíky)

Všechny čisticí přípravky je nutno ukládat mimo dosah dětí, nejlépe ukližené v uzavíratelné (uzamykatelné) skříňce a nikdy nepřelívat obsah do jiných neoriginálních obalů (zejména do obalů od nápojů) – hrozí riziko záměny!

**Zapamatovat:** Při práci s přípravky, které obsahují chlornan sodný nebo např. kyselinu fosforečnou je potřeba pracovat vždy s otevřeným oknem a zajistit řádné větrání. A takovéto přípravky nikdy nemíchat! Vždy pracovat pouze s jedním z nich! Mohou dráždit dýchací cesty. Nepoužívat v uzavřeném bytě.

### **Otázky, které mohou následovat:**

#### Kde máte doma uskladněné tyto přípravky?

V oddělené skříni nebo na polici, na podlaze. Vysvětlit rizika volně dostupných prostředků pro děti, možnost otevření a požití nebo olíznutí. Následné riziko podráždění až poleptání sliznic.

#### Proč se nesmí čisticí prostředky přelívat do neoriginálních obalů?

Pro riziko záměny. Může se snadno stát, že člen rodiny nebo dítě, kteří o přelítí nevědí, se v případě žízň napijí.

#### Proč mají čisticí přípravky bezpečnostní uzávěry?

Jsou tímto uzávěrem zabezpečeny tak, aby se náhodně nikdo nemohl napít. Nakonec po práci je nutné vždy bezpečnostní uzávěr správně uzavřít.



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

### **Důležité zásady:**

1. Léky, čisticí prostředky a jiné chemické látky ukládejte označené do zvláštních polic, mimo dosah dětí a v původních obalech (nepřelévat do neoznačených PET lahví).
2. Nenechávejte děti bez dozoru.
3. Používejte bezpečnostní uzávěry.
4. Naučte se základy první pomoci.
5. Zapamatujte si nebo alespoň запиšte důležitá telefonní čísla (čísla tísňového volání, Toxikologické informační středisko, lékař dětský či praktický).

Lektor seznámí účastníky s činností Toxikologického informačního střediska (viz odborné texty pro lektora v příloze) a informuje, co vše by měl volající uvést při kontaktu s TIS.

### **Kontakt na Toxikologické informační středisko**

Telefon: 224919293, 224915402 – nepřetržitá služba

### **Nutné informace při kontaktu:**

1. Kdo a kdy byl v kontaktu s podezřelou látkou (rostlinou, houbou, živočichem, lékem, chemikálií).
2. Věk a hmotnost postižené osoby
3. Co je příčinou otravy (lék, chemikálie, rostlina, houby, jed živočicha). U léků, zda se jedná o lék, který postižený běžně užívá či o jiný. U chemikálií informace z etikety o složení přípravku či vědět, k čemu se látka používá.
4. Množství látky, které bylo požitó či vdechnuto.
5. Příznaky otravy
6. Postupy první pomoci, které již byly provedeny.

Karty „**Léky, tabák a alkohol**“ (3 x karta s krátkou charakteristikou a první pomocí, formát A5)

- Léky
- Tabák
- Alkohol

### **Léky**

Pokud dojde k nekontrolovanému požití jakéhokoliv léku (předávkování), vždycky by mělo být konzultováno s lékařem či TIS (telefon 224919293, 224915402)! Příznaky se různí podle typu léku. Mohou to být např. tyto:

Ztráta vědomí, usínání či naopak agresivita (opiody, benzodiazepin, chlorované uhlovodíky)

Porucha koordinace pohybů, křik, halucinace (opiody, benzodiazepin)

Podráždění, nevolnost, zvracení (antikoncepční pilulky, vitamín A, D, paracetamol)

Zvýšení či snížení krevního tlaku, změny srdeční akce (antihistaminika, betablokátory, digoxin, digitalis)



Poruchy vidění (antihistaminika)

Poruchy dýchání (betablokátory, analgetika)

Bezvědomí, zástava dechu či srdeční akce. Smrt (nesteroidní antirevmatika, betablokátory)

#### **První pomoc:**

Zjistit sněženého (spolykaného) množství. Kontaktovat lékaře nebo TIS. Mít k dispozici obal s názvem přípravku, složením a příbalovým letákem. Ihned po požití vyvolat zvracení. Při hrozícím bezvědomí zvracení nevyvolávat. Zvracení lze vyvolat pouze ihned po požití látky, pokud ještě nenastoupily příznaky otravy. Vyvolávat zvracení se nesmí též u dětí do 6 měsíců věku. Podání aktivního uhlí (množství tablet se řídí dávkou požitého léku – několik tablet až desítky tablet, někdy i opakovaně). Zabránit poranění, uložit do vhodné úlevové polohy. Rychlý transport do zdravotnického zařízení. Podání antidot v nemocnici (léků určených k potlačení příznaků otravy), odstranění látky ze žaludku (výplach). U některých léků je možnost trvalého psychického poškození.

