

# mz



magazín mladého zdravotníka



PRINCIPY JSOU STEJNÉ,  
**UŽ 50 LET!**

Vydáno za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky



## 4 Základní principy Červeného kříže

Humanita, nestrannost, neutralita, nezávislost, dobrovolnost, jednota a světovost.

## 6 Pomáhat je cool!

Posíláme pomoc tam, kde je třeba. Červený kříž je symbolem lidskosti už přes 150 let.

## 12 Celostátní cvičení humanitárních jednotek

Dokážete si představit, jaká mela vypukne ve městě, když se stane nějaká katastrofa?

## 16 Umění pomáhat

Přečtěte si, jak konkrétně můžete pomoci potřebným lidem právě vy.

## 18 Snowboardistka s knírem

Rozhovor s Evou Samkovou.

## 22 Zuby jsou důkaz

Víte, jak správně pečovat o svůj chrup? Naučte se, co je co v zubní hygieně.

## 31 Čistota – půl zdraví

Myjte si ruce, noste čisté oblečení a myslte i na ostatní, zvlášť když jste nemocní.

## 34 Krvácení

Jak pomoci zraněnému, jak vypadá krvácející rána a jak ji správně ošetřit?

## 40 Obvažte se od hlavy až k patě

S náplastí je to snadné, ale poradíte si i s obinadlem? Třeba při obvazování hlavy?

## 46 Appky a další hrátky

Stáhněte si do chytrého mobilu pár zábavných a hlavně užitečných aplikací.

## 54 John and Mary

Angličtina se vám hodí vždycky, třeba při jarním kempování v přírodě.

Vydává: Český červený kříž, Thunovská 183/18, 118 04 Praha 1, [www.cervenykruz.eu](http://www.cervenykruz.eu)  
Autoři textů: Eva Bernatová, Jana Bohutínská, Ivana Česarová, Petr Holeček, Marek Jukl, Kristýna Šimonová  
Foto: archiv ČČK  
Ilustrace ke kapitole Krvácení — obrazy: Martin Zach (3AX)  
Autor sérií fotografií k tématům realistické záznamy poranění a krvácení: Tomáš Martinek  
Redakce: Miroslava Jirůtková  
Majetková práva k dílu vykonává Český červený kříž, ISBN: 978-80-87729-11-3  
Výroba: © Boomerang Publishing s.r.o., Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7, [www.bpublishing.cz](http://www.bpublishing.cz)  
Vydáno: duben 2015

Poděkování redakce a autorů Petře Siganové a figurantům: Michalovi Bernatovi, Šárce Bernatové, Danovi Böhmovi, Denise Dolejší, Dianě Dolejší, Viktorii Matuškové, Štěpánce Novákové, Tereze Novákové a Jakubovi Siganovi. Velké poděkování náleží společnosti Boomerang Publishing, fotografovi Tomáši Martinkovi a ilustrátorovi Martinu Zachovi.

HUMANITA  
NESTRANNOST  
NEZÁVISLOST  
NEUTRALITA  
DOBROVOLNOST  
JEDNOTA  
SVĚTOVOST

NEZÁVISLOST  
HUMANITA  
NESTRANNOST

HUMANITY  
IMPARTIALITY  
NEUTRALITY  
INDEPENDENCE  
VOLUNTARY SERVICE  
UNITY  
UNIVERSALITY

Milí mladí čtenáři,

fandíte Českému červenému kříži? Jestli jste odpověděli „ano“, pak se náš časopis dostal do správných rukou. Nové číslo Magazínu mladého zdravotníka pro vás má spoustu zábavného i vážného čtení.

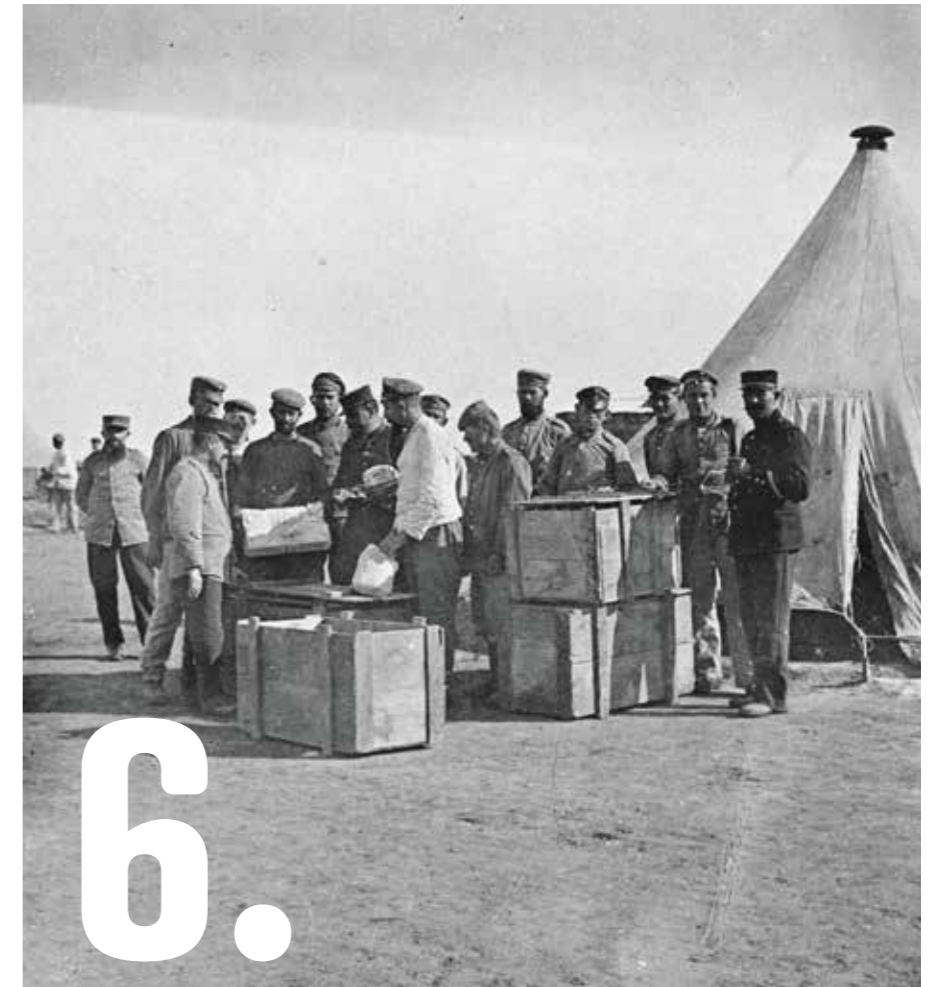
Naše letošní hlavní téma na první pohled moc veselé není. Ale už na druhý pohled zjistíte, že je vlastně hodně pozitivní. Humanitární pomoc totiž přináší do postižených oblastí nejen jídlo nebo zdravotnický materiál, ale hlavně naději a snad i trochu radosti. Lidskost neboli humanita patří mezi naše základní principy, stejně jako třeba dobrovolnost nebo nestrannost. Přečtěte si, jak Červený kříž pomáhá v různých zemích světa, ale také jak konkrétně můžete přiložit ruku k dílu i vy.

