

FILOZOFICKÁ FAKULTA UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI  
KATEDRA SLAVISTIKY

**ČERVENÝ KŘÍŽ A PRVNÍ POMOC V ČESKÉ REPUBLICĚ A  
RUSKÉ FEDERACI - PŘEKLAD ČLÁNKŮ A VYTVOŘENÍ  
GLOSÁŘE**

**RED CROSS AND FIRST AID IN THE CZECH REPUBLIC AND  
THE RUSSIAN FEDERATION -TRANSLATION OF ARTICLES  
AND CREATION OF A GLOSSARY**

VYPRACOVALA: Marie Slováčková

VEDOUCÍ PRÁCE: PhDr. Milena Machalová

2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Červený kříž a první pomoc v České republice a Ruské federaci vypracovala samostatně a veškerou použitou literaturu uvádím v seznamu použitých zdrojů.

V Olomouci, 4.5. 2020

---

podpis

V této části bych chtěla co nejsrdečněji poděkovat vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Mileně Machalové za pomoc, cenné rady, připomínky, poznatky a odborné konzultace, které mi během psaní bakalářské práce poskytla. Dále děkuji MUDr. Zdeňce Slováčkové za odborné konzultace.

---

podpis

## OBSAH

ÚVOD.....	5
1 MEZINÁRODNÍ ČERVENÝ KŘÍŽ.....	7
1.1 MEZINÁRODNÍ VÝBOR (MVČK).....	7
1.2 NÁRODNÍ SPOLEČNOSTI.....	8
1.3 MEZINÁRODNÍ FEDERACE SPOLEČNOSTÍ ČK A ČP.....	9
2 VÝZNAMNÉ HISTORICKÉ MILNÍKY VE VÝVOJI ČK.....	10
2.1 MEZINÁRODNÍ MILNÍKY .....	10
2.2 ČESKOSLOVENSKÉ A ČESKÉ MILNÍKY .....	11
2.3 RUSKÉ MILNÍKY .....	12
2.4 SVĚTOVÉ DNY.....	14
2.5 MEZINÁRODNÍ, ČESKÉ A RUSKÉ MEDAILE ČK.....	14
3 PRVNÍ POMOC.....	15
3.1 PRVNÍ POMOC V LEGISLATIVĚ.....	15
3.2 NEPOSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI.....	16
3.3 TELEFONNÍ ČÍSLA .....	17
3.4 JEDNOTNÉ EVROPSKÉ ČÍSLO TÍŠŇOVÉHO VOLÁNÍ 112.....	18
3.5 ČESKÉ APLIKACE ZÁCHRANKA, PRVNÍ POMOC A RUSKÁ APLIKACE PRVNÍ POMOC (ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ) .....	19
4 PŘEKLAD TEXTU .....	20
5 ČESKO-RUSKÝ TEMATICKÝ SLOVNÍK.....	42
ZÁVĚR.....	51
РЕЗЮМЕ.....	53
ZDROJE .....	59
PŘÍLOHY .....	63
ANOTACE .....	101
ANNOTATION.....	101

## ÚVOD

Lidé mají nejrůznější aktivity a záliby, kterým se věnují ve svém volném čase. Mezi nekonečným výčtem aktivit má u některých lidí své místo i dobrovolná činnost v rámci Červeného kříže a také výuka první pomoci.

Postupy poskytování první pomoci by měl znát a ovládat každý člověk, neboť nevíme, kdy se dostaneme do situace, že naši pomoc bude potřebovat náš příbuzný, kamarád, náhodný kolemjdoucí, nebo naopak, že se ocitneme v takovém stavu, kdy první pomoc budeme potřebovat my sami.

Téma bakalářské práce „Červený kříž a první pomoc v Ruské federaci a České republice, překlad článků a vytvoření glosáře“ jsem zvolila z toho důvodu, že jsem od dětství navštěvovala zdravotnický kroužek, účastnila se soutěží v poskytování první pomoci, později jsem tyto získané informace předávala ostatním jako lektor. Proto jsem se také chtěla dozvědět více o historii i současnosti Červeného kříže v Ruské federaci, jaké postupy poskytování první pomoci uplatňuje, jak je první pomoc upravená v legislativě.

V této práci se zabývám vymezením pojmu Červený kříž, činností jeho tří základních složek, stručnou historií a vývojem jak v Ruské federaci, tak v České republice. Dále je uvedeno, jaké světové dny se slaví na úrovni mezinárodního Červeného kříže, ale také na úrovni národních společností v Ruské federaci a České republice a jaká jsou udělována ocenění.

V další kapitole je pozornost věnována první pomoci, která je jednou ze základních činností Červeného kříže, její právní úpravě na území obou zmiňovaných států, v neposlední řadě je součástí teoretické části i uvedení telefonních čísel tísňového volání, na která je možné se obrátit v Ruské federaci, České republice i na mezinárodní úrovni. Současná moderní doba a technologie daly vzniknout i mobilním aplikacím, které mohou pomoci a poradit při nešťastné události či záchraně života.

Praktickou částí této práce je překlad postupů poskytování první pomoci při obvyklých situacích, jako je krvácení, popálení, omrzlina atd., ale i při výjimečných případech, jako je zlomenina pánve či páteře, otrava oxidem uhelnatým či alkoholem. Postupy poskytování první pomoci jsou dost obsáhlou kapitolou, proto jsou uvedeny jen některé typy poranění.

Součástí práce je i česko-ruský tematický slovník, který obsahuje 150 výrazů souvisejících s první pomocí a zdravotní péčí.

K práci je přiložena příloha ve formě vymezení základních pojmů týkajících se pojištění, nabídek cestovního pojištění pro Čechy cestující do Ruské federace a pro Rusy cestující do České republiky, příklady běžných i ojedinělých druhů pojištění, neboť při cestování je sjednání pojištění nezbytné k tomu, aby nám v zahraničí byla poskytnuta první lékařská pomoc. Druhou přílohu tvoří výchozí text k překladu, jejímž autorem je kandidátka lékařských věd Karina Gjamždjan (Карина Гямджян).

# 1 MEZINÁRODNÍ ČERVENÝ KŘÍŽ

„Mezinárodní hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce (neboli Mezinárodní červený kříž) je celosvětově působící mezinárodní humanitární asociací tvořenou třemi složkami: Mezinárodním výborem Červeného kříže, jednotlivými národními společnostmi (Červeného kříže, Červeného půlměsíce nebo Davidovy hvězdy) a Mezinárodní federací společností Červeného kříže a Červeného půlměsíce.“<sup>1</sup>

Jedná se tedy o sdružení, jehož úkolem je zlepšovat životní úroveň lidí, zmírňovat lidské utrpení, pomáhat lidem zasaženým válkou, pohromami, neštěstím.

## 1.1 MEZINÁRODNÍ VÝBOR (MVČK)

Jedná se o apolitickou, nezávislou a humanitární instituci, založenou v roce 1863, která působí jako neutrální zprostředkovatel v humanitárních otázkách v období mezinárodních konfliktů, občanských válek a vnitřních nepokojů.<sup>2</sup>

Sídlo Mezinárodního výboru je v Ženevě, má ovšem i delegace, které se nachází v oblastech zasažených válkou či nepokoji. Jeho činnost je zakotvena v Ženevských úmluvách. Jako jediný má právo uznávat národní společnosti. Kromě toho k jeho činnostem patří:

- poskytování ochrany a pomoci vojenským, ale i civilním obětem válek
- dohlížení na dodržování humanitárního práva
- navštěvování politických rukojmí
- předávání zpráv mezi rodinami rozdělenými válkami či nepokoji
- pátrání po osobách nezvěstných v důsledku těchto událostí<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> JUKL, Marek a Jana MAJRICOVÁ. *Století s Červeným křížem: 100 let Československého a Českého červeného kříže*. Praha: Český červený kříž, 2019, 178 s. ISBN 978-80-87729-28-1., s. 8

<sup>2</sup> JUKL, Marek a Jana MAJRICOVÁ. *Století s Červeným křížem: 100 let Československého a Českého červeného kříže*. Praha: Český červený kříž, 2019, 178 s. ISBN 978-80-87729-28-1., s. 9

<sup>3</sup> Mezinárodní výbor Červeného kříže. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-01-26]. Dostupné z: <https://www.cervenykruz.eu/cz/icrc.aspx>

## 1.2 NÁRODNÍ SPOLEČNOSTI

Národní společnosti tvoří z 80 % společnosti Červeného kříže, dále potom společnosti Červeného půlměsíce a společnost Davidovy hvězdy. Dohromady působí ve 192 zemích. K tomu, aby vznikla národní společnost, musí přijmout aspoň I. Ženevskou úmluvu, poté musí být uznána vládou své země a Mezinárodním výborem Červeného kříže. Tím se stává součástí Hnutí ČK&ČP a může požádat o členství v Mezinárodní federaci ČK a ČP.<sup>4</sup>

Národní společnost je například: Český červený kříž, Ruský červený kříž, ...

Národní společnosti zajišťují služby v oblasti připravenosti na katastrofy, zdravotní a sociální programy apod. Konkrétněji:

- v době míru:

- zajišťují výuku a poskytování první pomoci
- propagují bezpříspěvkové dárcovství krve
- bojují proti nákazám a zajišťují jejich prevenci (prevence HIV/AIDS)
- šíří mezinárodní humanitní právo

- v době válek a katastrof:

- poskytují pomoc postiženému civilnímu obyvatelstvu
- pomáhají vojenské zdravotní službě
- zajišťují: nouzové ubytování při katastrofách, stravu a léky, vodu a hygienu
- obnovují rodinné kontakty
- provozují pátrací služby<sup>5</sup>

Podle údajů z roku 2018 Mezinárodní federace společnosti Červeného kříže a Červeného půlměsíce (IFRC) lze vyvodit, že počet lidí, kteří se věnují činnosti v národních společnostech dobrovolně, je nejvyšší v Indii (2 383 227), následuje Írán, Čína, Japonsko

---

<sup>4</sup> Národní společnosti Mezinárodního hnutí ČK&ČP. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-01-26]. Dostupné z: <https://www.cervenkyriz.eu/cz/ns.aspx>

<sup>5</sup> JUKL, Marek. Mezinárodní humanitní právo. *Český červený kříž* [online]. Český červený kříž, 2020 [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://www.cervenkyriz.eu/cz/mhp/Mezinarodni-humanitarni-pravo.pdf>



a Bangladéš. V České republice je dobrovolníků okolo 16 000 a v Rusku se jedná o 95 000 dobrovolníků.<sup>6</sup>

Co se týká placeného personálu, tedy pracovníků, kteří pracují s národní společností nebo sekretariátem po dobu nejméně tří měsíců a jsou odměňováni, lze vyzdvihnout Německo se 178 000 zaměstnanci, Japonsko s 67 000 a Ameriku s 20 000. V České republice se jedná o 804 lidí a v Rusku pouhých 180 zaměstnanců.<sup>7</sup>

### 1.3 MEZINÁRODNÍ FEDERACE SPOLEČNOSTÍ ČK A ČP

Mezinárodní federace společností ČK a ČP byla založena v roce 1919. Jedná se o sdružení národních společností. Její poslání je stejné jako poslání Mezinárodního výboru, pouze s tím rozdílem, že MVČK je zaměřen na státy zasažené válkami a nepokoji, na rozdíl od toho Federace pomáhá v oblastech zasažených katastrofami. Na základě dohody s OSN je pověřena poskytováním pomoci uprchlíkům na celém světě. Další dohody uzavřela také s WHO (Světová zdravotnická organizace) a FAO (Organizace pro výživu a zemědělství).<sup>8</sup>

„Mezi její činnosti patří:

- koordinuje a podporuje mírové programy všech národních společností, včetně programů zaměřených na mladé lidi
- podporuje vznik a rozvoj národních společností
- prosazuje základní humanitární principy, dostupnost zdravotní péče
- odpovídá za koordinaci pomoci poskytované v oblastech zasažených přírodními katastrofami, epidemiemi, hladomory, a to včetně připravenosti národních společností na tyto katastrofy“<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> The IFRC at a glance. *FEDERATION-WIDE DATABANK AND REPORTING SYSTEM* [online]. [cit. 2020-01-26]. Dostupné z: <http://data.ifrc.org/fdrs/overview/table>

<sup>7</sup> The IFRC at a glance. *FEDERATION-WIDE DATABANK AND REPORTING SYSTEM* [online]. [cit. 2020-01-26]. Dostupné z: <http://data.ifrc.org/fdrs/overview/table>

<sup>8</sup> JUKL, Marek a Jana MAJRICOVÁ. *Století s Červeným křížem: 100 let Československého a Českého červeného kříže*. Praha: Český červený kříž, 2019. ISBN 978-80-87729-28-1., s. 10

<sup>9</sup> Seriál Novin Červeného kříže: Mezinárodní hnutí ČK&ČP. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-01-26]. Dostupné z: <https://www.cervenýkriz.eu/cz/mezinarodni-hnuti.aspx>

## 2 VÝZNAMNÉ HISTORICKÉ MILNÍKY VE VÝVOJI ČK

Samotná historie a vývoj Mezinárodního Červeného kříže je dost obsáhlá kapitola, proto uvedeme pouze zlomové či zajímavé milníky, jak historie mezinárodní, tak ruské i české.

### 2.1 MEZINÁRODNÍ MILNÍKY

Prvním milníkem je pro nás Krymská válka (1853-1856), a to z toho důvodu, že v této válce se na straně ruské armády objevuje postava ruského chirurga Nikolaje Ivanoviče Pirogova a na straně anglické armády je to Florence Nightingalová. Oba zmínění se snažili pomáhat zraněným a zmírnit tak jejich utrpení, usilovali o zlepšení péče o oběti válek.<sup>10</sup>

„Pirogov i Nightingalová položili základy dobrovolné ošetrovatelské péče o raněné a nemocné vojáky na bojištích. Dokázali, že to jde zorganizovat. K tomu, aby však vznikla mezinárodní dobrovolná zdravotnická organizace, musel přijít třetí nadšený dobrovolník-švýcarský obchodník Henri Dunant,“<sup>11</sup> uvádí ve své publikaci Josef Švejnoha.

Za zakladatele Červeného kříže je považován již zmiňovaný Švýcar Henri Dunant. Svou činností následoval příklad zakladatelky dobrovolné ošetrovatelské péče, tedy Florence Nightingalové. Na vlastní kůži zažil hrůzy bitvy u italského městečka Solferina. Svým příkladem strhl i ostatní obyvatele tohoto městečka a začali zraněným pomáhat.<sup>12</sup>

Své pocity následně zformuloval do knihy „Vzpomínka na Solferino“, kterou publikoval pro široký okruh lidí, představitele států. Jeho zásluhou byl založen na mezinárodní konferenci v Ženevě v roce 1863 Mezinárodní výbor Červeného kříže.<sup>13</sup>

Od té doby probíhaly další mezinárodní konference v různých městech, mimo jiné i v Petrohradě v roce 1902 a také v Praze v roce 1961. Mezi nejvýznamnější patří Diplomatická konference, která proběhla v roce 1949 v Ženevě. Byly zde přijaty čtyři

---

<sup>10</sup> ŠVEJNOHA, Josef. *Historie Mezinárodního Červeného kříže*. Praha: Úřad Českého červeného kříže, 2008. ISBN 978-80-87036-28-0., s. 19

<sup>11</sup> ŠVEJNOHA, Josef. *Historie Mezinárodního Červeného kříže*. Praha: Úřad Českého červeného kříže, 2008. ISBN 978-80-87036-28-0., s. 20

<sup>12</sup> ŠVEJNOHA, Josef. *Henri Dunant – zakladatel mezinárodního hnutí Červeného kříže*. Praha: Český červený kříž, 2004., s. 9-10

<sup>13</sup> ŠVEJNOHA, Josef. *Historie Mezinárodního Červeného kříže*. Praha: Úřad Českého červeného kříže, 2008. ISBN 978-80-87036-28-0., s. 31, 32

základní a dosud platné Ženevské úmluvy. Do současné doby byly podepsány 194 státy světa, staly se tedy univerzálně přijatou smlouvou.<sup>14</sup>

Další konferencí, která byla zásadní pro rozvoj Červeného kříže, se stala XX. Mezinárodní konference Červeného kříže ve Vídni v roce 1965. Na ní bylo přijato 7 Základních principů Červeného kříže, které se staly součástí Stanov hnutí. Jedná se o Humanitu, Nestrannost, Neutralitu, Nezávislost, Dobrovolnost, Jednotu, Světovost.<sup>15</sup>

Na účet Mezinárodního výboru Červeného kříže nelze opomenout připsat celkem tři Nobelovy ceny za mír. První mu byla udělena v roce 1917 za činnost v první světové válce, druhá v roce 1944 za činnost ve druhé světové válce a třetí v roce 1963 u příležitosti výročí 100 let Červeného kříže. Nositelem vůbec první Nobelovy ceny za mír z roku 1901 je již uváděný zakladatel ČK Henri Dunant.<sup>16</sup>

## 2.2 ČESKOSLOVENSKÉ A ČESKÉ MILNÍKY

K založení Československého červeného kříže (ČSČK) došlo počátkem února 1919. Zakladatelkou a zároveň první předsedkyní se stala PhDr. Alice Masaryková. V prosinci téhož roku ČSČK přijal Ženevskou úmluvu z roku 1906, a proto byl začleněn jako národní společnost do Mezinárodního Červeného kříže.<sup>17</sup>

V prvních letech své činnosti ČSČK pomáhal obětem první světové války, provozoval zdravotní poradny, učil obyvatelstvo první pomoci a péči o nemocného v domácnosti, provozoval kurzy vaření a správné výživy. Nelze opomenout ani pomoc Rusku a Ukrajině v souvislosti s hladomorem, kdy mimo jiné vypravoval do Ruska vagony se základními potravinami a ošacením.<sup>18</sup>

---

<sup>14</sup> ŠVEJNOHA, Josef. *Historie Mezinárodního Červeného kříže*. Praha: Úřad Českého červeného kříže, 2008. ISBN 978-80-87036-28-0., s. 112

<sup>15</sup> Sedm principů Červeného kříže. *Mladý zdravotník* [online]. [cit. 2020-01-27]. Dostupné z: <https://mladyzdravotnik.cz/o-nas/sedm-principu-cerveneho-krize/> + ŠVEJNOHA, Josef. *Historie Mezinárodního Červeného kříže*. Praha: Úřad Českého červeného kříže, 2008. ISBN 978-80-87036-28-0., s. 121

<sup>16</sup> Nobelova cena za mír. *WIKIPEDIE - Otevřená encyklopedie* [online]. [cit. 2020-01-27]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Nobelova\\_cena\\_za\\_m%C3%ADr](https://cs.wikipedia.org/wiki/Nobelova_cena_za_m%C3%ADr)

<sup>17</sup> JUKL, Marek a Jana MAJRICOVÁ. *Století s Červeným křížem: 100 let Československého a Českého červeného kříže*. Praha: Český červený kříž, 2019. ISBN 978-80-87729-28-1., s. 22 a 24

<sup>18</sup> JUKL, Marek a Jana MAJRICOVÁ. *Století s Červeným křížem: 100 let Československého a Českého červeného kříže*. Praha: Český červený kříž, 2019. ISBN 978-80-87729-28-1., s. 30 - 36

Zlomovým rokem ve vývoji ČSČK byl rok 1948, ve kterém došlo k politickým změnám, což se odrazilo i ve fungování Červeného kříže. Byl zbaven své ekonomické samostatnosti a některých činností, naopak došlo k rozvoji výuky první pomoci a vůbec poprvé mluvíme o dárcovství krve.<sup>19</sup>

Od 50. let 20. století bylo vyškoleno velké množství nových členů zdravotnických družin a dobrovolných sester, kteří dozorovali při sportovních a společenských akcích (jedná se např. o spartakiády - v roce 1985 na ní sloužilo celkem 23 000 dobrovolných zdravotníků).<sup>20</sup>

Na Mezinárodní konferenci ČK, která proběhla v Praze v roce 1961, bylo schváleno 7 základních principů ČK, které byly následně přijaty na konferenci ve Vídni v roce 1965.<sup>21</sup>

S rozdělením Československa došlo v roce 1993 i k rozdělení Červeného kříže na Český červený kříž a Slovenský Červený kříž.<sup>22</sup>

### 2.3 RUSKÉ MILNÍKY

První náznaky Červeného kříže v Rusku se objevují za velkokněžny Jeleny Pavlovny, protože z její iniciativy vzniklo v roce 1854 společenství sester s pečovatelskou službou. Nelze opomenout již zmiňovaného chirurga Nikolaje Ivanoviče Pirogova. U zrodu Ruského Červeného kříže, ke kterému došlo v roce 1867 přijetím první Ženevské úmluvy, stál car Alexandr II.<sup>23</sup>

V počátcích své existence pomáhal Ruský ČK raněným ve válkách (balkánských, rusko-japonských), při živelných pohromách, při morové epidemii,<sup>24</sup> dále při rusko-turecké

---

<sup>19</sup> JUKL, Marek a Jana MAJRICOVÁ. *Století s Červeným křížem: 100 let Československého a Českého červeného kříže*. Praha: Český červený kříž, 2019. ISBN 978-80-87729-28-1., s. 65

<sup>20</sup> JUKL, Marek a Jana MAJRICOVÁ. *Století s Červeným křížem: 100 let Československého a Českého červeného kříže*. Praha: Český červený kříž, 2019. ISBN 978-80-87729-28-1., s. 79

<sup>21</sup> JUKL, Marek a Jana MAJRICOVÁ. *Století s Červeným křížem: 100 let Československého a Českého červeného kříže*. Praha: Český červený kříž, 2019. ISBN 978-80-87729-28-1., s. 95

<sup>22</sup> Historie ČSČK po sametové revoluci, vznik ČČK. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://www.cervenkyriz.eu/cz/historieporevoluci.aspx>

<sup>23</sup> История. *РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ* [online]. [cit. 2020-01-31]. Dostupné z: <http://www.redcross.ru/o-nas/istoriya>

<sup>24</sup> История. *РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ* [online]. [cit. 2020-01-31]. Dostupné z: <http://www.redcross.ru/o-nas/istoriya>

válce, ve které disponoval opravdu silným zdravotnickým zázemím, jelikož měl za pouhé tři roky působení více než 9 000 členů.<sup>25</sup>

V roce 1902 se v Rusku konala Mezinárodní konference ČK. Na této konferenci byl mimo jiné kladen důraz na šíření idejí ČK a na vážnost výchovy dobrovolných ošetrovatelek.<sup>26</sup>

V první světové válce, na rozdíl od Československého ČK, který teprve vznikl, disponoval Ruský ČK desítkami tisíc dobrovolníků a stovkami léčeben, poskytoval zdravotní pomoc, staral se o zajištění jídla, oblečení,<sup>27</sup> dokonce podával informace rodinám vojenských zajatců<sup>28</sup> (pro jeho činnost bych ho přirovnala k dnešní poště). Před světovou válkou to byl nejbohatší ČK – jak po stránce materiální, tak finanční.<sup>29</sup>

V souvislosti s politickými událostmi došlo v roce 1924 ke sloučení ČK Ruska, Ukrajiny, Běloruska, Arménie, Gruzie a Ázerbajdžánského Červeného půlměsíce pod jeden, a to Sovětský Červený kříž, který skončil rozpadem SSSR.<sup>30</sup>

