



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 59	Název programu: Prevence úrazů v domácnosti
Tematický celek: Prevence úrazů a první pomoc při úrazech	Autor manuálu: Hana Pokorná 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 Hry Riskuj bezpečně	
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, projekční plátno	
Žádoucí vybavení:	
Specifikace personálního zabezpečení Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
jeden lektor, je-li lektorů více, mohou pomáhat u jednotlivých stolů. 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 seznámení účastníků s cílem a průběhem programu (cca 3 min.) 2. Úraz není náhoda – objasnění pojmů aktivní a pasivní prevence, riziková místa a činnosti v domácnosti. Aktivita 1: práce s plakátem Prevence domácích úrazů-najděte rozdíly. Ukázka různých bezpečnostních prvků. Aktivita 2: praktická ukázka vybavení lékárničky s diskuzí, co do ní patří a na co se to používá (celkem cca 30 min.). Aktivita 3: Hra Riskuj bezpečně (cca 25 min.)	



3. Závěr: ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů (3 min)

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 chladič 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

- **Magnetická tabule s magnety, fixy**
- **Fixy obyčejné**
- **Tužky, papíry, tvrdé podložky (na Hru „Riskuj bezpečně“)**
- **Domácí lékárnička SwissMed s výbavou Standard**
- **Reer Winlock - zámek na okna a balkónové dveře**
- **BabyDan uzávěr na elektrické spotřebiče (sada 2 ks v balení)**
- **BabyDan univerzální bezpečnostní uzávěr (proti otevření lednic a skříní)**
- **BabyDan ochrana vařiče**
- **Bezpečnostní zámek na skříně, látkový (sada 10 ks)**
- **Zábrana otevření oken, skříní (bezpečnostní zámek na skříně, plastový - sada 2 ks)**
- **Blokáda dveří**
- **Ochrana rohů stolů (2x sada po 4 ks)**
- **Sada záslepek elektrických zásuvek (2x sada po 6 ks)**
- **Záslepky do zásuvky (5 ks)**
- **Zalaminované karty s odpověďmi pro hru „Riskuj bezpečně“**
- **Plakáty A2 + A1 Prevence domácích úrazů- najděte rozdíl**
- **Desky s drukem (vel. A7) s důležitými telefonními čísly - pro každého účastníka**

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 aktuální platná opatření v boji proti koronaviru.



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, nastavení projekčního plátna
- příprava a vyzkoušení prezentace Hry „Riskuj bezpečně“
- rozestavení stolů a židlí pro jednotlivé aktivity, příprava pomůcek

2. Realizace programu (celkový časový plán 60 minut)

- přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 3 min)
- Úraz není náhoda – objasnění pojmů aktivní a pasivní prevence, riziková místa a činnosti v domácnosti – aktivita s plakátem Prevence domácích úrazů-najděte rozdíly, ukázka různých ochranných prvků, aktivita s domácí lékárníčkou (cca 30 min)
- Hra Riskuj bezpečně (cca 25 min)

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

- zodpovězení případných dotazů
- distribuce zdravotně výchovných materiálů (kartička s důležitými telefonními čísly)

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 průběh programu

Příprava pomůcek před zahájením programu

Před zahájením akce si lektor připraví místnost a všechny pomůcky, potřebné pro realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro jednotlivé aktivity (stoly, židle), zapojí PC s projekčním plátnem, na stoly rozloží jednotlivé pomůcky.

Pro aktivitu 1 připraví magnetickou tabuli, na kterou připevní velký plakát Prevence domácích úrazů-najděte rozdíly. Nachystá si i menší plakáty a fixy, se kterými budou pracovat účastníci.

Pro aktivitu 2 si na stůl připraví domácí lékárničku, jejíž obsah bude s vysvětlením předvádět účastníkům.

Pro aktivitu 3 si připraví notebook s projekčním plátnem a vyzkouší si fungování nainstalované hry „Riskuj bezpečně“. Nachystá si tužky a papíry, kam si budou hráči zapisovat získané body.

Úvodní část, představení, cíle programu

V úvodu 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 účastníci dělat. Vyzve také účastníky k aktivnímu zapojení se do programu, k aktivní účasti formou dotazů, případně i odpovědí na dotazy lektora. **Cílem programu** je motivovat cílovou skupinu v konání ve prospěch zdraví, a to v oblasti úrazů v domácnosti, se zaměřením zejména na aktivní a pasivní prevenci domácích úrazů. Důraz je kladen na zlepšení informovanosti o prevenci těchto úrazů.

2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

Po přivítání a sdělení cíle programu následuje diskusní blok s informacemi, otázkami a aktivitami, nazvaný „Úraz není náhoda“.

Aktivita 1: práce s plakátem Prevence úrazů v domácnosti-najděte rozdíly, délka trvání cca 10 min., aktivita je společná pro všechny účastníky. Na plakátu jsou zobrazeny dva totožné dvoupatrové domy vedle sebe, stejné místnosti, lišící se pouze v detailech. Účastníci ve dvojicích (možno i samostatně) hledají a označují rozdíly.

Aktivita 2: praktická ukázka základní výbavy lékárničky, délka trvání cca 10 min.

Aktivita je společná pro všechny účastníky.

Aktivita 3: hra Riskuj bezpečně, délka trvání 25 minut

Při této aktivitě budou účastníci rozděleni do čtyř skupin a zahrají si hru „Riskuj bezpečně“.



2.1. Úraz není náhoda – objasnění pojmů aktivní a pasivní prevence, riziková místa a činnosti v domácnosti – práce s plakátem Prevence domácích úrazů-najděte rozdíly, ukázka různých ochranných bezpečnostních prvků do domácnosti, domácí lékárničky

V této části programu lektor seznámí účastníky s nejrizikovějšími místy a činnostmi v domácnosti včetně zdůraznění nejdůležitějších bezpečnostních zásad a praktické ukázky různých ochranných prvků. Při **aktivitě 1 s plakátem** budou účastníci hledat rozdíly mezi špatně a správně zařízenou domácností z hlediska domácích úrazů, dozví se, co dělat, když se úraz stane (**aktivita 2 s domácí lékárničkou**, znalost čísel tísňového volání).

Na úvod se lektor zeptá účastníků, zda ví, jaké jsou **v ČR hlavní příčiny úmrtí u dospělých a jaké u dětí?** Správná odpověď: Na prvním místě jsou u dospělých srdečně cévní onemocnění, na druhém nádorová onemocnění a **na třetím místě úrazy**. U dětí jsou **úrazy dokonce na prvním místě**.

Nejzávažnější úrazy, končící smrtí, se stávají na silnicích, ale **nejčastějším místem**, kde se úrazy stávají, je **domov**.

Každý úraz má svou příčinu, a proto je možné mu předcházet. Úraz se stane ve vteřině a jeho následky pak může nést člověk celý život. Úrazy se stávat nemusejí!

Proč se úrazy stávají?

Účastníci vymyslí důvody a **lektor je může upřesňovat a psát na tabuli:**

Zbrkllost, neopatrnost, pohodlnost, nezodpovědnost, nešikovnost, spěch, nemoc, stres, únava, nedostatek zkušeností, nepoužívání osobních ochranných pomůcek, nepoužívání bezpečnostních prvků, je-li v domácnosti dítě, riskování, přeceňování sil, hloupé sázky, „machrování“, špatná kondice, věk, nedodržování pravidel a předpisů, podcenění situace, rutina, návykové látky (alkohol, drogy) ...

Úrazy v domácnostech se stávají nejčastěji malým dětem a seniorům.

Hlavní příčiny úrazů v domácnosti: nedodržování zásad bezpečnosti (např. při práci ve výšce stojím na otáčecí židli), špatné návyky a rizikové chování (např. usnu se zapálenou cigaretou v ruce), nedostatečný dohled nad dětmi (např. pády z okna, otravy) a jejich nedůsledná výchova (např. špatný příklad dospělých), špatné vybavení domova (např. vadné elektrospotřebiče, různé koberečky na podlaze), nedostatečný úklid (např. voda na podlaze, plno věcí po zemi)

Dá se to změnit? Určitě ano, jak?

- Naučit děti poznat a chápat, jaké situace, předměty a chování jsou pro ně nebezpečné a proč jsou nebezpečné, aby si s nimi uměly poradit už od předškolního věku. Naučit děti odpovědnosti za sebe i za druhé.
- Předvídat, co se může stát. Za malé děti zodpovídají dospělí!



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

- Dospělí by se měli chovat zodpovědně a být dětem správným vzorem.
- K předcházení úrazům patří i zdravý životní styl – **otázka pro účastníky: co je to zdravý životní styl?** Životní styl = způsob, jakým žijeme. Kolik hodin spíme, co a v jakém množství jíme a pijeme, jestli kouříme či užíváme škodlivé látky, jestli nám nechybí pohyb, jestli jsme vystaveni stresu ...
- Významnou roli hraje aktivní prevence úrazovosti u seniorů - jejím základem je pravidelný pohyb a cvičení, zaměřená na rovnováhu a posílení svalového a opěrného systému. Dbát je třeba i na konzumaci potravin bohatých na kalcium a vitamín D a na bílkoviny.
- Vytvořit doma bezpečné prostředí jak s ohledem na děti (různé bezpečnostní prvky – ohrádky na schodech, záslepky do zásuvek, ochranné kryty rohů stolu), tak i na seniory (madla v koupelně ...).

Předcházet úrazům je vždy snazší a levnější než řešit následků úrazů.

Otázka: Jaké jsou nejčastější úrazy v domácnosti?

Odpověď: pády, popáleniny a opařeniny, otravy, poranění ostrým předmětem, násilné úrazy

2.2. Nejrizikovější místa a činnosti v domácnosti – nejdůležitější bezpečnostní zásady:

Lektor v aktivní spolupráci s účastníky v krátkosti probere tuto problematiku podle jednotlivých místností v bytě (např. „Co myslíte, jaký úraz nám může hrozit např. v koupelně?“ – různá nebezpečí dle jednotlivých částí bytu jsou uvedena níže). Na závěr pak účastníci ve dvojicích diskutují nad plakátem Prevence domácích úrazů-najděte rozdíly. Kdo najde nejvíce rozdílů?