I naše druhé velké téma vám možná přijde trochu děsivé, zvlášť pokud svoje zuby místo pořádného čištění jen tak halabala šimráte. Podívejte se svěmu chrupu na zoubek!

A do třetice je tu naše hrůzostrašně krvavá série. Věděli jste, že správné ošetření krvácející rány může zraněnému zachránit život? Naučte se, jak na to.

Ale už dost strašení, v Magazínu mladého zdravotníka najdete i hromadu inspirace a legrace. Užijte si užitečné appky, vyzkoušejte ohnivé pokusy, vypravte se s Evou Samkovou na svah nebo s námi na výlet do hi-tech budoucnosti. Bavte se, učte se a vzájemně si pomáhejte!

Přejeme vám prima čtení, vaše redakce



Navštivte náš facebook  
[www.facebook.com/cervenykruz](http://www.facebook.com/cervenykruz)



# PRINCIPY JSOU STEJNÉ, UŽ 50 LET!

Každá společnost bývá založena na nějakých hlavních zásadách, které říkají, jak funguje uvnitř i navenek. Nejinak je tomu v případě Červeného kříže a Červeného půlměsíce. Naše základní principy letos slaví své 50. narozeniny.



**M**ezinárodní hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce je celosvětovou organizací sdružující na dvě stovky národních společností prakticky ze všech zemí světa, v nichž panují rozdílné zvyky či náboženské a politické názory. Přes tuto různost spojuje celý Červený kříž několik základních principů. Jsou to vlastně pravidla, kterými se Červený kříž řídí při poskytování pomoci ve všech koutech světa – vždyť jeho pomoc a služby potřebuje každoročně přes 300 milionů lidí!

Vtěsnat tak rozsáhlou a různorodou činnost do několika slov jistě není snadné. Zvláště pokud mají tato slova být bez bližšího vysvětlování schopna každému naznačit, jak Červený kříž funguje a co od něj mohou potřební lidé očekávat. Poprvé byly základní principy Červeného kříže zformulovány již před 140 lety, my se však podíváme na ty, které jsou platné dnes. Je jich sedm a byly vyhlášeny právě před 50 lety, v roce 1965 ve Vídni, kde se na dvacáté mezinárodní konferenci sešli zástupci všech složek Mezinárodního hnutí ČK & ČP a delegáti vlád z téměř všech zemí světa. Těmito principy jsou: **HUMANITA, NESTRANNOST, NEUTRALITA, NEZÁVISLOST, DOBROVOLNOST, JEDNOTA** a **SVĚTOVOST**. Podívejte se, co konkrétně pro fungování Červeného kříže znamenají.

 Navštivte náš facebook  
[www.facebook.com/cervenykriz](http://www.facebook.com/cervenykriz)

# 97



**milionů dobrovolníků**

Kdyby se tohoto čísla dožil Jean Henri Dunant, měl by radost.



# 850

**miliard korun ročně**

je částka, se kterou hnutí hospodaří

# 189

**národních společností**  
po celém světě

**Červený kříž je zdaleka největší organizací, která pomáhá lidem v nouzi.**

# 440

**tisíc zaměstnanců**



#### **Humanita**

Červený kříž se všude na světě snaží předcházet všem druhům lidského utrpení nebo je aspoň zmírňovat, podporuje zdraví a úctu k člověku.

#### **Nestrannost**

Každému pomáháme tak, jak jeho stav a potřeby vyžadují. Nikdy nepřihlížíme k tomu, jestli je bílý nebo černý, vyznává to či ono náboženství, jakou má národnost nebo politické postoje, na čí straně třeba i bojuje ve válce a podobně.

#### **Neutralita**

Abychom mohli pomáhat, potřebujeme důvěru všech. Proto se nikdy nepojujeme do válek nebo politických či náboženských sporů, ani nedáváme najevo sympatie či antipatie k té či oné znesvářené straně.

#### **Nezávislost**

Červený kříž je ve svém rozhodování nezávislý, aby se mohl řídit pouze tím, kdo a kde potřebuje jeho pomoc.

#### **Dobrovolnost**

Lidé se sdružují v Červeném kříži dobrovolně a jedinou motivací pro ně je snaha pomoci druhému. Nevede nás touha po osobním prospěchu či zisku.