Ruský Červený kříž se může pyšnit tím, že v roce 1927 v Rusku vzlétlo první zdravotnické letadlo, na které navázala výroba dalších. V meziválečných letech i po druhé světové válce bylo vzděláváno v poskytování první pomoci velké množství lidí, byl kladen důraz na hygienu, byly budovány prádelny, dezinfekční stanice. Počátky dárcovství krve jsou v Rusku zaznamenány již během války, v porovnání s ČSK je to dříve, neboť v tehdejšímu Československu začalo až po válce.<sup>31</sup>

Název Ruského Červeného kříže se několikrát v historii měnil a v takové podobě, v jaké ho známe dnes, se používá od roku 2002.<sup>32</sup>

---

<sup>25</sup> DORAZIL, Otakar. *Mezinárodní Červený kříž v historii světové*. Praha: Československý Červený kříž Praha, 1927., s. 121

<sup>26</sup> DORAZIL, Otakar. *Mezinárodní Červený kříž v historii světové*. Praha: Československý Červený kříž Praha, 1927., s. 180, 181

<sup>27</sup> История. *РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ* [online]. [cit. 2020-01-31]. Dostupné z: <http://www.redcross.ru/o-nas/istoriya>

<sup>28</sup> DORAZIL, Otakar. *Mezinárodní Červený kříž v historii světové*. Praha: Československý Červený kříž Praha, 1927., s. 208, 209

<sup>29</sup> DORAZIL, Otakar. *Mezinárodní Červený kříž v historii světové*. Praha: Československý Červený kříž Praha, 1927., s. 233

<sup>30</sup> История. *РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ* [online]. [cit. 2020-01-31]. Dostupné z: <http://www.redcross.ru/o-nas/istoriya>

<sup>31</sup> История. *РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ* [online]. [cit. 2020-01-31]. Dostupné z: <http://www.redcross.ru/o-nas/istoriya>

<sup>32</sup> История. *РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ* [online]. [cit. 2020-01-31]. Dostupné z: <http://www.redcross.ru/o-nas/istoriya>

## 2.4 SVĚTOVÉ DNY

Mezinárodní Červený kříž slaví několik mezinárodních dnů, mezi které patří:

**8. květen - Světový den ČK** - vzorem pro ustavení tohoto dne byl Velikonoční třídní mír Československého kříže založený Alicí Masarykovou a slavený v Československu, který později získal mezinárodní ráz a na jehož základě se od roku 1948 slaví Světový den ČK. 8. květen proto, že je to den narození zakladatele Henri Dunanta.<sup>33</sup>

**Druhou sobotu v září** se od roku 2000 slaví **Světový den první pomoci** – v tento den národní skupiny v každém státě pořádají na veřejných prostranstvích akce, na kterých ukazují první pomoc, současně si ji může i veřejnost vyzkoušet.<sup>34</sup>

**14. červen - Světový den dárců krve** – tento den zavedla v roce 2004 Světová zdravotnická organizace jako poděkování všem, kdo krev darují a také za účelem vyzdvižení důležitosti darování krve. Je to den narození rakouského biologa, nositele Nobelovy ceny Karla Landsteinerja, který v roce 1901 určil 3 krevní skupiny.<sup>35</sup>

## 2.5 MEZINÁRODNÍ, ČESKÉ A RUSKÉ MEDAILE ČK

**Medaile Henri Dunanta** - toto vyznamenání mezinárodního rázu, které bylo schváleno v roce 1963, je udělováno Mezinárodním výborem Červeného kříže, a to zpravidla pět ocenění každé dva roky. Medaile může být udělena příslušníkům Červeného kříže a Červeného půlměsíce za dlouhou oddanou službu Mezinárodnímu červenému kříži, za práci ohrožující život, svobodu či zdraví. Lze ji udělovat také posmrtně.<sup>36</sup>

**Medaili Florence Nightingalové** uděluje v Ženevě každé dva roky Mezinárodní výbor Červeného kříže dobrovolným ošetřovatelkám. V ČR ke konci roku 2005 máme 24 nositelek tohoto ocenění.<sup>37</sup>

---

<sup>33</sup> JUKL, Marek a Jana MAJRICOVÁ. *Století s Červeným křížem: 100 let Československého a Českého červeného kříže*. Praha: Český červený kříž, 2019. ISBN 978-80-87729-28-1., s. 37

<sup>34</sup> Světový den první pomoci. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://www.cervenykriz.eu/cz/wfad.aspx>

<sup>35</sup> World Blood Donor Day – June 14, 2020. *National Today* [online]. [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://nationaltoday.com/world-blood-donor-day/>

<sup>36</sup> The Henry Dunant Medal. *STANDING COMMISSION OF THE RED CROSS AND RED CRESCENT* [online]. [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://standcom.ch/the-henry-dunant-medal/>

<sup>37</sup> ŠVEJNOHA, Josef. *Červený kříž a Červený půlměsíc*. 3. aktualizované vydání. Praha: Český červený kříž, 2006., s. 16

**Medaile Alice Masarykové** je nejvyšším vyznamenáním udělovaným Českým červeným křížem. Poprvé byla udělena v roce 2003 u příležitosti desetiletého výročí ČČK.<sup>38</sup>

**Medaile** nesoucí jméno **Nikolaje Ivanoviče Pirogova** uděluje Ruský červený kříž.<sup>39</sup>

### 3 PRVNÍ POMOC

První pomoc je jedna z činností Červeného kříže už od jeho samotného vzniku. V současné době ČK provádí školení, kurzy, soutěže v první pomoci.

Dle standardů první pomoc je: „okamžitá pomoc poskytnutá zraněnému nebo nemocnému člověku před jeho kontaktem s profesionální zdravotní péčí. Týká se nejen problematiky poranění či nemoci, ale veškeré péče o postiženého, včetně psychosociální podpory postižených osob nebo svědků události.“<sup>40</sup>

#### 3.1 PRVNÍ POMOC V LEGISLATIVĚ

Česká republika nemá samotný pojem „první pomoc“ či „předlékařská pomoc“ vymezen v zákoně, ale upravuje neposkytnutí první pomoci (viz níže).

Obecně lze říci, že první pomoc je soubor opatření, které v případě nehody, úrazu či ohrožení omezují jejich dopad a důsledky.

V Ruské federaci se s vymezením tohoto pojmu setkáváme ve federálním zákoně №323 v paragrafu 31, kde je uvedeno, že:

„1. První pomoc je poskytována občanům před lékařskou pomocí v případě nehod, zranění, otravy a jiných stavů a nemocí, které ohrožují jejich život a zdraví, osobami povinnými poskytnout první pomoc v souladu s federálním zákonem nebo se zvláštním předpisem a po náležitém školení, včetně zaměstnanců orgánů vnitřních věcí Ruské federace, vojenského personálu a zaměstnanců státní hasičské služby, záchranářů složek integrovaného záchranného systému.

---

<sup>38</sup> Medaile Alice Masarykové. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://www.cervenykruz.eu/cz/mam.aspx>

<sup>39</sup> ŠVEJNOHA, Josef. *Historie Mezinárodního Červeného kříže*. Praha: Úřad Českého červeného kříže, 2008. ISBN 978-80-87036-28-0., s. 25

<sup>40</sup> HASÍK, Juljo a Pavel SRNSKÝ. *Standardy první pomoci*. 2., přeprac. vyd. Praha: Český červený kříž, 2012. ISBN 978-80-87729-00-7, s. 5

2. Výčet stavů, při kterých je poskytována první pomoc, a seznam postupů první pomoci jsou schvalovány zplnomocněným federálním výkonným orgánem.
3. Ukázkové programy výukového kurzu, předmětu a disciplíny pro první pomoc jsou vypracovávány zplnomocněným federálním výkonným orgánem a schvalovány způsobem předepsaným právními předpisy Ruské federace.
4. Řidiči vozidel a jiné osoby jsou oprávněni poskytnout první pomoc, pokud mají odpovídající výcvik a/nebo dovednosti.“<sup>41</sup>

### 3.2 NEPOSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI

Podle trestního zákoníku ČR se trestného činu dopouští ten, „kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo jiného vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného.“ Neposkytnutí první pomoci je trestné a může být potrestáno odnětím svobody až na dva roky, u zdravotnických pracovníků (lékaři, zdravotní sestry aj.) odnětím svobody až na tři léta nebo zákazem činnosti.<sup>42</sup>

V paragrafu 151 trestního zákoníku je psáno o poskytování první pomoci u autonehody, při níž je povinností účastníků poskytnout první pomoc. Pokud zúčastněný řidič neposkytne pomoc, dokonce od nehody odjede, nemine dotyčného trest v podobě odnětí svobody až na pět let nebo zákazu činnosti.<sup>43</sup>

MUDr. Franěk tvrdí: „V „běžném životě“ tedy není povinnost poskytnout první pomoc absolutní – ze zákona jsme povinni poskytnout pomoc jen při přímém ohrožení života nemocného, nebo při vážné nemoci nebo úrazu. Jako řidiči účastníci se dopravní nehody jsme ovšem povinni poskytnout první pomoc vždy. Trestné je už samo neposkytnutí, bez ohledu na to, zda postižený (nebo účastník nehody) skutečně nějakou pomoc potřeboval.“

44

---

<sup>41</sup> Федеральный закон №323-ФЗ -Статья 31. Первая помощь. *Кодексы и законы РФ* [online]. [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <http://kodeks.systems.ru/zakon/fz-323/glava5/st31.html> -vlastní překlad

<sup>42</sup> Paragraf 150 trestního zákoníku. *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40?text=p150#f3919351>

<sup>43</sup> Paragraf 151 trestního zákoníku. *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40?text=p151#f3919351>

<sup>44</sup> MUDR. FRANĚK, Ondřej. První pomoc a právo. *Záchranná služba* [online]. [cit. 2020-02-10]. Dostupné z: <https://zachrannaslužba.cz/prvni-pomoc-a-pravo/>



Podle paragrafu 124 trestního zákoníku Ruské federace, který pojednává o neposkytnutí pomoci nemocnému, i když samotnému zachránci nehrozí nebezpečí, či o poskytnutí vědomé nedbalé pomoci, je dotyčný potrestán pokutou v různé výši, nucenými nebo nápravnými pracemi nebo odnětím svobody.<sup>45</sup> Týká se to však osob specializovaných v této oblasti. Dobrovolný zachránce nemůže být za neprojevení pomoci nijak stíhán.<sup>46</sup>

U autonehody je stejně jako v ČR povinností řidiče účastnícího se dopravní nehody poskytnout první pomoc, jinak může být podle paragrafu 125 trestního zákoníku RF za ponechání bez pomoci pokutován v různé výši, potrestán nucenými či nápravnými pracemi nebo uvězněním na různě dlouhou dobu vzhledem k závažnosti prohřešku.<sup>47</sup>

### 3.3 TELEFONNÍ ČÍSLA

Jedním ze způsobů první pomoci při nehodách, úrazech, náhlých změnách zdravotního stavu je přivolání některé ze složek Integrovaného záchranného systému (IZS). Pro jejich přivolání je potřeba vědět, na která čísla volat.

V České republice pro přivolání pomoci využijeme jedno z tzv. tísňových volání, a to:

150 pro přivolání Hasičského záchranného sboru ČR

155 pro přivolání Zdravotnické záchranné služby

156 pro přivolání Obecní (městské) policie

158 pro přivolání Policie ČR

112 pro přivolání všech složek IZS

Nevoláme vždy na všechna uvedená čísla tísňového volání, ale pouze na to, které pro situaci, v níž se nacházíme, je potřebné. Pokud si situace vyžaduje přivolání více složek IZS, upřednostníme číslo 112.

---

<sup>45</sup> Уголовный кодекс РФ. *Кодексы и законы РФ* [online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <http://kodeks.systems.ru/uk-rf/glava16/st124.html>

<sup>46</sup> Каждый гражданин России имеет право оказывать первую помощь! *Всё о первой помощи* [online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <http://allfirstaid.ru/node/5>

<sup>47</sup> Каждый гражданин России имеет право оказывать первую помощь! *Всё о первой помощи* [online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <http://allfirstaid.ru/node/5>

V Ruské federaci pro přivolání pomoci využijeme také jedno z tzv. tísňových volání, a to:

101 pro přivolání Hasičského záchranného sboru

102 pro přivolání Policie

103 pro přivolání Zdravotnické záchranné služby

104 pro přivolání Obecní (městská) policie

112 pro přivolání všech složek IZS<sup>48</sup>

Jedná se o bezplatné linky. Nelze však opomenout, že zneužití těchto čísel je trestné, jak v ČR, tak v RF. V obou zemích je tato situace trestána nejčastěji pokutou.

### 3.4 JEDNOTNÉ EVROPSKÉ ČÍSLO TÍŠŇOVÉHO VOLÁNÍ 112

Volání na číslo 112 je doporučováno v případech, že je potřeba více složek záchranného systému (např. u autonehod, požárů, aj.). Díky jeho mezinárodnímu rázu je výhodou jazyková dostupnost, protože dispečeri jsou schopni odpovídat jazykem země, ve které se nacházíme, ale také anglicky. Proto je tedy výhodné pro zahraniční turisty, kteří neovládají český jazyk, při cestě do ČR (tak i v případě RF).

Impulsem pro vznik jednotného tísňového volání se stalo častější cestování do zahraničí, neboť si cizinci nepamatovali čísla daného státu, a když ano, tak se mnohdy potýkali s jazykovou bariérou.<sup>49</sup>

Pokud se dovoláte na číslo 112 do ČR, pracovníci dispečinku jsou schopni komunikovat česky, anglicky, ale také německy, polsky, rusky a francouzsky.<sup>50</sup> Od 11. 2. 2020 (mimo jiné 11. únor je Evropským dnem tísňové telefonní linky 112) byla v ČR spuštěna verze

---

<sup>48</sup> Номера телефонов экстренных служб. WIKIPEDIE - Otevřená encyklopedie [online]. [cit. 2020-02-12]. Dostupné z:

[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B0\\_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2\\_%D1%8D%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85\\_%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2_%D1%8D%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1)

<sup>49</sup> Tísňová volání v ČR. Hasičský záchranný sbor ČR [online]. [cit. 2020-02-12]. Dostupné z:

<https://www.hzscr.cz/clanek/tisnova-volani-v-ceske-republice.aspx?q=Y2hudW09MQ%3d%3d>

<sup>50</sup> 112 in the Czech Republic. European Commission [online]. 2019 [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/112-czech-republic>

vylepšené lokalizace, která umožní lokalizovat výskyt volajícího s přesností na 30 až 50 metrů.<sup>51</sup>

I když Ruská federace není členem Evropské unie, číslo 112 se v ní také uplatňuje. Výhodou oproti ostatním ruským tísňovým voláním je ta, že se lze na toto číslo dovolat i z telefonu se zablokovanou SIM-kartou, nebo dokonce i bez ní, bez kreditu či signálu.<sup>52</sup>

### **3.5 ČESKÉ APLIKACE ZÁCHRANKA, PRVNÍ POMOC A RUSKÁ APLIKACE PRVNÍ POMOC (ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ)**

Další způsob přivolání lékařské pomoci je prostřednictvím aplikace Záchranka, která je oficiální aplikací Zdravotnické záchranné služby ČR. Její výhodou je, že při telefonování na linku 155, je dispečerům odeslána vaše poloha. Jednou z částí této aplikace je také interaktivní návod první pomoci, který nám zobrazí krok po kroku poskytování první pomoci zraněnému. V současné době je funkční na celém území ČR, Rakouska a Maďarska, rozšiřuje své funkce a možnosti.<sup>53</sup>

V Ruské federaci byla pod záštitou Ruského Červeného kříže a společnosti Coca-cola spuštěna aplikace, ve které najdeme podrobné pokyny k poskytování první pomoci.<sup>54</sup> I v České republice existuje aplikace První pomoc zřizovaná Českým Červeným křížem.<sup>55</sup> Na rozdíl od české aplikace Záchranka fungují tyto aplikace spíše jako učebnice první pomoci, ve kterých při nešťastné události najdeme pokyny, jak při ošetřování postupovat.

---

<sup>51</sup> Přesné umístění volajícího. Tísňové linky spustily vylepšenou lokalizaci. *IDNES.cz* [online]. 2020 [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/tisnova-linka-lokalizace-volani.A200211\\_140921\\_domaci\\_tho](https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/tisnova-linka-lokalizace-volani.A200211_140921_domaci_tho)

<sup>52</sup> Как быстро вызвать скорую с мобильного МТС? *МТС ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ* [online]. [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://mts-lichnyj-kabinet.com/vopros-otvet/vyzvat-skoruyu-s-mobilnogo-mts/>

<sup>53</sup> *Záchranka-mobilní aplikace pro život* [online]. [cit. 2020-02-13]. Dostupné z: <https://www.zachrankaapp.cz/>

<sup>54</sup> Мобильное приложение. *РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ* [online]. [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: <http://www.redcross.ru/что-мы-делаем/образовательные-программы/обучение-okazaniyu-pervoy-pomoshchi/mobilnoe-prilozhenie>

<sup>55</sup> První pomoc v mobilu. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: <https://www.cervenykruz.eu/cz/app.aspx>

## **4 PŘEKLAD TEXTU**

### **DRUHY PRVNÍ POMOCI**

První pomoc spočívá v provedení prvních lékařských opatření člověku, který se náhle zranil nebo onemocněl, před příjezdem rychlé záchranné služby. Způsoby poskytování první pomoci se liší v závislosti na tom, jaký úraz raněný utrpěl. Podíváme se na druhy a pravidla poskytnutí pomoci u nejčastějších mimořádných událostí.

### **PRVNÍ POMOC PŘI POPÁLENINÁCH**

Popálenina znamená poškození tkáně vlivem působení vysoké teploty, chemických látek, slunečních paprsků, a dokonce i některých rostlin. „Komsomolskaja pravda“ uvádí, jakou pomoc je potřeba provést při popáleninách.

Rozlišujeme následující stupně popálenin:

První stupeň – zčervenání kůže doprovázené pálením a bolestí

Druhý stupeň – tvoření puchýřů s tekutinou, puchýře mohou někdy praskat a tekutina vytéct

Třetí stupeň – srážení bílkovin s poškozením tkáně a odumírání kůže

Čtvrtý stupeň – hlubší poškození tkáně – kůže, podkožní tukové buničiny, svalů a také kostí až do zuhelnatění

Závažnost popálenin přímo souvisí s plochou poškození kůže a tkáně. Popálenina vždy způsobuje velkou bolest, v nejzávažnějších případech u poraněného vyvolává šok. Popáleninu může zhoršit infekce, proniknutí toxinů do krve, poškození metabolismu a mnoho dalších patologických procesů.

### **POPÁLENÍ VAŘÍCÍ VODOU NEBO PÁROU**

Takové běžné situace, jako je popálení vařící vodou nebo párou, neminuly pravděpodobně nikoho. Naštěstí jejich důsledky nejsou tak závažné a obvykle popálení nepřesahuje první nebo druhý stupeň popálenin. Avšak i v takových případech je potřeba znát, jak poskytnout první pomoc, a naopak, co dělat nesmíme.

### **Jak postupovat**

Je potřeba ihned odstranit škodlivé faktory (vařící vodu nebo páru);

Zchladit popálené místo pod tekoucí vodou;

Překrýt vlhkým obvazem;

Zajistit klid.

Při popálenině prvního stupně je možné použít přípravek, který má chladící a anestetické účinky, pomůže odstranit nepříjemný pocit, svědění, otok kůže a zánět (např. gel Psilo-balsam).

### **Co nedělat**

Nelze používat masti, krémy, olej, smetanu atd. Tyto přípravky mohou způsobit infekci;

Strhávat přilepené oblečení;

Propichovat puchýře;

Přikládat led, sníh.

## **POPÁLENÍ CHEMIKÁLIEMI**

K popálení chemikáliemi může dojít jak doma, tak v zaměstnání při kontaktu s některými chemickými látkami, které můžou poškodit tkáň. Jedná se např. o kyselinu octovou, některé čisticí prostředky obsahující jedovaté zásady nebo nezředěný peroxid vodíku.

### **Jak postupovat**

Dát poraněnou část kůže pod proud chladné vody a proplachovat po dobu 20 minut;

Chemikálie je nezbytné neutralizovat. Různé chemikálie se však neutralizují různými způsoby. Při popálení kyselinou je potřeba na místo poranění nasypat sodu nebo omýt mýdlovou vodou, při popálení zásaditou látkou je lepší poškozené místo omýt zředěnou kyselinou octovou;

Po zneutralizování obvázat sterilním obvazem nebo látkovým ubrouskem.

### **Co nedělat**

Chemikálie se dostávají hluboko pod kůži, dokonce i po jejich odstranění mohou dále působit, proto je lepší nesahat na poškozené místo, abychom nezvětšili místo popálení;

Nepřikládat obklady.

### **POPÁLENÍ OD SLUNCE**

Popáleniny od slunce jsou nejběžnější v době letních dovolených, když se vydáváme k moři. Často se nechráníme a místo krásného opálení jsme od slunce spálení.

#### **Jak postupovat**

Jelikož popáleniny od slunce nebývají závažné a často se jedná o popáleniny prvního nebo druhého stupně, první pomoc si poskytneme i sami.

Nejprve je potřeba odejít ze slunce na chladné místo, například do stínu;

Přiložit k poraněným místům mokrý studený obvaz, abychom místo zchladili a odstranili pálení a bolest;

Je možné dát si chladnou sprchu nebo si poležet v chladné vodě;

Pokud vás bolí hlava, pociťujete závratě nebo nevolnost, je potřeba se ihned obrátit na lékaře. Tyto příznaky mohou svědčit o rozvoji úpalu.

### **Co nedělat**

Ochlazovat kůži kostkami ledu, to může vést k odumírání kůže a následnému zjizvení. Dále není možné umývat poraněnou kůži mýdlem, třít žínkou nebo čistit scrubem (pozn. něco jako peeling). To zvyšuje zánětlivou reakci.

Nanášet na poškozené části líh nebo jeho roztoky. Líh způsobuje další dehydrataci kůže;

Neošetřujte kůži vazelínou ani žádnými tuky, ty ucpávají póry a zabraňují dýchání pokožky;

Během zotavování není možné se opalovat nebo být na přímém slunci (jen v oblečení). Nedoporučuje se požívat alkohol, kávu nebo silný čaj. Příjem těchto nápojů může způsobovat dehydrataci.

Při popáleninách od slunce je možné použít gel Psilo-balsam. Účinek přípravku je způsoben vlastnostmi látky difenhydramin hydrochlorid (blokátora histaminových receptorů). Při průniku do kůže má Psilo-balsam anesteziologické účinky, zmírní svědění kůže a její začervenání.

## **POPÁLENÍ BOLŠEVNÍKEM**

Bolševník je rostlina, která se často vyskytuje ve středních zeměpisných šířkách. Květenství těchto rostlin připomíná kopr a listy zase lopuch nebo bodlák. Bolševník Sosnowského, který nese název podle svého objevitele, je především známý svými jedovatými vlastnostmi. Vyznačuje se obrovskými rozměry, v době kvetení během července a srpna může dosáhnout výšky 5-6 metrů. Bolševník vylučuje zvláštní fototoxickou šťávu, jejíž působení při potřísnění kůže je několikanásobně zvětšováno slunečními paprsky. Tento jev je možné srovnat s působením slunečních paprsků a lupy, které způsobují popálení kůže nebo vzplanutí suchých předmětů, např. papíru. Dokonce jen jedna kapka šťávy bolševníku může způsobit popáleninu kůže, tím spíše, pokud se přitom nacházíme na slunci.