Lektor se ptá (probírá s účastníky jednotlivé místnosti v domě):

„Jaká rizika hrozí v uvedených místnostech, jak by měla být místnost vybavená, aby byla bezpečná?“

Koupelna: protiskluzová úprava povrchů a různých koberečků, madla upevněná na správném místě, dostatečné odvětrávání koupelny - pokud je v koupelně karma, je nutné jí 1x ročně nechat odborně zkontrolovat, při používání elektrospotřebičů v koupelně opatrně (fén, holicí strojek, kulma mohou ve vlhkém prostředí způsobit i smrtelný úraz), nepoužívat pro koupel příliš teplou vodu (závratě, pokles tlaku a následný pád), pozor na opaření (správné označení kohoutků s teplou a studenou vodou, použití termostatické baterie), malé dítě musí být v koupelně stále pod dohledem dospělého, bezpečné uložení čisticích a dezinfekčních prostředků - otravy

Kuchyně: dbát na bezpečné zařízení kuchyně (např. výška skříněk, různé kabely a přípojky, osvětlení, pozor na poškozené elektrospotřebiče, nezajištěný ubrus na stole), dbát na pořádek a čistotu (nebezpečí uklouznutí, vznik požáru), při vaření předvídat, co by se mohlo stát (směřovat rukojeť pánve tak, aby nedošlo k jejímu převrnutí, mít vedle sporáku dostatečnou pracovní plochu, vyvarovat se zbrklosti, nevařit s dítětem v náručí, kabely u spotřebičů, např. u varné konvice, nesmí přesahovat z linky, aby dítě za kabel nezatáhlo – „syndrom varné



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

konvice“), nikdy nedávat chemikálie do obalů od potravin, zvláště ne od nápojů (riziko záměny), neskladovat chemikálie v lednici či spížce, neházet obaly od chemikálií do volně přístupného koše na odpadky, malé dítě musí být v kuchyni stále pod dohledem, bezpečné uložení čisticích a dezinfekčních prostředků, léků – otravy (tablety do myčky, aj.)

Chodby, schody: tyto prostory musí být dostatečně osvětleny, neměly by sloužit jako skladiště různých nepotřebných věcí, po celé délce každého schodiště musí být v odpovídající výši umístěno zábradlí, pamatovat na dětské zábrany

Garáž a dílna, sklepy, kůlny, zahrada: pozor na jedovaté rostliny či rostliny způsobující alergie (naučit dítě, aby vám ukázalo všechno, co chce ochutnat), bezpečně uskladněné zahradní náčiní a různé stroje (sekačky), přípravky na ochranu rostlin, hnojiva, chemie v originálním obalu a na bezpečném místě, oplocení a vybavení zahrady (okrasné vodní nádrže, domácí bazény, sudy s vodou – nebezpečí utonutí, zahradní grily – nebezpečí popálení), pohyb po zahradě (lezení po stromech, žebříky, nezakryté díry, studny, septiky), garáž a dílna by měly být vždy zamčené a dítě by do nich mělo vstupovat pouze s dozorem, pozor na různé herní prvky (např. trampolína), dodržovat pravidla bezpečnosti

Obývací pokoj, vnitřní části domu: pozor na doma pěstované jedovaté rostliny či rostliny způsobující alergie, okno, balkon – zajištění proti vypadnutí, ukotvený nábytek (děti, senioři) – pády, vhodné hračky – dle věku a ověřený výrobce (vdechnutí)

Připomenutí dalších preventivních opatření a rizik: při práci ve výšce (mytí oken, věšení záclon, výměna žárovek, malování) používat kvalitní schůdky, štafle, pevnou obuv s neklouzavou podrážkou; při činnostech v domácnosti, kdy hrozí poškození zdraví, používat osobní ochranné pomůcky; pokud je v domácnosti dítě, používat bezpečnostní prvky pro děti (např. ochranné kryty na rohy, záslepky zásuvek, ohrádku na varnou desku, přenosná vrátka na schodišti, samolepicí pásek proti uklouznutí na schodech, bezpečnostní prvky proti otevření oken a dveří, trouby, bezpečnostní kování (= pasivní bezpečnost) – **praktická ukázka těchto prvků s výkladem, jak je používat;** pozor na vdechnutí cizího tělesa (jídlo - malé bonbony, oříšky, kousky tvrdého ovoce, předměty – malé hračky, čočkové baterie, magnety, knoflíky); pozor na igelitové sáčky, tašky, ale i na provázky, šály; pozor na okna a balkon (děti by neměly mít samy přístup na balkon, zábradlí by nemělo mít vodorovné příčky či svislé příčky daleko od sebe, na balkoně neskladovat věci, po kterých může dítě vyšplhat a přepadnout); pokud žije v domácnosti jakékoli zvíře, naučit děti, jak se k němu správně chovat - děti nikdy nenechávat se zvířetem o samotě; věnovat pozornost zajištění střelných zbraní (zásadně dodržovat legislativní pravidla o uchovávání zbraní a střeliva v České republice; důsledné dodržování bezpečnostních zásad – zbraň ukládat vždy nenabitou, se zbraní zacházet jako by byla nabitá, poučit všechny členy rodiny o zásadách bezpečnosti při manipulaci se zbraněmi, ukládat zbraně mimo dosah dětí a další); pozor při zacházení s pyrotechnikou; manipulaci s otevřeným ohněm (krby, svíčky apod.); věnovat pozornost nebezpečným dětským hrám – šermování, střílení, házení předmětů, chemické pokusy.



Aktivita 1: práce s plakátem Prevence úrazů v domácnosti-najděte rozdíly, délka trvání cca 10 min., aktivita je společná pro všechny účastníky:

Na plakátu jsou zobrazeny dva totožné dvoupatrové domy vedle sebe, stejné místnosti, lišící se pouze v detailech. Účastníci ve dvojicích (možno i samostatně) hledají a označují rozdíly.

Lektor rozdává účastníkům do dvojic plakátky Prevence úrazů v domácnosti-najděte rozdíly a řekne, ať si je důkladně prohlédnou, pokusí se najít rozdíly mezi dvěma domy na obrázku a zamyslí se nad tím, co je správně a co špatně z hlediska bezpečnosti. Upozorní je, že domy na obrázku se liší pouze v detailech a vyzve je, aby rozdíly, které objeví, na plakátku zakroužkovali. Vysvětlí, že pro zjednodušení je u každé místnosti v domě v kroužku číslo, které označuje počet rozdílů, které by měli v té které místnosti objevit (např. ložnice – 2 rozdíly, obývací pokoj - 7 rozdílů atd.).

Před účastníky na magnetické tabuli je umístěn stejný plakát, ale ve větším provedení. Lektor vyzve účastníky, aby přistupovali jednotlivě k tabuli, ukázali ostatním, co objevili a pokusili se komentovat, proč je to z hlediska bezpečnosti špatně a jak by to mělo být správně.

Lektoři mají v manuálu k dispozici seznam všech rozdílů na obrázcích:

Rozdíly na obrázcích:

Obývací pokoj

Dům správně: V pokoji je klasické vybavení. Jedno dítě si hraje, druhé dítě se dívá na TV, která je upevněna na zdi a do zásuvky připojena krátkým kabelem. Na okně je květináč s kytkou. Elektrická zásuvka je opatřena záslepkou, na kulatém stolku nic není, na stropě je požární hlásič.

Dům špatně: Pokoj je stejný, děti jsou na stejném místě. Rozdíly: TV stojí na skřínce, kabel od ní je dlouhý a překáží na zemi; elektrická zásuvka je nezabezpečená; na stolku s ostrými rohy stojí svícen se zapálenými svíčkami a vedle jsou položeny zápalky. Na okně stojí květináč s velkým kaktusem. Na stropě není požární hlásič.

Schodiště, chodba, komora

Dům správně: nahoře i v patře jsou schody zabezpečeny ohrádkou, v chodbě nepřekáží na zemi žádný květináč, v oknech je květina - zelenec. Dveře v komoře jsou zamčené.

Dům špatně: nahoře ani v patře nejsou schody zabezpečeny ohrádkou. Na podlaze stojí jedovatá dieffenbachie, v oknech u schodiště jsou také jedovaté květiny (scindapsus). Dveře v komoře jsou otevřené, v ní uložené chemikálie jsou dětem volně dostupné.

Koupelna s WC

Dům správně: Ve vaně se koupe dítě, koupe ho tatínek. Čistící a prací prostředky jsou uklizené v uzamčené skřínce. Lékárnička je v uzamčené skřínce.

Dům špatně: Ve vaně se koupe dítě, nikdo ho nehlídá. Vedle záchodu jsou volně dostupné čisticí a prací prostředky. Lékárnička je neuzamčená.

Dětský pokoj



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

Dům správně: Dětská postýlka je prázdná, aby z ní dítě nemohlo vylézt. Okno je zabezpečené. Na podlaze nejsou žádné korálky či jiné drobné předměty. Na stropě je požární hlásič.

Dům špatně: dětská postýlka je plná hraček, stojí pod nezabezpečeným oknem. Po zemi jsou rozházené korálky. Chybí požární hlásič.

Ložnice

Dům správně: V ložnici je požární hlásič. Přes lampičku není přehozené žádné oblečení.

Dům špatně: V ložnici chybí požární hlásič. Přes lampičku je přehozené tričko.

Kuchyně

Dům správně: Maminka myje nádobí a na zemi si v ohrádce hraje malé dítě. Šňůra od varné konvice je zabezpečena, konvice je otočena držadlem ke zdi, na stole není ubrus, nic nebezpečného není v dosahu dítěte. Elektrická zásuvka je kryta záslepkou. Šňůra od žaluzie v okně není dostupná pro dítě. Na parapetu okna stojí květináč s bylinkami. Na stropě je požární hlásič.

Dům špatně: Maminka myje nádobí, dítě se jí motá pod nohama u kuchyňské linky. Šňůra od konvice visí z linky tak, že na ni dítě dosáhne, na stole s nezajištěným ubrusem stojí hrnek s horkým nápojem. Na okně stojí brambořík (jedovatá květina). Elektrická zásuvka není zabezpečena. Šňůra od žaluzií visí v dosahu dítěte. Na stropě není požární hlásič.

Garáž

Dům správně: V garáži je vše uklizené, nářadí se nepovaluje po zemi. Barvy a ředidla jsou mimo dosah dítěte, řádně uzavřené. V garáži jsou nachystané dětské autosedačky.