#### **Jednota**

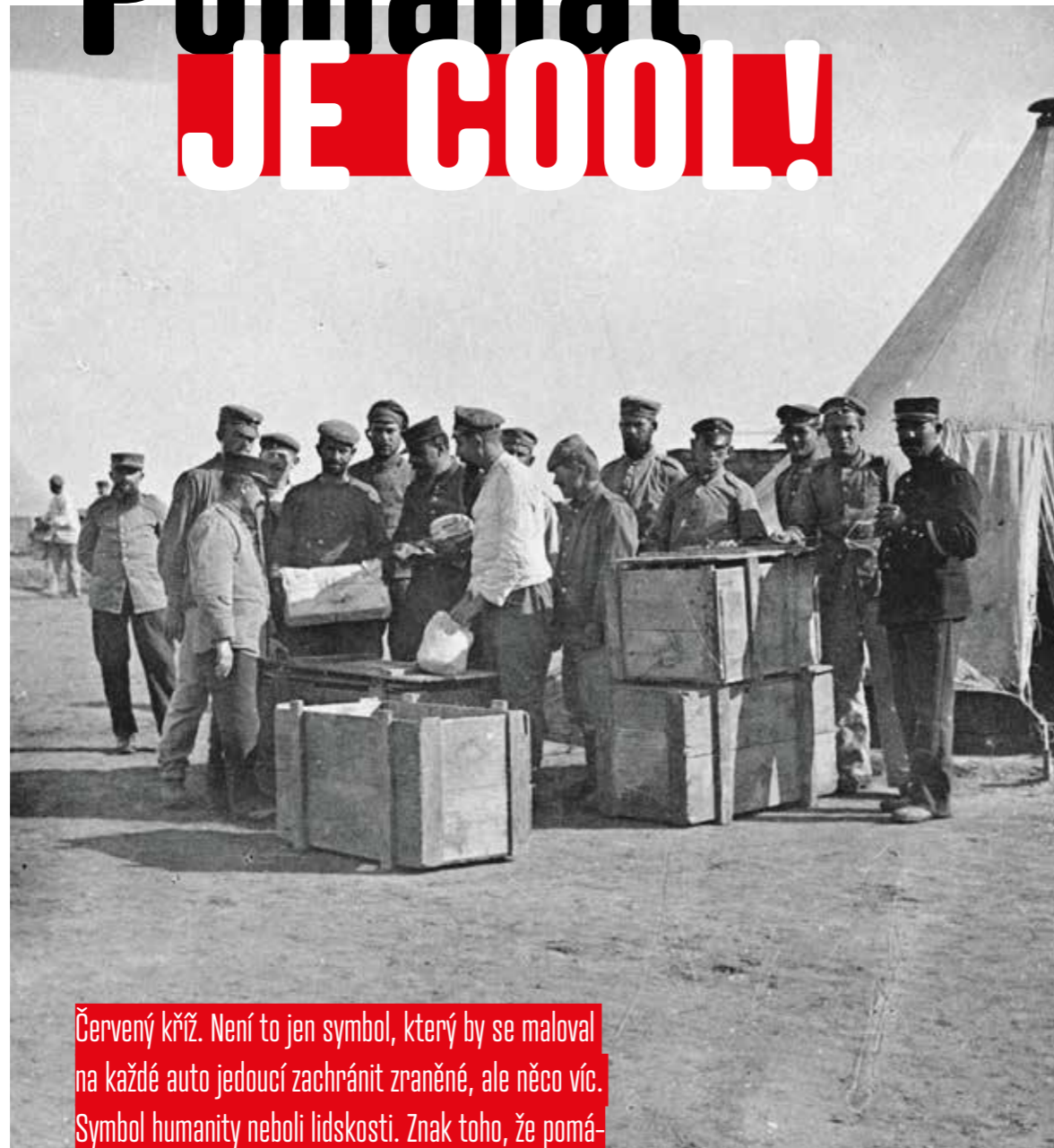
Nepomáháme chaoticky, proto v každé zemi vytváříme jedinou národní společnost Červeného kříže či půlměsíce, která je jednotně řízená.

#### **Světovost**

Působíme celosvětově. Všechny naše národní společnosti mají rovnoprávné postavení a navzájem si pomáhají.



# Pomáhat JE COOL!



Červený kříž. Není to jen symbol, který by se maloval na každé auto jedoucí zachránit zraněné, ale něco víc. Symbol humanity neboli lidskosti. Znak toho, že pomáhat zraněným a nemocným lidem je normální a lidské. A je jedno, kdo ten zraněný je — jakou má barvu kůže, jakou řečí mluví a na jaké straně zrovna bojuje. To je princip Mezinárodního hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce, pomáhat komukoli a kdykoli.

## Přes 150 let ve znamení lidskosti

Na začátku toho všeho byla zem nasáklá krví. Představte si desítky tisíc lidí na jednom místě, kteří jsou buď ranění, nebo mrtví. Bylo to před více než 150 lety, v létě roku 1859, kdy francouzsko-sardinská vojska porazila rakouskou armádu v bitvě u Solferina. Po boji zůstalo velmi mnoho raněných bez pomoci, což našťvalo Švýcara Jeana Henriho Dunanta. Ten tam původně jel kvůli obchodování, ale nakonec zakládal polní nemocnice. „Byla to řezničina, boj divokých zvířat, zuřivých a lačných po krvi,“ popisoval válečné šílenství v knize Vzpomínky na Solferino.



## Kvíz:

### Nehodící se škrtněte

Četli jste pozorně? Co mezi základní principy Červeného kříže nepatří?

- humanita
- bohatství
- nestrannost
- práce s buzdolou
- neutralita
- nezávislost
- dobrá nálada
- dobrovolnost
- síla
- jednota
- čest
- pomáhat a chránit
- chytrost
- odvaha
- světovost
- čistota

Dunant se rozhodl, že založí mezinárodní organizaci na pomoc raněným vojákům. Jeho snem bylo, aby se národy mezi sebou domluvily, že budou raněné chránit. Symbolem této organizace se stal červený kříž, který vznikl ze švýcarské vlajky, symbolu nezávislosti. A tak se o čtyři roky později konala ve švýcarské Ženevě konference, které se účastnili zástupci šestnácti evropských zemí.

To, co od počátku podněcuje Červený kříž k činnosti, je služba trpícímu člověku.

Stáli tak u počátku celosvětového hnutí Červeného kříže, který vycházel právě z Dunantovy lidskosti.

## Humanita je nejvíc

Už tehdy se v Ženevě mluvilo o podstatě humanity. Červený kříž byl založen na jejím principu. Doslova z potřeby přinášet pomoc raněným na bitevním poli bez jakékoli diskriminace. Napomá-

hat vzájemnému porozumění, přátelství, spolupráci a trvalému míru mezi všemi národy, ať už se bojuje kvůli náboženství, území, sporům nebo kdovíjaké malichernosti. Tento princip je spolu s principem nestrannosti u Červeného kříže pokládán za nejdůležitější (vedle humanity a nestrannosti patří mezi další zásady neutralita, nezávislost, dobrovolnost, jednota a světovost).