Při popálení bolševníkem kůže zčervená, svědí a pálí. Neopláchneme-li kůži včas a zároveň se nacházíme na slunci, je možné, že se projeví silná popálenina. Na místě popáleniny se později objeví i puchýře s tekutinou.

### **Jak postupovat**

V první řadě je nezbytné omýt šťávu bolševníku pomocí vody a mýdla, ošetřit kůži jedlou sodou;

Přiložit na poraněnou kůži obvaz se Sintomicin mastí<sup>56</sup>, mastí s dexpanthenolem;

V případě poranění velké části kůže, při alergické reakci, při bolesti hlavy či při zvýšené teplotě je nezbytné se obrátit na lékaře.

Po prvním ošetření a bez objevení puchýřů je možné na poraněnou část kůže nanést gel Psilo-balsam, který pomůže zmírnit pocit bolesti, svědění a začervenání.

---

<sup>56</sup> Sintomicin je antibiotická mast, která obsahuje léčivou látku chloramfenikol. U nás se tato látka používá jen do tzv. magistraliter receptů. Proto tedy české slovo pro Sintomicin není, neboť v ČR tento přípravek neexistuje, ale léčivou látku, která je v ní používána, využíváme i v Česku.

### **Co nedělat**

Po dobu několika dnů vystavovat poraněnou část kůže slunečnímu záření;

Cokoli natírat na poraněnou část kůže a vtírat do ní.

## **OTRAVA ALKOHOLEM**

Otrava neboli intoxikace alkoholem je důsledkem příliš velkého požití alkoholu. Tento stav nastane po vypití např. 0,5 litru a více vodky, koňaku, whisky.

### **Příznaky otravy alkoholem**

Mezi příznaky otravy alkoholem patří euforie nebo naopak deprese, které se objevují už po požití 500 ml vodky nebo jiného tvrdého alkoholu. Míra jeho působení na organismus je individuální a závisí na pohlaví, věku, zdravotním stavu a individuální citlivosti k alkoholu. Líh etanol, který je přítomný v alkoholu, oslabuje nervový systém. Právě proto se při otravě alkoholem objevuje:

ztráta citlivosti kůže;

ztráta chápání reality;

zeslabení nervových reflexů;

snížení srdeční frekvence;

snížení krevního tlaku.

Při těžké otravě alkoholem nervový systém ochabuje, proto může nastat:

zástava srdce;

zástava dechu;

komatózní stav.

Kromě samotného alkoholu toxicky působí na organismus také acetaldehyd, který vzniká rozpadem alkoholu. Tato látka při různých chemických reakcích v těle vytváří alkaloidy, které na organismus působí podobně jako silné drogy.

Pokud neposkytneme včasnou pomoc silně opilému člověku, může i zemřít.



## **První pomoc v domácích podmínkách**

Pokud při otravě alkoholem stav člověka neohrožuje jeho život, lze první pomoc poskytnout i doma. Je potřeba dodržovat následující pokyny:

propláchnout žaludek 2-3 litry tekutin (převařenou vodou, slaným nebo sodovým roztokem, Rehydronem – pozn. lék na otravy);

při zvracení je potřeba dbát na vhodné uložení dotyčného (otočit na bok a otočit hlavu) proto, aby se poškozený nezaklnul zvratkou;

pokusit se udržet člověka v bdělém stavu v poloze vsedě;

abychom zbavili tělo toxinů, je potřeba podat enterosorbenty (aktivní uhlí, Enterosgel, Smecta, Polisorb);

Kdy je potřeba přivolat záchrannou službu?

Přivolat záchrannou službu je potřeba v případě ztráty vědomí poškozeného.

## **Jaké léčení otravy alkoholem je efektivní?**

Při otravě alkoholem je striktně zakázáno přijímat jakékoli léčivé přípravky. Jde o to, že některé přípravky na sebe s alkoholem působí a mohou způsobit toxickou reakci. Nedoporučuje se tedy přijímat léky proti zvracení.

## **Tablety**

Jako první pomoc při opojení alkoholem je nezbytné užít sorbenty – přípravky, které nasávají toxiny, které se dostaly do střev (v tomto případě alkohol) před tím, než se vstřebají do krve. Nejvíce účinnými jsou Enterosgel, Laktofiltrum<sup>57</sup>, Smecta. Tyto látky urychlí vyloučení etanolu z organismu. Avšak příjem jiných přípravků spolu se sorbenty se nedoporučuje, je důležité vydržet minimálně 2 hodiny po jejich požití.

Časté jsou bolesti hlavy jak při otravě alkoholem, tak i několik dní po ní. Požití aspirinu se však v takovém případě nedoporučuje, jelikož kyselina acetylsalicylová a etanol na sebe vzájemně působí a mohou tak vyvolat toxickou reakci. V takových případech je lepší zůstat u Nurofenu nebo jiných přípravků, mezi které patří Ibuprofen.

---

<sup>57</sup> Přípravek Laktofiltrum v ČR neexistuje. Obsahuje však látky Lignin a Lactulosu, které se v ČR používají v jiných přípravcích, samotná Lactulosa jako například Duphalac (využívá se na zácpu). Lignin je v podstatě hrubá vláknina, kterou využívají jako probiotika, což pomáhá růstu prospěšných bakterií ve střevě a neutralizuje to alergeny (např. u potravinových alergií).

## **Národní postupy**

Existuje řada národních postupů, které pomáhají usnadnit alkoholovou intoxikaci.

Například:

pro rychlejší vyloučení toxinů z těla se doporučuje pít čerstvě vymačkaný pomerančový nebo grapefruitový džus;

je možné připravit vývar z vratiče, třezalky, které mají zklidňující vlastnosti, také pomohou rychleji vyloučit toxiny z organismu;

také meduňkový odvar pomůže při silné nevolnosti a zvracení.

## **Prevence otravy alkoholem**

Abychom předešli otravě alkoholem je potřeba se vyhnout nadměrnému užívání alkoholických nápojů. Je také důležité věnovat pozornost kvalitě nápoje, abychom se vyhnuli padělku. Při požívání alkoholu je nezbytné zakusovat tučné, masité potraviny, ryby, brambory, zeleninu, pít džusy a kompoty.

## **PRVNÍ POMOC PŘI KRVÁCENÍ**

Krvácení je vytékání krve z cév do orgánů, tkání, přirozených dutin organismu nebo na povrch. Řekneme si, jakou první pomoc je potřeba poskytnout, aby krvácení nemělo neblahé důsledky na organismus.

Při rozvoji silného krvácení z velkých cév je nezbytné poskytnout pacientovi první pomoc, protože značná ztráta krve představuje velkou hrozbu pro život a může vést až ke smrti.

Příčinou krvácení je vždy poškození stěny cév (tepen nebo žil), které může být způsobeno různými příčinami:

poranění nožem, úderem atd.;

onkologickými nemocemi nebo zánětlivými procesy na stěně cév;

křehkostí stěn cév způsobenou nedostatkem vitamínů, infekcí nebo otravou;

Krvácení se dělí na tepenné (z tepen), žilní (ze žil), kapilární, vnitřní (krvácení do vnitřních orgánů nebo dutin), smíšené (při poranění jak tepen, tak žil).

## **TEPENNÉ KRVÁCENÍ**

Krev při tepenném krvácení má jasně červenou barvu a vytéká pulzující. Tepenné krvácení je nejnebezpečnější, jelikož může člověk za krátký čas ztratit hodně krve, což může vést ke smrti. Je třeba ihned uskutečnit opatření pro zastavení krvácení.

### **Jak postupovat**

Při poskytování první pomoci u tepenného krvácení je potřeba:

stisknout palcem tepnu nad ránou, abychom zastavili nebo aspoň zmírnili krvácení;

přiložit gumové nebo jakékoli jiné vlastně vyrobené škrtidlo (cokoli, co máme po ruce, např. opasek, šňůra atd.) na tepnu nad ránou, což zmenší ztrátu krve;

zaznamenat informaci o čase přiložení škrtidla;

obvázat ránu;

Po poskytnutí pomoci je potřeba poraněného ihned odvézt do specializovaného zdravotnického zařízení (do nemocnice nebo na polikliniku).

### **Co nedělat**

Nechávat přiložené škrtidlo déle než 2 hodiny od jeho přiložení, jinak může dojít k odumření tkání.

## **ŽILNÍ KRVÁCENÍ**

Na rozdíl od tepenného krvácení má krev při žilním krvácení tmavší barvu a nepulzuje. Poškození velkých žil může být také nebezpečné a způsobit smrt, pokud včas nevykonáme potřebná opatření.

### **Jak postupovat**

Při poskytnutí první pomoci u žilního krvácení je potřeba:

zvednout poškozenou končetinu nahoru;

přiložit na ránu tlakový obvaz, který stáhne měkké stěny poškozené cévy (při silném krvácení nad ránu přiložit škrtidlo);

dopravit poraněného do zdravotnického zařízení.

### **Co nedělat**

pokoušet se promýt ránu nebo z ní vytáhnout drobné předměty, např. střepiny;

pokoušet se odstranit krevní sraženiny a tromby, jinak se opět spustí krvácení.

## **KRVÁCENÍ Z NOSU**

Krvácení z nosu bývá způsobeno mnoha různými příčinami. Patří k nim slabost stěn cév sliznice nosu. Jindy může být příčinou krvácení z nosu silné smrkání nebo kýchnutí. Časté bývá u lidí se zvýšeným krevním tlakem. Další z běžných příčin krvácení je poranění nosu.

### **Jak postupovat**

Pro poskytnutí první pomoci při krvácení z nosu je potřeba:

vložit do dutiny nosní silný vatový tampón, hlavu zlehka předklonit;

chladit kořen nosu, což zúží cévy a zmírní krvácení;

pokud se krvácení během 15 minut nezastaví, je nezbytné přivolat rychlou záchrannou službu.

### **Co nedělat**

Zaklánět hlavu dozadu. To může způsobit, že se krev dostane do dýchacích cest nebo do trávicího ústrojí;

Po zastavení krvácení by postižený neměl smrkat, protože smrkání může znovu obnovit krvácení. Je potřeba se vyhnout horkému jídlu a nápojům, protože mohou opět rozšířit cévy.

## **KRVÁCENÍ DO ŽALUDKU**

Základními příčinami rozvoje krvácení do žaludku bývá onemocnění trávicího traktu a některé další stavy, ke kterým patří:

vředové onemocnění žaludku a dvanácterníku;

divertikl žaludku;

rakovina žaludku;

nezhoubné výrůstky na žaludku nebo polypy;

rozrušování žaludeční sliznice nebo erozivní gastritida (pozn. zánět žaludku);

přijímání některých přípravků, které dráždí žaludeční sliznici (kyselina acetylsalicylová, nesteroidní protizánětlivé přípravky neboli antiflogistika a jiné);

stres;

pooperační situace.

Pro vnitřní krvácení včetně krvácení do žaludku jsou typické následující příznaky:

náhlá slabost, až do ztráty vědomí;

bledá pokožka, zmodrání prstů, nosu, úst;

studený pot;

šumění v uších, mžítka před očima.

K dalším příznakům krvácení trávicího traktu patří nevolnost, zvracení sražené krve připomínající kávovou sedlinu, bolest břicha, stolice typicky černé dehtové barvy.

### **Jak postupovat**

Při rozvoji žaludečního a střevního krvácení je nezbytné poskytnutí neodkladné zdravotnické pomoci. Před příjezdem rychlé záchranné služby je potřeba postupovat následovně:

položít nemocného vodorovně na záda, na pevný povrch;

při zvracení kontrolovat otočení hlavy na bok, abychom předešli zalknutí zvratky;

položít obklad na břicho (led nebo láhev se studenou vodou). Kontrolovat teplotu, aby nedošlo k omrznutí;

kontrolovat krevní tlak. Když tlak klesne pod 100 mm Hg, krvácení se dostává do závažnější fáze.

### **Co nedělat**

Přemisťovat nemocného, musí zachovat klid a vodorovnou polohu vleže na pevném povrchu;

Přijímat stravu a tekutiny, při žízni je možné podat kostku ledu.

## **PRVNÍ POMOC PŘI OTRAVÁCH**

V současné době je stále více potravin, které mohou u kohokoli způsobit indispozici. Kromě toho roste přeprava a spolu s ní i oxid uhelnatý v atmosféře. "Komsomolskaja pravda" uvádí, jak při otravách poskytnout první pomoc.

### **OTRAVA OXIDEM UHELNATÝM**

Otrava oxidem uhelnatým je jednou z nejzávažnějších otrav, se kterou se člověk může setkat. Tento plyn je bezbarvý, bez zápachu, je těžší než vzduch. Šíří se lehce přes překážky, stěny, okna, půdu, dokonce ani respirátory nás nemusí od jeho šíření ochránit.

Oxid uhelnatý se pevně váže na hemoglobin a ničí červené krvinky. Běžně hemoglobin roznáší kyslík do všech tkání a orgánů. Oxid uhelnatý při navázání se na hemoglobin znemožňuje zásobení organismu kyslíkem, dochází k nedostatku kyslíku neboli hypoxii. Takový stav ohrožuje život a při těžké otravě může být smrtelný.

Mezi první příznaky otravy oxidem uhelnatým patří nevolnost, zvracení, závratě, zrychlený tep, dezorientace. Může se také objevit bezvědomí, euforie, zmatenost.

#### **Jak postupovat**

Při otravě oxidem uhelnatým je potřeba poskytnout první pomoc před příjezdem záchranné služby. Je potřeba postupovat následovně:

vyvést nebo vynést poraněného od zdroje oxidu uhelnatého. Zajistit přívod čerstvého vzduchu;

zajistit průchod kyslíku do organismu. Sundat svrchní oblečení, kravatu, těsnější části oděvu (opasek, šál atd.);

položít poraněného na bok, zajistit klid;

pokud je člověk při vědomí, dát mu horký sladký čaj nebo kávu;

dát přičichnout k vatě namočené v tekutém čpavku, abychom ho přivedli k vědomí;

v případě potřeby zahájit nepřímou masáž srdce a umělé dýchání.

Čím dříve bude poškozenému poskytnuta první pomoc, tím je větší šance na jeho uzdravení.

## **Prevence proti otravě oxidem uhelnatým**

Abychom předešli otravě oxidem uhelnatým je potřeba dodržovat jednoduchá pravidla:

nepřespávat v garáži;

nepoužívat plynový hořák nebo petrolejovou lampu pro vytopení uzavřené místnosti;

nenechávat v garáži nastartované auto;

nespat v nastartovaném autě.

## **OTRAVA JÍDLEM**

Pokud vám není dobře po sněženém koláčku pochybné kvality, je možné, že se jedná o otravu jídlem.

Mnozí se setkávají s podobnou situací, ale ne všichni vědí, co dělat. Otrava jídlem – to jsou zažívací potíže související s požitím nekvalitních nebo toxických potravin a nápojů.

Rozlišují se dva typy otravy jídlem:

Toxinová infekce způsobená potravinami souvisí s přijetím jídla infikovaného patogenními mikroby, např. prošlých potravin, a také s nedodržením hygienických pravidel a sanitárních norem, např. konzumací neumytého ovoce a zeleniny atp.

Toxicky neinfikovaná otrava – do těla se dostávají různé toxiny, např. chemikálie nebo jedovaté houby a rostliny.

Příznaky se obvykle rozvíjí rychle. Pokud včas nezasáhneme, intoxikace organismu zesílí a může ohrozit lidský život.

K typickým příznakům otravy jídlem patří:

křeče v břiše;

bolest břicha;

nevolnost, zvracení;

průjem;

slabost, celková indispozice.

Kromě těchto příznaků může dojít i ke zvýšení teploty na 39 °C a více, ke zrychlení tepu, rozvoji nadměrného slinění. To jsou příznaky silné intoxikace. V takovém případě je potřeba se obrátit na lékaře.

### **Jak postupovat**

První pomoc při otravě jídlem:

proplachování žaludku. Při otravě jídlem je potřeba odstranit z žaludku toxickou stravu. Proto je potřeba připravit sodný roztok (1 polévková lžíce sody na 1,5 – 2 litry teplé převařené vody). Je potřeba vypít trochu roztoku a následně vyvolat zvracení strčením dvou prstů do krku - opakovat několikrát.

příjem sorbentů. K sorbentům patří přípravky, které aktivně absorbují toxiny a zabraňují jim vsakovat se do krve. K nejznámějším sorbentům patří aktivní uhlí. Množství tabletek uhlí, které je potřeba přijmout, se počítá podle hmotnosti (1 tabletky na 10 kg hmotnosti těla). K dalším modernějším přípravkům patří Enterosgel, Laktofiltrum, Smecta a další. Je potřeba je přijímat podle návodu.

vydatný pitný režim. Zvracení a průjem způsobují ztrátu velkého množství tekutin. Při otravě je tedy potřeba během dne vypít 2 - 3 litry převařené vody. Ideálně bychom měli do každého litru vody přidat 1 lžičku kuchyňské soli. Je také možné použít speciální rehydratační přípravky, např. Rehydron.

dodržování režimu a diety. V případě silné otravy, když tělo odmítá potraviny, je potřeba se první den obejít bez jídla. Další dny je povoleno jíst suchary, rosol, řídké přesnídávky, kaši z ovesných vloček uvařenou ve vodě.

### **Prevence proti otravě jídlem**

Abychom předešli otravě jídlem, je potřeba:

umývat si ruce před jídlem;

správně uchovávat potraviny;

dodržovat způsoby přípravy jídla;

při nakupování potravin pečlivě kontrolovat datum spotřeby, vzhled, vůni atd.

nejíst v pochybných podnicích, nepít vodu z kohoutku.



## **OTRAVA CHEMIKÁLIEMI**

Otrava chemikáliemi je nejnebezpečnější. K takové intoxikaci může dojít při používání chemických prostředků během úklidu, ale také léčivých přípravků, barev, chemických sloučenin používaných ve výrobě.

Příznaky takové otravy závisí na samotné látce a také na tom, jak se dostala do organismu člověka. Chemické látky se mohou do těla dostat přes vdechované páry, přes jícn, ale také přes kůži a přes sliznice. Rozebereme si příznaky typické pro každý typ otravy.

Při otravě chemickými párami se vyvíjí příznaky typické pro zasažení dýchacího systému, a to:

dušnost a potíže s dýcháním;

akutní selhání dýchání, až do zástavy dechu;

chemické popálení horních dýchacích cest;

náhlá bledost a zmodrání kůže;

ztráta vědomí, halucinace.

Při otravě chemikáliemi přes jícn se objevují následující příznaky:

silná bolest krku, jícnu, žaludku z důvodu poleptání sliznic;

nevolnost;

zvratky obsahující černé sraženiny krve;

průjem, při krvácení ze střev stolice černé barvy;

dehydratace organismu z důvodu zvracení a průjmu.

Příznaky otravy chemickými látkami, které se dostaly na kůži a na sliznice, závisí na charakteru chemikálií. Kyseliny a zásady zanechají popáleniny nebo se dostanou přes kůži do krve a ničí vnitřní orgány. Pro takový typ otrav jsou typické následující příznaky:

popáleniny kůže různého stupně na místě zasažení chemickou látkou;

silná bolest;

alergická reakce: svědění, zčervenání, vyrážka;

při silné otravě – narušení dýchání a srdečního rytmu.

### **Jak postupovat**

Při otravě chemickými látkami není času nazbyt, proto čím dříve poskytneme první pomoc, tím má poraněný větší šanci na uzdravení. U všech případů otrav je potřeba ihned přivolat záchrannou službu. Před jejím příjezdem je nezbytné poskytnout okamžitou pomoc:

Při otravě chemickými párami ihned vyvést poraněného z místnosti na vzduch.

Pokud je to možné, určit druh požití látky. Od toho se mohou odvíjet postupy poskytování pomoci. Charakter látky mohou pomoci určit nalezené otevřené lahvičky, krabičky, obaly léků. Jejich nalezení je potřeba oznámit zdravotníkům nebo kriminalistům.

Pokud se jedovatá látka dostala do těla, je potřeba:

propláchnout žaludek sodným roztokem a vyvolat zvracení;

dát absorbenty – aktivní uhlí, Enterosgel, Laktofiltrum;

co možná nejrychleji dopravit poškozeného do nemocnice.

### **Prevence proti otravě chemikáliemi**

Abychom předešli otravě chemikáliemi, je potřeba dodržovat určitá opatření:

být pozorný při jejich skladování, používání a přepravě;

uchovávat je daleko od dětí; lékárníčky, ocet, líh, benzín skladovat na speciálních uzavřených místech. V žádném případě nepřelévat chemické látky do lahví od nápojů, ze kterých je mohou děti omylem vypít;

seznámit se před manipulací s nebezpečnými látkami s návodem k použití a respektovat doporučení.

## **PRVNÍ POMOC PŘI OMRZLINÁCH**

Omrzlina je chladový úraz, při kterém působením nízké teploty dojde k porušení zásobování tkání krví. "Komsomolskaja pravda" uvádí, jakou první pomoc poskytnout, jestli se člověk setkal s takovým problémem.

Působením chladu se malé cévy, kapiláry, zužují a průtok krve je přerušován. To vede k poškození tkání a při těžkém omrznutí k jejich odumření včetně kostí a kloubů. V nejtěžších případech může bohužel omrznutí končit amputací prstů nebo končetin.

K omrznutí může dojít nejen při silných mrazech -10 až -20 °C, ale i při nulové teplotě v případě, že je zvýšená vlhkost vzduchu a fouká studený vítr.

K prvotním příznakům patří brnění, ztuhnutí kůže, snížení citlivosti, nejprve zblednutí a poté zčervenání kůže, svědění kůže.

Rozlišujeme 4 stupně omrzlin:

První stupeň: nejméně závažný stupeň, který je znám všem. Jedná se o to, že při lehkém prochladnutí prstů na rukách či nohách cítíme lehké pálení, brnění, ztuhnutí a zblednutí kůže, svědění. Poranění končetin přejde bez následků, pokud je při včasné pomoci zahřejeme v teplé vodě či místnosti.

Druhý stupeň: dochází k němu při delším pobytu na mrazu. Jsou pro něj typické příznaky jako pro první stupeň, ale navíc se objevují puchýře naplněné tekutinou, otok. Při včasné pomoci může hojení trvat několik týdnů, ale nezanechá po sobě ani stopy.

Třetí stupeň: při ještě delším pobytu na mraze dochází k hlubokému promrznutí tkání spolu se vznikem puchýřů s krví. Hojení může po poskytnutí první pomoci trvat zhruba měsíc a na místě puchýřů zůstanou jizvy.

Čtvrtý stupeň: při velmi dlouhém pobytu na mraze neomrzají jen tkáně a svaly, ale také kosti a klouby. Končetina je tmavě promodralá a při jejím zahřívání vzniká otok. Bohužel v tomto stadiu část tkání odumírá a není možné ji obnovit. Poškozené a odumřelé části se amputují.

### **Jak postupovat při omrzlinách**

Mezi pokyny k poskytnutí první pomoci patří:

nezbytné přemístění poraněného do teplé místnosti;

opatrné svlečení svrchního oblečení a obuvi z postižené části;

položení nemocného a zakrytí teplou přikrývkou;

podání teplého pití, horkého čaje, mléka, moštu;

přiložení sterilního obvazu na poraněné části;

okamžité přivolání lékaře, pokud se citlivost poškozených částí neobnoví.