#### **Tabák**

Tabákové výrobky obsahují usušené listy rostliny a řadu látek, které výrobek dotvářejí. Hlavním alkaloidem tabákové rostliny je nikotin, který může nejen způsobit závislost a ovlivňovat CNS, ale je ve větším množství toxický. Může ovlivnit krevní tlak, dýchání, ve velkých množstvích vyvolat křeče až bezvědomí. Způsobuje ale značnou nevolnost, proto je většinou z velké části vyzvracen.

**První pomoc:** Pokusit se vyvolat zvracení, podat 3-10 tablet aktivního uhlí, zapít vodou či sladkým nápojem. Zjistit požitá množství tabákových výrobků (cigaret, doutníků, atd.) a kontaktovat TIS nebo lékaře.

#### **Alkohol**

Časté popíjení alkoholu postupně vede k závislosti, chronický alkoholismus vede k poškození jater a centrální nervové činnosti. Alkohol však může způsobit i akutně těžkou a nebezpečnou otravu, kdy může být ohrožen život. Otrava probíhá v několika stádiích. Zpočátku se objeví zvýšené sebevědomí, euforie, postupně padají zábrany a dochází k poruše koordinace pohybů a prodlužuje se reakční doba. Člověk ztrácí pozornost a začíná se motat, objeví se i emoční labilita, střídání nálad, vztek i plačtivost, sebelítost. V těžké opilosti (kolem 2 promile) jsou lidé zmatení, mívají rozmazané či dvojitě vidění, blábolí a upadají do apatie. Dále se objevuje zvracení, nevolnost, neschopnost chůze a nakonec poruchy vědomí, které se mohou dostat do komatózního stádia, kdy hrozí zástava dechu či srdce. Hrozí též aspirace zvratků, prochlazení, krvácení ze zažívacího traktu, hypoglykémie, metabolický rozvrat.

**První pomoc:** Podat slazený nápoj, pokud je pacient těžce opilý, nevyvolávat zvracení kvůli možné aspiraci, kontaktovat lékaře či TIS. Uložit do zotavovací polohy na boku s ústy k zemi kvůli možnému spontánnímu zvracení. Hlídat, aby nedošlo ke vdechnutí zvratků. Pokud požije alkohol ve větším množství dítě do 10 let, je nutná hospitalizace ke sledování.





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

### **Karta „Obecné zásady prevence“ (1 x karta obecné zásady, formát A5)**

- Užívejte vždy léky, tak jak Vám doporučil lékař. Před požitím všech léků i volně dostupných (bez předpisu od lékaře) si vždy pečlivě přečtěte příbalový leták nebo se poraďte s lékařem či lékárníkem.
- Vaše léky nikdy bez dohody a porady s lékařem nepodávejte jiným osobám.
- Léky musí být pečlivě uschované v lékárnice. Léky nenechávejte na kuchyňské lince či na stole volně položené, někdo z rodiny by je mohl omylem požít. Alkohol musí být uschovaný na místě, kam se děti nedostanou.
- Pozor u seniorů a malých dětí – léky by měla podávat poučená osoba, aby nedošlo k opakované dávce případně k záměně za jiné léky.
- Alkohol je tkáňový jed, i dospělý by ho měl konzumovat pouze v minimálním množství, dítě by nemělo mít přístup k alkoholu vůbec!

### **Karta „Obecné zásady první pomoci“ (1 x karta obecné zásady, formát A5)**

- Vyvolat zvracení, pokud nenastoupilo bezvědomí.
- Volat lékaře (u alkoholu v ohrožení života, dýchacích funkcí).
- Mít u sebe obal od léků s názvem a ev. příbalovým letákem a zjistit požité množství.
- Uložit do vhodné polohy, aby se intoxikovaný neporanil.
- Kontrolovat životní funkce.

### **Karta „Projevy otravy“ (1 x karta obecné zásady, formát A5)**

- Změny chování, nálad, zmatenost, apatie.
- Zvýšení či snížení krevního tlaku.
- Zažívací potíže, nevolnost, zvracení.
- Poruchy vidění, rozšířené zorničky.
- Křeče, poruchy srdeční akce.
- Dýchací potíže, zástava dechu.
- Bezvědomí, zástava srdeční akce.

### **Náměty na diskuzi či otázky pro posluchače:**

- Mohu si vzít lék, který je na předpis lékaře od svého souseda, kamaráda, když mi není dobře? Ne
- Mohu si vzít lék, který není v originál balení a nemá příbalový leták od svého souseda, kamaráda, když mi není dobře? Ne
- Mohu si vzít léky, které mám v lékárnice řadu let, mají prošlou expiraci? Ne
- Poradí mi v lékárně s vhodnou kombinací léků? Ano
- Mám malé děti, mohu mít alkohol volně dostupný na stole, ve spíži? Ne