To, co od počátku podněcuje Červený kříž k činnosti, je tedy služba trpícímu člověku. Nejde ale jen o mírnění už probíhajícího utrpení, ale všude, kde to jen trochu jde, se snaží Červený kříž bolesti i předcházet. Lidské utrpení má mnoho tváří – ranění ve válkách, váleční zajatci, vězněné osoby, oběti přírodních katastrof, lidé bez domova i oběti, které si za problémy mohou samy.

## Co je víc než život

Ale vraťme se ještě do zajímavé historie Červeného kříže. Jakousi maturitu této neutrální humanitární organizaci vystavily první a druhá světová válka.

(Správných sedm principů: humanita, nestrannost, neutralita, nezávislost, dobrovolnost, jednota, světovost)



## Červený půlměsíc

Mezinárodní hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce se snaží respektovat i některé náboženské odlišnosti světa, a tak vznikla pro muslimský svět obdoba znaku Červeného kříže, kterou je Červený půlměsíc a má stejný význam a použití jako původní znak Červeného kříže. Můžete se ale setkat i s červeným čtvercem, který je natočený. Najdete-li v něm šeststícipou hvězdu, je to izraelská obdoba Červeného kříže a jmenuje se Magen David Adom, Červený Davidův štít neboli červeně zbarvený symbol Davidovy hvězdy.



## Češi a jejich kříž

Mezi prvními národními společnostmi Červeného kříže vznikla ta v českých zemích. Bylo to v září 1868 a šlo o Vlastenecký pomocný spolek pro Království české. Československý červený kříž (ČSČK) vznikl až v roce 1919, první předsedkyní byla Alice Masaryková.





# Posíláme

# POMOC

## tam, kde je třeba



Humanitární pomoc. Ta dvě slova sice zní trochu nudně, ale rozhodně nejsou zivačka. Je to důležitá součást práce lidí z Českého červeného kříže — a peníze, zdravotnický materiál, trvanlivé potraviny či hygienické potřeby nebo jiné vybavení, které organizace posílá do různých koutů světa, opravdu pomáhají. Řeč přitom není jen o zemích, které trápí povodně nebo zemětřesení, významnou roli sehrává Červený kříž třeba i při řešení ozbrojeného konfliktu na Ukrajině. Do země, kde je nouze o doktory a techniku, posílá materiál, svoje odborníky i sanitky.

**P**ro lepší pochopení, je to nějak takhle: Mezinárodní Červený kříž je taková máma, která má svoje děti ve 189 státech světa, v každé zemi jedno. V Česku samozřejmě také. Český červený kříž se snaží pomáhat hlavně lidem u sebe doma, pořádá kurzy první pomoci, organizuje dárcovství krve, vydává knihy, pomáhá lidem ve svízelných situacích, ale také posílá pomoc do zahraničí, když ji o to poprosí „máma“ nebo některé z „dětí“. Český červený kříž proto musí být perfektně připraven na katastrofy a musí být stále ve střehu. U nás doma pomáhá lidem zejména během ničivých povodní, ale čas od času podá pomocnou ruku i lidem ze zahraničí. Všechny aktivity, které Český červený kříž podniká, ať doma, či v zahraničí, se vždy řídí základními principy Červeného kříže a Červeného půlměsíce.

### Nemocnice i traktor

Materiální pomoc v podobě barelů nebo PET lahví s vodou, čističek



vod, léků, zdravotnického materiálu a dalších věcí se do zahraničí z Česka posílá jen výjimečně. Nejčastěji se totiž mezinárodní centrála Červeného kříže dohodne s českou pobočkou na zaslání peněz do některé z dalších poboček. Ta je použije podle svého uvážení tam, kde je to nejvíce potřeba. Občas peníze putují rovnou na konkrétní věc. Následující kontroly pak potvrdí, že se nikde neztratily. Tak se třeba zrekonstruoval jeden pavilon bělehradské nemocnice, kterou poškodily nálety NATO. Nebo se postavily rodinné domky a vybavila

nemocnice po tajfunu na Srí Lance v roce 2005, vybavení nemocnice putovalo také do Iráku v roce 2003. A v roce 2007 zase díky finanční sbírce dostali řeční zemědělci traktor, protože jejich stroje i úrodu zničil katastrofální požár. V posledních letech se zahraniční pomoc nesla hlavně ve znamení zemětřesení (Írán, Turecko, Haiti), tajfunu (Filipíny) a tsunami (Japonsko). Peníze ale šly i na pomoc lidem do válečných oblastí, dříve do Afghánistánu, v posledních letech do Sýrie a nově na Ukrajinu.



### Cesta konvoje na Ukrajinu

V letošním roce jsme pomáhali koordinovat velký humanitární konvoj na Ukrajinu, který vyjel 16. února ze Zbirohu a na místo dorazil druhý den večer. Jednotlivá vozidla převážela zdravotnický materiál a lékařské přístroje, spací pytle, přikrývky, izolační fólie, ale také střešní krytinu. Materiální pomoc zajišťoval Český červený kříž, Správa státních hmotných rezerv a člověk v tísní. V konvoji jela vedle čtyř kamionů a dvou doprovodných aut hasičů i naše sanitka. Její posádka se starala o správné předání pomoci, která nadále putovala do oblastí Mariupol, Charkov, Berdžansk, Oděsa, Nikolajev a Melitopol.





### Sýrie je největší akce

Operace v Sýrii, kde zuří občanská válka, je v posledních 15 letech největší operací Mezinárodního hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce. Symbolicky 8. května 2014, ve Světový den Červeného kříže, oznámil Mezinárodní výbor Červeného kříže navýšení rozpočtu na tamní humanitární operaci v roce 2014 na dvojnásobek, tedy v přepočtu na 5,6 miliardy korun. Český červený kříž podpořil tuto pomoc z vlastních prostředků částkou 806 000 Kč. Měsíčně dostanou pomoc od Červeného kříže čtyři miliony lidí!