### **Co nedělat při omrzlinách**

natírat poškozené části, vtírat masti, olej, líh. Při omrzlině druhého až čtvrtého stupně to může zapříčinit vznik infekce;

podávat alkoholické nápoje;

přikládat na poraněné části horké předměty, např. velmi horkou ohřívací láhev, zahřívát u topení, kamen, přímotopu. Při silném omrznutí je kůže necitlivá a takové zahřívání jí může způsobit popálení.

## **PRVNÍ POMOC PŘI ZLOMENINÁCH**

Zlomenina je porušení celistvosti kosti vzniklé vlivem zranění (pádu, úderu). Pokyny k poskytnutí první pomoci závisí na druhu zlomeniny. Uvedeme si, jak postupovat, ale také, co nedělat v případě zlomenin.

Zlomeniny můžeme rozdělit podle přelomení kosti na úplné a neúplné, podle posunutí kostí vůči sobě na zlomeniny s posunem a bez posunu a podle poškození kůže na otevřené a zavřené.

Existují jasné příznaky, podle nichž je možné určit zlomeninu. Patří k nim:

silná bolest v místě zranění;

deformace končetiny;

nepřirozená poloha končetiny;

otok, krevní výron.

První pomoc při zlomeninách vždy zahrnuje: obnovení celistvosti kostí, zástavu krvácení, dezinfekční očištění rány, znehybnění končetiny. Nemocného je potřeba velmi opatrně transportovat do zdravotnického zařízení za účelem poskytnutí lékařské pomoci.

## ZLOMENINA RUKY

### Jak postupovat

Se zlomeninou ruky se v běžném životě můžeme setkat jako s jednou z nejčastějších. Je velmi důležité umět poskytnout první pomoc. Nejdůležitější je včas znehybnit ruku, jinak se z uzavřené zlomeniny může stát otevřená. Pro znehybnění je potřeba k ruce přiložit dlahu a zafixovat. Jako dlahu je možné použít improvizovaný materiál: desku, překližku, tlustou větev atd. Existuje několik druhů dlah, které je potřeba vybírat podle druhu zlomeniny.

Žebříčková neboli Kramerova dlah je vyráběna z drátu. Je potřeba ji přikládat přes oblečení. Dlah se tvaruje na zdravé ruce a potom se přikládá na poškozenou končetinu. Je důležité, aby dlaha překrývala oba klouby sousedící se zlomeninou.

Vzduchové dlahy jsou hermetické (vzduchotěsně uzavřené) prostory, dovnitř kterých se umisťuje končetina. Existují tři základní typy vzduchových dlah – na dlaň s prsty a předloktí, na chodidla a holeně a na stehna. Tento typ dlah je jednoduchý na použití a nejčastěji užívaný nejen pracovníky rychlé záchranné služby, ale i Ministerstvem pro mimořádné události, při živelných pohromách, ve sportovní medicíně. Tyto typy dlah se mohou používat nejen při zlomeninách, ale i při pohmožděninách, krevních výronech, poranění kloubů.

Při silné bolesti je možné podat analgetický přípravek – Analgin, Ketorol<sup>58</sup>, Ibuprofen. Ruku s dlahou ohnutou v lokti je potřeba dát do závěsu. Při šoku způsobeném bolestí, tj. reakcí organismu na bolest, při které trpí nervový a oběhový systém, je potřeba učinit okamžitá opatření. V opačném případě může takový stav způsobit smrt. Je důležité poskytnout poraněnému první pomoc před příjezdem záchranné služby. O rozvoji šoku u poraněného svědčí zmatenost, zpomalenost, bledost, snížení tělesné teploty, snížení činnosti svalů, nemocný nechápe, co se s ním děje. V dalším stadiu dochází ke snížení krevního tlaku na 90-100 mm Hg, ke zrychlení tepu na 120 tepů za minutu, ke chladnému opocení.

Poškozeného s příznaky šoku je potřeba zahřát pomocí ohřívací láhve, přikrývky či teplého čaje. Při zvracení nebo při poranění břicha je zakázáno pít.

---

<sup>58</sup> Ketorol je analgetický přípravek používaný pouze v pěti zemích, mezi nimiž je i Ruská federace. Obsahuje účinnou látku Ketorolac. V ČR tento přípravek nemáme, na stejné bázi, avšak s jinou účinnou látkou, funguje, např. Brufen.

Poraněného můžeme transportovat pouze tehdy, pokud není v šoku.

Při otevřené zlomenině je v první řadě potřeba zastavit krvácení. Proto tedy nad ránu přiložíme škrtidlo. Jedná se o pružný gumový pásek, který se přikládá na 30-40 minut v závislosti na stavu člověka, ročním období. Při delším přiložení může hrozit nekróza a kyslíkový nedostatek, neboť je končetina odříznuta od průtoku krve. Co dělat, pokud nemáme po ruce škrtidlo? Je možné přiložit improvizované škrtidlo, např. kousek látky, stuhy, provazu, vlastní opasek aj.

Ránu ošetříme antiseptikem, abychom předešli infekci. Po zastavení krvácení a ošetření rány je potřeba ruku zpevnit.

### **Co nedělat**

Tahat za ruku, pokoušet se napravovat kosti do původní polohy.

## **ZLOMENINA NOHY**

Zlomenina nohy je taky jednou z častých zlomenin, se kterými se můžeme setkat u lidí různé věkové kategorie. Nejčastějšími příčinami vzniku zlomeniny jsou úrazy při pádu, úderu, dopravních nehodách, u profesionálních sportovců, u dětí kvůli hyperaktivitě, u starších v důsledku změny ve složení kostí (osteoporózy).

Typické příznaky zlomeniny nohy jsou:

narušení pohyblivosti končetiny;

ostrá bolest v místě zlomení;

U otevřené zlomeniny dochází při poškození velkých tepen k silnému vnějšímu krvácení, u zavřených zlomenin může dojít k vnitřnímu krvácení do tkání;

Poranění nervů může způsobit poškození inervace, v jejímž důsledku může dojít ke ztrátě citlivosti.

### **Jak postupovat**

První pomoc při zlomenině nohy spočívá v její fixaci pomocí dlah z improvizovaných předmětů – z desky, velké větve, lyžařské hole atd. Při zlomenině nohy se také používá Dietrichsova dlaha, která se skládá z dřevěných konstrukcí – desek s vyvrtnými dírami. Části se navzájem spojují a umožňují úplné znehybnění končetiny. Tento druh dlahy je

určený pro celkové poškození tkání, popáleniny, omrzliny, dlouhotrvajícím sevření, poškození cév a nervů.

Je nezbytné zastavit krvácení přiložením škrtidla nad ránu. Ránu je potřeba ošetřit pomocí antiseptik, při silné bolesti dát léky proti bolesti, jako je Analgin, Ketorol, Ibuprofen. Poraněného musíme v co nejkratší možné době dopravit do zdravotnického zařízení, aby mu byla poskytnuta kvalifikovaná pomoc.

### **Co nedělat**

V žádném případě se nemůžeme sami pokoušet napravovat kost. To může situaci zhoršit.

## **ZLOMENINA PÁTEŘE**

Zlomenina páteře je jednou z nejzávažnějších, protože ohrožuje život pacienta. Proto je velmi důležité mu rychle poskytnout první předlékařskou pomoc, zafixovat jeho tělo v nehybném stavu a dát léky proti bolesti. Dokonce i nejnepatrnější poškození páteře může z člověka udělat invalidu na celý zbytek života, způsobit úplnou ztrátu motorických schopností. Zlomeniny páteře vznikají při pádech z velké výšky, hlubinném potápění, silných úderech do zad, zhoubných nádorech, osteoporóze.

Nebezpečí zlomeniny páteře spočívá v tom, že úlomky kostí mohou poškodit míchu, která prochází páteří. Poškození nervových vláken, cév může způsobit úplnou ztrátu citlivosti a motorických schopností končetin.

Mezi příznaky zlomeniny páteře patří:

ostrá bolest v místě zlomení, která může být doprovázena ztrátou vědomí nebo náhlým snížením krevního tlaku;

Při zlomení krční části páteře je hlava v nepřirozené poloze, je narušeno dýchání. Ve většině případů dochází k úmrtí.

Při zlomenině hrudní části páteře je narušeno dýchání, někdy může dojít k jeho zástavě.

Při zlomenině bederní části může dojít k samovolnému močení, poškození motoriky nohou.

### **Jak postupovat**

První pomoc při zlomení páteře spočívá v první řadě v znecitlivění. Poškozenému dáme nejsilnější léky proti bolesti, které máme po ruce. Je potřeba maximálně znehybnit tělo

nemocného, položit ho na tvrdý vodorovný povrch. Při transportu je možné použít desku, dveře, překližku. Hlavu je nutné zafixovat pomocí pevného improvizovaného límce z vaty, měkké látky atp. Je důležité mít na mysli, že jakýkoli pohyb může poškozenému způsobit ostrou bolest a další úraz.

### **Co nedělat**

pokoušet se posadit nemocného;

zkoušet zvednout nemocného a postavit ho na nohy;

tahat a škubat nemocného za ruce či nohy;

pokoušet se napravit páteř;

dávat nemocnému násilím lékařské přípravky, pokud je v bezvědomí.

### **ZLOMENINA PÁNVE**

Zlomenina pánevních kostí je jednou z nejzávažnějších zlomenin opěrného a pohybového aparátu, která může vyvolat těžké komplikace, včetně doživotní invalidity nebo smrti. Pánevní zlomeniny jsou nebezpečné, může dojít k závažnému vnitřnímu krvácení, šoku, což zhoršuje stav nemocného.

Zlomenina pánve může vzniknout po pádu z výšky, při dopravní nehodě, vlivem velkého tlaku.

Charakteristickými příznaky jsou:

silná bolest v oblasti pánve, třísel, vespod břicha;

podlitiny v pánevním východu;

je možné si povšimnout deformace;

při masivním krvácení – šok, náhlý pokles krevního tlaku;

nemocný zaujímá nucenou polohu „žáby“ s nohama ohnutýma v kolenech.

### **Jak postupovat**

První pomoc při zlomenině pánve zahrnuje:

kontrolu těla pacienta pro případ jiných zranění;



znehybnění pacienta ve vodorovné poloze s ohnutými koleny v poloze „žáby“;

fixaci pánve pomocí improvizovaného materiálu, např. oblečení;

pod kolena je potřeba umístit váleček;

do příjezdu záchranné služby je potřeba sledovat stav pacienta, kontrolovat pulz, měřit tlak.

### **Co nedělat**

Rozhodně je zakázáno pokoušet se postavit pacienta na nohy;

Pokoušet se posadit pacienta.

## **ZLOMENINA ŽEBER**

Zlomenina žeber je nejrozšířenější poranění hrudního koše. Její nebezpečí spočívá v riziku poškození vnitřních orgánů, plic, oběhové soustavy a také komplikací s dýcháním.

Při vícečetné zlomenině žeber (3 a více) se může poškodit pohrudnice, plíce, oběhová soustava, což je vážná komplikace. Při nekomplikovaných zlomeninách jednoho až dvou žeber probíhá uzdravování samovolně a není potřeba zásahu ze strany lékařů.

Příčinou zlomeniny žeber může být přímý úder do oblasti hrudního koše nebo jeho zmáčknutí.

K příznakům zlomeniny žeber patří bolest v oblasti hrudního koše, potíže s nadechováním a vydechováním. Místo zlomení může být nateklé a bolestivé. Ve složitějších případech může dojít k rozvoji pneumonie (zánětu plic), kašle.

### **Jak postupovat**

Ve většině případů není potřeba při zlomenině žeber fixace. Samovolné uzdravování probíhá bez komplikací. Výjimkou však jsou vícečetné a komplikované zlomeniny. Při zlomení tří a více žeber je nezbytná okamžitá hospitalizace a poskytnutí odborné pomoci.

### **Co nedělat**

Při zlomenině žeber je potřeba omezit fyzickou aktivitu, např. sport. Prudké pohyby (např. naklonění dopředu, dozadu) mohou vyvolat bolestivé pocity.

## 5 ČESKO-RUSKÝ TEMATICKÝ SLOVNÍK

<b>A</b>	
<b>agresivní</b>	<b>агрессивный</b>
<b>amputace</b> - amputace prstů - amputace končetin	<b>ампутация</b> , -и F - а. пальцев - а. конечностей
<b>astma</b>	<b>астма</b> , -ы F
<b>autolékárnička</b>	<b>автоаптечка</b> , -и F
<b>B</b>	
<b>bérec</b>	<b>голень</b> , -и F
<b>bezvědomí</b>	<b>обморок</b> , -а M
<b>bolest</b> - vyvolat bolest	<b>боль</b> , -и F - спровоцировать боль, dok.
<b>bodnutí</b>	<b>укус</b> , -а M
<b>brnění</b>	<b>онемение</b> , -я N
<b>C</b>	
<b>cukrovka</b>	<b>сахарный диабет</b> , -а M
<b>Č</b>	
<b>čelist</b>	<b>челюсть</b> , -и F
<b>čelo</b>	<b>лоб</b> , без лба, M
<b>D</b>	
<b>defibrilátor</b>	<b>дефибрилятор</b> , -а M
<b>deformace</b> - deformace končetiny	<b>деформация</b> , -и F - деформация конечности

<b>dehydratace</b>	<b>дегидратация, -и F</b> <b>обезвоживание, -я N</b>
<b>dýchání</b> - nepravidelné dýchání - umělé dýchání	<b>дыхание, -я N</b> - неровное дыхание - искусственное дыхание
<b>depresivní</b>	<b>депрессивный</b>
<b>desinfekce</b>	<b>дезинфекция, -и F</b>
<b>dezorientace</b>	<b>дезориентация, -и F</b>
<b>dispečer</b>	<b>диспетчер, -а M</b>
<b>dlaha</b>	<b>шина, -ы F</b>
<b>dlaň s prsty, ruka</b>	<b>кисть, -и F</b>
<b>dutina</b> - dutina ústní	<b>полость, -и F</b> - ротовая полость
<b>dušnost</b>	<b>одышка, -и F</b>
<b>E</b>	
<b>encefalitida</b>	<b>энцефалит, -а M</b>
<b>F</b>	
<b>funkce</b> - základní životní funkce	<b>функция, -и F</b> - основная жизненная функция
<b>H</b>	
<b>hematom</b>	<b>гематома, -ы F</b>
<b>hlen</b>	<b>слизь, -и F</b>
<b>houba</b> - jedovatá houba	<b>гриб, -а M</b> - ядовитый гриб
<b>horko</b>	<b>жара, -ы F</b>
<b>hrudník</b>	<b>грудная клетка, -и F</b>

hyperglykémie	гиперглице <u>м</u> ия, -и F
hypoglykémie	гипоглице <u>м</u> ия, -и F
<b>CH</b>	
chladit	охлажда <u>т</u> ь, nedok.
<b>I</b>	
infarkt	инф <u>а</u> ркт, -а M
invalidita	инвали <u>д</u> ность, -и F
<b>J</b>	
jizva	ру <u>б</u> ец, -б <u>ц</u> а M
<b>K</b>	
klíště	кле <u>щ</u> , -а M
kloub	су <u>ст</u> ав, -а M
kolaps	кол <u>л</u> апс, -а M
koleno	кол <u>е</u> но, -а N
kost - stehenní kost	ко <u>ст</u> ь, -и F - бе <u>д</u> ренная кость
kotník	ло <u>д</u> ыжка, -и F
krev	к <u>р</u> овь, -и F
krvácení - tepenné k. - žilní k. - k. z nosu - vnitřní k.	к <u>р</u> овотече <u>н</u> ие, -я N - артери <u>а</u> льное к. - вено <u>з</u> ное к. - носов <u>о</u> е к. - внут <u>р</u> еннее к.
křeč	судоро <u>г</u> а, -и F / спаз <u>м</u> , -ы/-а M

<b>kyselina</b>	<b>кислота</b> , -ы F
<b>L</b>	
<b>látka</b> - jedovatá látka	<b>вещество</b> , -а N - отравляющее вещество
<b>lékárna</b>	<b>аптека</b> , -и F
<b>lékárnička</b>	<b>аптечка</b> , -и F
<b>límec</b>	<b>воротник</b> , -а M
<b>M</b>	
<b>masáž</b> - masáž srdce	<b>массаж</b> , -а M - массаж сердца
<b>mast</b>	<b>мазь</b> , -и F
<b>mdloba</b>	<b>обморок</b> , -а M
<b>metabolismus</b>	<b>обмен веществ</b> , -а M
<b>mícha</b>	<b>спинной мозг</b> , -а M
<b>močení</b>	<b>мочеиспускание</b> , -я N
<b>mrtvice</b> - mozková mrtvice	<b>удар</b> , -а M - мозговой удар
<b>mrtvý</b>	<b>мёртвый</b>
<b>N</b>	
<b>náplast</b>	<b>пластырь</b> , -я M
<b>nehoda</b> - dopravní nehoda	<b>происшествие</b> , -я N - ДТП - дорожно-транспортное происшествие
<b>nevolnost</b>	<b>тошнота</b> , -ы F
<b>nos</b> - kořen nosu	<b>нос</b> , -а M - переносица, -ы F

<b>nosítka</b>	<b>носи́лки</b> , -лок PL
<b>O</b>	
<b>obinadlo</b>	<b>бинт</b> , -а M
<b>obklad</b>	<b>компресс</b> , -а M
<b>obvaz</b> - tlakový obvaz	<b>повязка</b> , -и F - давящая повязка
<b>oděrka</b>	<b>ссадина</b> , -ы F
<b>ochrnutí</b>	<b>паралич</b> , -а M
<b>omrzlina</b>	<b>обморожение</b> , -я N
<b>opatření</b>	<b>мера</b> , -ы F
<b>ospalost</b>	<b>сонливость</b> , -и F
<b>osteoporóza</b>	<b>остеопороз</b> , -а M
<b>otok</b>	<b>отёк</b> , -а M
<b>otrava</b>	<b>отравление</b> , -я N / <b>интоксикация</b> , -и F
<b>otřes</b> - otřes mozku	<b>сотрясение</b> , -я N - сотрясение мозга
<b>P</b>	
<b>pálení</b>	<b>жжение</b> , -я N
<b>pánev</b>	<b>таз</b> , -а M
<b>páteř</b>	<b>позвоночник</b> , -а M
<b>pinzeta</b>	<b>пинцет</b> , -а M
<b>pneumotorax</b>	<b>пневмоторакс</b> , -а M
<b>podchlazení</b>	<b>переохлаждение</b> , -я N
<b>pokožka</b> - citlivá pokožka	<b>кожа</b> , -и F - чувстви <u>т</u> ельная ко <u>ж</u> а

<b>poloha</b> - stabilizovaná poloha	<b>положение</b> , -я N - восстановительное положение
<b>polykat</b>	<b>проглатывать</b> , nedok.
<b>pomoc</b> - záchranná služba	<b>помощь</b> , -и F - скорая помощь
<b>popálenina</b>	<b>ожог</b> , -а M
<b>poskytnout</b> - poskytnout první pomoc	<b>оказать</b> , dok. - оказать первую помощь
<b>prevence</b>	<b>профилактика</b> , -и F
<b>prostředek</b> - improvizovaný prostředek	<b>средство</b> , -а N - импровизированное средство
<b>průjem</b>	<b>понос</b> , -а M / <b>диарея</b> , -и F
<b>přikrývka</b> - izotermická folie	<b>одеяло</b> , -а N - спасательное одеяло
<b>příznak</b>	<b>симптом</b> , -а M
<b>puchýř</b>	<b>пузырь</b> , -я M / <b>волдырь</b> , -я M
<b>R</b>	
<b>rána</b> - rána elektrickým proudem	<b>удар</b> , -а M - удар электрическим током
<b>raněný</b>	<b>раненый</b>
<b>reakce</b> - alergická reakce	<b>реакция</b> , -и F - аллергическая реакция
<b>resuscitace</b>	<b>реанимация</b> , -и F
<b>rouška</b>	<b>марлевая маска</b> , -и F
<b>rukavice</b> - gumová rukavice	<b>перчатка</b> , -и F - резиновая перчатка
<b>S</b>	
<b>selhání</b> - akutní selhání	<b>недостаточность</b> , -и F - острая недостаточность, -и F

<b>slina</b> - nadměrné slinění	<b>слюна</b> , -ы F - слюноотече́ние, -я N
<b>sliznice</b>	<b>слизистая оболочка</b> , -и F
<b>smrt</b>	<b>летальный исход</b> , -а M / <b>смерть</b> , -и F
<b>sraženina</b>	<b>сгусток</b> , -тка M
<b>sterilní</b>	<b>стерильный</b>
<b>sval</b>	<b>мышца</b> , -ы F
<b>svědění</b>	<b>зуд</b> , -а M
<b>svírat</b>	<b>сдавливаться</b> , nedok.
<b>Š</b>	
<b>šátek (trojčipý)</b>	<b>косынка</b> , -и F
<b>škrtidlo</b>	<b>жгут</b> , -а M
<b>šok</b> - anafylaktický šok	<b>шок</b> , -а M - анафилактический шок
<b>T</b>	
<b>tekutina</b>	<b>жидкость</b> , -и F
<b>tep</b> - nepravidelný tep	<b>пульс</b> , -а M - неровный пульс
<b>teploměr</b>	<b>градусник</b> , -а M
<b>teplota</b> - zvýšená teplota	<b>температура</b> , -ы F - повышенная температура
<b>tlak</b> - vysoký krevní tlak - nízký krevní tlak	<b>давление</b> , -я N - высокое кровяное давление - низкое кровяное давление
<b>transport</b>	<b>транспортировка</b> , -и F
<b>U</b>	
<b>úder</b>	<b>удар</b> , -а M



<b>uhlí</b> - aktivní uhlí	<b>уголь</b> , -гля/-гля М - активированный уголь
<b>úpal</b>	<b>тепловой удар</b> , -а М
<b>uštknutí</b>	<b>укус</b> , -а М
<b>úžeh</b>	<b>солнечный удар</b> , -а М
<b>V</b>	
<b>vykloubit</b>	<b>вывихнуть</b> , dok.
<b>výron</b> - krevní výron	<b>излияние</b> , -я N - кровоизлияние
<b>vyvrtnout si</b>	<b>вывихнуть (себе)</b> , dok.
<b>Z</b>	
<b>záchvat</b> - astmatický záchvat - epileptický záchvat - hysterický záchvat	<b>приступ</b> , -а М / <b>припадок</b> , -дка М - приступ астмы - эпилептический припадок - припадок истерии
<b>zalknout se</b>	<b>захлебнуться</b> , dok.
<b>zánět</b>	<b>воспаление</b> , -я N
<b>zarudnout</b>	<b>покраснеть</b> , dok.
<b>zásada (chem.)</b>	<b>щёлочь</b> , -и F
<b>zástava</b> - srdeční zástava	<b>остановка</b> , -и F - остановка сердца
<b>zavěsit</b> - dát poraněnou ruku do závěsu	<b>подвесить</b> , dok. - подвесить повреждённую руку
<b>závrat'</b>	<b>головокружение</b> , -я N
<b>zblednout</b>	<b>побледнеть</b> , dok.
<b>zařízení</b> - zdravotnické zařízení	<b>учреждение</b> , -я N - медицинское учреждение /медучреждение
<b>zhmožděnina</b>	<b>ушиб</b> , -а М

<b>zchladit</b>	<b>охлади<u>т</u>ь, dok.</b>
<b>zlomenina</b> - otevřená zlomenina - uzavřená zlomenina	<b>перел<u>о</u>м, -а М</b> - отк <u>р</u> ытый перелом - зак <u>р</u> ытый перелом
<b>zmatený</b>	<b>сб<u>и</u>вчивый</b>
<b>znehynění</b>	<b>фиксация, -и F / иммобилиз<u>а</u>ция, -и N</b>
<b>zvracení</b>	<b>рвот<u>а</u>, -ы F</b>
<b>Ž</b>	
<b>žaludek</b>	<b>желуд<u>о</u>к, -дка М</b>
<b>žebro</b>	<b>ребр<u>о</u>, -а N</b>

## ZÁVĚR

V závěru této bakalářské práce se pokusím shrnout postřehy a poznatky, kterých bylo dosaženo.