Dům špatně: V garáži stojí na zemi kanystr s benzínem, nářadí je rozházené po garáži. Na stole jsou nezabezpečené různé chemikálie.

Zahrada u domu

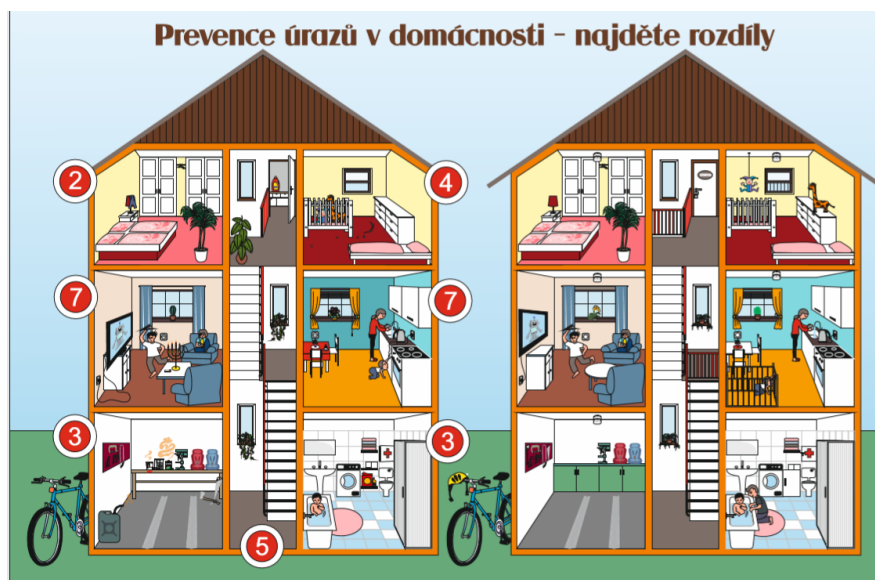
Dům správně: U domu stojí kolo s helmou na řídkách.

Dům špatně: U kola není připravená helma.

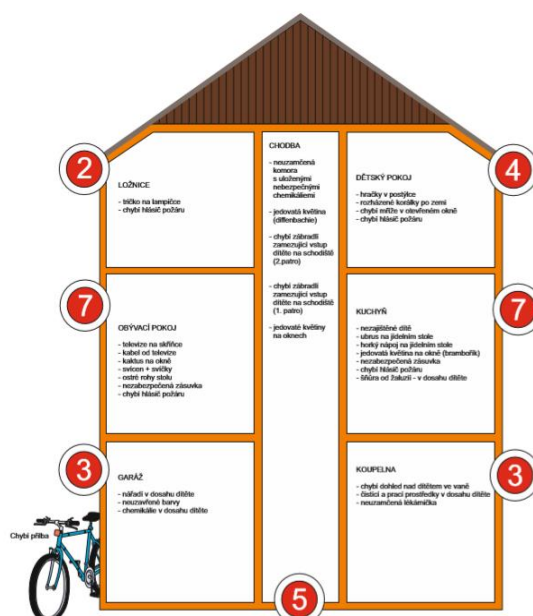


Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Plakát Prevence úrazů v domácnosti–najděte rozdíly (oboustranný, viz přední a zadní strana):



Předloha návrhu k výrobě plakátu „Prevence úrazů v domácnosti–najděte rozdíly“ Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022





2.3. Když se úraz stane: domácí lékárnička, znalost čísel tísňového volání a zásad první pomoci

Lektor v úvodu vysvětlí, že je důležité:

- mít správně vybavenou **domácí lékárničku** (praktická ukázka) – vědět, kde ji mám a co v ní mám, pravidelně kontrolovat expirační dobu přípravků a pomůcek v ní uložených (lékárnička by měla být buď v uzamčené skříňce, nebo alespoň mimo dosah dětí – nebezpečí otrav)
- vždy **mít po ruce důležitá telefonní čísla** (čísla tísňového volání, toxikologické informační centrum, lékař dětský či praktický, plyn, voda, elektrika apod.) – zeptat se účastníků, zda znají čísla tísňového volání, zopakovat si je (155 zdravotnická záchranná služba, 150 hasiči, 156 městská či obecní policie, 158 policie, 112 jednotné evropské číslo tísňového volání), seznámit je s číslem na TIS – Toxikologické informační středisko - 224 91 92 93
- **znát zásady první pomoci** (co dělat při opaření, popálení, zastavení krvácení, zlomenina, řezné rány, dušení, obnovení srdeční činnosti a dýchání) a **základy naučit i své děti** (jak a kde se dovolat pomoci v době nepřítomnosti dospělého)

2.3.1 Domácí lékárnička:

Domácí lékárnička by neměla chybět v žádné domácnosti. Neexistuje závazná právní norma, která by stanovila, jaké má být vybavení domácí lékárničky. Domácí lékárnička by měla obsahovat jako standard základní věci pro první pomoc a také některé základní léky na nejčastější zdravotní potíže. Každý si může obsah domácí lékárničky upravit dle potřeb a potíží členů rodiny (podrobněji viz příloha).

Lékárnička - základní pravidla:

- lékárnička by měla mít své stálé místo
- měla by být uzamykatelná nebo alespoň mimo dosah dětí, na suchém, chladném místě bez přímého dopadu slunečního světla
- vyplatí se mít v lékárničce pořádek, abychom v případě nouze věděli, kam přesně sáhnout.
- v lékárničce neskladujte žádné chemikálie, jako rozpouštědla, čisticí prostředky apod. (v případě úrazu a s ním spojeného šoku by mohlo dojít k záměně)
- léky skladujte v původních obalech a nevyhazujte příbalové letáky, nedělejte si zbytečně velké zásoby léků
- lékárničku kontrolujte pravidelně, minimálně 2x do roka, včetně expirační doby přípravků a pomůcek v ní uložených. Do lékárny vraťte léky, u kterých vypršela doba použitelnosti. Prošlé léky nahraďte novými.
- do lékárničky je vhodné umístit seznam telefonních čísel (zdravotnická záchranná služba, ošetřující dětský lékař, praktický lékař pro dospělé, pohotovost, toxikologické informační středisko)

Aktivita 2: praktická ukázka základní výbavy lékárničky, délka trvání cca 10 min.

Aktivita je společná pro všechny účastníky.



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

Lektor si s účastníky prohlíží domácí lékárníčku a vysvětluje, co by v lékárnice mělo být a k čemu se to používá. Účastníci před otevřením lékárníčky tipují, co si myslí, že v lékárnice je a proč, lektor vyjmenované věci vyndává z lékárníčky, pokládá před sebe na stůl a komentuje jejich použití.

- náplast s polštářkem (rychloobvaz) – je vhodná na ošetření menších poranění
- náplast bez polštářku (hladká na cívce) – slouží k upevnění sterilního krytí rány, ukončení obvazu, vytvoření leukostehu „mašličky“
- sterilní gáza (čtverečky) – ke krytí rány
- vata buničitá – k ošetření drobných poranění
- obinadlo – k upevnění krytí na ráně
- hotový obvaz č. 2 (s jedním polštářkem) – ke krytí rány
- hotový obvaz č. 3 (se 2 polštářky) – ke krytí rány, lze z něj zhotovit tlakový obvaz pro zástavu krvácení
- elastické obinadlo – k fixaci krytí, fixaci končetiny v potřebné poloze
- trojcípý šátek – k fixaci krytí, vytvoření závěsu pro horní končetinu v případě jejího poranění
- dezinfekční roztok – k dezinfekci ran nebo jejich okolí, u přípravků obsahujících jod se nezapomínejte zeptat poraněného na případnou alergii na jod
- nůžky – měly by být ostré, s ohledem na riziko poranění při manipulaci s nimi je vhodné, aby měly tupé špičky
- pinzeta – např. k vytažení drobných cizích tělísek, jako jsou třísky, klíště
- jednorázové gumové rukavice – chrání ruce záchránce před krví a dalšími tělními tekutinami
- lékařský teploměr
- krycí fólie (krycí rouška) – slouží k ošetření otevřeného poranění hrudníku, tzv. pneumothorax (podrobněji viz příloha)
- izotermická fólie (termoizolační fólie) - reflexní fólie, která zamezuje tepelné ztrátě a prochlazení především při úrazech, popáleninách a šokových stavech (podrobněji viz příloha)
- zaškrcovadlo (často, ale nesprávně, označované jako škrtidlo) – k zastavení masivního krvácení z končetin (podrobněji viz příloha)

V lékárnice by neměly chybět ani přípravky a léky, které jsou určeny pro domácí použití v případě nenadálých indispozic zdravotního stavu či drobných poranění, jako jsou teplota, průjem, kašel, rýma, bolest v krku, kapky na výplach očí, léky na popáleniny, léky na alergii, léky na bolest žaludku, masti na namožené svaly, modřiny, bolavé klouby nebo podvrtnutý kotník, specifické léky, které pravidelně užíváte (podrobněji viz příloha). Vždy dodržujte doporučené dávkování. Dětem podávejte léky pro ně určené, nebo si poraďte s lékařem.

Na závěr lektor zdůrazní: Mějte na paměti, že lékárníčka slouží pouze k první pomoci. Ve vážných případech neprodleně vyhledejte lékaře.

2.3.2 Hra Riskuj bezpečně



Aktivita 3: hra Riskuj bezpečně, délka trvání 25 minut

Při této aktivitě budou účastníci rozděleni do čtyř skupin a zahrají si hru „Riskuj bezpečně“. Tato hra slouží jako zpětná vazba pro lektora, zda si účastníci kurzu uvědomují nebezpečí v domácnosti a zda ví, jak dané situace řešit (a také pro zpestření a pobavení účastníků). Možno hrát i jako soutěž (skupiny si zapisují body, které získaly, a na závěr hry lektor vyhlásí nejlepší skupinu na základě nejvyššího počtu získaných bodů).

Lektor vysvětlí princip hry, jednotlivé skupiny si vybírají různě obodované otázky (za 10 – 60 bodů) ze čtyř sloupců a snaží se na ně správně odpovědět. Pokud odpověď neznají či odpoví špatně, lektor vše uvede na správnou míru. Když bude účastníky hra bavit a půjde to rychle, jsou připraveny ještě bonusové otázky za 70 bodů.