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

- Musím dodržovat maximální dávku léku, která je uvedena v příbalovém letáku, přestože potíže neustupují a myslím si, že potřebuji silnější dávku? Ano
- Musím brát léky, které mi předepsal lékař, vždy tak, jak on určil? Ano
- Mohu zapíjet naordinované léky alkoholem (pivem či jiným alkoholickým nápojem)?  
Ne
- Používám kapky do nosu a kamarád má také rýmu, mohu mu svoje kapky půjčit? Ne
- Poradí mi v lékárně, který volně prodejný lék použít při potížích? Ano
- Mohu léky kombinovat/ užívat s alkoholem bez porady s lékařem či lékárníkem? Ne
- Jsou léky v dospělých dávkách vhodné pro děti do 12 let? Ne
- Může způsobit alkohol otravu? Ano
- Mohu léky způsobit otravu? Ano
- Je nutné číst příbalové letáky léků či výživových doplňků? Ano
- Je nutno respektovat dávkování léků podle hmotnosti pacienta? Ano
- Může alkohol poškodit játra? Ano
- Může předávkování léky poškodit vnitřní orgány? Ano
- Může být u dlouhodobého užívání alkoholu poškozena inteligence? Ano
- Mohou některé léky ovlivnit činnost vyžadující soustředění či řízení vozidel, strojů?  
Ano
- Může alkohol ovlivnit reakční doby člověka? Ano
- Může na některé léky vzniknout závislost? Ano
- Vzniká při pravidelné konzumaci alkoholu závislost? Ano
- Dá se závislost na alkoholu či lécích jednoduše rychle vyléčit? Ne
- Může si vzít dítě samo z lékárníčky lék, když je mu špatně? Ne
- Může nadměrná konzumace alkoholu najednou zejména u mladistvých a dětí vést k silné otravě a i k úmrtí? Ano

### **Aktivita 3 – Znalostní kvíz pro celou skupinu - A-Z kvíz (15 minut)**

Na závěr si mohou všichni uchazeči vyzkoušet, zda si zapamatovali probranou látku formou hry A-Z kvíz, kdy budou v prezentaci A-Z kvíz doplňovat kvízová okénka po zodpovězení otázek. Prezentace je doplněna obrázky přírodnin i chemikálií, které mohou způsobit otravu. Otázky a odpovědi obsahuje prezentace A-Z kvíz.

### **Závěr:**

Závěrem lektor poděkuje za aktivitu a pozornost účastníkům, zodpoví dotazy, zopakuje stručně hlavní zásady a možnosti prevence otrav a zhodnotí přínos programu. Účastníci obdrží zdravotně výchovné materiály (letáky s vyobrazením výstražných symbolů u chemikálií).



## ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

**Cílem programu** je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti prevence otrav v domácnosti i ve venkovním prostředí. Očekávaným dlouhodobým efektem programu je snížit rizika otrav v domácnosti i v přírodě se zaměřením na edukaci dospělé populace a jejím prostřednictvím i dětské populace, která bývá nejčastěji otravami postiženou skupinou. Je třeba zlepšit informovanost, zdravotní osvětu a gramotnost o správném předcházení otravám, o znalostech přírodnin i chemikálií, které jsou nebezpečné, o rizicích v domácnostech a o správném podání první pomoci a včasném vyhledání lékařské pomoci.

### CO chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby si účastníci kurzu osvojili přehled o rizicích otrav a jejich prevenci:

**A/ Nejrizikovější místa, kde může dojít k otravě v domácnosti** – stručné zásady prevence otrav léky, rostlinami a chemickými prostředky

- bezpečné ukládání léků, chemických prostředků, kosmetiky, alkoholu
- bezpečnostní uzávěry
- znalost, že na etiketách lze najít důležité informace o složení, riziku i první pomoci
- znalost zásad minimalizace rizika úrazů v domácnostech
- první pomoc - jak správně postupovat v případě otrav

**B/ Rizika v přírodě** – jedovaté rostliny, houby, stromy, keře, zvířata – naučit se znát projevy otrav, zásady minimalizace možných otrav a první pomoc.

### CO? (= problém)

- nedostatečná informovanost o rizicích otrav a jejich prevenci
- zvýšený výskyt otrav v domácnostech (náhodné vypití chemikálie, potřísnění, nehody s léky)

### PROČ?

- Neprovádí se osvěta a edukace v prevenci otrav
- Nemají informace o první pomoci při otravách
- Větší množství dětí v domácnosti může znamenat menší možnost dostatečného dohledu
- neznalost hub a dalších přírodnin
- nevhodné uložení léků, chemikálií v domácnostech (dostupnost pro malé děti)
- nedůslednost v hlídání dětí (dětí ve věku 1 – 5 let bývají nejčastější oběti otravy).



## JAK?

- Seznamujte se s riziky otrav v domácnosti i v přírodě
- Vytvořte bezpečný domov pro všechny
- Eliminujte riziková místa a činnosti v domácnosti
- Bezpečně umístěte domácí lékárníčku
- Nesbírejte v přírodě ke konzumaci houby či plody, které neznáte.
- Naučte se, kam zavolat pro pomoc, když dojde k otravě (práce Toxikologického informačního střediska – tel.: 224919293, IZS 155)

## CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

### Motivy stávající chování

- Bagatelizace problému a podceňování nehod, které mohou mít i velmi závažné následky
- Nesprávné chování (náhodné použití, nevhodné dávkování)
- Nepozornost (záměna za léky)
- Nedostatečný dohled nad dětmi
- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků
- Neuvědomění si, že nesprávné chování při běžných domácích činnostech a nedodržování důležitých preventivních zásad mohou vést i k úrazům vážným, s následnými komplikacemi a postižením na celý život
- Nerovnost přístupu k informacím
- Kulturní odlišnosti
- Úroveň vzdělání