V této práci se zabývám tematikou Červeného kříže – mezinárodního, ruského i českého, jeho vznikem, historií, současností, organizačními složkami, dále první pomocí, její legislativní úpravou, čísly tísňového volání. Práce je rozdělena do čtyř kapitol a její součástí jsou také dvě přílohy.

V úvodní kapitole se pojednává o asociaci Mezinárodního červeného kříže, který je tvořen třemi složkami, a to: Mezinárodním výborem, národními společnostmi a Mezinárodní federací. Následující tři podkapitoly jsou věnované každé z těchto složek, její bližší specifikaci a činnosti.

Druhá kapitola je zaměřena na významné historické milníky ve vývoji Červeného kříže, jehož zakladatelem byl Švýcar Henri Dunant, na straně Českého Červeného kříže stojí za připomenutí jméno PhDr. Alice Masarykové, na straně Ruska je to potom chirurg Nikolaj Ivanovič Pirogov. Jménem těchto osobností bývají udělovány medaile a ocenění Červeného kříže za činnost v organizaci Červeného kříže. Mluvíme-li o dnech slavených Mezinárodním Červeným křížem, nelze opomenout Světový den Červeného kříže nebo Světový den dárců krve.

Třetí kapitola je věnována první pomoci, která je jednou z hlavních činností Červeného kříže už od jeho samotného vzniku. Je uvedeno, co to první pomoc je, jak je upravena legislativou na území ČR i RF, a také, jaké následky nám mohou hrozit při neposkytnutí první pomoci poraněnému. Je důležité mít na paměti, že jako účastníci dopravní nehody máme povinnost poskytnout první pomoc vždy a za neposkytnutí můžeme být v obou zmiňovaných zemích stíháni. Dále jsou uvedena čísla tísňového volání, na která se v případě, že potřebujeme pomoc některé ze složek záchranného systému, máme obrátit. Na mezinárodní úrovni byla pro tyto případy zřízena linka 112, která se používá i na území Ruské federace i přesto, že není součástí Evropské unie.

Čtvrtá kapitola je první kapitolou praktické části práce. Tvoří ji překlad postupů poskytování první pomoci při úrazech jako např. popáleniny, omrzliny, zlomeniny, krvácení, otravy alkoholem, chemikáliemi atd., kde se můžeme dočíst, jak dané poranění poznáme, čím může být způsobeno, jak správně poskytnout první pomoc, čím naopak poraněnému ještě více uškodíme, a také, co dělat pro to, abychom daným zraněním

předešli. Nejen na základě tohoto překladu byl vytvořen česko-ruský slovník za účelem dalšího možného prohloubení si slovní zásoby z oblasti první pomoci a zdravotní péče.

Nedílnou součástí bakalářské práce tvoří celkem dvě přílohy. První je věnována cestovnímu pojištění při cestování Čechů do RF a Rusů do ČR. Je uvedeno, na jaké pojišťovny se lze se záměrem sjednání cestovního pojištění obrátit, na co si dát pozor. Druhá příloha je výchozí text k překladu.

Základy první pomoci by měl ovládat každý z nás. Současná doba a moderní technologie nám v tom pomáhají. Jsem ráda, že jsem mohla tuto práci věnovat tak důležité, ale přesto často opomíjené tematice. Mějme na paměti, že základním krokem poskytnutí první pomoci, kterým je přivolání rychlé záchranné služby, můžeme dotyčnému zachránit život.

## РЕЗЮМЕ

Настоящая бакалаврская работа на тему «Красный Крест и первая помощь в Чешской Республике и Российской Федерации» посвящена всемирному добровольческому движению Красного Креста и одному из видов его основной деятельности, а именно первой помощи.

Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца является крупнейшим в мире гуманитарным объединением, которое пользуется поддержкой миллионов добровольцев.

Настоящая бакалаврская работа состоит из десяти частей: введения, пяти основных глав работы, заключения, резюме на русском языке, библиографии и приложения. Работа также содержит заявление о том, что написана автором самостоятельно, и благодарность руководителю работы.

Работа разделена на теоретическую и практическую части, которые в свою очередь делятся на главы.

Во введении содержится характеристика работы и описание её структуры. Далее приводится обоснование выбора темы и коротко описывается содержание работы. В конце введения упоминается о приложении к данной работе.

Первая глава разделена на три части. В начале речь идёт о характеристике Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца и о его делении на три составные части.

В первой части первой главы приводится основная информация о Международном комитете Красного Креста. Это аполитическая, независимая, гуманитарная организация, основанная в 1863 году. Её штаб-квартира расположена в Женеве, но организация имеет также делегации в странах, где идёт война. В её основную деятельность входит, например, обеспечение защиты и помощи жертвам вооружённых конфликтов и гражданских войн, посещение политических заложников, поиск пропавших без вести в результате катастроф, войн и т. п.

Во второй части первой главы говорится о национальных обществах Красного Креста и Красного Полумесяца, действующих в 192 странах. Для создания национального общества необходимо по меньшей мере принять Первую Женевскую конвенцию. Национальные общества, например Российский Красный Крест,

Чешский Красный Крест и т. д., оказывают помощь людям внутри своих стран как в период вооружённых конфликтов и чрезвычайных ситуаций, так и в мирное время. В период вооружённых конфликтов и чрезвычайных ситуаций они обеспечивают нуждающихся лекарствами, питанием, временным жильем, оказывают помощь гражданскому населению и т. п.. В мирное время, помимо прочего, организуют обучение оказанию первой помощи. В Российской Федерации в Российском Красном Кресте принимает участие 95 000 волонтеров и 180 оплачиваемых сотрудников, в Чешской Республике это 16 000 волонтеров и 840 людей в качестве оплачиваемых сотрудников.

Третья часть первой главы рассказывает о Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, которая была основана в 1919 году. Её главная деятельность – объединение национальных обществ. В отличие от Международного комитета Красного Креста, который обеспечивает помощь во время войн, Международная федерация оказывает помощь в областях, пострадавших от стихийных бедствий, эпидемий, голода. Кроме того, на основе договора с ООН оказывает помощь беженцам.

Вторая глава посвящена истории Международного, Российского и Чешского Красных Крестов, международным дням Красного Креста, в данную главу входит и перечисление основных наград, вручаемых Международным, Российским и Чешским Красными Крестами.

Первая часть второй главы повествует об основных вехах в развитии Международного Красного Креста. Русский хирург Николай Иванович Пирогов и англичанка Флоренс Найтингейл заложили основы добровольческого ухода за ранеными в Крымской войне (1853–1856). Однако основоположником Красного Креста считается швейцарский предприниматель Анри Дюнан, который участвовал в войне при Сольферино и помогал раненым. Своим примером он побудил жителей этого города к оказанию помощи. Свои чувства Анри Дюнан сформулировал в книге под названием «Воспоминание о битве при Сольферино», с которой познакомился широкий круг людей, в том числе представители государств. Благодаря этому в 1863 году возник Международный комитет Красного Креста. В 1901 году Анри Дюнан был награждён Нобелевской премией мира. В 1965 году на конференции в Вене было принято семь основополагающих принципов Международного движения

Красного Креста и Красного Полумесяца, к которым относятся: гуманность, беспристрастность, нейтральность, независимость, добровольность, единство и универсальность. Международный комитет Красного Креста на настоящее время был трижды удостоен Нобелевской премией мира: в 1917, 1944 и 1963 годах.

Вторая часть второй главы посвящена истории Чехословацкого и Чешского Красного Креста. Основателем Чехословацкого Красного Креста, который был основан в 1919 году, является Алиция Масарикова. В первые годы своего существования Чехословацкий Красный Крест помогал жертвам Первой мировой войны, обучал первой помощи. Во время голода на Украине и в России отправлял туда поезда с продуктами и одеждой. Семь основополагающих принципов Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца, принятых в 1965 году в Вене, были признаны в Чехословакии. В 1993 году в связи с разделением Чехословакии на Чешскую и Словацкую Республики произошло разделение Чехословацкого Красного Креста.

В третьей части второй главы речь идёт об истории Российского Красного Креста, который был основан при императоре Александре II в 1867 году принятием Первой Женевской конвенции; большую роль в его создании сыграл хирург Николай Иванович Пирогов. Российский Красный Крест оказывал помощь во время нескольких войн, стихийных бедствий, эпидемий чумы. В течение трёх первых лет своего существования Российский Красный Крест насчитывал более 9 000 членов. До начала Первой мировой войны он являлся самым богатым Красным Крестом. В 1924 году в связи с политическими событиями был переименован в Советский Красный Крест. С течением времени его название несколько раз менялось, нынешнее название употребляется с 2002 года. В 1927 году в России поднялся первый медицинский самолёт.

Четвертая часть второй главы рассказывает о международных днях, которые празднуются на уровне Международного Красного Креста. Во-первых, это Всемирный день Красного Креста, который отмечается 8-го мая с 1948 года. Во-вторых, это Всемирный день оказания первой медицинской помощи, который празднуют с 2000 года во вторую субботу сентября, и в-третьих, 14-е июня – Всемирный день донора крови, который празднуется с 2004 года.

Последняя часть второй главы посвящена наградам, которые вручает Красный

Крест. Медаль Анри Дюнана Международный Комитет Красного Креста вручает активистам и делегатам Красного Креста и Красного Полумесяца, выполняющим миссию в чрезвычайно трудных условиях, связанных с риском для жизни и здоровья. Медалью Красного Креста «Флоренс Найтингейл» награждаются добровольные сиделки. Самая значительная награда на уровне Чешского Красного Креста – это медаль Алиции Масариковой, для русских это медаль Н. И. Пирогова.

Третья глава настоящей работы посвящена первой помощи, которая заключается в оказании первых медицинских мероприятий пострадавшему или внезапно заболевшему до приезда скорой помощи. Обучение первой помощи является одним из основных направлений деятельности национальных обществ Красного Креста, организующих различные курсы и соревнования по оказанию первой помощи.

В первой части третьей главы речь идёт об определении термина «первая помощь», которое дается законодательством Российской Федерации (Чешская Республика не имеет данного определения, чешское законодательство определяет только неоказание первой помощи). В Российской Федерации определение данного термина содержится в Федеральном законе № 323-ФЗ от 21.11.2011 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (статья 31 «Первая помощь»).

Вторая часть третьей главы рассказывает о последствиях в случае неоказания первой помощи. Необходимо подчеркнуть, что при дорожно-транспортных происшествиях обязанность оказать помощь существует как в России, так и в Чехии. Согласно статье 125 Уголовного кодекса Российской Федерации, неоказание первой помощи может быть наказано штрафом, обязательными работами, исправительными работами, принудительными работами, арестом либо лишением свободы. Согласно статье 151 Уголовного кодекса Чешской Республики, неоказание первой помощи может быть наказано лишением свободы или запретом деятельности.

Третья часть третьей главы несёт название «Номера телефонов». Здесь можно прочитать, какой номер следует набрать для вызова скорой помощи, пожарной команды, полиции. Каждая страна имеет свои собственные номера. Для вызова скорой помощи в Российской Федерации используется номер 103, для вызова пожарной команды 101, для вызова полиции 102. В Чешской Республике необходимо знать номера: 155 (скорая помощь), 150 (пожарная команда), 158 (полиция). Необходимо иметь в виду, что злоупотребление приведёнными номерами



является преступлением.

Четвёртая часть третьей главы посвящена системе 112. Данный номер можно набрать в случае необходимости вызова более чем одной службы. Им можно пользоваться также в Российской Федерации, хотя Российская Федерация не является членом Евросоюза. Очень большая выгода – отсутствие языкового барьера, поэтому этот номер рекомендуют использовать во время путешествия, в этом случае нет необходимости знать номера экстренных вызовов зарубежных стран.

В последней части третьей главы затрагивается тема очень популярных в настоящее время мобильных приложений. В Чешской Республике скорую помощь можно вызвать посредством мобильного приложения «Скорая». Это приложение предлагает также возможность пользоваться инструкциями по оказанию первой помощи. Кроме того, в Российской Федерации и в Чешской Республике существуют приложения «Первая помощь», здесь не предлагается возможность вызова скорой помощи, эти приложения можно уподобить учебникам по оказанию первой помощи.

Четвёртая глава настоящей бакалаврской работы работы и в то же время первая глава практической части представляет собой 22 страницы перевода, в котором рассмотрены виды и правила оказания помощи в наиболее частых экстренных ситуациях. Речь идёт о помощи при ожогах (а именно при ожоге кипятком или паром, химическом ожоге, солнечном ожоге, ожоге борщевиком), при артериальном, венозном, носовом, желудочном кровотечениях, а также при отравлениях (алкогольном, отравлении угарным газом, пищевом, химическом), при обморожении; не в последнюю очередь речь идёт о первой помощи при переломах, таких как перелом руки, ноги, позвоночника, таза и рёбер. Здесь приводятся, например, причины возникновения травм, симптомы некоторых ранений, говорится о том, что можно, а что, наоборот, ни в коем случае нельзя делать, и какой должна быть профилактика.

Пятая глава (в то же время вторая глава практической части) – это тематический чешско-русский словарь слов, терминов и выражений, связанных с медициной и оказанием первой помощи, который занимает 9 страниц и содержит приблизительно 150 выражений.

В заключении подводятся итоги и приводятся выводы настоящей работы.

Приложением к настоящей бакалаврской работе является предложение страхования российских страховых компаний при поездках русских в Чешскую Республику и чешских страховых компаний при путешествии чехов в Российскую Федерацию, а также объяснение основных терминов, касающихся страхования. Еще одно приложение – исходный текст к переводу, автором которого является Карина Гямджян, кандидат медицинских наук.

## ZDROJE

### BIBLIOGRAFIE

DORAZIL, Otakar. *Mezinárodní Červený kříž v historii světové*. Praha: Československý Červený kříž Praha, 1927.

HASÍK, Juljo a Pavel SRNSKÝ. *Standardy první pomoci*. 2., přeprac. vyd. Praha: Český červený kříž, 2012. ISBN 978-80-87729-00-7

JUKL, Marek a Jana MAJRICOVÁ. *Století s Červeným křížem: 100 let Československého a Českého červeného kříže*. Praha: Český červený kříž, 2019, 178 s. ISBN 978-80-87729-28-1.

PACOVSKÁ, Taťjana. *Česko-ruská lékařská terminologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-7066-103-8.

ŠVEJNOHA, Josef. *Henri Dunant – zakladatel mezinárodního hnutí Červeného kříže*. Praha: Český červený kříž, 2004.

ŠVEJNOHA, Josef. *Historie Mezinárodního Červeného kříže*. Praha: Úřad Českého červeného kříže, 2008. ISBN 978-80-87036-28-0.

ŠVEJNOHA, Josef. *Červený kříž a Červený půlměsíc*. 3. aktualizované vydání. Praha: Český červený kříž, 2006.

### INTERNETOVÉ ZDROJE

*ABZ slovník českých synonym* [online]. 2020 [cit. 2020-04-04]. Dostupné z: <https://www.slovník-synonym.cz/>

BUBNÍKOVÁ, Marie. *Rusko-český chemický slovník*. Praha: SNTL, 1978. s. 77. Dostupné také z: <http://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:6406a770-6d6d-11e7-94b3-005056825209>

*GRAMOTA.RU* [online]. 2020 [cit. 2020-04-04]. Dostupné z: <http://gramota.ru/>

Historie ČSČK po sametové revoluci, vznik ČČK. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://www.cervenykriz.eu/cz/historieporevoluci.aspx>

JUKL, Marek. *Mezinárodní humanitní právo. Český červený kříž* [online]. Český červený kříž, 2020 [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://www.cervenkykriz.eu/cz/mhp/Mezinarodni-humanitarni-pravo.pdf>

Medaile Alice Masarykové. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://www.cervenkykriz.eu/cz/mam.aspx>

Mezinárodní výbor Červeného kříže. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-01-26]. Dostupné z: <https://www.cervenkykriz.eu/cz/icrc.aspx>

MUDR. FRANĚK, Ondřej. První pomoc a právo. *Záchranná služba* [online]. [cit. 2020-02-10]. Dostupné z: <https://zachrannasluzba.cz/prvni-pomoc-a-pravo/>

Národní společnosti Mezinárodního hnutí ČK&ČP. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-01-26]. Dostupné z: <https://www.cervenkykriz.eu/cz/ns.aspx>

Nobelova cena za mír. *WIKIPEDIE -Otevřená encyklopedie* [online]. [cit. 2020-01-27]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Nobelova\\_cena\\_za\\_m%C3%ADr](https://cs.wikipedia.org/wiki/Nobelova_cena_za_m%C3%ADr)

Paragraf 150 trestního zákoníku. *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40?text=p150#f3919351>

Paragraf 151 trestního zákoníku. *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40?text=p151#f3919351>

První pomoc v mobilu. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: <https://www.cervenkykriz.eu/cz/app.aspx>

Přesné umístění volajícího. Tísňové linky spustily vylepšenou lokalizaci. *IDNES.cz* [online]. 2020 [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/tisnova-linka-lokalizace-volani.A200211\\_140921\\_domaci\\_tho](https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/tisnova-linka-lokalizace-volani.A200211_140921_domaci_tho)

Rusko-český slovník. *SLOVNÍKY LINGEA* [online]. [cit. 2020-04-04]. Dostupné z: <https://slovniky.lingea.cz/rusko-cesky>

Rusko-český, Česko-ruský slovník. *Seznam.cz Slovník* [online]. [cit. 2020-04-04]. Dostupné z: <https://slovník.seznam.cz/preklad/rusky/?sqId=&thru=&aq=>

Sedm principů Červeného kříže. *Mladý zdravotník* [online]. [cit. 2020-01-27]. Dostupné z: <https://mladyzdravotnik.cz/o-nas/sedm-principu-cerveneho-krize/>

Seriál Novin Červeného kříže: Mezinárodní hnutí ČK&ČP. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-01-26]. Dostupné z: <https://www.cervenkykriz.eu/cz/mezinarodni-hnuti.aspx>

Světový den první pomoci. *Český červený kříž* [online]. [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://www.cervenkykriz.eu/cz/wfad.aspx>

The Henry Dunant Medal. *STANDING COMMISSION OF THE RED CROSS AND RED CRESCENT* [online]. [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://standcom.ch/the-henry-dunant-medal/>

The IFRC at a glance. *FEDERATION-WIDE DATABANK AND REPORTING SYSTEM* [online]. [cit. 2020-01-26]. Dostupné z: <http://data.ifrc.org/fdrs/overview/table>

Tísňová volání v ČR. *Hasičský záchranný sbor ČR* [online]. [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/tisnova-volani-v-ceske-republice.aspx?q=Y2hudW09MQ%3d%3d>

World Blood Donor Day – June 14, 2020. *National Today* [online]. [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://nationaltoday.com/world-blood-donor-day/>

*Záchranka-mobilní aplikace pro život* [online]. [cit. 2020-02-13]. Dostupné z: <https://www.zachrankaapp.cz/>

112 in the Czech Republic. *European Commission* [online]. 2019 [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/112-czech-republic>

История. *РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ* [online]. [cit. 2020-01-31]. Dostupné z: <http://www.redcross.ru/o-nas/istoriya>

Каждый гражданин России имеет право оказывать первую помощь! Всё о первой помощи [online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <http://allfirstaid.ru/node/5>

Как быстро вызвать скорую с мобильного МТС? *МТС ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ* [online]. [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://mts-lichnyj-kabinet.com/vopros-otvet/vyzvat-skoruyu-s-mobilnogo-mts/>

Мобильное приложение. *РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ* [online]. [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: <http://www.redcross.ru/chto-my-delaem/obrazovatelnye-programmy/obuchenie-okazaniyu-pervoy-pomoshchi/mobilnoe-prilozhenie>

Номера телефонов экстренных служб. *WIKIPEDIE -Otevřená encyklopedie* [online]. [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8D%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1>

Уголовный кодекс РФ. *Кодексы и законы РФ* [online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <http://kodeks.systems.ru/uk-rf/glava16/st124.html>

Федеральный закон №323-ФЗ -Статья 31. Первая помощь. *Кодексы и законы РФ* [online]. [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <http://kodeks.systems.ru/zakon/fz-323/glava5/st31.html> -vlastní překlad

## **ZDROJ VÝCHOZÍHO TEXTU K PŘEKLADU**

ГЯМДЖЯН, КАРИНА. Первая медицинская помощь. *КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА* [online]. [cit. 2020-04-04]. Dostupné z: <https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/pervaya-meditsinskaya-pomoshh/>

## PŘÍLOHY

### CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ

Cestování do zahraničí s sebou kromě zábavy přináší i mnoho povinností, které je potřeba před samotným odjezdem/odletem vyřídit. Zaměříme-li se na cestování Česko-Rusko, nesmíme obzvláště opomenout nutnost vyřízení víz a také cestovního pojištění.

V dnešní době si pomalu ani nedokážeme představit cestování bez cestovního pojištění. Vyřízením pojištění se v případě úrazu či hospitalizace vyhneme placení nákladů na ošetření, které dosahují částek až v řádech statisíců či milionů.<sup>59</sup>

Existuje několik druhů dalších pojištění a připojištění při cestování, ale v následující části se zaměříme pouze na to, jak si vyřídit cestovní pojištění, s jakými termíny se určitě setkáme, kam se v případě problému obrátit, jaká je nabídka cestovních pojištění českých i ruských pojišťoven.

### VYŘÍZENÍ CESTOVNÍHO POJIŠTĚNÍ

Sjednání cestovního pojištění není v dnešní době náročné ani komplikované. Většina pojišťoven nabízí sjednání online, které nám umožní sjednat ho i den před odjezdem. Pokud nám způsob vyřízení online nevyhovuje, můžeme se obrátit i na konkrétní pojišťovnu a sjednat si pojištění s pracovníkem dané pojišťovny na její pobočce, což však v současnosti není častým postupem.

K vyřízení cestovního pojištění nám postačí jméno a příjmení pojištěného, věk, občanský průkaz, dále potom uvedeme destinaci, datum odjezdu a příjezdu, typ cesty.<sup>60</sup> Některé pojišťovny mohou požadovat i platný cestovní pas.<sup>61</sup>

Lze také vybrat, zda chceme uzavřít pojištění krátkodobé či celoroční. Krátkodobé znamená uzavření pojištění na konkrétní cestu, kdežto celoroční je vhodné pro opakované

---

<sup>59</sup> Co zahrnuje základní cestovní pojištění. *EPojisteni.cz* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.epojisteni.cz/co-zahrnuje-zakladni-cestovni-pojisteni/>

<sup>60</sup> Cestovní pojištění a potřebné doklady. *EPojisteni.cz* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.epojisteni.cz/cestovni-pojisteni-doklady/>

<sup>61</sup> Страхование путешественников. *РЕСО ГАРАНТИЯ* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.reso.ru/Retail/Travel/>

výjezdy do zahraničí. Tím se lze vyhnout opakovanému vyřizování krátkodobých pojištění a také vyšším cenám.<sup>62</sup>

Cena pojištění závisí na věku a počtu pojištěných, destinaci, délce a typu cesty, výši pojistné částky – čím vyšší pojistná částka, tím vyšší výsledná cena pojištění.<sup>63</sup> Platba se nejčastěji provádí platební kartou či bankovním převodem.<sup>64</sup>

## **ZÁKLADNÍ POJMY TÝKAJÍCÍ SE POJIŠTĚNÍ**

V následující části se zaměříme na pojmy z oblasti pojištění, se kterými se při uzavírání smlouvy nebo při řešení pojistné události můžeme setkat.