### Žádné druhé housle!

Členové a dobrovolníci Českého červeného kříže pomáhají při katastrofách už od roku 1919, kdy vznikl Československý červený kříž. V období první republiky to byly hlídky samaritánské stráže, po druhé světové válce zdravotnické družiny, po roce 1989 záchranné jednotky. Nyní má Český červený kříž humanitární jednotky. Jsou to týmy, jež se během katastrof starají hlavně o ty, na které bohužel nezbývá příliš času. Abyste rozuměli, ze zákona se musí o těžce zraněné postarat profesionální záchranáři, hasiči a policie. Naše jednotky jsou potřebné v takzvaném druhém sledu — zasahují při ošetřování lehce raněných, při evakuaci postižených osob, zajištění jejich nouzového ubytování a stravování, při rozdávání materiálu nebo při potřebné psychosociální pomoci.

### Pomohli jsme i na Balkáně

V létě roku 2014 postihly Bosnu a Hercegovinu, Srbsko a Chorvatsko ničivé povodně, které vzaly domov stovce tisíc obyvatel. Český červený kříž opět pomáhal a vypravil ve spolupráci s příslušnými velvyslanectvími, společností Procter & Gamble, krajanským spolkem Lastavica a Hasičským záchranným sborem humanitární konvoje, které mířily z Česka celkem třikrát do Srbska (Bělehrad), čtyřikrát do Bosny a Hercegoviny (Pale, Banjaluka a dvakrát Sarajevo) a jedenkrát do Chorvatska (Záhřeb). Odvezli jsme tam celkem 143 tun materiálu včetně potravin, hygienických potřeb, nářadí i příkrývek v celkové hodnotě téměř 6 300 000 Kč.



### Skoro tuna spacáků

Na konci ledna Český červený kříž poslal do iráckého Kurdistanu 900 kilo spacáků určených pro lidi, kteří museli kvůli bojům opustit své domovy. Speciální spací pytle jsou schopné udržet teplo až do -20 °C a pomáhají přežít zimu stovce domácností. Humanitární pomoc tentokrát představovala částku přibližně půl milionu korun.





# Máme tu 20 lidí A POTŘEBUJÍ pomoc!



Představte si, že jste v cizím městě, které postihla katastrofa. Přivolali vás ke skupině vystrašených lidí. Jsou mezi nimi děti i cizinci, kteří neumí česky ani anglicky. Váš úkol je jasný. Všem pomoci, ošetřit je, uklidnit a vybudovat tábor, kde budou moci složit hlavu. Co udělat jako první? Jak přesvědčit ty nebohé lidi ke spolupráci? I to se učily Humanitární jednotky Českého červeného kříže během svého loňského cvičení.

Ondra Hradec, který je v Záchraném týmu oblastního spolku Českého červeného kříže v Liberci, vzpomínal na listopadové cvičení humanitárních jednotek: „Každý tým si v průběhu cvičení zkusil nejen jak řídit takovou operaci, ale velká pozornost byla věnována i vybudování a následné správě evakuačního centra, komunikaci mezi jednotlivými složkami záchraného systému a orientaci v neznámém prostředí velkoměsta. Zajímavostí byla nutnost dorozumět se s mnoha cizinci, kteří se do cvičení zapojili převážně jako figuranti.“ Cvičení se zaměřilo právě na mimořádné neštěstí ve městě. Účastnilo se ho celkem 103 členů humanitárních jednotek a 41 figurantů. Spolupracovali s nimi hasiči, státní i městská policie, a dokonce zaměstnanci Letiště Václava Havla i pražského dopravního podniku.

## Děláme to srdcem

„Příjemným zjištěním bylo, že všechny dobrovolnické jednotky jsou velmi dobře organizované, svědomitě plní svěřené úkoly a vše, co dělají, dělají především srdcem. Díky tomu je spolupráce na takové úrovni nejen efektivní, ale pro všechny vzájemně povzbuzující. Jsme hrdí na to, že jsme součástí právě této největší humanitární organizace na světě,“ pokračuje Ondra.

## Jak byste si poradili?

Během cvičení řešily humanitární jednotky třeba tohle: na pražském Zličíně v jedné z hal, kde se nakládá zboží, byla v kamionu nalezena skupina dvaceti lidí. Jsou to zaměstnanci firmy, kteří museli opustit oblast, kde byli dlouhodobě pracovním umístěním v důsledku nepokojů. Jedná se o skupinu Čechů i cizinců, jsou mezi nimi dospělí i děti. Potřebují pomoci, co s nimi?

- Lidí je nutné zaregistrovat, tedy zeptat se jich na jméno, bydliště a další údaje. Je třeba udělat jejich seznam.
- Potřebují základní pomoc, deky, pokud je jim zima, a taky vodu a první ošetření v případě zranění.
- Následně je možné přepravit je evakuačním autobusem do stanového nouzového městečka, které mezitím hasiči postavili v Jílovém u Prahy.
- Tady se lidé už mohou osprchovat, dostanou čisté oblečení a teplé jídlo. Zároveň je může prohlédnout lékař.
- Samozřejmostí je pak lidem naslouchat, zeptat se na jejich obavy a psychicky je podpořit. Svoje specifické potřeby mají děti, které katastrofy vnímají mnohem intenzivněji než dospěláci.



## Domek během sekundy

Kontejner nouzového přežití je umístěn na nákladáku, který ho malým jeřábem dokáže shodit na zem. Je to vlastně takový domeček: najdete v něm plně vybavenou kuchyňku, sprchu a záchod, také několik set litrů vody, lavičky a stoly, nosítka a zdroj elektrické energie, takzvanou elektrocentrálu. Jeho součástí je i nafukovací stan s topením, do kterého se vejde 50 lidí. A rodiče malých dětí tu najdou i dudlíky a plenyky.



