**14. ZÁSADY PRVEJ POMOCI**

**PRVÁ POMOC - je súbor jednoduchých opatrení, ktoré môžu byť použité v každom čase, na každom mieste a ktoré môžu:   
- zachrániť život,   
- zabrániť zhoršeniu zdravotného stavu,   
- urýchliť zotavenie.   
  
Ako postupovať?   
- Bez ohrozenia vlastného života zistite, čo sa stalo,   
- ako prvého vždy ošetrite najviac postihnutého,   
- zabezpečte privolanie sanitky, lekára, alebo dopravu zraneného do zdravotníckeho zariadenia.   
  
Ako poskytnúť prvú pomoc?   
- Zastavte život ohrozujúce krvácanie,   
- pri bezvedomí - zaistite voľnosť dýchacích ciest,   
- pri zástave dýchania - poskytnite umelé dýchanie,   
- pri zástave srdca - poskytnite nepriamu masáž srdca,   
- venujte pozornosť protišokovým opatreniam.   
  
Pamätajte !   
- Nepotrebujete osobitné vybavenie - improvizujte,   
- nepreceňujte svoje sily, neohrozte samého seba,   
- nehýbte s postihnutým viac, ako je nevyhnutné!**