### **Pojistitel (страховщик), pojistník/pojištěnec (страхователь), pojištěný (застрахованное лицо)**

Pro lepší objasnění těchto pojmů si uvedeme následující příklad: Pan X sjednává cestovní pojištění u pojišťovny ABC pro sebe a svou manželku Y a jejich děti XY a YX.

Pojistitelem je pojišťovna ABC, tedy právnická osoba, která je oprávněna poskytovat pojišťovací činnost.

Pojistníkem neboli pojištěncem je pan X, který sjednává cestovní pojištění, uzavírá tedy s pojistitelem pojistnou smlouvu.

Pojištěnými v tomto případě jsou: manželka Y, jejich děti XY a YX, ale také pan X, neboť pro všechny tyto konkrétní osoby bylo sjednáno cestovní pojištění.<sup>65</sup>

### **Pojistná událost (Страховой случай)**

Pojistná událost je událost, proti které máme sjednáno pojištění a ke které došlo během trvání pojištění.

---

<sup>62</sup> Celoroční cestovní pojištění. *Srovnátor.cz* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.srovnator.cz/cestovni-pojisteni-celoročni/>

<sup>63</sup> Co ovlivňuje cenu cestovního pojištění. *Srovnátor.cz* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.srovnator.cz/jak-se-pocita-cestovni-pojisteni/>

<sup>64</sup> Výhody pojištění online. *EPojisteni.cz* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.epojisteni.cz/vyhody-pojisteni-online/>

<sup>65</sup> Pojistitel, pojistník, pojištěný. *Top-Pojištění.cz* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.top-pojisteni.cz/pojistovaci-poradna/slovník-pojmu/pojistitel-pojistnik-pojisteny>



Při sjednání úrazového pojištění je pojistnou událostí např. úraz, při pojištění proti krádeži zavazadla je pojistnou událostí mimo jiné krádež či ztráta zavazadla, při pojištění léčebných výloh v zahraničí je pojistnou událostí např. poskytnutí zdravotnických služeb při akutním onemocnění či úrazu.

Aby se tyto události daly označit za pojistné, a tudíž, aby na ně spadalo pojištění, musí k nim dojít během trvání pojištění.<sup>66</sup>

### **Asistenční služba (Ассистанс)**

Při uzavření cestovního pojištění nám daná pojišťovna poskytne jako nedílnou součást pojištění asistenční služby. Jedná se nejčastěji o telefonické služby v rodném jazyce pojištěného, který se na ně může obrátit pro radu v případě pojistné události.

Podle typu pojištění se může jednat o více druhů služeb. Především zde řadíme radu a pomoc při vzniku pojistné události, podávání informací o zdravotním stavu pojištěného, zajišťování zdravotní péče, zprostředkovávání a zajištění úhrady nákladů, poskytování dopravních služeb.

Kontakt na asistenční službu, na kterou se máme obrátit v případě nehod, je uveden vždy v pojistné smlouvě. Při kontaktování asistenční služby je potřeba sdělit jméno a příjmení pojištěného a také číslo pojistné smlouvy, dále potom podáváme informaci o tom, co se stalo.<sup>67</sup>

## **NABÍDKY CESTOVNÍHO POJIŠTĚNÍ PŘI CESTĚ ČECHŮ DO RUSKÉ FEDERACE OD ČESKÝCH POJIŠŤOVEN**

Údaje jsou čerpány z oficiálních stránek zmiňovaných pojišťoven a také Všeobecných pojistných podmínek, viz seznam zdrojů k cestovnímu pojištění (str. 67-70).

Cestování do zahraničí bez cestovního pojištění je v dnešní době rizikové. Zaměříme se tedy na nabídku cestovního pojištění od českých pojišťoven při cestování Čechů do Ruské federace.

---

<sup>66</sup> Allianz cesta - pojistné podmínky. *Allianz* [online]. [cit. 2020-02-18]. Dostupné z: [https://www.allianz.cz/file/43651/Cestovni\\_pojisteni\\_PP\\_A4\\_on\\_line\\_2018\\_GDPR\\_fin.pdf](https://www.allianz.cz/file/43651/Cestovni_pojisteni_PP_A4_on_line_2018_GDPR_fin.pdf) str.14, 16, 18

<sup>67</sup> Allianz cesta - pojistné podmínky. *Allianz* [online]. [cit. 2020-02-18]. Dostupné z: [https://www.allianz.cz/file/43651/Cestovni\\_pojisteni\\_PP\\_A4\\_on\\_line\\_2018\\_GDPR\\_fin.pdf](https://www.allianz.cz/file/43651/Cestovni_pojisteni_PP_A4_on_line_2018_GDPR_fin.pdf) str. 9, 14, 16, 18

Pro srovnání nabídek cestovního pojištění českých pojišťoven existuje několik oficiálních webů zaregistrovaných pod ČNB, které nám pomůžou lépe se v dané problematice orientovat, jsou to: ePojisteni.cz, srovnator.cz, ... Avšak pro úplné informace je lepší prostudování Všeobecných pojišťovacích podmínek, které jsou dostupné na oficiálních stránkách konkrétních pojišťoven.

Cestovní pojištění do Ruské federace je možné si v ČR sjednat u českých pojišťoven a poboček zahraničních pojišťoven v ČR, mezi které mimo jiné patří<sup>68</sup>:

Allianz pojišťovna, a. s.

AXA pojišťovna a. s.

Česká podnikatelská pojišťovna, a. s., Vienna Insurance Group

ČSOB Pojišťovna, a. s., člen holdingu ČSOB

Direct pojišťovna, a. s.

ERGO pojišťovna, a. s.

Evropská pojišťovna (ERV)

Generali Česká pojišťovna, a. s.

Kooperativa pojišťovna, a. s., Vienna Insurance Group

Slavia pojišťovna, a. s.

UNIQA pojišťovna, a. s.

Při výběru pojištění je potřeba věnovat zvláštní pozornost cíli cesty, neboť některé pojišťovny (př. Allianz pojišťovna, a.s., ČSOB, Direct pojišťovna, a.s., ERGO, Kooperativa a UNIQA) mají Ruskou federaci rozdělenou na Rusko (evropská část) a Rusko (asijská část). Při sjednání pojištění pouze pro evropskou část se nebude pojištění vztahovat na asijskou část Ruska. Ostatní ze zmiňovaných pojišťoven Rusko nerozdělují, ale zahrnují ho jako celek do sféry pojištění mimo Evropu.

---

<sup>68</sup> Pojišťovny a pobočky zahraničních pojišťoven (stav ke dni 22.02.2020). *Česká národní banka* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z: [https://apl.cnb.cz/apljerrsdad/JERRS.WEB15.BASIC\\_LISTINGS\\_RESPONSE\\_3?p\\_lang=cz&p\\_DATUM=22.02.2020&p\\_hie=HI&p\\_rec\\_per\\_page=25&p\\_ses\\_idx=17](https://apl.cnb.cz/apljerrsdad/JERRS.WEB15.BASIC_LISTINGS_RESPONSE_3?p_lang=cz&p_DATUM=22.02.2020&p_hie=HI&p_rec_per_page=25&p_ses_idx=17)

Dalším zrádným místem při pojištění můžou být rozdílné hranice tarifů podle věku, neboť pro některé pojišťovny je mezníkem mezi levnějším a dražším tarifem věk 15 let (např. Allianz, Direct, ERGO pojišťovna), pro jiné 18 let (např. Axa, ČPP, ERV pojišťovna, Generali Česká pojišťovna, UNIQA), u ČSOB pojišťovny je to dokonce až věk 19 let. U UNIQA pojišťovny je mezníkem kategorií dospělí a senioři věk 66 let, u ostatních pojišťoven je to až 70 let. U Kooperativy mají dokonce jiné tarifní dělení: děti 6-17, mladí 18-26, dospělí 27-69.

V případě vzniku jakékoli pojistné události bychom měli neodkladně nebo podle situace co nejdříve kontaktovat asistenční službu pojišťovny, u které máme sjednáno pojištění. Ta nám na své čtyřadvacetihodinové nepřetržité lince poradí, jak máme postupovat. V případě, že zvolíme svůj postup bez kontaktování asistenční služby, nemusí nám být potom pojistná částka vyplacena nebo nemusí být vyplacena v plné výši. Asistenční služby jsou součástí základních balíčků pojištění. Za nadstandardní asistenční služby, jejichž činnost spočívá např. v tlumočení, právní pomoci, jednání se zahraničními úřady, je potřeba si připlatit.

Výše uvedené pojišťovny nabízí různé druhy pojištění a také připojištění. Standardním druhem pojištění, které je možné sjednat u jakékoli z těchto pojišťoven, je pojištění léčebných výloh v zahraničí, jinými slovy se jedná o to, aby nám byla poskytnuta první pomoc v případě, že ji v zahraničí potřebujeme v podobě přivolání záchranné služby či ošetření v nemocnici. Při cestě do Ruska si musíme dát pozor na to, abychom si zdravotní pojištění vždy sjednali, protože po nás v tamních poliklinikách můžou požadovat zaplacení za úkon před jeho zahájením, v případě, že nemáme dostatek financí, nás dokonce v soukromých klinikách můžou odmítnout ošetřit.<sup>69</sup>

Součástí pojištění léčebných výloh nebo pojištění asistenčních služeb jsou často náklady na vyslání opatrovníka, tzn., že v případě neodkladné hospitalizace v nemocnici nám pojišťovna pokryje výdaje na dopravu a ubytování nejčastěji rodinného příslušníka, který bude v zemi přítomen spolu s hospitalizovaným.

K dalším druhům pojištění, které volíme, stejně jako i předchozí, podle typu cesty, destinace, patří: pojištění stornovacích poplatků, pojištění sportu či sportovního vybavení,

---

<sup>69</sup> Rusko, Zdravotnictví - důležitá tel. čísla. *Ministerstvo zahraničních věcí ČR* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z: [https://www.mzv.cz/jnp/cz/encyklopedie\\_statu/evropa/rusko/cestovani/other.html](https://www.mzv.cz/jnp/cz/encyklopedie_statu/evropa/rusko/cestovani/other.html)

úrazové pojištění, pojištění zpoždění zavazadel či letu, pojištění osobních věcí, pojištění odpovědnosti za škodu, ...

Můžeme se také setkat i s neobvyklými druhy připojištění, které nabízí jen některé z pojišťoven. Jedná se například o nabídku připojištění domácího mazlíčka, někdy také nazývanou jako veterinární pojištění od ČPP, ERV, ERGO, Generali České pojišťovny, Slavia pojišťovny, UNIQA pojišťovny, pojištění manuální práce vhodné pro cestování za prací (jinou než administrativní činnost) od Axa pojišťovny či Direct pojišťovny, pojištění drink povolen od Axa pojišťovny, který se vztahuje na pojištění léčebných výloh i při požití alkoholu (do 0,8 promile) v situaci, která není v rozporu s právními předpisy dané země, pojištění domácnosti na cesty nabízené ČSOB pojišťovnou, Generali Českou pojišťovnou a Slavia pojišťovnou.

Neznamená to však, že tato pojištění nám zaručují stejné pojistné podmínky, stejná pravidla, stejnou výši vyplácní, ale každá pojišťovna má v pojišťovacích podmínkách uvedeny limity, tedy do jaké výše pojistnou událost vyplatí, výluky, tedy situace či případy, ve kterých daný typ pojištění nelze uplatnit.

## **NABÍDKY CESTOVNÍHO POJIŠTĚNÍ PŘI CESTĚ RUSŮ DO ČESKÉ REPUBLIKY OD RUSKÝCH POJIŠŤOVEN**

Údaje jsou čerpány z oficiálních stránek zmiňovaných pojišťoven a také Všeobecných pojistných podmínek, viz seznam zdrojů k cestovnímu pojištění (str 67-70.).

V této části se zaměříme tedy na nabídku cestovního pojištění od ruských pojišťoven při cestování Rusů do České republiky.

Pro srovnání nabídek cestovního pojištění ruských pojišťoven existuje také několik webů, které nám pomůžou lépe se v dané problematice orientovat, jsou to: [sравни.ru](http://sравни.ru), [instore.travel](http://instore.travel), [polis812.ru](http://polis812.ru) ... Avšak pro plnost informace je opět lepší variantou seznámit se se Všeobecnými pojišťovacími podmínkami, které jsou dostupné na oficiálních stránkách konkrétních pojišťoven.

Cestovní pojištění do České republiky je možné si v RF sjednat u ruských pojišťoven zaregistrovaných pod Centrální bankou Ruské federace<sup>70</sup>, a to nejčastěji u pojišťoven:

АО «ЕРВ Туристическое Страхование»

АО СК «Альянс»

Страховое публичное акционерное общество «РЕСО-Гарантия»

АО «Страховое общество газовой промышленности»

ПАО (Публичное акционерное общество) СК «Росгосстрах»

СПАО «Ингосстрах»

АО «Страховая компания ГАЙДЕ»

Při výběru cílové destinace zvolíme z nabídky pojišťovny buď možnost Česká republika, nebo Schengen/ Schengenský prostor. Zmiňované pojišťovny nám nabízí obě možnosti. Při výběru pojištění pro Českou republiku se však už podle názvu vztahuje pouze na pojistné události vzniklé na území ČR. V případě výběru Schengenský prostor pojištění platí ve všech zemích Schengenského prostoru, do kterého patří mimo jiné i ČR, státy EU (kromě Kypru, Bulharska a Rumunska) a také Norsko, Švýcarsko, Lichtenštejnsko a Island.

Stejně jako u nabídek českých pojišťoven se setkáváme s problematikou tarifů pro děti a pro dospělé. V případě ruského pojištění je situace komplikovanější. Pro Čechy může být zajímavým faktem především to, že v ČR bývají pro děti a seniory nižší ceny pojištění, v Rusku nikoli, ale dokonce jsou ceny oproti standardním vyšší. Navíc jsou sazebníky podle věku opravdu dost různorodé. Pojištění nad 75 let poskytují z uvedených pojišťoven pouze ЕРВ, Альянс, Ингосстрах. Mezníkem mezi základní cenou a cenou pro seniory je mezníkem věk 65 let u pojišťoven ЕРВ, РЕСО А ГАЙДЕ, věk 66 let u Альянс pojišťovny a věk 61 let u pojišťoven СОГАЗ а Ингосстрах. Navíc u pojišťoven Альянс, СОГАЗ а Ингосстрах lze tvrdit, že čím starší, tím dražší, neboť s přibývajícím roky se zvyšuje i

---

<sup>70</sup> Единый государственный реестр субъектов страхового дела. *Центральный банк Российской Федерации* [online]. [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: [https://www.cbr.ru/finmarket/supervision/sv\\_insurance/](https://www.cbr.ru/finmarket/supervision/sv_insurance/)

cena pojištění, tedy např. osmašedesátiletý zaplatí za pojištění o něco méně než např. třiasedmdesátiletý.

EPB pojišťovna nenabízí odlišné sazby pro děti. U pojišťoven Альянс, СОГАЗ, Ингосстрах je mezníkem věk 10 let, navíc pod hranici pěti let jsou ceny ještě o něco vyšší, u СОГАЗ pojišťovny je to hranice tří let. Pojišťovna Peco má vyšší tarify pro děti pod věk pěti let, které se zvyšují ještě pod hranici dvou let, a ГАЙДЕ kategorii dětí rozlišuje až pod věk dvou let.

V případě vzniku jakékoli pojistné události je postup stejný jako při pojištění od českých pojišťoven. Proto bychom měli neodkladně nebo podle situace co nejdříve kontaktovat asistenční službu pojišťovny, u které máme sjednáno pojištění. Ta nám na své lince poradí, jak máme postupovat. V případě, že zvolíme svůj postup bez kontaktování asistenční služby, nemusí nám být potom pojistná částka vyplacena nebo nemusí být vyplacena v plné výši. Asistenční služby jsou součástí základních balíčků pojištění. Například pojišťovna ГАЙДЕ nabízí dva typy balíčků A a B. Pokud zvolíme balíček A, je povinností pojištěných se při pojistné události jako první obrátit na asistenční službu. Pokud tak neučiníme, výdaje si hradíme sami. Balíček B však dává možnost obrátit se nejdříve pro pomoc a až poté k asistenční službě, avšak i to platí jen do určité výše výdajů.<sup>71</sup> Pokud při pojistné události váháme či nevíme, je lepší se vždy jako první obrátit k asistenční službě.

Standardním druhem pojištění, které je poskytováno všemi zmíněnými pojišťovnami, je pojištění léčebných výloh v zahraničí, jinými slovy se jedná opět o to, aby nám byla poskytnuta první pomoc v případě, že ji v zahraničí potřebujeme v podobě přivolání záchranné služby či ošetření v nemocnici, dále zahrnuje nezbytné operace a stomatologické zákroky, návštěvu třetí osoby v případě hospitalizace.

Dalšími typy pojištění jsou: pojištění odpovědnosti, jinými slovy se jedná o situaci, při které nějakým způsobem způsobíme újmu někomu jinému; pojištění nešťastné náhody je sjednáváno pro případ smrti či trvalých následků zranění nešťastné události; pojištění zavazadel, pojištění storna cesty, sportovní pojištění, ...

Nabídka neobvyklých druhů připojištění má u ruských pojišťoven také své zastoupení, je možné zmínit např. nabídku pojišťoven СОГАЗ a také Росгосстрах týkající se hledání a záchrany pojištěného v mimořádné události či právní pomoci především při autonehodě,

---

<sup>71</sup> Страхование выезжающих за рубеж. Страховая компания ГАЙДЕ [online]. [cit. 2020-03-01].  
Dostupné z: <https://guidehins.ru/puteshestviya/>

pojištění domu či bytu v době výjezdu. Dům či byt dále pojistí i pojišťovna Ингосстрах, která dále nabízí zdravotní pojištění při úrazech vzniklých po požití alkoholu, stejně jako v ČR Axa pojišťovna.

Tak jako v případě ČR, i každá ruská pojišťovna má stanovena ve všeobecných pojišťovacích podmínkách svá pravidla, výluky, a proto i při sjednání totožného pojištění u dvou různých pojišťoven to může být úplně jinak. Za zmínku stojí ještě i tzv. franšíza, se kterou se u některých typů pojištění můžeme setkat. Tento termín označuje část škody při pojištění, kterou hradí pojištěnec, tedy ten, který má pojištění sjednáno.<sup>72</sup>

---

<sup>72</sup> Франшиза в страховании. KASKO- Prosto.ru [online]. [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: [https://kasko-prosto.ru/franshiza\\_v\\_strakhovanii.php](https://kasko-prosto.ru/franshiza_v_strakhovanii.php)

## ZDROJE K PŘÍLOZE CESTOVNÍHO POJIŠTĚNÍ

Allianz cesta - pojistné podmínky. *Allianz* [online]. [cit. 2020-02-18]. Dostupné z: [https://www.allianz.cz/file/43651/Cestovni\\_pojisteni\\_PP\\_A4\\_on\\_line\\_2018\\_GDPR\\_fin.pdf](https://www.allianz.cz/file/43651/Cestovni_pojisteni_PP_A4_on_line_2018_GDPR_fin.pdf)

Celoroční cestovní pojištění. *Srovnátor.cz* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.srovnator.cz/cestovni-pojisteni-celorocni/>

Cestovní pojištění a potřebné doklady. *EPojisteni.cz* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.epojisteni.cz/cestovni-pojisteni-doklady/>

Co ovlivňuje cenu cestovního pojištění. *Srovnátor.cz* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.srovnator.cz/jak-se-pocita-cestovni-pojisteni/>

Co zahrnuje základní cestovní pojištění. *EPojisteni.cz* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.epojisteni.cz/co-zahrnuje-zakladni-cestovni-pojisteni/>

Pojistitel, pojistník, pojištěný. *Top-Pojištění.cz* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.top-pojisteni.cz/pojistovaci-poradna/slovník-pojmu/pojistitel-pojistnik-pojisteny>

Pojišťovny a pobočky zahraničních pojišťoven (stav ke dni 22.02.2020). *Česká národní banka* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z: [https://apl.cnb.cz/apljerrsdad/JERRS.WEB15.BASIC\\_LISTINGS\\_RESPONSE\\_3?p\\_lang=cz&p\\_DATUM=22.02.2020&p\\_hie=HI&p\\_rec\\_per\\_page=25&p\\_ses\\_idx=17](https://apl.cnb.cz/apljerrsdad/JERRS.WEB15.BASIC_LISTINGS_RESPONSE_3?p_lang=cz&p_DATUM=22.02.2020&p_hie=HI&p_rec_per_page=25&p_ses_idx=17)

Rusko, Zdravotnictví - důležitá tel. čísla. *Ministerstvo zahraničních věcí ČR* [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné z: [https://www.mzv.cz/jnp/cz/encyklopedie\\_statu/evropa/rusko/cestovani/other.html](https://www.mzv.cz/jnp/cz/encyklopedie_statu/evropa/rusko/cestovani/other.html)

Výhody pojištění online. *EPojisteni.cz* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.epojisteni.cz/vyhody-pojisteni-online/>

Единый государственный реестр субъектов страхового дела. *Центральный банк Российской Федерации* [online]. [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: [https://www.cbr.ru/finmarket/supervision/sv\\_insurance/](https://www.cbr.ru/finmarket/supervision/sv_insurance/)

Франшиза в страховании. *KASKO- Prosto.ru* [online]. [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: [https://kasko-prosto.ru/franshiza\\_v\\_strakhovanii.php](https://kasko-prosto.ru/franshiza_v_strakhovanii.php)

Страхование выезжающих за рубеж. *Страховая компания ГАЙДЕ* [online]. [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <https://guidehins.ru/puteshestviya/>

Страхование путешественников. *РЕСО ГАРАНТИЯ* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.reso.ru/Retail/Travel/>

## ČESKÉ POJIŠŤOVNY

Allianz cesta - pojistné podmínky. *Allianz* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://www.allianz.cz/file/43651/Pojistne\\_podminky\\_3.pdf](https://www.allianz.cz/file/43651/Pojistne_podminky_3.pdf)



Cestování v pohodě. ČSOB [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://www.csobpoj.cz/documents/10332/474954/VPP\\_CP\\_2018\\_GDPR.pdf/3d99c523-5e3d-4f7c-89bb-d7eef4299c76](https://www.csobpoj.cz/documents/10332/474954/VPP_CP_2018_GDPR.pdf/3d99c523-5e3d-4f7c-89bb-d7eef4299c76)

Cestovní pojištění. Axa-assistance [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://www.axa-assistance.cz/cestovni-pojisteni/axa/>

Cestovní pojištění. ERGO pojišťovna [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://online.ergo.cz/cestovni-pojisteni/15238/1>