### Nové požadované chování

- Dodržují zásady bezpečnosti.
- Správně vedou a vychovávají děti k rozeznání rizik pramenících z nebezpečných látek v domácnosti či rizik v přírodě
- Za malé děti zodpovídají rodiče – dostatečně dohlížejí nad malými dětmi.
- Znají pravidla 1. pomoci, znají telefonní čísla tísňového volání, linky TIS.
- Rozumí označování nebezpečných čisticích přípravků
- Rozpoznají výstražné symboly na etiketě
- Mají zabezpečenou domácí lékárníčku, nenechávají ležet léky volně v domácnosti.
- Rozpoznají jedovaté rostliny a houby

### Benefity (z nového chování)

- Minimalizace rizika nehod v domácím prostředí i v přírodě a možných komplikací či trvalých následků.



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

- Výchova nové generace, která si osvojí správné návyky, první pomoci.

#### **Bariéry (co brání novému chování)**

- Nedostatečná informovanost, nerovný přístup k informacím
- Nízká zdravotní gramotnost
- Neznalost možných zdravotních důsledků
- Nedostatek financí, špatné vybavení domácnosti.
- Laxnost, nechuť se něco učit a něco měnit
- Chybějící vzory v rodině či okolí
- Toto téma pro ně není důležité
- Uzavřenost komunity

#### **Covid-19 a jeho vliv na danou problematiku:**

Při praktické realizaci programů je nutné dodržovat všechna aktuální platná opatření v boji proti Covid - 19.

V období pandemie Covid 19 byl 18. 7. 2020 publikován článek na webu Seznam zprávy o užití oxidu chloričitého vnitřně jako prostředku pro léčbu onemocnění Covid-19 v USA. Přes varování odborníků řada lidí tento silný dezinfekční a bělicí prostředek požila a desítky lidí utrpěly otravu touto látkou se středně vážným průběhem. Je tady třeba upozornit, že nelze konzumovat vědecky neověřené látky jako „léky“ či prostředky k prevenci, které mohou poškodit zdraví, ale přesto bývají pokoutně nabízeny na internetu.





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

### ALKOHOL PRVNÍ POMOC

Podat slazený nápoj, pokud je pacient těžce opilý, nevyvolávat zvracení kvůli možné aspiraci, kontaktovat lékaře či TIS. Uložit do zotavovací polohy na boku s ústí k zemi kvůli možnému spontánnímu zvracení. Hledat, aby nedošlo ke vdechnutí zvrátka. Pokud použije alkohol ve větším množství dříve do 10 let, je nutné hospitalizace ke sledování.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### LÉKY

Děje-li k nekontrolovanému požití jakéhokoli léku předávkování, vždy by mělo být konzultováno s lékařem či TIS. Příznaky se různí podle typu léku.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### OBECNÉ ZÁSADY PRVNÍ POMOČI

- vyvolat zvracení, pokud nenastoupilo bezvědomí
- volat lékaře (u alkoholu v ohrožení života, dýchacích funkcí)
- mit u sebe obal od léků s názvem a ev. příbalovým letákem a zjistiť požitě množství
- uložit do vhodné polohy, aby se intoxikovaný neporanil
- kontrolovat životní funkce

### PROJEVY OTRAVY (PODLE DRUHU LÉKŮ)

- změny chování, nálad, zmatenost, apatie
- zvýšení či snížení krevního tlaku
- zabýváci potíže, nevolnost, zvracení
- poruchy vidění, rozšířené zorničky
- křeče, poruchy srdeční aktce
- dýchací potíže, zastava dechu
- bezdělnost, zastava srdeční aktce

### TABÁK

Tabákové výrobky obsahují usudeň léty rostliny a řadu látek, které ovlivňují dotok krve. Hlavní alkaloidem tabákové rostliny je nikotin, který může nejen způsobit závratě a nevolnost, ale i je ve větším množství toxický. Může ovlivnit krevní tlak, dýchání, ve větších množstvích vyvolat křeče až bezvědomí. Způsobuje ale značnou nevolnost, proto je většinou z velké části vyzvracen.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### TABÁK PRVNÍ POMOČI

Pokusit se vyvolat zvracení, podat 3 až 10 tablet aktivního uhlí, zapít vodou či sladkým nápojem. Zjistit požitě množství tabákových výrobků (cigarety, doutníky, atd.) a kontaktovat TIS nebo lékaře.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### OBECNÉ ZÁSADY PREVENČI