## Co všechno se během cvičení naučili

### Správně se dorozumět

Nejdřív bylo potřeba zřídit štáb. Ten měl několik členů a každý měl svůj úkol. Byl tu samozřejmě šéf, člověk přijímající zprávy z vysílačky, také dokumentarista zaznamenávající činnost štábu a další členové. Tento štáb se řídil rozkazy nadřízeného krizového štábu a zároveň vydával pokyny lidem z humanitárních jednotek v terénu. Ti se museli naučit komunikovat mezi sebou a také s profesionálními záchranáři, policií a hasiči.

### Postavit evakuační centrum

Humanitární jednotky se musely naučit převzít od hasičů velké evakuační centrum, tedy stanový tábor, a uvést ho do provozu. Členové dováželi jídlo pro evakuované, ohřívali ho a vydávali lidem. Také rozdávali vhodné náhradní oblečení a další potřebné věci.

### Pomocť raněným

Při takové mimořádné situaci musí umět členové humanitárních jednotek poskytnout základní ošetření ještě před příchodem lékaře. Toho povolali až do evakuačního centra. A pozornost věnovali i tomu, aby se nepřenesly infekce, které při omezených hygienických podmínkách často hrozí.

### Uklidnit lidi

Členové humanitárních jednotek by měli umět pomoci i lidské duši. Musí s lidmi mluvit a uklidnit je. V případě cizinců tomu pomohly i překlady od Britského červeného kříže. A také je potřeba předat zprávy rodinným příslušníkům.

### Používat techniku hasičů

Součástí cvičení bylo i seznámení se s technikou, kterou používají hasiči. Třeba s dekontaminační linkou, která byla využita jako nouzová sprcha. Ale také s kontejnerem nouzového přežití.



# NA HONĚNOU se hraje všude stejně

Jedním ze základních principů Červeného kříže je nestrannost. S tou se ostatně setkáváte i v běžném životě. Že o tom ani nevíte? Tak se prostě rozhlédněte kolem sebe, třeba ve třídě.

**V** našich školách prožívá svou „zahraniční misi“ stále více dětí cizinců, kteří přišli pracovat nebo žít do Česka. Někdy mají štěstí, to když kamarádi mají pochopení pro jejich odlišné zvyky a jiný jazyk. Ale jindy naráží na hloupost spolužáků. Mít cizince ve třídě je přitom cenné – může přece ukázat plno zajímavostí o své zemi a kultuře, což je velká zábava!

## Vezměte je mezi sebe

Před deseti lety do školních lavic v Česku usadalo dvanáct tisíc dětí ze zahraničí, dnes je jich o tři tisíce více. Podle statistik mezi české děti nejčastěji chodí Ukrajinci, Vietnamci a Slováci. Učitelé si přitom stěžují, že jim chybí asistenti, kteří jim pomohou ve výuce. Umět správně česky je pro pochopení českých učebnic prostě potřeba. Na češtinu se připravují malí cizinci v přípravných třídách základních škol. Mnohde ta možnost ale není. Proto je potřeba pomáhat jim a neodstrkovat je. Že neumí česky hned, to neznamená, že nebudou dobré kamarádky nebo kamarádi.



## Víte, že...

- ... Mladí cizinci by měli základní školní docházku ukončit do 17 let svého věku?
- ... Vietnamci zvládají velmi dobře český jazyk, někdy na úkor své mateřštiny?
- ... V roce 1985 bylo na území Česka asi 28 tisíc cizinců s trvalým pobytem, v roce 2011 jich tu již žilo skoro 200 tisíc?
- ... Téměř třetina všech cizinců, kteří v Česku chodí na základku, navštěvují některou z pražských škol?

## Odkud jsou?

1. Vietnam
2. Ukrajina
3. Slovensko
4. Rusko
5. Mongolsko
6. Moldavsko
7. Čína
8. Kazachstán

Zdroj: Statistický Ústav pro informace ve vzdělávání



## Seděl jsem a koukal

Ani malí Kamerunci, Mongolové, Maďari nebo Bulhaři už nejsou ve školách v Česku kdovíjaká vzácnost. Většina z nich jsou podle organizace META, která se zabývá uprchlíky, děti, které přišly za nebo se svými rodiči – pracovními migranty. Malá část jsou děti lidí, kteří u nás žádají o azyl, a ještě menší část dětí, které se k nám dostaly úplně samy a nemají nikoho. Ale i takové mezi námi jsou. Situace je jednodušší pro ty, které už mluví jiným slovanským jazykem. Nepotřebují dlouhou dobu na to, aby se zorientovaly v češtině, a většinou v průběhu jednoho školního roku přestávají mít problém s porozuměním i mluvením.

Horší to mají děti, které mluví jiným než slovanským jazykem. „Ničemu jsem nerozuměl. A nikdo nerozuměl mně. Spolužáci neuměli anglicky. Jen ve vedlejší třídě mluvili dva kluci anglicky, tak s těmi jsem se bavil. Jinak jsem ve třídě jen seděl a koukal. A odpoledne jsem se učil a učil česky. Otec nakoupil učebnice češtiny a já se pořád musel učit,“ vzpomíná třeba Kamerunec Berd na jazykové bariéry, které ale nakonec překonal. I díky tomu, že se ho kamarádi nestraničili.



## Jak pomoci kámošovi z ciziny

- 1 Dohodněte se ve třídě, kdo představí spolužáka kterému učitel. Na každý předmět by měl mít spojku, která mu pomůže zajistit všechny učebnice.
- 2 Proveďte ho po škole, ukažte mu, jak fungují šatny, záchody a také jídelna. Tady určitě zažijete spousty legrace. Možná ani nebude znát knedlíky!
- 3 A přímo při hodině? Paní učitelka nebo pan učitel si jistě poradí, ale obecně platí, že je nejlepší pro cizince, který nerozumí, sehnat speciální učebnice. Nebo je alespoň zkusit vyrobit. A to se týká i testů.
- 4 Zkuste svého nového kamaráda otestovat, v čem je nejlepší. Třeba vás překvapí, jak nádherně zpívá, jak dobře hraje fotbal nebo jak krásně maluje.
- 5 Víte, že některé hry jsou na celém světě stejné? Ze začátku si třeba nebudete rozumět, ale na honěnou nebo na schovávanou se hraje všude podle stejných pravidel.