Hru je možné přizpůsobit situaci (počtu zúčastněných) – může probíhat jako soutěž ve skupinách 3-4 osob, nebo si otázky mohou frekventanti vybírat i jako jednotlivci. Lektor může využít tento prostor pro doplnění a upřesnění některých rizikových situací či nesprávného chování, které může vést k úrazům.

Postup při hře:

- rozdělení účastníků do čtyř skupin (dle počtu účastníků po 2–4 osobách)
- lektor vysvětlí princip hry, rozdá tužky a papíry, kam si budou hráči zapisovat získané body
- na tabuli promítne z notebooku herní pole = tabulku o čtyřech sloupcích a 6 řádcích (kdyby nefungoval notebook, je možno herní pole napsat na tabuli – ukázka níže a otázky číst z papíru)

Řekněte proč	Vyjmenujte 5	Co uděláte, když	Poznejte nebezpečí
10	10	10	10
20	20	20	20
30	30	30	30
40	40	40	40
50	50	50	50
60	60	60	60

- Vylosuje se, která skupina bude začínat (losování může probíhat pomocí hry kámen, nůžky, papír nebo losováním čísel napsaných na papírcích). Hráči ve skupině se domluví, z kterého sloupce a za kolik bodů si vyberou otázku (otázky jsou za 10 až 60 bodů, názvy jednotlivých sloupců „Řekněte proč“, „Vyjmenujte 5“, „Co uděláte, když“ a „Poznejte nebezpečí“. Příklad: „chceme otázku ze sloupku „Vyjmenujte 5“ za 50 bodů“. Lektor otázku odkryje otázku a přečte ji. Skupina se poradí o správné odpovědi a jeden ze



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

skupinky za všechny odpoví (pro urychlení hry je možné používat stopky – hráči budou mít na poradu např. 30 sekund, pak musí odpovědět). Lektor posoudí, zda odpověď byla dostačující a zda za ni přidělí skupince odpovídající body. Pokud je odpověď špatná, skupinka si body nepřipíše, lektor dá možnost ostatním a společně najdou správné řešení (body se nikomu nepřipisují). Hráči (skupiny) si na papír zapisují získané body a lektor pak v závěru hry určí podle počtu získaných bodů nejúspěšnější skupinu.

- Lektor má k dispozici zalaminované listy s příklady požadovaných odpovědí (např.: otázka ze sloupce „Řekněte proč“ za 50 bodů: „Řekněte, proč korálky nepatří do rukou malým dětem?“ Správná odpověď: je zde riziko jejich vdechnutí a udušení. Drobné předměty by měly být mimo dosah malých dětí.)

Hra Riskuj bezpečně - prezentace v power-pointu (spustíte dvojitým kliknutím na žlutý obdélník):



Návod ke hře:

Po kliknutí na určitou otázku políčko vždycky ztmavne, to znamená, že otázka byla zodpovězená a nikdo další si ji už vybrat nemůže. Pro návrat do herního pole z vybrané otázky se musí vždy kliknout přímo na šipku ZPĚT, když se klikne mimo ní, otevře se další otázka a to nechceme – soutěžící si otázku musí zvolit sami. Na Bonusy se dostanete tak, že kliknete na malou hnědou šipku vpravo dole.

Příklady požadovaných odpovědí:

(lektor má k dispozici zalaminované listy se správnými odpověďmi)

Řekněte proč...

Řekněte, proč může být nebezpečný pro děti alkohol a cigarety? 10b

Alkohol i cigarety (nikotin) jsou jedovaté látky pro lidské tělo. Tělo dětí je vůči škodlivým látkám mnohem vnímavější. Pokud by dítě požílo větší množství alkoholu (tím, že ho doma najde nezabezpečený) či cigaret, může se otrávit. Alkohol i cigarety by měly být zabezpečeny, aby se k nim děti nedostaly.

Řekněte, proč může být hlavně pro malé děti nebezpečná igelitová taška? 20b

Je zde nebezpečí udušení dítěte - když si tašku nasadí na hlavu, dojde mu kyslík a už ji nestihne sundat. Igelitové tašky (sáčky) by měly být z dosahu malých dětí.



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

Řekněte, proč byste neměli odlévat benzín do neoznačené PET lahve od minerálky? 30b

Někdo, kdo neví, že v PET lahvi je benzín, se může z lahve napít a otrávit se. Pokud si někdo odlije nějakou chemikálii do lahve od minerálky, měl by láhev viditelně označit/popsat a dát ji z dosahu dětí, na bezpečné místo.

Řekněte, proč si nesmíte fénovat vlasy při koupání ve vaně? 40b

Je zde riziko, že vám fén vypadne z mokré ruky a spadne do vody, voda vede elektrický proud, tudíž můžete dostat elektrický šok a může vás to v nejhorším případě i zabít.

Řekněte, proč nepatří korálky do rukou malým dětem? 50b

Je zde riziko vdechnutí a udušení. Drobné předměty by měly být z dosahu malých dětí.

Řekněte, proč nesmí být léky v dosahu malých dětí? 60b

Jednak nevědí, který lék si vzít na daný problém, a také nevědí jaké množství. Takže pokud by si např. při horečce vzaly léky, které užívá babička na tlak, a ještě k tomu ve velkém množství, mohly by se otrávit. Nikdy nepřirovnávejte dětem léky k bonbónům!

Vyjmenujte 5 ...

Vyjmenujte 5 věcí v domácnosti, které Vás mohou popálit nebo opařit. 10b

Oheň, sirky, prskavky, rachejtle, horká voda, čaj, káva, polévka, horký hrnec/plech, sporák, trouba, topení, zapálená cigareta, kamna, krb...

Vyjmenujte 5 věcí, o které se doma můžete pořezat. 20b

Nůž, nůžky, papír, rozbité sklo, pila, hoblík, plech, plechovka, ruční mixér (nůž)

Vyjmenujte 5 věcí, které byste měli mít doma v lékárnice. 30b

Desinfekci, náplasti, obvazy, nůžky, teploměr, léky (na teplotu, bolest, průjem - např. aktivní (černé, živočišné) uhlí - hodí se i při otravách)

Vyjmenujte 5 věcí, kterými se můžou především malé děti doma otrávit. 40b

Plyn, kouř z ohně, léky, jedovaté rostliny, čisticí prostředky (např. Savo), chemikálie (benzín, ředidlo, kyseliny, louhy), tablety do myčky, prací prášky, houby (které nasbíráte v lesa), alkohol, cigarety, zkažené jídlo.

Vyjmenujte 5 věcí, při kterých si můžete poranit zrak a jak si ho správně ochránit. 50b

Při práci, např. při řezání dřeva, používat ochranné brýle, při sváření používat svářecí masku, děti by si neměly hrát s ostrými předměty, jako např. nože, nůžky, jehlice, jehly, ale také se zbraněmi, jako např. prak, vzduchovka, pistole (i dětské hračky), při práci s chemikáliemi (louhy, kyseliny) pracovat opatrně, aby mi něco nestříklo do oka, používat ochranné rukavice a dodržovat po práci hygienu rukou.

Vyjmenujte 5 situací, kdy se může dítě v domácnosti udusit. 60b

Plymem, kouřem, igelitovou taškou/pytlíkem, korálkem, malou částí hračky, jídlem (bonbóny, hrách, fazole, ořišky), léky, pokud požije jedovatou rostlinu (např. Dieffenbachie, zamíoculcas), alergická reakce na jídlo (např. ořechy, ryby.), alergická reakce na vosí/včelí píchnutí v oblasti krku, jazyka...



Co uděláte, když...

Co uděláte, když si spálíte prst o žehličku? 10b

Strčím prst pod chladnou vodu a nechám vodu působit, dokud nepřejde bolest. Popáleninu ničím nemažu ani nezakrývám. Puchýř nepropichuji.

Co uděláte, když někomu např. při obědě zaskočí jídlo a začne se dusit? 20b

Dávám mu rázné údery mezi lopatky. V případě malého dítěte, ohnu dítě přes koleno a dávám údery mezi lopatky. Pokud to nepomáhá, použiji Heimlichův manévr, pokud ani ten nepomáhá, volám Zdravotnickou záchrannou službu (155) a začnu resuscitovat.

Co uděláte, když dítě vypije saponát na mytí nádobí? 30b

Celková otrava nehrozí, ale nevyvolávat zvracení kvůli riziku vdechnutí vytvořené pěny. Vypláchneme důkladně ústa pitnou vodou, dáme napít vodu nebo mléko (NE nápoje s bublinkami!). Vhodné podat přípravek proti nadýmání (např. Lefax, Espumisan, SAB simplex), který zamezí tvorbě pěny v žaludku. Pokud po spontánním zvracení přetrvává kašel, je nutné vyhledat lékařskou pomoc. Kašel může znamenat vdechnutí pěny do plic. U mycího prostředku do myčky na nádobí se doporučuje kontrola na ORL (nosní, ušní, krční). Pokud po nehodě dítě zvrací, pláče, sliní, odmítá polykat, je vyšetření nezbytné.

Co uděláte, když dítě spolýká nějaké léky? 40b

Zjistím chybějící množství léku, uvědomím si, kdy mohlo k požití dojít, hmotnost dítěte a kontaktuji ihned zdravotnickou záchrannou službu (155) nebo TIS (toxikologické informační středisko tel.: 224919293 nebo 229915402 – nepřetržitá služba po 24 hodin), bez rady s lékařem nevyvolávám zvracení! Ve většině případů je vhodné podat dítěti živočišné (aktivní) uhlí (3-10 tablet rozpuštěných ve vodě, džusu, šťávě apod.). Pokud již má dítě příznaky otravy, laická první pomoc spočívá v péči o zachování základních životních funkcí (příp. resuscitace) a ochranou před komplikacemi (např. zranění pádem, vdechnutí zvratků) do příjezdu RZS.

Co uděláte, když se někdo pořeže o nůž a hodně to krvácí? 50b

Snažím se krvácení zastavit (rukou, tlakovým obvazem). Pokud to nepřestává či je-li rána hluboká, vyhledám lékařskou pomoc (kvůli sešití a dalšímu ošetření). Myslím na vlastní bezpečnost a vezmu si gumové rukavice a snažím se vyhnout kontaktu s cizí krví.