- užívejte vždy léky, tak jak Vám doporučil lékař; před požitím všech léků i volně dostupných (bez předpisu od lékaře) si vždy pečlivě přečtěte příbalový leták nebo se poradte s lékařem či lékárníkem
- vaše léky nikdy bez dohody a porady s lékařem nepodařte jiným osobám
- léky musí být pečlivě uchovány v lékárnici; léky nenechávat na kuchyňské lince; či na stole volně položené; někdy z rostliny by je mohli omylem požit; alkohol musí být uchováván na místě, kam se děti nedostanou
- pozor u seniorů a malých dětí – léky by měla podávat poučená osoba, aby nedošlo k opakované dávce případně k zámeně za jiné léky
- alkohol je škodlivý jed; i osobej by ho mě konzumovat pouze v minimálních množstvích, abychy neměly mít příslup k alkoholu vůbec

### LÉKY PRVNÍ POMOČI

Zjistit spolykané množství. Kontaktovat lékaře nebo TIS. Mit k dispozici obal s názvem přípravku, složením a příbalovým letákem. Ihned po požití vyvolat zvracení. Při hrozicím bezvědomím zvracení nevyvolat. Zvracení lze vyvolat pouze ihned po požití látky, pokud ještě nenastoupily příznaky otravy. Vyvolat zvracení se nesmí těž u dětí do 6 měsíců věku. Podání aktivního uhlí i množství tablet se řídí dávkou požitého léku: několik tablet až desítky tablet, někdy i opakovaně. Zabránit poranění, uložit do vhodné úlevové polohy. Rychlý transport do zdravotnického zařízení.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### ALKOHOL

Časté popíjení alkoholu postupně vede k závislosti, chronicky alkoholismus vede k poškození jater a centrální nervové činnosti. Alkohol však může způsobit i akutní těžkou a nebezpečnou otravu, léky může být ohrožen život. Hrozí i těžké poruchy vidění, procházení, krváčení ze žalivého traktu, hypoglykemie, metabolický rozvrat.

### BEZ ČERNÝ PRVNÍ POMOČI

Po požití nezralých plodů a při potížích donutit ke zvracení. Podat několik tablet aktivního uhlí. Zjistit požitě množství. Kontaktovat lékaře nebo TIS.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### PÁMELNÍK

Vyskytuje se v parcích a zahradách jako součást živých plotů. Plody dozrávají v srpnu až listopadu, jsou bílé státnové o průměru 1 cm. Při oslupnutí praskají, což představuje ohrožení dětskou zábavu.

### ČIŠTÍČI PROSTŘEDKY NA WC

Například Bref, Domestos. Čističí prostředky na WC většinou obsahují chlóran sodný, peroxid vodku a kyseliny. Hrozí podráždění či popálení, otoky horních oddílů zabraňující trávení (drtina ústní, jícen, žaludek).

### PÁMELNÍK PRVNÍ POMOČI

Po požití 1 až 5 bobulí nejsou nutná žádná opatření. Po požití více bobulí podat tekutiny. Podat několik tablet aktivního uhlí. Kontaktovat lékaře nebo TIS.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### PROJEVY OTRAVY HOUBAMI

- bolesti břicha, křeče
- nevolnost, zvracení, průjmý
- pocení, slinění, bušení srdce
- nevrátne poškození jater a ledvin nebo smrt
- halucinace, nabusení, podráždění u některých druhů

### OBECNÉ ZÁSADY - HOUBY

- sbírejte jen ty houby, které bezpečně znáte
- houby velice dobře tepejně upravte
- po požití jedovaté houby co nejrychleji vyvolejte zvracení
- podajte 10 i více tablet aktivního uhlí
- volajte Toxikologické informační středisko (TIS) nebo lékaře a zajistíte transport do zdravotnického zařízení

TIS 224 91 92 93 224 91 54 02 RZP 155

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### MUCHOMŮRKA ČERVENÁ PRVNÍ POMOČI

Po požití podat co nejvíce tablet aktivního uhlí (8 až 10, klidně více). Uchovat zbytky jídla, zvratky nebo průjmovitou stolici. Tento materiál dopravit spolu s postiženým do nemocnice. Kontaktovat lékaře nebo TIS.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### MUCHOMŮRKA TYGROVANÁ PRVNÍ POMOČI

Po požití podat co nejvíce tablet aktivního uhlí (8 až 10, klidně více). Uchovat zbytky jídla, zvratky nebo průjmovitou stolici. Tento materiál dopravit spolu s postiženým do nemocnice. Podezření je nutné potvrdit nebo vyvrátit mykologickým rozlorem zbytků jídla nebo získaného biologického materiálu.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### PROJEVY OTRAVY ROSTLINAMI

- zabýváci potíže, nevolnost, zvracení
- poruchy vidění, rozšířené zorničky
- křeče, poruchy srdeční aktce
- dýchací potíže, otoky
- možnost alergie

### MUCHOMŮRKA ZELENÁ

V našich podmínkách jde o nejedovatější houbu. Z neznalosti je možná zámená s jedlým s železnou houbovkou nebo žampiony. Toxiny, které otravu způsobují, zámeně poškodí slizna a ledviny. Pro otravu touto houbou je typický pozdní nástup příznaků. Zabránit otece, zvracení, průjmý nastupují za 6 až 24 hodin.