## Žádné uniformy, paráda!

Spolužáci z ciziny zažívají i veselé chvíle. Třeba malá Ukrajinka Svitlana vyprávěla, jak první den přišla do školy jako na Ukrajině – s copánky, v bílé blůze a černé sukni. „Viděla jsem, že se na mě dívají nějak divně. Všimla jsem si, že tady si chodí každý, v čem chce, že nemají uniformy. To se mi líbilo.“





# UMĚNÍ pomáhat



## Tip:

Napadají vás nějaké další možnosti pomoci? Zamyslete se třeba nad různými profesemi, jak ty mohou pomáhat. Zkuste popřemýšlet, jak můžete svému okolí pomáhat přímo vy. A pak si o tom třeba popovídejte s kamarády, rodiči nebo i v kroužku první pomoci.



„Musíme si pomáhat“, to je název jednoho známého českého filmu i hodně důležitá myšlenka. Ale umíme to vůbec a chceme si vlastně navzájem pomáhat? Pro někoho je pomoc druhým samozřejmostí a vždycky si najde příležitost. Pro jiného je to problém, myslí raději na sebe, pomáhat se mu nechce a možná to ani neumí. Jak jste na tom vy?

Většina z vás, našich čtenářů, chodí do kroužků Červeného kříže a tam se pomáhat učí. Když se nad tím zamyslíte, určitě vás nejdřív napadne pomoc fyzická – třeba když poskytnete první pomoc při úrazu, ošetříte kamaráda, pomůžete handicapovanému nebo jdete uklízet po povodních. Ale důležitá je také pomoc psychická – měli byste například vědět, jak při nehodě uklidnit zraněného člověka. Forem pomoci je celá řada, již zmíněná pomoc fyzická, psychická, ale i finanční nebo materiální.

### Pomůže tričko i démeska

Finančně pomoci můžete třeba formou darovacích DMS, které se posílají pro různé dobročinné organizace, přispět se dá například i do kasičky na ulici při sbírkových akcích různých sdružení. A možná se někteří z vás takových sbírek i aktivně účastní. Pomoci ale můžete, i když nemáte žádné peníze, třeba darováním věcí. Jistě každý z vás má doma nějaké nepotřebné hračky nebo i oblečení, které už nenosí a které by ještě mohly někomu dobře posloužit. Dejte je do speciálních charitativních

kontejnerů nebo je věnujte lidem bez domova a dětem z dětských domovů.

### Kamarádi z druhého konce světa

Pomáhat se dá i na velké vzdálenosti, třeba dětem v Africe. Asi už jste slyšeli o adopci na dálku, díky níž můžete pomoci konkrétnímu dítěti, aby mohl chodit do školy, mělo co na sebe a co jíst. A nemusíte být na pomoc sami! Když se složíte například ve třídě, tak každý přispěje podle svých možností.

Pro pomoc svému okolí ale nepotřebujeme vždycky peníze nebo věci. Dobrý skutek je i to, když pomůžete slepému člověku přejít přes přechod, sousedce s nákupem, spolužákovi při učení nebo rodičům v domácnosti. A jde to opravdu každý den. Stačí i maličkost, drobná pomoc, která se může zdát zanedbatelná. Ale není, je neocenitelná a důležitá.

### Stojí to za to!

A co nám vůbec to, že pomáháme, dává? Samozřejmě nás k pomoci druhému nikdo nemůže nutit, ale přináší to opravdu dobrý pocit. Vědomí, že jsme někomu pomohli z problémové životní situace nebo mu udělali radost, je fajn. Nikdo přece nechce být na svoje starosti sám. Každý potřebuje někdy pomoc, větší či menší. Pokud každý z nás pomůže jakkoli každý den někomu ve svém okolí, bude se nám všem žít líp. A jak se říká: „Přej a bude ti přáno, dej a bude ti dáno.“ Nebo v našem případě spíše: „Pomáhej a bude ti pomoheno.“



nebul  
a makej!

# EVA SAMKOVÁ: Prázdniny mám pořád!



Když se někde objeví, hned na sebe strhne pozornost. Energická, veselá, krásná a hlavně hrozně rychlá! Česká hvězda snowboardcrossu Eva Samková se pyšní olympijskou medailí a samozřejmě tím, že ji málokdo předjede. Knírek v národních barvách pod jejím nosem je jedním z českých symbolů olympiády v Soči. Sport, ve kterém vyniká, ji ohromně baví. „Recept úspěchu je makat. Ale zdravě. Hlavně si to užívat. Nehroutit se, když se něco nepovede,“ říká v rozhovoru pro Magazín mladého zdravotníka.

Nedávno jste v jednom rozhovoru řekla, že jste nikdy nechtěla být slavná. Vážně je to tak otravné? Asi záleží, jak pro koho a jak kdy. Nikdo vás nepřipraví na to, jaké to bude. To zjistíte, až se to stane. Pokud si člověk dokáže slávu užít, nebo ji brát tak, že díky ní někomu pomůže, vlastně to docela jde. Musela jsem se naučit rozdělovat čas mezi sebe, kamarády a rodinu. Ovšem sláva v Česku, to je třeba oproti Americe úplná pohoda.

Jaké výhody tedy může přinést to, že vás hodně lidí zná?

Můžete potkat plno zajímavých a skvělých lidí a popovídat si s nimi. A je taky jednodušší někomu pomoci. Což by normálně bylo určitě mnohem těžší.



## Eva Samková (21)

Narodila se 28. dubna 1993. Pochází z Vrchlabí, nyní žije v Praze, bydlí na ubytovně klubu Dukla. Začínala se závodit v Českém poháru ve freestyle snowboardingu a v krátké době si stihla zlomit ruku a nohu. Ve snowboardcrossu se později stala trojnásobnou juniorskou mistrýní světa, v kategorii dospělých se stala mistrýní ČR a několikanásobnou vítězkou závodů Světového poháru. Největším úspěchem je zlatá medaile z olympiády v Soči, která se konala minulý rok. Ve volném čase se snaží trénovat děti ve snowboardcrossových kempech, jezdit na svém koni Pepínovi, surfovat a hrát tenis.