Co uděláte, když někdo spadne ze žebříku a nemůže se pohnout? 60b

Může být poraněná páteř, takže pokud dotýčný dýchá, nehýbu s ním, nechám ho v poloze jaké je a volám RZS (155), čekám do jejího příjezdu. Pokud by zraněný nedýchal, na prvním místě je zachování základních životních funkcí (resuscitace), pokud jí provádím, manipuluji s ním velmi opatrně.

Poznejte nebezpečí...

Poznejte nebezpečí a udělejte ho bezpečným – Dítě je bez dozoru na okně, které není zajištěno řetízku. 10b

Nebezpečí pádu z okna. Nenechat děti v místnosti bez dozoru při otevřeném okně, nenechat je sedat v oknech, otvírat okna, okna zabezpečit např. zástrčkami (ukázka).



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

Poznejte nebezpečí a udělejte ho bezpečným – Dítě obtěžuje psa, který žere z misky. 20b
Nikdy nenechat děti, aby lezly psovi do misky, když žere, nebo se k němu v té době přibližovaly. Pes je může pokousat. Naučit děti, jak se správně chovat, pokud je v domácnosti pes.

Poznejte nebezpečí a udělejte ho bezpečným - Dítě si hraje se šroubovákem v blízkosti elektrické zásuvky bez záslepky. 30b

Nikdy nenechat děti hrát si s elektrickými zásuvkami, nebezpečí elektrického šoku. V domácnosti zabezpečit zásuvky záslepkami. (ukázka)

Poznejte nebezpečí a udělejte ho bezpečným – Dítě bez dozoru dospělého v obývacím pokoji, kde jsou v jeho blízkosti drobné hračky ap. 40b

Nikdy nenechávat malé děti bez dozoru, nebezpečné předměty - malé části, ostré předměty, nebezpečí pádu apod.

Poznejte nebezpečí a udělejte ho bezpečným - Dítě si hraje na zahradě v blízkosti nezabezpečeného bazénu bez dozoru dospělých. 50b

Nikdy nenechávat domácí bazény nezajištěné. Nebezpečí utonutí dítěte. Bazén vždy vhodně zabezpečit a dítě mít vždy pod dozorem.

Poznejte nebezpečí a udělejte ho bezpečným – Dítě je v koupelně, kde jsou v neuzamčené skřínce prací prášky, aviváže a jiné čisticí prostředky. 60b

Nikdy v domácnosti nenechávat volně stát chemikálie, čisticí prostředky. Je důležité je mít zabezpečené v uzavřené místnosti/skříni, aby se k nim dítě nedostalo. Nejlépe v originálních obalech s bezpečnostním uzávěrem.

Bonusy

Řekněte proč je hlavně pro děti nebezpečný internet v podobě sociálních sítí jako je např. Facebook? 70b

Riziko, že dítě neví, kdo je na druhé straně konverzace. Může si myslet, že je zde stejně starý člověk jako ony a domluvit si s ním schůzku, na kterou ve finále přijde dospělý člověk, který mu může ublížit.

Vyjmenujte 5 nejčastějších domácích úrazů. 70b

Pořezání nožem, popálení ohněm, opaření vodou, pád ze židle, otrava léky, vdechnutí jídla, úraz elektrickým proudem apod.

Co uděláte, když dítě ochutná nějakou neznámou rostlinu? 70b

Vyjmu zbytky rostliny z úst. Dám napít vodu, čaj či mléko. Kontaktuji zdravotnickou záchrannou službu (155) nebo TIS. Pokud rostlinu neznám, vezmu ji sebou do zdravotnického zařízení (např. celý stonek s listy, plody ...). Po požití části rostliny s krystaly šťavelanu vápenatého (dieffenbachie, zamioculcas apod.) dám napít velmi chladné tekutiny, větší dítě může cucat led, zmrzlinu. Pokud dítě bolí či pálí ústa, patří do nemocnice (volám zdravotnickou záchrannou službu).



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

Poznejte nebezpečí a udělejte ho bezpečným – Dítě je bez dozoru v místnosti, kde je zapnutá žehlička na žehlicím prkně. 70b

Nebezpečí pádu žehličky a zranění, nebezpečí popálení. Žehličku zabezpečit, aby se k ní dítě nedostalo, když žehlím, dávat pozor, aby mi dítě nezatahalo za šňůru a žehličku na sebe nestrhlo.

3. Závěr

Lektor poděkuje za pozornost a aktivitu účastníků, zodpoví dotazy, zhodnotí přínos programu, rozdá zdravotně výchovné materiály (všichni účastníci dostanou kartičky s důležitými čísly tísňového volání) a rozloučí se.

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je motivovat cílovou skupinu v konání ve prospěch zdraví, a to v oblasti úrazů v domácnosti, se zaměřením zejména na aktivní a pasivní prevenci domácích úrazů. Důraz je kladen na zlepšení informovanosti o prevenci těchto úrazů. Správným chováním a návyky při domácích činnostech, dodržováním zásad bezpečnosti, důsledným vedením a výchovou dětí, správným příkladem, dostatečným dozorem nad malými dětmi, dojde nejen ke zlepšení zdravotního stavu a zvýšení kvality života u cílové skupiny, ale současně i ke snížení možných následků, komplikací a invalidizace z těchto úrazů. V souvislosti s uvedeným dojde také k významným ekonomickým úsporám, a to zejména ve zdravotnické a sociální oblasti.

Co, proč a jak chce program č. 59 změnit

CO chceme změnit:

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby si účastníci programu osvojili chování a návyky vedoucí k předcházení úrazů v domácnosti a dokázali být příkladem i pro své děti.

Domov je dle statistik nejčastějším místem, kde dochází k úrazům. Úrazy v domácnosti se týkají všech věkových skupin, ale nejohroženějšími skupinami jsou děti (především předškolního věku) a senioři.

Každý úraz, a tedy i úraz v domácnosti, má svou příčinu, a je proto možné mu předcházet. Některá nebezpečí hrozí díky technickému zařízení domova, některým nebezpečím se vystavuje člověk sám svým každodenním chováním. Každý domov se dá zařídit bezpečněji a nevyžaduje to ani velké úsilí nebo vysoké náklady.



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

Nejčastějším typem úrazů doma jsou pády (pohmožděniny, úrazy hlavy a lebky, zlomeniny a pohmožděniny končetin), dále popáleniny, opařeniny a otravy (vůbec nejohroženější skupinou z hlediska otrav jsou děti ve věku 1–5 let). Vzhledem k údajům ČSÚ nesmíme zapomínat ani na násilné úrazy.

CO? (= problém)

- Nedostatečný dohled nad dětmi, nedostatečná výchova, nedostatečná míra zodpovědnosti.
- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků způsobených úrazy.
- Neschopnost uvědomit si, že nesprávné chování při běžných domácích činnostech a nedodržování důležitých preventivních zásad mohou vést nejen k drobným úrazům, ale i k úrazům vážným, s následnými komplikacemi a postižením na celý život.
- Nedostatek financí vedoucí ke špatnému vybavení domova, event. i k nepoužívání ochranných prostředků a pomůcek.
- Špatné návyky, získané nesprávnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace.
- Lhostejnost, možná i rezignace, někdy vedoucí k nekontrolovanému požívání návykových látek a násilným úrazům.
- **Nedostatečná míra zodpovědnosti.**

PROČ ?

- Největší počet úrazů (dle dat z úrazového registru) se stává v domácím prostředí.
- Domácí úrazy představují třetí nejčastější příčinu poranění ve věkové kategorii 0-14 let, ve věkové kategorii 15-19 let pak čtvrtou nejčastější příčinu.
- Alarmujícím zjištěním je, že počet domácích úrazů ve věkové kategorii 0-14 let rok od roku stoupá.

JAK ?

Pomocí zdravotní osvěty minimalizujte riziko domácích úrazů:

- aktivní prevence – seznamujte s riziky úrazů rodiče a jejich prostřednictvím i děti
- pasivní prevence – naučte je vytvořit si bezpečné prostředí doma pro všechny členy domácnosti s ohledem na jejich potřeby (malé děti, senioři ...)
- upozorněte na nejrizikovější místa a činnosti v domácnosti, vysvětlete preventivní opatření včetně ukázky různých bezpečnostních prvků a proberte zásady bezpečného chování
- vysvětlete, co dělat, když se úraz stane - domácí lékárnička (umístění a obsah), elementární zásady první pomoci, znalost čísel tísňového volání (150 - hasiči, 155 zdravotnická záchranná služba, 158 - policie, 112 – jednotné evropské číslo tísňového volání)

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)

- Bagatelizace problému a podceňování úrazů, které mohou mít i velmi závažné následky.
- Nesprávné chování a návyky.
- Nedostatečný dohled nad dětmi.
- Špatné technické vybavení domova.
- Nepoužívání ochranných prostředků a pomůcek.
- Požívání návykových látek, násilné chování.

Motivy stávajícího chování

- Nedostatečný dohled nad dětmi, nedostatečná výchova, nedostatečná míra zodpovědnosti.
- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků způsobených úrazu.
- Neschopnost uvědomit si, že nesprávné chování při běžných domácích činnostech a nedodržování důležitých preventivních zásad mohou vést nejen k drobným úrazům, ale i k úrazům vážným, s následnými komplikacemi a postižením na celý život.
- Nedostatek financí vedoucí ke špatnému vybavení domova, event. i k nepoužívání ochranných prostředků a pomůcek.
- Špatné návyky, získané nesprávnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace.
- Lhostejnost, možná i rezignace, někdy vedoucí k nekontrolovanému požívání návykových látek a násilným úrazům.
- Nedostatečná míra zodpovědnosti.

Nové požadované chování

- Důsledně používají ochranné prostředky a pomůcky (při činnostech v domácnosti, ale i preventivně k zabránění úrazů, především malých dětí, seniorů).
- Osvojí si správné chování a návyky při domácích činnostech, dodržování zásad bezpečnosti.
- Snaží se o správné vedení a výchovu dětí, dospělý má být pro dítě příkladem.
- Uvědomí si a dodržují zásadu, že za malé děti vždy zodpovídají rodiče – dostatečný dohled nad malými dětmi je nutný.
- Vyvarují se násilného chování, často podmíněným užíváním alkoholu a jiných návykových látek.
- Osvojí si elementární znalost pravidel první pomoci, znalost čísel tísňového volání, linky TIS –Toxikologického informačního střediska. Vybaví domácnost domácí lékárníčkou, dbají na její správné umístění i obsah.