### HŘIB SATAN

Má nápadné světlé řetobřehy nebo světlé hrdy klobouk, spodní stranu (ústi rozevk) karmínově červenou. Na řezu je houbou jen nepatrně modřá, pak opět vybledne. Hřib satan je toxický za syrova nebo nedostatečně uvařený, k vyvolání příznaků otravy stačí jen kousek velikosti třístín. Za 2 až 4 hodiny, volně za 8 hodin po požití se objevuje nevolnost, opakované zvracení a průjmý s bolestmi břicha.

### HŘIB SATAN PRVNÍ POMOČI

Po požití podat 5 až 10 tablet aktivního uhlí. Vyprít dostatek tekutin. Kontaktovat lékaře nebo TIS.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### MUCHOMŮRKA ZELENÁ PRVNÍ POMOČI

Po požití se co nejrychle pokusit vyvolat zvracení. Podat co nejvíce tablet aktivního uhlí (8 až 10, klidně více). Uchovat zbytky jídla, zvratky nebo průjmovitou stolici. Tento materiál dopravit spolu s postiženým do nemocnice. Podezření je nutné potvrdit nebo vyvrátit mykologickým rozlorem zbytků jídla nebo získaného biologického materiálu.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### VRANÍ OKO ČTYŘLÍSTE PRVNÍ POMOČI

Po požití bobulí podat tekutiny. Podat několik tablet aktivního uhlí. Zjistit požitě množství. Kontaktovat lékaře nebo TIS.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### VRANÍ OKO ČTYŘLÍSTE

Bylina, která je typická svými přisedlými listy, které jsou usporádané ve čtyřlístném přešlenu. Jedovatá je celá rostlina, často se zaměňuje s ruřkem zlomocným, ale na rozdíl od nějku je otrava vraním okem relativně neškodná. Otravy touto rostlinou jsou vzácné, chut bobulí je nepříjemná. Při požití dochází nanejvýš k podráždění trávicího traktu.

### RULÍK ZLOMOCNÝ

Roste v lesích a hřibů. Listy jsou široké, květ řalové hnědy, zvonkovitý. Plodem je kulovitá, nápadně lesklá černá bobule, o něco menší než třešeň, která sedí na hvězdovitě rozloženém kalichu. Jedovaté jsou všechny části rostliny, nejzávažnější jsou otravy bobulemi, které si děti obvykle spletou s jedlými plody (borůvkami).





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

### OBECNÉ ZÁSADY - ROSTLINY

v případě požití rostliny, listu nebo plochu (bobulí):

- vymějte zbytky rostliny z úst
- vypláchněte ústa
- podajte několik tablet aktivního uhlí
- pokuste se identifikovat rostlinu a zajistěte zbytky rostliny pro lékaře
- kontaktujte lékaře nebo Toxikologické informační středisko

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### RULÍK ZLOMOČNÝ PRVNÍ POMOC

Po požití bobulí se ihned pokusit vyvolat zvracení. Podat několik tablet aktivního uhlí. Zjistit požitě množství. Kontaktovat lékaře nebo TIS.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### TIS ČERVENÝ

Jehličnatý keř nebo strom, který hojně roste v parcích a zahradách. Listy jsou tvrdě zelené ploché jehličky. Kveté od března do dubna, plody jsou červené bobule velikosti borůvky. Jedovatá je celá rostlina, zvláště pak jehličky. Děti opět lákají syté červené plody, které obsahují jedovatá semena. Ty však představují díky malé hmotnosti menší nebezpečí.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### TIS ČERVENÝ PRVNÍ POMOC

Po požití 1 až 5 bobulí podat tekutiny. Podat 3 až 5 tablet aktivního uhlí. Po požití většího počtu bobulí nebo jiné části rostliny vždy kontaktovat lékaře nebo TIS.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### BEZ ČERNÝ

Keř až stromek s drobnými žlutobílými květy. Plody jsou černé bobulky, jejich šťáva je krvavě červená. Po požití nezralých plodů může dojít k velkým bolestem břicha, silnému zvracení nebo průjmu. U syrových zralých plodů dochází k těmto potěm až po požití velkého množství. Tepleně upravené plody nebo květy už neobsahují toxické látky, a tak nejsou jedovaté.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### MUCHOMŮRKA TYGROVANÁ

Nazývána také muchomůrka panterová. Často se zamění za muchomůrku načervenalou (řůžovka, masák) nebo bedlu vysokou. Zpočátku jsou zadrženy potřeby, později dráždivý a následně tlumivý účinek na centrální nervový systém. Někdy je umyšleně vyhledávána pro změny vnímání (halucinace).