Cestovní pojištění. ERGO pojišťovna [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://ergo.cz/fileadmin/user\\_upload\\_cz/VPP/2019\\_Cestovn%C3%AD\\_poji%C5%A1t%C4%9Bn%C3%AD\\_web\\_CPW\\_190401.pdf](https://ergo.cz/fileadmin/user_upload_cz/VPP/2019_Cestovn%C3%AD_poji%C5%A1t%C4%9Bn%C3%AD_web_CPW_190401.pdf)

Cestovní pojištění Informační dokument o pojistném produktu. ČPP [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://www.cpp.cz/User\\_data/Media/Original/PPP/201809/ipid-cestovni-pojisteni-nove.pdf](https://www.cpp.cz/User_data/Media/Original/PPP/201809/ipid-cestovni-pojisteni-nove.pdf)

Cestovní pojištění KOLUMBUS. Kooperativa [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://insure.koop.cz/CestovniPojisteni/>

Cestovní pojištění online. Direct [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://www.direct.cz/pro-lidi/cestovni-pojisteni>

Cestovní pojištění online. ERV Evropská pojišťovna [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://online.ervpojistovna.cz/cestovni-pojisteni-online/volba-pojisteni.html?0>

Cestovní pojištění Sbaleno - Předmluvní informace, pojistné podmínky. ERV Evropská pojišťovna [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://secure.ervpojistovna.cz/download/PP-SB.pdf?\\_ga=2.266561870.1124476903.1582127663-1671673916.1581920823](https://secure.ervpojistovna.cz/download/PP-SB.pdf?_ga=2.266561870.1124476903.1582127663-1671673916.1581920823)

Cestovní pojištění VPP. Axa-assistance [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://www.axa.cz/produkty/cestovni-pojisteni/obsah/produktove-dokumenty/pojistne-podminky/vseobecne-pojistne-podminky-cestovniho-pojisteni-\(.aspx/](https://www.axa.cz/produkty/cestovni-pojisteni/obsah/produktove-dokumenty/pojistne-podminky/vseobecne-pojistne-podminky-cestovniho-pojisteni-(.aspx/)

Kalkulace cestovního pojištění. Allianz [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://online.allianz.cz/web/cestovni-pojisteni/?891295263>

Kalkulačka cestovního pojištění. UNIQA [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://cesty.uniqa.cz/Web#cestovni>

Online cestovní pojištění. ČPP [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://www.cpp.cz/sjednani-online~cestovni-pojisteni/>

Pojistné podmínky. Slavia pojišťovna [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://www.slavia-pojistovna.cz/wp-content/uploads/2020/02/VPP\\_CP\\_02-2020\\_A5.pdf](https://www.slavia-pojistovna.cz/wp-content/uploads/2020/02/VPP_CP_02-2020_A5.pdf)

Pojistné podmínky pro cestovní pojištění. Kooperativa [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://www.koop.cz/dokumenty/cestovni-pojisteni/pojistne-podminky-pro-cestovni-pojisteni-kolumbus-kolumbus-abonent-a-kolumbus-abonent-rodina/PP-M-750-18.pdf>

Sjednání cestovního pojištění. *ČSOB* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://kalkulacka.csobpoj.cz/cestovni-pojisteni?ic1=CSOB~Produktova-stranka~CTA-Button#ICP-E-T-S-1-1-0-0-0-5.4.2020>

Sjednání cestovního pojištění. *Generali Česká pojišťovna* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://www.generaliceska.cz/cestovni-pojisteni-online-sjednani/>

Slavia Cestovní pojištění. *Slavia pojišťovna* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://cestovko.app.slavia-pojistovna.cz/cesta/zakladni-udaje>

Všeobecné pojistné podmínky pro cestovní pojištění. *UNIQA* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://www.uniqua.cz/download.ashx?uid=F73BBEED-C96C-4D83-BB33-AEB9F6D0BCC3>

Všeobecné pojistné podmínky pro cestovní pojištění VPPCP 1/16. *ČPP* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://www.cpp.cz/User\\_data/Media/Original/CPP/201603/vppcp\\_1\\_16.pdf](https://www.cpp.cz/User_data/Media/Original/CPP/201603/vppcp_1_16.pdf)

Všeobecné pojistné podmínky pro cestovní pojištění VPP-CH-01/2020. *Generali Česká pojišťovna* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://www.generaliceska.cz/documents/20183/60141/659167495.pdf/a6b0e562-a1f2-460d-875d-c2e4a977693a>

## RUSKÉ POJIŠŤOVNY

Защита для меня на время путешествия. *Allianz* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://allianz.ru/products/all/zashchita-dlya-menya-v-lyubom-ugolke-mira/>

Калькулятор и покупка полиса страхования путешественников онлайн. *PECO-Гарантия* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://travel.reso.ru/WarAgentResoRu/>

Калькулятор «Страхование путешественников». *ИНГОССТРАХ* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://www.ingos.ru/travel/abroad/calc>

Купить страховой полис. *ERV Туристическое страхование* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://www.erv.ru/online-insurance-of-tourists/#multi>

Общие правила страхования. *ERV Туристическое страхование* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://www.erv.ru/files/erv\\_rules\\_brochure\\_block\\_2019.pdf](https://www.erv.ru/files/erv_rules_brochure_block_2019.pdf)

«Поехали!»: полис страхования путешествий. *РОСГОССТРАХ* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://www.rgs.ru/products/private\\_person/tour/strahovanie\\_turistov/calc/index.wbp](https://www.rgs.ru/products/private_person/tour/strahovanie_turistov/calc/index.wbp)

Правила комплексного страхования граждан, выезжающих за пределы постоянного места жительства. *РОСГОССТРАХ* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://www.rgs.ru/upload/iblock/8c1/234\\_br.pdf](https://www.rgs.ru/upload/iblock/8c1/234_br.pdf)

Правила страхования граждан, выезжающих за рубеж. *ГАЙДЕ-страховая компания* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://guidehins.ru/wp-content/uploads/rules\\_tariffs/53.pdf](https://guidehins.ru/wp-content/uploads/rules_tariffs/53.pdf)

Правила страхования расходов граждан, выезжающих за пределы постоянного места жительства. *РЕСО-Гарантия* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://www.reso.ru/export/sites\\_reso/About/Tariffs\\_rules/outside-the-residence-with-tariffs\\_11032020.pdf](https://www.reso.ru/export/sites_reso/About/Tariffs_rules/outside-the-residence-with-tariffs_11032020.pdf)

Правила страхования расходов граждан, выезжающих за пределы постоянного места жительства. *СОГАЗ* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://shop.sogaz.ru/upload/iblock/b7e/b7e14aec6e8b6126e831937adec01547.pdf>

Путешествуйте по миру. *СОГАЗ* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://shop.sogaz.ru/travel/all\\_world/](https://shop.sogaz.ru/travel/all_world/)

Сводные правила страхования при выезде за границу. *ИНГОССТРАХ* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://www.ingos.ru/upload/info/pravila\\_vzr/pravila\\_vzr\\_svod.pdf](https://www.ingos.ru/upload/info/pravila_vzr/pravila_vzr_svod.pdf)

Страхование выезжающих за рубеж. *ГАЙДЕ-страховая компания* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://client.guideh.com/vzr/>

Условия страхования непредвиденных расходов граждан на время путешествий. *Allianz* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://allianz.ru/upload/iblock/704/70486bf10ca1bb8b591591b733cf1aa5.pdf>

## **VÝCHOZÍ TEXT K PŘEKLADU**

### **ВИДЫ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**

Первая медицинская помощь заключается в проведении первых медицинских мероприятий пострадавшему или внезапно заболевшему на месте происшествия до приезда «скорой помощи». Меры оказания первой помощи отличаются в зависимости от того, какую травму получил потерпевший. Рассмотрим виды и правила помощи при наиболее частых экстренных ситуациях.

### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ**

Ожог представляет собой травму тканей под воздействием высокой температуры, химических веществ, солнечных лучей и даже некоторых растений. "Комсомолка" рассказывает какую первую помощь необходимо оказать при ожогах

Различают следующие степени ожогов:

I степень – покраснение кожи, сопровождающееся жжением и болью;

II степень – образование волдырей с жидкостью, волдыри могут иногда лопаться, а жидкость вытекать;

III степень – свертывание белков с поражением тканей и омертвление кожного покрова;

IV степень – более глубокое поражение тканей – кожи, подкожной жировой клетчатки, мышц, а также кости вплоть до обугливания.

Тяжесть ожога также напрямую зависит от площади поражения кожи и тканей. Ожог всегда вызывает сильнейшую боль, а в самых тяжелых случаях пострадавший испытывает шок. Ожог может усугубляться присоединением инфекции, проникновением токсинов в кровь, нарушением обмена веществ и многими другими патологическими процессами.

### **ОЖОГ КИПЯТКОМ ИЛИ ПАРОМ**

Такие бытовые ситуации как ожог кипятком или паром встречались, скорей всего, со всеми. К счастью, при таких ожогах последствия не столь плачевны и обычно

тяжесть поражения не превышает I или II степени ожога. Однако, и в этих случаях нужно знать, как оказать первую медицинскую помощь, а чего делать нельзя.

#### ***Что можно делать***

Необходимо сразу же устранить поражающий фактор (кипяток или пар);

Охладить место поражения с помощью проточной воды;

Закрыть влажной повязкой;

Обеспечить покой.

При I степени — можно нанести препарат, который окажет охлаждающий и анестезирующий эффект, поможет устранить дискомфорт, зуд, отечность кожи и воспаление (например, гель Псило-бальзам).

#### ***Что нельзя делать***

Нельзя наносить мази, крема, масло, сметану и тд. Это может способствовать проникновению инфекции;

Отрывать прилипшую одежду (при сильных ожогах);

Прокалывать пузыри;

Накладывать лед, снег.

## **ХИМИЧЕСКИЙ ОЖОГ**

Химические ожоги часто случаются как в домашних условиях, так и на производстве при контакте с некоторыми химическими веществами, способными повреждать ткани. К таким веществам относят уксусную кислоту, некоторые чистящие средства, содержащие едкие щелочи или неразбавленную перекись водорода.

#### ***Что можно делать***

Поместить пораженный участок кожи под струю холодной воды и промывать в течение 20 минут;

Необходимо нейтрализовать химикаты. Однако, различные химикаты нейтрализуются по-разному. При ожоге кислотой, место поражения нужно

посыпать содой или промыть мыльной водой, при ожоге щелочью пораженную область лучше промыть разбавленной уксусной кислотой;

После нейтрализации сделать повязку стерильным бинтом или тканевой салфеткой.

### ***Что нельзя делать***

Химикаты проникают глубоко в кожу, и даже после их удаления могут продолжать действовать, поэтому лучше не прикасаться к области поражения, чтоб не увеличить площадь ожога;

Не прикладывать компрессов.

## **СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ**

Солнечный ожог наиболее актуален в период летнего отпускного периода, когда, отправляясь на море, мы зачастую не бережем себя и вместо красивого загара получаем солнечный ожог.

### ***Что можно делать***

Первую помощь можно оказать самостоятельно, поскольку солнечные ожоги не тяжелые и по степени поражения их относят к I или II степени.

Необходимо сразу же уйти с солнца в прохладное место, например, в тень;

Приложить к пораженным участкам мокрую холодную повязку для охлаждения и снятия жжения и боли;

Можно принять холодный душ или полежать в прохладной воде;

Если вы испытываете головную боль, головокружение, тошноту, необходимо сразу обратиться к врачу. Эти симптомы могут свидетельствовать о развитии теплового удара.

### ***Что нельзя делать***

Нельзя обрабатывать кожу кубиками льда. Это может привести к отмиранию кожи, что может обернуться образованием рубцов. Нельзя мыть поврежденную кожу мылом, тереть мочалкой или очищать скрабами. Это усилит воспалительную реакцию.

Нельзя наносить на поврежденные участки спирт или спиртовые растворы. Спирт способствует дополнительному обезвоживанию кожи;

Не следует обрабатывать кожу вазелином или различными жирами. Эти средства закупоривают поры и не дают коже дышать;

В течение всего периода выздоровления нельзя загорать и находится под прямыми лучами солнца (только в закрытой одежде). Нельзя принимать алкогольные напитки, кофе и крепкий чай. Прием этих напитков может способствовать обезвоживанию.

При солнечных ожогах можно нанести гель Псило-бальзам. Действие препарата обусловлено свойствами дифенгидрамина (блокатора гистаминовых рецепторов). Проникая в кожный покров, Псило-бальзам может оказать местный анестезирующий эффект, уменьшить кожный зуд и покраснение.

## **ОЖОГ БОРЩЕВИКОМ**

Борщевик – очень распространенное в средних широтах растение. Соцветие этих растений напоминает укроп, а листья – лопух или чертополох. Особенно известен своими ядовитыми свойствами борщевик Сосновского, названный по имени открывшего его ученого. Он отличается своими исполинскими размерами и в период цветения в июле-августе может достигать 5-6 м в высоту. Борщевик выделяет особый фототоксичный сок, и при его попадании на кожу воздействие солнечных лучей усиливается в несколько раз. Это действие можно сравнить с лупой, собирающей солнечные лучи, что приводит к ожогу кожи или воспламенению сухих предметов, например, бумаги. Даже одна капля борщевика может вызвать ожог кожи, особенно если при этом находится на солнце.

Симптомы ожога борщевиком проявляются в виде покраснения, зуда и жжения кожи. И если не промыть кожу вовремя, и при этом находиться на солнце можно получить сильный ожог. На месте покраснения позже появляются волдыри с жидкостью.

### ***Что можно делать***

В первую очередь необходимо смыть сок борщевика с помощью воды с мылом и обработать кожу пищевой содой;

Наложить повязку на пораженный участок кожи с синтомициновой мазью, мазью с декспантенолом;

При поражении больших участков кожи, выраженных аллергических реакциях, головной боли, повышении температуры необходимо обратиться к врачу.

После первичной обработки, при отсутствии пузырей можно нанести на пораженный участок кожи гель Псило-бальзам, который поможет уменьшить болевые ощущения, зуд и покраснение.

### ***Что нельзя делать***

Нельзя подвергать пораженный участок кожи попаданию солнечных лучей еще в течение нескольких дней;

Нельзя смазывать и втирать что-либо в пораженный участок кожи.

## **АЛКОГОЛЬНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ**

Алкогольное отравление или интоксикация наступает в результате употребления слишком большого количества алкоголя. Например, если выпить 0,5 литра и более водки, коньяка, виски, то такое состояние непременно наступит

Симптомы алкогольного отравления

Симптомы алкогольного отравления – эйфория, или наоборот депрессивное состояние, заторможенность развиваются уже после принятия около 500 мл водки или других крепких напитков. Однако, его степень его влияния на организм человека индивидуально и зависит от пола, возраста, состояния здоровья человека и индивидуальной восприимчивости к алкоголю. Спирт-этанол, содержащийся в алкоголе, оказывает тормозящее влияние на нервную систему. Именно поэтому при алкогольной интоксикации наблюдаются:

Потеря кожной чувствительности;

Потеря восприятия реальности;



Ослабление нервных рефлексов;

Снижение частоты сердечных сокращений;

Снижение артериального давления.

При тяжелом алкогольном отравлении нервная система парализуется, могут развиваться:

Остановка сердца;

Остановка дыхания;

Коматозное состояние

Кроме самого алкоголя, токсическое влияние на организм оказывает продукт его распада – ацетальдегид. Это вещество, вступая в различные химические реакции в организме образует алкалоиды, действие которых на организм подобно сильным наркотикам.

Если не оказать своевременную помощь человеку с сильным алкогольным опьянением возможно развитие летального исхода.

### ***Первая помощь в домашних условиях***

Если состояние при алкогольном опьянении не угрожает жизни человека первую помощь можно оказать в домашних условиях. Следует принять следующие меры:

Промыть желудок с помощью 2- 3 л жидкости (кипяченой воды, солевого или содового раствора, «Регидрона»);

При наступлении рвоты необходимо обеспечить удобное положение (повернуть набок, наклонить голову) для того, чтобы пострадавший не захлебнулся рвотными массами;

Постараться удерживать человека в состоянии бодрствования, в положении сидя;

Для того, чтобы очистить организм от токсинов необходимо дать энтеросорбенты (активированный уголь, Энтеросгель, Смекта, Полисорб).

Когда необходимо вызывать скорую?

При потере сознания потерпевшего необходимо вызвать скорую помощь.

### **Какое лечение алкогольного отравления эффективно?**

При отравлении алкоголем категорически запрещено принимать какие-либо лекарственные препараты. Все дело в том, что многие препараты взаимодействуют с алкоголем и могут вызвать токсические реакции. Также не рекомендуется принимать препараты от рвоты.

#### **Таблетки**

При алкогольном опьянении в качестве первой помощи необходимо использовать сорбенты – препараты, которые всасывают токсины, попавшие в кишечник (в данном случае алкоголь), до их всасывания в кровь. Наиболее эффективными являются Энтеросгель, Лактофильтрум, Смекта. Эти препараты ускорят выведение этанола из организма. Однако, принимать другие препараты вместе с сорбентами не рекомендуется, важно выдержать не менее 2 ч после их приема.

Нередко при алкогольном опьянении и на следующий день после него мучают сильные головные боли. Принимать аспирин в таких случаях не рекомендуется, поскольку ацетилсалициловая кислота взаимодействует с этанолом и может вызвать токсическую реакцию. В этих случаях выбор следует остановить на нурофене или других препаратах в состав, которых входит ибупрофен.

#### ***Народные средства***

Существует ряд народных методов, которые помогут облегчить алкогольную интоксикацию. Например:

Для того, чтобы ускорить вывод из организма токсинов рекомендуется пить свежавыжатый апельсиновый или грейпфрутовый сок;

Можно приготовить отвар пижмы, зверобоя, обладающие желчегонными свойствами. Они также помогут побыстрее вывести токсины из организма;

Отвар мяты поможет при сильной тошноте и рвоте.

#### **Профилактика после алкогольного отравления**

Для того, чтобы предотвратить алкогольное отравление следует не злоупотреблять спиртными напитками. Для того, чтобы избежать фальсификата важно обращать

внимание на качество напитка. При употреблении алкоголя необходимо хорошо закусывать жирной, мясной пищей, рыбой, картофелем, овощами, пить соки и компоты.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ**

Кровотечение – это истечение крови из кровеносных сосудов в органы, ткани, естественные полости организма или наружу. Рассказываем, какую первую помощь нужно оказать, чтобы не было печальных последствий для организма

При развитии сильного кровотечения из крупных сосудов больному необходимо оказать медицинскую помощь, поскольку значительная потеря крови представляет большую угрозу здоровью и может привести к летальному исходу.

Причинами кровотечения всегда является повреждение стенки сосуда (артерий или вен), оно может происходить по разным причинам:

Травмы от ножевого ранения, ушиба и тд;

Онкологических заболеваний или воспалительных процессов в стенке сосудов;

Хрупкость стенки сосудов в следствие недостаточности витаминов, инфекций или отравлений;

Кровотечения подразделяются на артериальные (из артерий), венозные (из вен), капиллярные, внутренние (кровотечение во внутренние органы или полости), смешанные (при поражении как артерий, так и вен).

### **АРТЕРИАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Артериальное кровотечение имеет ярко алый цвет и течет пульсируя. Артериальные кровотечения наиболее опасные, так как за короткое время человек может потерять много крови, что может привести к смертельному исходу. Следует сразу же применить меры по остановке кровотечения.

#### ***Что можно делать***

При оказании первой помощи при артериальном кровотечении необходимо:

нажать большим пальцем руки на артерию выше раны, чтобы остановить или хотя бы ослабить кровотечение;

наложить резиновый или любой другой самодельный жгут (что попадет под руки, например, ремень, шнур и тд) на артерию выше раны, это уменьшит потерю крови;

оставить записку с указанием времени наложения жгута;

перевязать рану;

после оказания помощи пострадавшему, его следует немедленно отправить в специализированное медицинское учреждение (больницу или поликлинику).

### ***Что нельзя делать***

Нельзя оставлять жгут на более, чем 2 часа после его наложения, иначе может наступить омертвление тканей.

## **ВЕНОЗНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

В отличие от артериального кровотечения кровь при венозном кровотечении имеет более темный цвет и не пульсирует. Однако, при поражении крупных вен венозное кровотечение также может быть опасным и приводить к смерти, если во время не принять необходимые меры.

### ***Что можно делать***

При оказании первой помощи при венозном кровотечении необходимо:

поднять поврежденную конечность вверх;

наложить на рану давящую повязку, сжимающую мягкие стенки поврежденного сосуда (при сильном кровотечении выше раны наложить жгут);

отправить пострадавшего в учреждение здравоохранения.

### ***Что нельзя делать***

Нельзя пытаться промыть рану или извлечь из нее мелкие предметы, например, осколки стекла;

Нельзя пытаться удалить сгустки крови и тромбы, иначе может открыться кровотечение.

## **НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Причин развития кровотечений из носа очень много. К ним относятся слабость стенки сосудов слизистой оболочки носа. Иногда бывает достаточно сильно высморкаться или чихнуть для того, чтобы спровоцировать кровотечение из носа. Нередко кровотечение из носа развивается у страдающих от повышенного артериального давления. Кровотечение может также произойти от перепадов атмосферного давления. Еще одной из наиболее распространенных причин кровотечения является травма носа.

### ***Что можно делать***

Для оказания первой помощи при носовом кровотечении необходимо:

поместить в полость носа плотный ватный тампон, а голову слегка наклонить вперед;

приложить холод к переносице, что позволит сузить сосуды и уменьшить кровотечение;

если в течение 15 минут кровотечение не остановилось, необходимо вызвать скорую помощь.

### ***Что нельзя делать***

Нельзя отклонять голову назад. Это может способствовать попаданию крови в дыхательные пути или пищеварительный тракт;

после остановки кровотечения в течение некоторого времени нельзя сморкаться, поскольку это может возобновить кровотечение. Следует воздержаться от горячей пищи и напитков, так как это может расширить сосуды.

## **ЖЕЛУДОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Основными причинами развития желудочного кровотечения являются заболевания желудочно-кишечного тракта и некоторые другие состояния. К ним относятся:

язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;

дивертикул желудка;

рак желудка;

доброкачественные новообразования желудка или полипы;

эрозии слизистой оболочки желудка или эрозивный гастрит;

прием некоторых групп препаратов, раздражающих слизистую оболочку желудка (ацетилсалициловая кислота, нестероидные противовоспалительные средства и др)

стресс;

постоперационные ситуации;

Для внутренних кровотечений в том числе желудочных характерны определенные симптомы:

резкая слабость, вплоть до обморока;

бледность кожи, посинение пальцев, носа, губ;

холодный пот;

шум в ушах, «мушки» перед глазами.

К другим симптомам желудочно-кишечного кровотечения относят тошнота, рвота с со свернувшейся кровью в виде «кофейной гущи», боль в животе, стул характерного черного дегтеобразного цвета.

### ***Что можно делать***

При развитии желудочно-кишечного кровотечения необходимо оказание экстренной медицинской помощи. До приезда скорой помощи необходимо предпринять следующие меры:

уложить больного спиной на твердую поверхность в горизонтальном положении;

при рвоте контролировать поворот головы в сторону, чтоб предотвратить захлебывание рвотными массами;

положить холод на живот (лед или бутылку с холодной водой). Контролировать температуру, чтоб не допустить обморожения;

контролировать уровень артериального давления. При падении давления ниже 100 мм рт. ст. кровотечение переходит в более тяжелую фазу.