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

Benefity (z nového chování)

- Minimalizace rizika domácích úrazů a možných komplikací či trvalých následků.
- Bezpečný domov pro všechny členy domácnosti.
- Výchova nové generace, která si osvojí správné návyky a chování.

Bariéry (co brání novému chování)

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků způsobených úrazy.
- Nedostatek financí, špatné vybavení domácnosti.
- Nedostatečný dozor nad dětmi, nezáměr o ně ze strany rodičů, nedostatečná osvěta.
- Špatné návyky získané v dětství, rizikové vzorce chování. Předávání negativních zkušeností z generace na generaci.
- Dospělí si musí nejdříve sami uvědomit důležitost a význam prevence domácích úrazů, často nemají zažité některé návyky a správné vzorce zodpovědného chování, nevyžadují to pak proto ani po dětech.
- Laxnost, nechuť měnit zažité stereotypy.
- Pohodlnost, nezodpovědnost.
- Časté požívání návykových látek a v důsledku toho násilné a agresivní chování.



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

Fotografie bezpečnostních prvků a domácí lékárničky (P 59)



BabyDan Uzávěr na elektrické spotřebiče
Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



BabySafety Bezpečnostní zámek na skříně, látkový (10 ks)
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



Blokáda dveří

Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



BabySafety ochrana rohů stolů (2 x 4 ks)

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



BabySafety Sada záslepek elektrických záslepek (2 x 6 ks)

Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



BabySafety Zábрана otevření oken (2 ks)

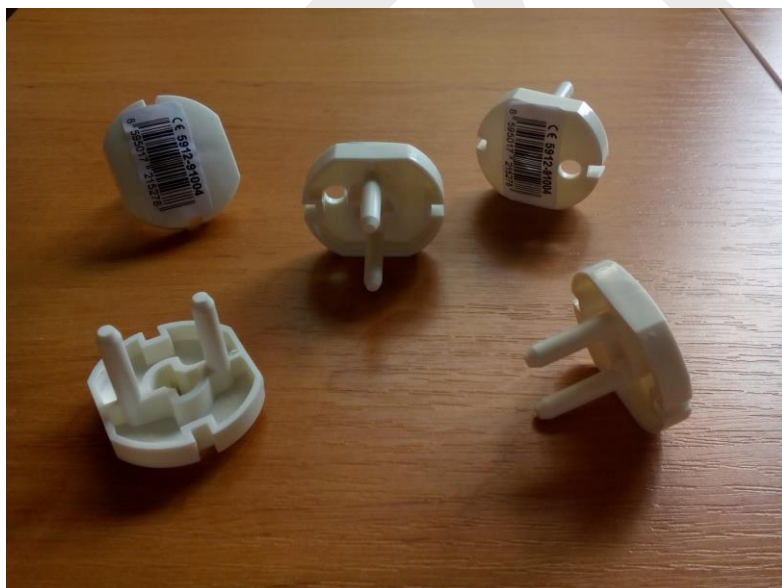
Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



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



Reer WinLock – Zámek na okna
Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



Záslepky do zásuvky
Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022



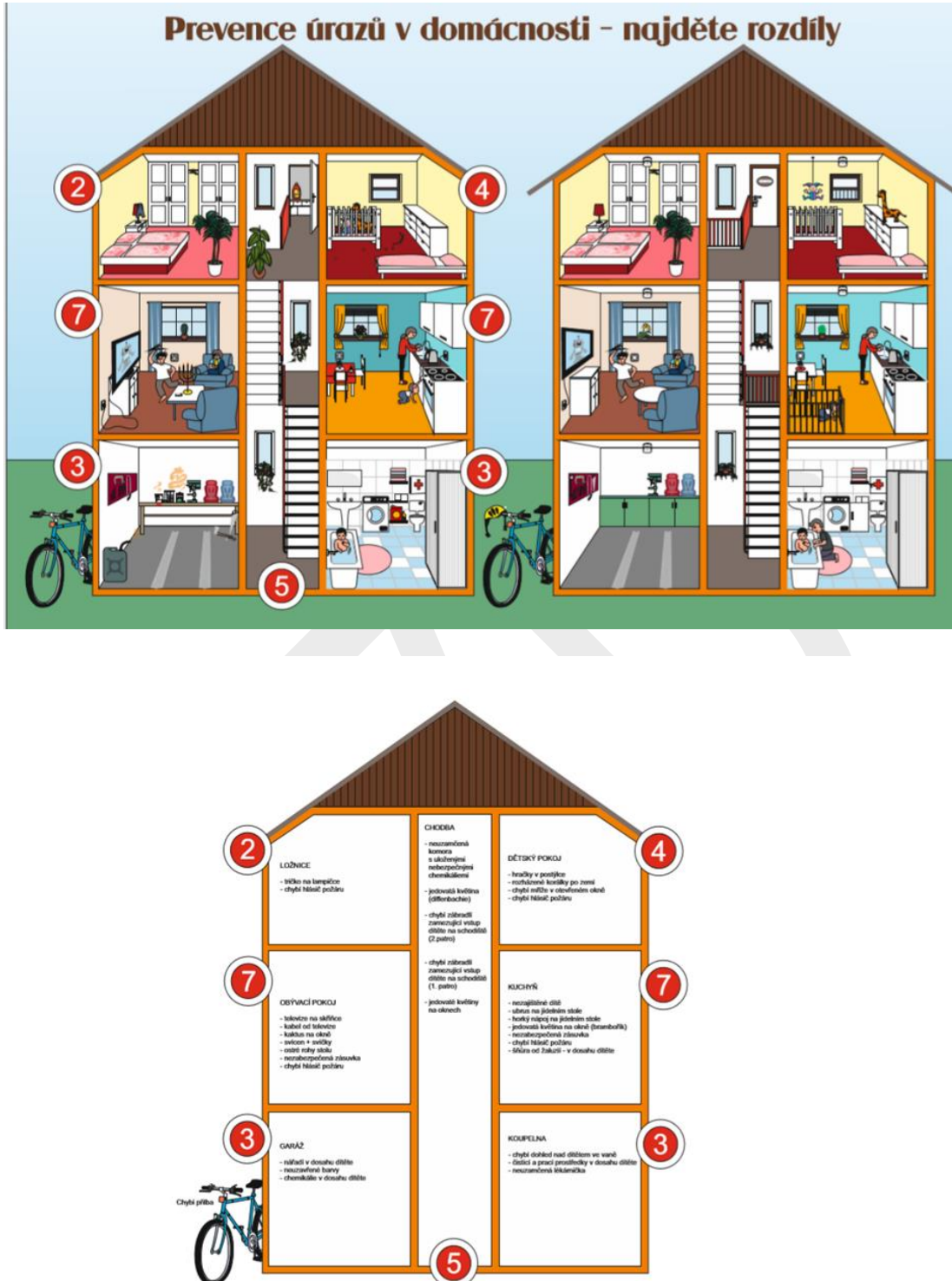
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Fotografie kompletních pomůcek
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



Předloha návrhu k výrobě plakátu „Prevence úrazů v domácnosti–najděte rozdíly“ přední a zadní strana. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 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

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

STÁTNI ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ

The smartphone screen displays the following information:

- 155** ZÁCHRANNÁ SLUŽBA (Ambulance)
- 150** HASIČI (Firefighters)
- 224 91 92 93** TOXIKOLOGICKÉ INFORMAČNÍ STŘEDISKO (Toxicology Information Center)
- 112** TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ (SOS Emergency Call)
- 158** POLICIE ČR (Police of the Czech Republic)
- 272 18 51 11** STÁTNI ÚSTAV PRO KONTROLU LÉČIV (State Institute for Drug Control)
- APLIKACE ZÁCHRANKA** (Emergency App) with a QR code

Projekt **Efektivní podpora zdraví**, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.

Předloha návrhu k výrobě kartičky s důležitými telefonními čísly. Zpracovala: Daniela Jansíková a Mgr. Monika Rosová, SZÚ 2022



Příloha č. 1

Odborná východiska (pro nastudování)

Domov je dle statistik nejčastějším místem, kde dochází k úrazům. Úrazy v domácnosti se týkají všech věkových skupin, ale nejohroženějšími skupinami jsou děti (především předškolního věku) a senioři. Každý úraz, a tedy i úraz v domácnosti, má svou příčinu, a je proto možné mu předcházet. Některá nebezpečí hrozí díky technickému zařízení domova, některým nebezpečím se vystavuje člověk sám svým každodenním chováním.

Největší počet úrazů (dle dat z úrazového registru) se stává v domácím prostředí. Alarmujícím zjištěním je, že počet domácích úrazů ve věkové kategorii 0-14 let rok od roku stoupá. Špatné vzdělání, neznalost možných zdravotních důsledků, bagatelizace problému, nesprávné chování a návyky, špatné technické vybavení domova, nedostatek financí, nepoužívání ochranných prostředků a pomůcek, nedostatečný dohled nad dětmi, jejich nedostatečná výchova, nedostatečná míra zodpovědnosti, požívání návykových látek, domácí násilí – to jsou důvody, které vedou k častým úrazům v domácnosti.

Prevence domácích úrazů

Každý domov se dá zařídit bezpečněji a nevyžaduje to ani velké úsilí nebo vysoké náklady. Úrazům doma se dá zabránit i změnou některých návyků, trvalým dohledem nad dětmi, jejich aktivní výchovou, drobnými úpravami bytu či domu, udržováním pořádku, namontováním bezpečnostních ochranných prvků, používáním ochranných pomůcek.

Každému úrazu předchází riziková situace, kterou můžeme rozpoznat a vyhnout se jí. Úrazy se stávat nemusejí, nejsou nevyhnutelné.

Aktivní prevence

Je důležité učit děti rozpoznávat riziková místa a situace, aby si s nimi uměly poradit už od předškolního věku. Jak dítě roste, mělo by přebírat stále větší zodpovědnost za své bezpečí a zdraví, u dospívajících je pak potřeba seznámit je s možnými následky rizikového chování. Za malé děti vždy zodpovídají dospělí!

Dospělí by se měli chovat zodpovědně a měli by být svým dětem správným vzorem.