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### MUCHOMŮRKA ČERVENÁ

Pro svou atraktivní a nápadný vzhled je tato houba velmi známá. V některých oblastech je zneužívána jako droga (hlavně v kombinaci s alkoholem) k vyvolání příjemných představ.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### ŘEDIDLA PRVNÍ POMOC

Nevyvolávejte zvracení, nepodávejte mléko, tuky, alkohol. Aktivní uhlí nepomůže. Nutno zjistit požitě množství a název výrobku. Kontaktovat TIS, lékaře.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### PROSTŘEDKY NA ODSTRANĚNÍ VODNÍHO KAMENE PRVNÍ POMOC

Při požití nevyvolávejte zvracení, nedávejte aktivní uhlí, možno vypít sklenku vody, čaje nebo mléka. Pokud se objeví zhoršení polykání, pálení v krku kontaktovat lékaře nebo TIS. Vědět správný název výrobku, případně složení.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### PROSTŘEDKY NA ODSTRANĚNÍ VODNÍHO KAMENE

Například Smac, express, Flareta, Cilia, Sono. Prostředky na odstranění vodního kamene, které jsou u nás na trhu, je celá řada. Většinou obsahují kyseliny (anorganické i organické), které mohou způsobit podráždění až poleptání.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### OBECNÉ ZÁSADY PRVNÍ POMOCI

- konzultovat s lékařem nebo TIS!
- bez porady NIKDY nevyvolávejte zvracení: hrozí další poleptání sliznice
- zpočátku lze vypláchnout pouze ústa
- po konzultaci s TIS či lékařem lze většinou podat čistou vodu či vlažný čaj
- schovat a lékaři předložit obal s etiketou, kde jsou údaje o složení a přesný název výrobku
- transport do zdravotnického zařízení

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### ČISTIČE POTRUBÍ PRVNÍ POMOC

Nikdy nevyvolávejte zvracení! Vypláchnout ústa. Pokud neodmítá pacient, podat vodu, mléko, čaj. Aktivní uhlí není vhodné! Bez prodlení kontaktovat TIS či lékaře! Postižený by měl být umístěn do větrané místnosti či na čerstvý vzduch kvůli možnému vzniku plynného chlóru.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### ČISTIČE POTRUBÍ

Například Fredy, Kreek, Domol, Hydroxid sodný. Většina obsahuje hydroxid sodný, hrozí poleptání, otoky horních oddílů zažívacího traktu (dužina ústní, jícen, žaludek).

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### PROJEVY OTRAVY

- dráždí a leptá pokožku, sliznice, oči (lešticí prostředky, vodní sklo, prostředky k odstranění vodního kamene)
- kašel, dechové obtíže (chlorové preparáty, kyselina fosforečná, rozpouštědla)
- zvracení, nevolnost, průjem (minerální oleje, prací a mycí prostředky, WC bloky)
- malátnost, halucinace, poškození vědomí (toluen, aceton, syntetická hedvábí, benzín, nafta, lampové oleje, metanol)
- poleptání (čisticí prostředky, prostředky na čištění WC, modrá skalka, odstraňovače skvrn)
- možné poškození ledvin i jiných orgánů (nemrzoucí směsi, chlorované uhlovodíky)

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### NEMRZNOUCÍ SMĚSI DO OSTRÍKOVACŮ

Například Fridex, Sharon, Sonex, Ultimate Speed. Obsahují ethylenglykol, který ovlivňuje vědomí a po vstřebání ohrožuje ledviny.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### ČISTICÍ PROSTŘEDKY NA WC PRVNÍ POMOC

Nikdy nevyvolávejte zvracení! Vypláchnout ústa. Pokud neodmítá pacient, podat vodu, mléko, čaj. Aktivní uhlí není vhodné! Bez prodlení kontaktovat TIS či lékaře! Postižený by měl být umístěn do větrané místnosti či na čerstvý vzduch kvůli možnému vzniku plynného chlóru.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### NEMRZNOUCÍ SMĚSI DO OSTRÍKOVACŮ PRVNÍ POMOC

ihned podat alkohol: dospělí cca 150 ml 40% destilátu či 0,5 l piva, děti: 15 ml/kg tělesné hmotnosti piva či 1,5 ml/kg hmotnosti 40% destilátu zředěného čtyřnásobkem džusu či čaje. Vždy nutná konzultace s lékařem či TIS!

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### MYCÍ PROSTŘEDKY DO MYČKY NÁDOBÍ

Například Jar kapsle, Frosin, Sonax. Většinou obsahují látky zvané tenzidy, které nejsou toxické. Pokud jsou požití, mohou způsobit bolesti břicha, průjem a zvracení. Tvoří pěnu a při zvracení může hrozit její vdechnutí. Kapsle na mytí však mohou obsahovat i další chemikálie, např. uhličitan sodný, který ve větším množství může i leptat sliznici či kůži.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### ODSTRAŇOVAČE PLÍSNÍ A BAKTERIÍ PRVNÍ POMOC

Pokud byl přípravek požit, nikdy nevyvolávejte zvracení, nepodávejte aktivní uhlí. Kontaktovat TIS či lékaře. Mít po ruce obal od výrobku s názvem a složením.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### ŘEDIDLA

Většinou obsahují benzín, toluen, aceton. Mohou změnit stav vědomí, vyvolat halucinace.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### MYCÍ PROSTŘEDKY DO MYČKY NÁDOBÍ PRVNÍ POMOC

Nenutit ke zvracení, nevyvolávejte zvracení. Při samovolném zvracení je třeba předklonit hlavu a zabránit vdechnutí. Může dojít k vdechnutí pěny do plic a vznik záškrtu. Doplnit vodou průběžně tekutiny, aby díky průjmům nedošlo k dehydrataci. Kontaktovat lékaře či TIS a vědět požitě množství.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

### ODSTRAŇOVAČE PLÍSNÍ A BAKTERIÍ

Například Savo. Tyto přípravky čistí, dezinfikují a odstraňují plísně. Často obsahují kyseliny (chlorovodíkovou, fosforečnou), chloran sodný i hydroxid sodný. Při neúmyslném zacházení bez ochranných pomůcek může podráždit či dokonce poleptat kůži nebo sliznici.