#### ***Что нельзя делать***

не перемещать больного, обеспечить покой и нахождение в горизонтальном положении лежа на твердой поверхности;

исключить прием пищи и жидкости. При жажде можно дать кубик льда.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ**

В нашей жизни становится все больше продуктов, которые могут вызвать недомогание у любого человека. Кроме того увеличивается количество транспорта, а с ним и угарного газа в атмосфере. "Комсомолка" рассказывает, какую первую помощь следует оказывать при отравлении

### **ОТРАВЛЕНИЕ УГАРНЫМ ГАЗОМ**

Отравление угарным газом является одним из самых опасных, с которыми человек сталкивается в жизни. Этот газ не имеет цвета, запаха, он тяжелее воздуха. Легко распространяется через преграды, стены, окна, почву и даже респираторы могут не спасти от его распространения.

Угарный газ прочно связывается с гемоглобином и поражает эритроциты. В норме гемоглобин переносит кислород по всем тканям и органам. Связываясь с гемоглобином угарный газ препятствует снабжению организма кислородом, развивается кислородное голодание или гипоксия. Такое состояние опасно для жизни и при тяжелом отравлении может быть смертельным.

К первым симптомам отравления угарным газом относятся тошнота, рвота, головокружение, частый пульс, дезориентация. Возможно развитие обморока, эйфории, спутанности сознания.

#### ***Что можно делать***

При отравлении угарным газом первая помощь должна быть оказана до приезда скорой помощи. Необходимо принять следующие меры:

вывести или вынести пострадавшего от источника угарного газа. Обеспечить приток свежего воздуха;

обеспечить поступление кислорода в организм. Снять верхнюю одежду, галстук, давящие элементы одежды (ремень, шарф и тд.);

уложить пострадавшего набок, обеспечить покой;

если человек в сознании, напоить его горячим сладким чаем или кофе;

дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом, для того, чтобы привести человека в сознание;

при необходимости сделать пострадавшему непрямой массаж сердца и провести искусственное дыхание.

Чем раньше пострадавшему будет оказана медицинская помощь, тем больше шансов на его выздоровление.

**Профилактика отравления угарным газом**

Для того, чтобы предотвратить отравление угарным газом нужно соблюдать несложные правила:

не ночевать в гараже;

не использовать газовую горелку или керосиновую лампу для отопления закрытого помещения;

не оставлять в гараже машину с включенным двигателем;

не спать в машине с включенным двигателем.

## **ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ**

Если вас выворачивает на изнанку от съеденного на вокзале пирожка сомнительного качества, то скорей всего вы имеете дело с пищевым отравлением.

С подобной ситуацией сталкивались многие, но не все знают, что делать. Пищевое отравление – это расстройство пищеварения, связанное с употреблением некачественных или токсичных продуктов и напитков.



Пищевые отравления бывают двух типов:

пищевые токсикоинфекции, связанные с употреблением пищи, зараженной патогенными микробами, например, несвежих продуктов. Также несоблюдение правил гигиены и санитарных норм. Например, употребление невымытых овощей, фруктов и т.п.

Токсические неинфекционные отравления – развиваются при попадании в организм различных токсинов, например, химикатов или ядовитых грибов и растений.

Симптомы обычно развиваются быстро. Если вовремя не принять меры, то интоксикация организма усиливается и может угрожать жизни человека. К характерным симптомам пищевого отравления относятся:

спазмы в животе;

боли в животе;

тошнота, рвота;

понос;

слабость, общее недомогание.

Кроме этих симптомов может подниматься температура до 39 °С и выше, учащаться пульс, развиваться слюнотечение. Эти симптомы являются признаками сильной интоксикации. В этом случае необходимо обратиться к врачу.

### ***Что можно делать***

Первая помощь пищевого отравления должна включать:

промывание желудка. При пищевом отравлении необходимо удалить из желудка токсичную пищу. Для этого нужно приготовить содовый раствор (1 столовая ложка соды на 1,5 – 2 л теплой кипяченой воды). Необходимо выпить немного раствора, а затем вызвать рвоту, надавив двумя пальцами на корень языка. Повторить несколько раз.

Прием сорбентов. К сорбентам относятся препараты, которые активно поглощают токсины, не давая им всасываться в кровь. К наиболее известным сорбентам относится активированный уголь. Количество таблеток угля, которые необходимо принять рассчитывается по массе тела (1 таблетка на 10 кг массы тела). К другим,

более современным сорбентам относятся препараты Энтеросгель, Лактофильтрум, Смекта и другие. Принимать их следует согласно инструкции.

Обильное питье. Рвота и диарея способствуют потере большого количества жидкости. При отравлении необходимо пить 2-3 л кипяченной воды в сутки. Воду желательно подсаливать, добавляя 1 столовую ложку поваренной соли на 1 л воды. Можно также использовать специальные регидратационные солевые растворы, например, «Регидрон».

Соблюдение режима и диеты. В случае сильного отравления и отторжения организмом еды следует отказаться от нее в первый день. На следующий разрешено есть сухари, кисели, жидкое пюре, геркулесовую кашу, приготовленную на воде.

Профилактика пищевого отравления

В целях профилактики пищевых отравлений необходимо:

мыть руки перед едой;

правильно хранить продукты;

соблюдать технологии приготовления еды;

при покупке продуктов тщательно проверять их срок годности, внешний вид, запах и т.д.

не есть в сомнительных заведениях, не пить воду из-под крана.

## **ХИМИЧЕСКОЕ ОТРАВЛЕНИЕ**

Химическое отравление или отравление химикатами является наиболее опасным. Такая интоксикация возможна во время уборки средствами бытовой химии, а также лекарственными препаратами, красками, химическими соединениями, употребляемыми на производстве.

Симптомы такого отравления зависят от самого вещества и от того, как оно попало в организм человека. Химические вещества могут попадать в организм с вдыхаемыми парами, через пищевод, а также кожу и слизистые. Рассмотрим симптомы, характерные для каждого их типов отравлений.

При отравлении химическими парами развиваются симптомы, характерные для поражения дыхательной системы, такие как:

одышка и затрудненное дыхание;

острая дыхательная недостаточность, вплоть до остановки дыхания;

химический ожог верхних дыхательных путей;

резкая бледность и посинение кожи;

потеря сознания, галлюцинации.

При отравлении химикатами через пищевод наблюдаются следующие симптомы:

сильная боль в горле, пищеводе, желудке в результате ожога слизистых;

тошнота;

рвота, в том числе с примесью черных сгустков свернувшейся крови;

диарея, в том числе со стулом черного цвета при кровотечениях из кишечника;

обезвоживание организма в результате рвоты и диареи.

Симптомы при отравлении химическими веществами, попавшими на кожу и слизистые оболочки, зависят от природы химикатов. Кислоты и щелочи оставляют ожоги, либо проникают через кожу и всасываются в кровь и поражают внутренние органы. Для такого рода отравления характерны следующие симптомы:

ожоги кожи различной степени на месте попадания химического вещества;

сильная боль;

аллергическая реакция: зуд, покраснение, сыпь;

при сильных отравлениях – нарушение дыхания и ритма сердца.

### ***Что можно делать***

При отравлении химическими веществами время всегда дорого, поэтому, чем раньше вы приступите к оказанию первой помощи, тем больше шансов на выздоровление у пострадавшего. Во всех случаях отравления необходимо сразу же вызвать скорую помощь. До ее приезда необходимо оказать доврачебную помощь самостоятельно:

при отравлении химическими парами немедленно вывести пострадавшего из помещения на воздух.

Желательно определить каким именно веществом произошло отравление. От этого могут зависеть меры оказываемой помощи. Характер вещества помогут определить найденные открытые пузырьки, коробки, упаковки лекарств. Об их обнаружении необходимо сообщить медикам или криминалистам.

Если отравляющее вещество попало во внутрь необходимо:

промыть желудок содовым раствором и вызвать рвоту;

дать абсорбенты – активированный уголь, Энтеросгель, Лактофильтрум;

как можно быстрее доставить пострадавшего в больницу.

Профилактика химического отравления

Для того, чтобы предупредить химическое отравление нужно соблюдать определенные меры профилактики:

быть осторожным при их хранении, использовании и транспортировке;

держат вдалеке от детей, хранить аптечки, уксус, спирт, бензин в специальных закрытых местах. Не в коем случае не переливать химические вещества в бутылки из-под напитков, из которых дети могут выпить по ошибке;

перед работой с опасными веществами ознакомиться с инструкцией по их применению и соблюдать рекомендации.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ**

Обморожение – это холодовая травма, в результате которой под воздействием низкой температуры нарушается кровоснабжение тканей. "Комсомолка" рассказывает, какую первую помощь стоит оказать, если человек столкнулся с этой проблемой

Под воздействием холода мелкие сосуды, капилляры сужаются и кровоток по ним прекращается. Это ведет к повреждению тканей, а при тяжелом обморожении к их омертвлению вплоть до костей и суставов. К сожалению, в наиболее тяжелых

ситуациях обморожение может заканчиваться ампутацией пальцев или конечностей. Потому очень важно быстро и правильно оказать первую помощь при обморожении разных стадий.

Обморожению в наибольшей степени подвержены выступающие части тела – нос, уши, щеки, целиком лицо, пальцы рук, ног и целиком конечности.

Оно может наступить не только при очень сильных морозах  $-10 - 20$  °С, но и при нулевой температуре, если повышена влажность воздуха и дует холодный пронизывающий ветер.

К первым признакам относятся покалывание, онемение кожи, снижение чувствительности, сначала побледнение, а потом покраснение кожи, кожный зуд.

Различают 4 степени обморожения.

1 степени: самая легкая степень, она знакома всем, это когда при легком переохлаждении пальцев рук или ног ощущается легкое жжение, покалывание, онемение и побледнение кожи, зуд. При своевременной первой помощи, если согреть в теплой воде или в теплом помещении - поражение конечностей проходит бесследно.

2 степени: развивается при более длительном нахождении на морозе. Характеризуется теми же симптомами, но к ним добавляются пузыри, заполненные жидкостью, отек. При своевременном оказании первой помощи заживление может длиться несколько недель, но следов не оставляет.

3 степени: при еще более длительном нахождении на морозе происходит глубокое обморожение тканей с образованием пузырей уже с кровянистым содержимым. Заживление после оказания первой помощи может продолжаться около месяца, и на месте пузырей остаются рубцы.

4 степени: при очень длительном пребывании на морозе обморожению подвергаются не только ткани, мышцы, но также и кости, суставы. Конечность приобретает темный синюшный цвет, а при ее отогревании развивается отек. К сожалению, при этой стадии часть тканей отмирает и восстановить их уже невозможно. Пораженные и омертвевшие ткани подлежат ампутации.

### ***Что можно делать при обморожении***

Меры оказания первой помощи включают следующее:

необходимо переместить пострадавшего в теплое помещение;

осторожно снять верхнюю одежду и обувь с пораженной области;

уложить больного и укрыть теплым одеялом;

дать теплое питье, горячий чай, молоко, морс;

на пораженные участки наложить стерильную повязку;

если чувствительность пораженных участков не восстановилась необходимо немедленно вызвать врача.

### ***Что нельзя делать при обморожении***

Нельзя растирать пораженные участки, втирать мази, масла, спирт. При обморожении II-IV степеней это может способствовать развитию инфекции;

противопоказано употреблять алкогольные напитки:

нельзя прикладывать к пораженным участкам горячие предметы, например, очень горячую грелку, обогревать у батареи, печки, обогревателя. При сильном обморожении кожа не чувствительна и такое обогревание может вызвать ожог.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ**

Перелом – это нарушение целостности кости, возникающее под воздействием травмы (падения, удара). Меры оказания первой помощи зависят от типа перелома.

Рассказываем, что можно и нельзя делать в таком случае

Переломы классифицируются на полный и неполный по полноте разрыва кости, со смещением и без смещения по позиции обломков друг по отношению к другу, открытый и закрытый по наличию повреждения кожи.

Существуют определенные признаки, по наличию которых можно заподозрить наличие переломов. К таким симптомам относятся:

Сильная боль в месте травмы;

Деформация конечности;

Неестественное положение конечности;

Отек, кровоизлияние;

Первая помощь при переломах всегда включает в себя: восстановление целостности кости, остановку кровотечения, антисептическую обработку раны, иммобилизацию конечности. Больного необходимо очень бережно транспортировать в медицинское учреждение для оказания медицинской помощи.

## **ПЕРЕЛОМ РУКИ**

### ***Что можно делать***

Перелом руки – один из наиболее частых видов переломов, встречающихся в быту. Очень важно уметь оказывать первую помощь. Самым важным является вовремя иммобилизовать руку, иначе закрытый перелом может превратиться в открытый. Для иммобилизации к руке необходимо приложить шину и зафиксировать. В качестве шины можно использовать подручные материалы: доску, фанеру, толстую ветку и тд. Существуют несколько разновидностей шин, подбирать которые необходимо в зависимости от вида перелома.

Лестничная шина Крамера изготавливается из проволоки. Ее необходимо накладывать поверх одежды. Шину моделируют по здоровой руке, а затем накладывают на поврежденную конечность. Важно, чтоб шина охватывала два сустава.

Пневматические шины представляют собой герметичные камеры, внутрь которых помещается конечность. Различают три основных типа пневматических шин – для кисти и предплечья, для стопы и голени и для бедра. Этот тип шин прост в применении и наиболее часто используется не только сотрудниками «скорой помощи», но и службами МЧС, медицины катастроф, в спортивной медицине. Эти виды шин можно использовать не только при переломе, но и при ушибах, кровоизлияниях, повреждениях суставов.

При сильной боли можно принять анальгезирующий препарат – анальгин, кеторол, ибупрофен. Руку с шиной подвесить в согнутом в локте положении. При развитии болевого шока – то есть реакции организма на боль, при которой страдает нервная и сердечно-сосудистая система, важно принять незамедлительные меры. В противном случае, такое состояние может привести к смерти. Важно оказать первую помощь пострадавшему до приезда скорой помощи. О развитии болевого шока у пострадавшего свидетельствуют спутанность сознания, заторможенность, бледность, понижение температуры тела, снижение тонуса мышц, больной не понимает, что с ним происходит. На следующей стадии снижается артериальное давление до 90-100 мм рт.ст, учащенный пульс до 120 уд. в мин., холодный пот.

Пострадавшего с симптомами болевого шока необходимо согреть с помощью грелок, одеял, напоить горячим чаем. При рвоте или ранениях брюшной полости пить запрещено.

Транспортировать пострадавшего можно только после устранения симптомов шока.

При открытом переломе руки в первую очередь необходимо остановить кровотечение. Для этого необходимо наложить жгут на область выше раны. Жгут представляет из себя прочную резиновую полоску. Жгут накладывают на 30-40 минут, в зависимости от состояния человека, времени года. Более длительное наложение может быть чревато некрозом, ведь конечность по сути отключают от кровотока, что может быть чревато развитием кислородного голодания. Что делать если под рукой не оказалось жгута? Можно наложить импровизированное средство, например, кусок ткани, ленты, веревки, собственный ремень и др.

Рану обработать антисептиком для того, чтобы предупредить попадание инфекции. После остановки кровотечения и обработки раны руку необходимо зафиксировать.

### ***Что нельзя делать***

Нельзя дергать руку, пытаясь вправить кости, поставив их в определенное положение.

## **ПЕРЕЛОМ НОГИ**

Перелом ноги, также представляет собой один из частых видов переломов и встречается у людей всех возрастов. Наиболее частыми причинами его развития



являются травмы при падении, ударе, ДТП, у спортсменов в виду профессиональной деятельности, у детей из-за их большой подвижности, у пожилых – в следствие возрастных изменений в костях (остеопороза).

Для переломов ноги характеры следующие симптомы:

Нарушение подвижности конечности;

Острая боль в области перелома;

При повреждении крупных артерий развивается сильное открытое кровотечение при открытом переломе, возможны кровоизлияния во внутрь ткани при закрытых переломах;

Поражение нервов может приводить к нарушению иннервации, вследствие чего может отсутствовать чувствительность.

### ***Что можно делать***

Первая помощь при переломе ноги заключается в ее фиксации с помощью шины из подручных средств – доски, крупной ветки, лыжной палки и тд. При переломе ноги используется шина Дитерихса состоит из деревянных конструкций – досок с просверленными отверстиями. Части соединяются друг с другом и позволяют полностью обездвижить конечность. Этот вид шины показан при массовом поражении тканей, ожогах, отморожениях, длительном сдавливании, повреждении кровеносных сосудов и нервов.

Необходимо остановить кровотечение наложив жгут выше раны. Рану, необходимо обработать с помощью антисептиков. При сильной боли дать обезболивающие средства, такие как анальгин, кеторол, ибупрофен. Пострадавшего в самые короткие сроки необходимо доставить в медицинское учреждение для оказания квалифицированной помощи.

### ***Что нельзя делать***

Ни в коем случае нельзя пытаться вправить кость самостоятельно. Это может усугубить ситуацию.

## **ПЕРЕЛОМ ПОЗВОНОЧНИКА**

Перелом позвоночника является одним из самых тяжелых, поскольку представляет угрозу жизни больного. Очень важно быстро оказать первую доврачебную помощь больному, зафиксировать тело в неподвижном состоянии и дать обезболивающее. Даже самое незначительное повреждение позвоночника может сделать человека инвалидом на всю оставшуюся жизнь, привести к полной утрате двигательных способностей. Переломы позвоночника возникают при падении с большой высоты, нырянии в глубину, при сильных ударах в спину, при злокачественных опухолях, остеопорозе.

Опасность перелома позвоночника заключается в том, что костные осколки могут повреждать спинной мозг, проходящий через канал позвоночника. Повреждение нервных волокон, сосудов может привести к полной утрате чувствительности и двигательной способности конечностей.

К признакам перелома позвоночника относят:

Резкие боли в области перелома, который может сопровождаться потерей сознания или резким снижением артериального давления;

При переломе шейного отдела позвоночника, голова находится в неестественном положении, дыхание нарушено. В большинстве случаев наступает мгновенная смерть.

При расположении перелома в грудном отделе позвоночника нарушается дыхание, а иногда наступает его полная остановка;

При переломах поясничного отдела могут наблюдаться непроизвольные акты мочеиспускания, нарушается двигательная способность ног.

### ***Что можно делать***

Первая помощь при переломе позвоночника заключается в первую очередь в обезболивании. Пострадавшему необходимо дать наиболее сильные обезболивающие средства, которые имеются под рукой. Необходимо максимально обездвижить тело больного, положить его на твердую горизонтальную поверхность. При транспортировке можно использовать доску, дверь, фанеру. Голову необходимо зафиксировать с помощью жесткого воротника из любых подручных

материалов, ваты, мягкой ткани и тп. Необходимо помнить, что любое движение может вызвать острую боль и причинить дополнительную травму пострадавшему.

### ***Что нельзя делать***

Категорически нельзя пытаться посадить больного;

Нельзя пробовать поднять больного и поставить на ноги;

Нельзя тянуть и дергать больного за ноги или руки;

Пробовать вправить позвоночник;

Нельзя насильно давать медицинские препараты больному, если он без сознания.

### **ПЕРЕЛОМ ТАЗА**

Перелом костей таза является одним из самых тяжелых переломов опорно-двигательного аппарата. Он может спровоцировать развитие тяжелых осложнений вплоть до пожизненной инвалидизации и летального исхода. Тазовые переломы опасны развитием тяжелых внутренних кровотечений, шока, что усугубляет состояние больного.

Перелом таза может возникать в результате падения с высоты, при ДТП, сдавливании. Характерными симптомами при этом являются:

Сильная боль в области таза, в паху, внизу живота;

Кровоподтеки в промежности;

При осмотре может быть заметна деформация;

При массивном кровотечении - шок, резкое падение артериального давления;

Больной занимает вынужденную позу «лягушки» с ногами, согнутыми в коленях.

### ***Что можно делать***

Первая помощь при переломе костей таза включает:

Осмотр тела больного на предмет наличия других повреждений;

Иммобилизацию больного в горизонтальном положении с согнутыми коленями в позе «лягушки»;

Фиксацию таза с помощью перевязки подручным материалом, например, одежды;

Под колени необходимо положить валик;

До приезда скорой помощи необходимо следить за состоянием больного, щупать пульс, измерять давление.

### ***Что нельзя делать***

Категорически запрещается пытаться поставить больного на ноги;

Пытаться посадить больного.

## **ПЕРЕЛОМ РЕБЕР**

Перелом ребер самое распространенное повреждение грудной клетки. Его опасность представляется с риском повреждения внутренних органов, легких, сердечно-сосудистой системы, а также затруднением дыхания.

При множественном переломе ребер (более 3) могут повреждаться плевра, легкие, сердечно-сосудистая система, что чревато тяжелыми осложнениями. При неосложненных переломах 1-2 ребер выздоровление происходит самой собой и какого-либо вмешательства со стороны врачей не требуется.

Причиной перелома ребер может быть прямой удар в область грудной клетки или ее сдавление.

К симптомам перелома ребер относят боль в области грудной клетки, затруднение вдоха и выдоха. Место перелома может быть отечным и болезненным. В более сложных случаях могут развиваться пневмония, кашель.

### ***Что можно делать***

В большинстве случаев при переломе ребер фиксация не требуется. При отсутствии осложнений выздоровление происходит самостоятельно. Исключение представляют сложные и множественные переломы. При переломе 3 и более ребер необходима срочная госпитализация и оказание квалифицированной помощи.

### ***Что нельзя делать***

При переломе ребер необходимо ограничить физическую активность, например, занятия спортом. Резкие движения (например, наклоны вперед, назад) могут спровоцировать болезненные ощущения.

## **ANOTACE**

Tématem této práce je Červený kříž a první pomoc v České republice a Ruské federaci – překlad článků a vytvoření glosáře. Práce je složena z pěti kapitol. V první kapitole je definován Červený kříž a jeho tři základní složky, tedy Mezinárodní výbor Červeného kříže, národní společnosti a Mezinárodní federace společností Červeného kříže a Červeného půlměsíce. Ve druhé kapitole jsou uvedeny hlavní milníky ve vývoji Českého červeného kříže, Ruského červeného kříže i na úrovni mezinárodní. Následující kapitola je věnována první pomoci, její legislativní úpravě, dále jsou uvedena telefonní čísla tísňového volání obou zmiňovaných států a také mobilní aplikace. Čtvrtou kapitolu tvoří překlad textu zaměřený na postupy poskytnutí první pomoci. Poslední kapitolou je česko-ruský tematický slovník. Součástí práce jsou dvě přílohy. První je věnována cestovnímu pojištění při cestování Čechů do RF a Rusů do ČR a druhá příloha je výchozí text k překladu.

## **ANNOTATION**

The subject of the bachelor's thesis is the Red Cross and first aid in the Czech Republic and the Russian Federation - a translation of articles and a creation of a glossary. The thesis is composed of five chapters. The first chapter defines the Red Cross and its three basic parts – the International Committee of the Red Cross, the national societies and the International Federation of the Red Cross and Red Crescent Societies. The second chapter presents the main milestones in the development of the Czech Red Cross, the Russian Red Cross and at the international level. The next chapter is devoted to first aid, its legislative regulation, further the emergency telephone numbers of both of the mentioned states as well as the mobile applications are given. The fourth chapter consists of a translation of a text focused on the first aid procedures. The last chapter is a Czech-Russian thematic dictionary. The work includes two attachments. The first considers the travel insurance for Czechs travelling to the Russian Federation and Russians to the Czech Republic, and the second attachment is the source text for the translation.