K aktivní prevenci úrazů také patří zdravý životní styl – dostatek pohybu a dobrá fyzická kondice, dodržování pitného režimu, pravidelná strava, dostatek spánku a odpočinku, vyhýbání se návykovým látkám (alkohol, cigarety, drogy).

U seniorů hraje aktivní prevence úrazovosti také významnou roli. Jejím základem je pravidelný pohyb a cvičení, zaměřená na rovnováhu a posílení svalového a opěrného systému. Dbát je třeba i na konzumaci potravin bohatých na kalcium a vitamín D a na bílkoviny.



Pasivní prevence

Do pasivní prevence domácích úrazů patří vytvoření bezpečného prostředí jak pro děti, tak pro dospělé. Dospělí by se měli snažit zařídit si svůj domov s postupujícím věkem tak, aby byl pro ně bezpečný i ve stáří, eliminovat zbytečná rizika, tzn. vytvořit bezbariérové trasy, a zabudovat pomůcky usnadňující pohyb a vykonávání běžných činností. Neměli by přeceňovat své síly a schopnosti a odmítat pomoc druhých při činnostech, které, ať již kvůli věku či fyzickým schopnostem, obtížně zvládají. K pasivní prevenci řadíme i používání ochranných pomůcek při práci. Tyto ochranné pomůcky dokážou zachránit život a zmírnit následky úrazu, na což většina z nás často zapomíná. Důležité je i používání ochranných bezpečnostních prvků, je-li v domácnosti dítě.

Prevence je vždy snazší a levnější než řešení následků úrazů. Každý z nás může přispět ke snížení úrazů tím, že se bude chovat bezpečně a zodpovědně a naučí to i své děti.

Nejrizikovější místa a činnosti v domácnosti – nejdůležitější bezpečnostní zásady

Koupelna:

- protiskluzová úprava povrchů a různých koberečků sníží riziko pádu či uklouznutí
- pohyb v koupelně usnadní madla upevněná na správném místě
- dostatečné odvětrávání koupelny, pokud je v koupelně karmá, je nutné jí 1x ročně nechat odborně zkontrolovat
- při používání elektrospotřebičů v koupelně opatrně (fén, holicí strojek, kulma mohou ve vlhkém prostředí způsobit i smrtelný úraz)
- nepoužívat pro koupel příliš teplou vodu (závratě, pokles tlaku a následný pád), pamatovat, že i ve vaně s malým množstvím vody se člověk může utopit
- pozor na opaření (správné označení kohoutků s teplou a studenou vodou, použití termostatické baterie)
- malé dítě musí být v koupelně stále pod dohledem dospělého
- bezpečné uložení čisticích a dezinfekčních prostředků, léků - otravy

Kuchyně:

- dbát na bezpečné zařízení kuchyně (např. výška skříněk, různé kabely a přípojky, osvětlení, pozor na poškozené elektrospotřebiče, nezajištěný ubrus na stole)
- dbát na pořádek a čistotu (nebezpečí uklouznutí, vznik požáru)
- při vaření předvídat, co by se mohlo stát (směřovat rukojeť pánve tak, aby nedošlo k jejímu převrnutí, mít vedle sporáku dostatečnou pracovní plochu, vyvarovat se zbrklosti, nevařit s dítětem v náručí, kabely u spotřebičů, např. u varné konvice, nesmí přesahovat z linky, aby dítě za kabel nezatáhlo – „syndrom varné konvice“)
- nikdy nedávat chemikálie do obalů od potravin, zvláště ne od nápojů (riziko záměny), neskladovat je v lednici či spížíce, neházet obaly od chemikálií do volně přístupného koše na odpadky



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

- malé dítě musí být v kuchyni stále pod dohledem
- bezpečné uložení čisticích a dezinfekčních prostředků, léků – otravy (tablety do myčky, aj.)

Chodby, schody:

- tyto prostory musí být dostatečně osvětleny
- neměly by sloužit jako skladiště různých krámů
- po celé délce každého schodiště musí být v odpovídající výši umístěno zábradlí
- pamatovat na dětské zábrany

Garáž a dílna, sklepy, kůlny, zahrada:

- pozor na jedovaté rostliny či rostliny způsobující alergie (naučit dítě, aby vám ukázalo všechno, co chce ochutnat)
- bezpečně uskladněné zahradní náčiní a různé stroje (sekačky), přípravky na ochranu rostlin, hnojiva, chemie v originálním obalu a na bezpečném místě
- oplocení a vybavení zahrady (okrasné vodní nádrže, domácí bazény, sudy s vodou – nebezpečí utonutí, zahradní grily)
- pohyb po zahradě (lezení po stromech, žebříky, nezakryté díry, studny, septiky)
- garáž a dílna měly být vždy zamčené a dítě by do nich mělo vstupovat pouze s dozorem
- pozor na různé herní prvky (např. trampolína), dodržovat pravidla bezpečnosti

Obývací pokoj, vnitřní části domu:

- pozor na doma pěstované jedovaté rostliny či rostliny způsobující alergie
- okno, balkon – zajištění proti vypadnutí
- ukotvený nábytek (děti, senioři) – pády
- vhodné hračky – dle věku a ověřený výrobce (vdechnutí)

Další důležitá preventivní opatření

- při práci ve výšce (mytí oken, věšení záclon, výměna žárovek, malování) používat kvalitní schůdky, štafle, pevnou obuv s neklouzavou podrážkou
- při činnostech v domácnosti, kdy hrozí poškození zdraví, používat osobní ochranné pomůcky
- vždy mít po ruce důležitá telefonní čísla (čísla tísňového volání, toxikologické informační centrum, lékař dětský či praktický, plyn, voda, elektřina apod.)
- znát zásady první pomoci (opaření, popálení, zastavení krvácení, zlomenina, řezné rány, dušení, obnovení srdeční činnosti a dýchání) a základy naučit i své děti (jak a kde se dovolat pomoci v době nepřítomnosti dospělého)
- mít správně vybavenou domácí lékárníčku, pravidelně kontrolovat expirační dobu přípravků v ní uložených. Lékárníčka musí být zabezpečena tak, aby k ní neměly přístup malé děti (nebezpečí otravy).
- pokud je v domácnosti dítě, používat bezpečnostní prvky pro děti (např. ochranné kryty na rohy, záslepky zásuvek, ohrádku na varnou desku, přenosná vrátka na schodišti,



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

samolepicí pásek proti uklouznutí na schodech, bezpečnostní prvky proti otevření oken a dveří, trouby, bezpečnostní kování (= pasivní bezpečnost)

- bezpečně ukládat léky a chemikálie, prací prášky, kosmetiku apod.
- pozor na vdechnutí cizího tělesa (jídlo - malé bonbony, oříšky, kousky tvrdého ovoce, předměty – malé hračky, čočkové baterie, magnety, knoflíky), pozor na igelitové sáčky, tašky, ale i na provázky, šály
- pozor na okna a balkon (děti by neměly mít samy přístup na balkon, zábradlí by nemělo mít vodorovné příčky či svislé příčky daleko od sebe, na balkoně neskladovat věci, po kterých může dítě vyšplhat a přepadnout)
- pokud žije v domácnosti jakékoli zvíře, naučit děti, jak se k němu správně chovat. Děti nikdy nenechávat se zvířetem o samotě.
- zvážit instalaci požárního hlásiče
- věnovat pozornost zajištění střelných zbraní (zásadně dodržovat legislativní pravidla o uchovávání zbraní a střeliva v České republice, důsledné dodržování bezpečnostních zásad – zbraň ukládat vždy nenabitou, se zbraní zacházet jako by byla nabitá, poučit všechny členy rodiny o zásadách bezpečnosti při manipulaci se zbraněmi, ukládat zbraně mimo dosah dětí a další)
- pozor při zacházení s pyrotechnikou, manipulaci s otevřeným ohněm (krby, svíčky apod.)
- věnovat pozornost nebezpečným dětským hrám – šermování, střelení, házení předmětů, chemické pokusy. Naučit děti odpovědnosti za sebe i za druhé.
- naučit děti poznat a chápat, jaké situace, předměty a chování jsou pro ně nebezpečné a proč jsou nebezpečné. Předvídat, co se může stát, používat ochranné pomůcky. Poradit, jak se chovat, aby nedošlo k úrazu, a také jak se chovat, když už k úrazu dojde.
- pomoci seniorům vytipovat nebezpečná místa v jejich domově a najít společně s nimi taková řešení, aby byl jejich pohyb po bytě bezpečný
- obeznámit seniory s tísňovou péčí, poskytuje např. Život 90, aj.
- pozor na pády dětí z přebalovacích pultů
- používat bezpečný dětský nábytek – dětské židličky, aj.

Domácí lékárnička

Domácí lékárnička patří k základnímu vybavení každé domácnosti pro případ zranění nebo nemoci. Faktem je, že většina lékárniček se skládá z prošlých léků nebo již použitého obvazového materiálu. Nikdy nevíte, kdy vám obsah lékárničky přijde vhod, proto byste měli věnovat jejímu obsahu a expiraci léků pozornost. Neexistuje závazná právní norma, která by stanovila, jaké má být vybavení domácí lékárničky. Domácí lékárnička by měla obsahovat jako standard základní věci pro první pomoc a také některé základní léky na nejčastější zdravotní potíže. Každý si může obsah domácí lékárničky upravit dle potřeb a potíží členů rodiny. Domácí lékárnička by měla být sestavena tak, aby v co nejvyšší míře



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

pokryla rizika, která v dané rodině nejvíce hrozí, a to nejen s ohledem na děti, seniory, na sporty, které členové rodiny provozují, ale také s ohledem na to, kde rodina bydlí. Jak daleko je od místa bydliště nonstop otevřená lékárna nebo nemocnice. Každá domácí lékárníčka by měla bez ohledu na individuální potřeby rodiny obsahovat **základní balíček první pomoci** a také **nejčastěji používané léky**, které mohou pomoci v každé domácnosti, zvláště pak v domácnosti s malými dětmi. Lékárničku se doporučuje kontrolovat pravidelně, minimálně 2x do roka, včetně expirační doby přípravků a pomůcek v ní uložených. Do lékárny je nutné vrátit léky, u kterých vypršela doba použitelnosti. Prošlé léky musíme nahradit novými.