Toxikologické informační středisko (TIS): 224 91 92 93

Výukové karty k programu P 64  
Zpracovala: Jana Maiksnar, SZÚ 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

### Zdroje:

- <http://szu.cz/tema/podpora-zdravi/prevence-urazu-u-deti-a-dospivajicich-cr>
- <http://www.porodnice.cz/dite-a-z/prvni-pomoc-pri-otrave-chemickymi-prostredky-pro-domaci-pouziti>
- [http://www.szu.cz/uploads/documents/cpl/Materily\\_ze\\_seminaru/Materialy\\_2009/Pru\\_mNeuro1\\_Rakovcova.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/cpl/Materily_ze_seminaru/Materialy_2009/Pru_mNeuro1_Rakovcova.pdf)
- [http://www.szu.cz/uploads/documents/knihovna\\_SVI/pdf/2001/full\\_2001\\_01.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/knihovna_SVI/pdf/2001/full_2001_01.pdf)
- <http://www.tis-cz.cz/index.php/informace-pro-verejnost/rtut-z-teplomeru-likvidace>
- [https://is.muni.cz/th/yqoa8/Skryte\\_chemikalie\\_ve\\_skolach.pdf](https://is.muni.cz/th/yqoa8/Skryte_chemikalie_ve_skolach.pdf)
- [https://nemov.lf1.cuni.cz/Data/files/Nemoci%20z%20povolani/detske\\_otravy.pdf](https://nemov.lf1.cuni.cz/Data/files/Nemoci%20z%20povolani/detske_otravy.pdf)
- [https://www.bozpprofi.cz/33/bazenova-chemie-uniqueidgOkE4NvrWuOKaQDKuox\\_Z7rW1pJ3vaAmyPDZ88S6ZJw/](https://www.bozpprofi.cz/33/bazenova-chemie-uniqueidgOkE4NvrWuOKaQDKuox_Z7rW1pJ3vaAmyPDZ88S6ZJw/)
- [https://www.bozpprofi.cz/33/prvni-pomoc-pri-otravach-chemickymi-latkami-uniqueidgOkE4NvrWuOKaQDKuox\\_Z7rvDxMupppPO8DwpRwFLr8/](https://www.bozpprofi.cz/33/prvni-pomoc-pri-otravach-chemickymi-latkami-uniqueidgOkE4NvrWuOKaQDKuox_Z7rvDxMupppPO8DwpRwFLr8/)
- <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2013/01/15.pdf>
- [https://www.praktickelekarenstvi.cz/artkey/lek-20169-0003\\_Lekove\\_otravy\\_a\\_jejich\\_lecba\\_8211\\_zkusenosti-Toxikologickeho\\_informac\\_niho\\_strediska.php](https://www.praktickelekarenstvi.cz/artkey/lek-20169-0003_Lekove_otravy_a_jejich_lecba_8211_zkusenosti-Toxikologickeho_informac_niho_strediska.php)
- <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/covid-19-leci-pitim-belidla-pak-umiraji-na-otravu-112885>
- <https://www.tis-cz.cz/>
- [https://www.tis-cz.cz/images/stories/PDFs/akutni\\_otravy\\_deti100114.pdf](https://www.tis-cz.cz/images/stories/PDFs/akutni_otravy_deti100114.pdf)
- <https://www.tis-cz.cz/images/stories/PDFs/prvni-pomoc-chemie.pdf>
- <https://www.tis-cz.cz/index.php/informace-pro-verejnost/alkohol>
- <https://www.tis-cz.cz/index.php/informace-pro-verejnost/obchodni-pripravky-1>
- <https://www.vfn.cz/tis/otravy-d-ti.html>
- Mrázová K., Dětské otravy – Umíte si s nimi poradit? – PPZ 2008, projekt č. 9938, 2008
- Rakovcová H., Otravy dětí, Pediatrie pro praxi, 2013
- Zvadová Z., Nejedlá M., Janata H., Filipová V.: Prevence úrazů a otrav u dětí školního věku, SZÚ, Praha 2018



## Příloha č. 1: Přehled piktogramů výstražných symbolů na etiketách čisticích výrobků

### Výstražné symboly



Nebezpečné výbušniny



Hořlavé plyny, aerosoly, kapaliny, tuhé látky, samozápalné látky



Oxidující plyny, kapaliny, tuhé látky



Korozivní látky a směsi, žíraviny, poškození očí



Akutní toxicita, jedovatá látka



Nebezpečí pro životní prostředí, vodní prostředí



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



Akutní toxicita, jedovatá látka



Nebezpečí poškození zdraví



Plyny pod tlakem



Biologický odpad



Neznámá látka

Zdroj: <https://echa.europa.eu/cs/regulations/clp/clp-pictograms>