Umístění lékárníčky

Léky a ostatní vybavení lékárníčky je třeba uchovávat na místě, kde je co nejstálější teplota nepřesahující 30°C. Skříňka nad sporákem nebo polička, na kterou svítí slunce, nejsou vhodné, ale rovněž není vhodné dávat všechny léky do lednice, jak to někteří lidé dělají. Pokud se podíváte na krabičku léku, najdete tam vždy údaj o správném skladování. Ve většině případů vyhovuje běžná pokojová teplota. Na léky, které je naopak potřeba do lednice umístit, vás vždy upozorní lékárník při výdeji. Obsah lékárníčky by také neměl být vystaven působení vysoké vzdušné vlhkosti. Ačkoli to v některých rodinách bývá zvykem, ani koupelna není to pravé místo. Ze stejného důvodu není vhodná ani výše zmíněná lednice. Podmínky skladování nejsou údaje, které si výrobce vymyslel, aby bylo něco na obale napsáno. Jsou to údaje podložené zkouškami, které prokazují, za jakých podmínek vydrží lék nezměněný, kvalitní, účinný. Při jejich nedodržení se může stát, že se uvnitř léku odehrají chemické změny, které povedou k neúčinnosti a mohly by i ublížit.

Vybavení lékárníčky

1. Léky, které dlouhodobě užíváte. Pokud na ně zapomínáte, poslouží upomínka v mobilním telefonu anebo dávkovač na léky. Ten se dá pořídit v každé lékárně a není to žádný velký výdaj. Léky užívejte přesně tak, jak máte předepsáno. Jeden z rozšířených mýtů se týká užívání léků „na lačno“. Ve skutečnosti to znamená minimálně 30 minut před jídlem, tedy na prázdný žaludek. Neznamená to, že si vezmete lék a zajíte do snídání, je potřeba dodržet časový odstup. Potrava v žaludku totiž může tyto léky ovlivňovat, bránit jim ve vstřebávání do krve a činit je tak neúčinnými.

2. Teploměr, náplastí, nůžky, obinadla. Teploměr seženete buď skleněný, nebo digitální. Obsahem skleněného již není rtuť, ale směs jiných kovů. Podezřele levné digitální teploměry bývají často poruchové. Jinak je ale na vás, čemu dáte přednost. Náplastí je v dnešní době celá řada. Nejlépe drží takové, které mají v názvu „sport“, „odolná“ apod. Obinadlem se míní jednak gázová rolička (k vytvoření obvazu při poranění) a jednak elastické obinadlo (ke stažení např. podvrtnutého kotníku).

3. Zaškrcovadlo (často nesprávně označované jako „škrtidlo“). Zaškrcovadlo je pomůcka ve formě pásky určená k zástavě masivního krvácení z končetin jako následku rozsáhlého řezného, sečného, bodného nebo střelného zranění či amputace končetiny nebo otevřené



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

zlomeniny. Zaškrcovadlo se přikládá na zraněnou končetinu přes oděv (na paži či stehno). V kupovaných lékárnkách bývá nejčastěji gumové neboli pryžové zaškrcovadlo. Doporučená minimální šířka zaškrcovadla je 5–8 cm. Pozor, lékárníčky často obsahují příliš tenký proužek pryže. Takový nepoužívat! Může poškodit tkáň, na kterou tlačí.

4. Krycí fólie (krycí rouška). Další věc, kterou možná nikdy nepoužijete, ale protože ji většina lékárníček obsahuje, je dobré vědět, k čemu slouží a jak a kdy ji použít. Krycí fólie se používá k ošetření otevřeného poranění hrudníku (pneumothorax). Postup: přiložte PVC roušku na otevřenou ránu na hrudníku (pneumotorax), abyste zabránili nasávání vzduchu dovnitř do hrudníku. Poté oblepte strany roušky leukoplasty a uložte zraněnou osobu do polohy v polosedě.

5. Izotermická fólie (též termoizolační fólie) je používána ke snížení tepelných ztrát lidského těla. Zabráňuje ztrátám odpařováním a zčásti i sáláním. U dvojbarevných (zlatostříbrných) folií je jedno, kterou stranou se dá k tělu – odrazivý efekt má pokovení nezávisle na orientaci fólie. Mýtus o chlazení (zlatou dovnitř) se udržuje i mezi profesionály. Základní funkcí je však zabránění velmi významným ztrátám tepla vznikajícím odpařováním vody z povrchu těla. Stejně lze použít igelitovou nebo jinou nepropustnou fólii. Pro zajištění maximálního efektu musí být pacient zabalený bez průduchů, kolem dokola, cíp založen pod nohy. Před ztrátami přímo do země (ztráty tepla vedením) fólie nechrání. Postižený by měl být oblečený, přikrytý, izolovaný od studené země podložkou a až nakonec obalený fólií.

6. Dezinfekce. Nejčastěji se používají jodové roztoky (Jodisol, Betadine), peroxid vodíku nebo Ajatin. Hodí se k vyčištění ran, po kousnutí hmyzem nebo při infekcích kůže. Pokud je zraněná osoba alergická na jod, vyvarujte se použití jodových roztoků a volte nejodové přípravky, např. peroxid vodíku. Dezinfekci rozsáhlejších ploch jodovými roztoky by se měly vyvarovat také těhotné a kojící ženy a lidé s onemocněním štítné žlázy. Vyčištění malé ranky jodem ale jim neublíží. Není dobré čištění ran podceňovat a navíc, čistá rána se lépe hojí, i když je to jen banální pořezání v kuchyni.

7. Alpa (gel, krém) nebo mast s arnikou, kostivalem nebo analgetikum v krému, masti nebo gelu. Na namožené svaly, modřiny, bolavé klouby nebo podvrtnutý kotník se dobře hodí jak masti s obsahem různých bylin (Alpa, arnika, kostival), tak analgetika (= léky proti bolesti, např. Flector gel, Voltaren, Almiral atd.). Po aplikaci je třeba si umýt ruce mýdlem a natřené místo nebandážovat obinadlem.

8. Dezinfekce úst a hltanu. Hodí se na bolest v krku při nachlazení, při angíně, také dobře poslouží proti aftům (Tantum Verde, Septolete, Septofort, Müllerovy pastilky atd.) Mezi pastilkami a spreji není zásadní rozdíl v účinku. Po aplikaci se snažte min. 30 min nic nejíst a nepít, aby obsažené látky mohly dobře působit.

9. Kapky, sirup nebo tablety na odkašlávání. Uvolňují hlen z dýchacích cest při tzv. vlhkém kašli, při obtížném odkašlávání. Kapky (Bromhexin, Mucosolvan roztok atd.) mohou obsahovat alkohol, ale působí rychleji. Sirupy (Mucosolvan sirup, Hedelix,



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

Jitrocelový sirup, Vincentka sirup atd.) mnohdy nejsou vhodné pro diabetiky, zeptejte se lékárníka. Tablety (Ambrobene, Ambrosan, Mucosolvan atd.) působí stejně, mají pouze pohodlnější aplikaci. Tyto přípravky je vždy třeba důkladně zapít. Můžete zvolit také šumivé tablety (ACC, Fluimucil). Pokud trpíte nemocemi žaludku a střev, poraďte se o vhodném přípravku s lékárníkem.

10. Kapky/sprej při rýmě pomáhají při rýmě a nachlazení, působením na oteklé sliznice uvolňují dýchací cesty. S klasickými přípravky by se mělo ale zacházet opatrně, může se na ně vytvořit návyk, kterého se velmi těžce zbavuje. Použití klasických kapek/sprejů (Nasivin, Otrivin, Olynth atd.) se výhodně kombinuje se spreji obsahujícími mořskou vodu (Physiomer, Stérimar atd.). Na noc jsou dobré přípravky v gelu, déle působí (Vibrocil, Panthnose nosní mast). Výborné jsou také nové přípravky s éterickými oleji a panthenolem (Panthenose), které jsou šetrnější a nenávykové. Také uvolňují nos a zároveň hojí podrážděnou sliznici. Žádný z přípravků příčinu rýmy neléčí. Rýmu způsobují viry, které likviduje imunitní systém člověka. Přípravky proti rýmě tlumí pouze příznaky.

11. Paracetamol na snížení horečky. Paracetamol je lék užíván při horečkách dětí i dospělých, užívá se také proti bolesti, působí například na bolesti hlavy. Pro děti jsou vhodné sirupy (Panadol, Paralen sirup) nebo čípky (Paralen čípky), dospělí mají vyhrazeny tablety (Paralen, Paramax, šumivé tablety Effergal). Dávkování konzultujte s lékařem, při předávkování či v kombinaci s alkoholem hrozí poškození jater a následně smrt. Teplotu je vhodné srazet nejdříve až při 38°C (u jinak zdravých dospělých), působí totiž jako přirozený zabíječ patogenů.

12. Živočišné (aktivní, černé) uhlí, Smecta, Endiaron pro léčbu průjmu. Mnoho lidí na živočišné uhlí zanevřelo pro neúčinnost. Nestačí ale užít jednu tabletu, měli byste si vzít alespoň 4-5 tablet naráz a podle potřeby opakovat 3-4x denně. Plocha vašeho střeva je totiž obrovská, asi jako jedno fotbalové hřiště. Jedna tableta v takovém prostoru tudíž významný efekt nemá. Aktivní uhlí je důležité mít v lékárnice i pro případ některých otrav (např. otrava léky, některými rostlinami, houbami).

Vhodným prostředkem proti průjmu je i přípravek Smecta. Konzumace živočišného uhlí a Smecty je sice chuťově nepříjemná, ale jsou to dobře účinné léky. Léky, které dlouhodobě užíváte, berte s odstupem 3 hodin po užití živočišného uhlí či Smecty. Pokud se k průjmu přidala mírně zvýšená teplota, můžete užít Endiaron, 1 tabletu 3x denně. Průjmy doprovázené horečkami či velkými křečemi, stejně tak případné otravy, konzultujte s lékařem.

Použité zdroje

Metodika k prevenci dětských úrazů (Dětství bez úrazů o.p.s.)
www.popaleniny.cz



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

http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/plakaty/prevenceurazdomacnost140_150_opt.pdf

Zpráva o plnění Národního akčního plánu prevence úrazů na období 2010-2017

www.pzu.uzis.cz

<http://www.dumzdravimh.cz/domaci-lekarnicka-148.html>





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

SZÚ