Musí být asi náročné stále odpovídat na stejné otázky, jak jste vyhrála olympiádu a tak... O čem se nejraději bavíte?

O čemkoli jiném, s kamarády třeba o všem, co je zrovna baví, co dělají.

Jenže ta olympiáda je pořád hrozně zajímavá. Než jste v Soči vyhrála, závodila jste podle svých slov bez starostí. Dnes už o sobě musíte víc přemýšlet? Je to jiné. Ale pořád se snažím mít to na háku. A myslím, že mi to docela jde!

No je vidět, že to máte na háku. Jste inspirací pro mnoho mladých snowboardářů, to už vám nikdo neodpáře. Jaký je recept na to, dostat se na závody a třeba je i vyhrávat?

Makat, makat, makat. Ale zdravě. Hlavně si to užívat a sport prožívat. Nehroutit se, když se něco nepovede. Většinou i to má svůj důvod, který třeba zjistíte až za nějaký čas.

Poradte, jak začít, kam jít, co udělat jako první.

Je to těžké, protože kluby u nás teprve vznikají. Základem je najít si svůj snowboardový nebo přímo snowboardcrossový klub a jezdit, skákat a prostě blbnout. V sezóně budeme pořádát i kempy pro děti, takže se můžou přihlásit rovnou k nám.

Co se tam všechno naučí?

Zdokonalí se v ježdění, skákání a celkové jistotě na snowboardu. Učit děti mě hrozně baví, protože jsou šikovné a hlavně vtipné.

A můžou vás někde potkat jako instruktorku? To by byla docela bomba.

Tuto zimu jsem trochu pomáhala s kempy, ale protože chci ještě závodit, tak na to nemám moc čas. V lednu jste mě ale mohli vidět na snowboardcrossovém kempu v Rejdicích, byla to pohoda.

Je potřeba mít ze začátku dobré prkno a boty? Jak moc záleží kvalitě vybavení?

To platí u každého sportu, že pro začátek stačí nějaká střední cesta. My třeba budeme vyrábět snowboardcrossová prkna i pro děti pod značkou Rocket snowboards, aby si dobře zajezdily a zároveň to nestálo rodiče ranec peněz. Výroba je v Čechách a na těch prknech jsem dřív jezdila i já. Jsou fakt super!

Jak vypadal váš první den na prkně?

A kdo vám v začátcích nejvíc pomohl?

Učila mě naše rodinná kamarádka, ale už si moc nevzpomínám, bylo mi asi šest let. Nejspíš mě to muselo bavit, když mi to tak dlouho vydrželo.

A co lyže?

Na lyžích jsem začínala a i teď se na nich ráda svezu, ale nebavilo mě vstávat tak brzo. Na snowboardové tréninky se chodilo později.

Dneska máte spoustu medailí a pohárů. Kdybyste měla všechny zahodit, ale jen tři si nechat, které by to byly?

To se takhle nedá říct, každý závod mi něco přinesl nebo mě aspoň hrozně bavil. A zas tolik jich nemám, u nás doma se na ty medaile a poháry moc nehraje. Mám je většinou schované někde ve skříni.

Eva  
No.1





## TŘI ZAJÍMAVOSTI O EVĚ

**1. Ráda si hraje.** S panenkami už ne, ale se symboly. Kamarádka jí na snowboard namalovala ovečku. Na helmě má zase obrázky vlků. Když jede závod, tak šelmy symbolicky nevinně zvířátko na prkně honí, ale nikdy nedohoní. Obrázky vlků má i na svém autě. A když závodí, tak jí trenéři malují pod nos knírek. Ten Evu proslavil i na olympiádě v Soči.

**2. Ráda jezdí na koni.** Už dlouho se stará o jednoho jménem Pepíno. Jezdí za ním do stáje ve Strážné nedaleko Vrchlabí. Město jí ho loni darovalo. Eva si zajezdila i na ranči slavného žokeje Josefa Váni. Dokonce jí půjčil i Tiumenta, se kterým vyhrál třikrát Velkou pardubickou. „Vyhecoval mě k tomu, abych s tím obřím dostihákem začala skákat.“

**3. Umí hrát na saxofon.** Chodila do lidušky a ráda hrála jazzové skladby. Už se ale saxofonu pět let nevěnuje. Dokonce ji neúspěšně lákali členové kapely Eddie Stoilow, aby s nimi vystoupila na koncertě. „Jsou to kamarádi mého trenéra. Já jsem ale byla líná a navíc nemám moc dobrý saxofon. A taky jsem se nechtěla zase zviditelňovat,“ přiznává upřímně Eva.

Na prkně a helmě máte obrázky vlka a beránka. Bez nich by jezdit na snowboardu nešlo?

Byla to speciální helma do Soči, protože na olympiádě nesmí být žádné reklamy. Normálně jezdím v helmě Red Bull, ale i na tu chci vlky a kytky. Vlci se mi moc líbí. Jsou volní, krásní. Ztotožňuju se s nimi. Vše připravila kamarádka, která mi designovala i polepy na auto. Na prkně jsem měla ovečku a vlci na helmě ji jako honili.

K vašim poznávacím znamením patří i knírek. Už jste o něm tisíckrát mluvila, ale prosím, připomeňte nám, kdy a kde jste si ho poprvé nakreslila?

Poprvé jsem si nakreslila knír pro štěstí na mistrovství světa v La Molině před čtyřmi lety. Bylo to moje první mistrovství. Skončila jsem pátá, můj dosavadní nejlepší výsledek. Proto jsem se rozhodla, že si knír budu malovat pokaždé.

Proč nosí štěstí?

Moc na tyhle věci nevěřím, ale jestli ano, tak jenom dobře!

Kdo vám ho obvykle maluje?

Můj trenér Jakub. A pokud není na závodech, tak druhý trenér Marek. Ostatní jezdkyňe jsou na něj už zvyklé, a tak ani nic neříkají.

Knírek je i součástí vašeho loga od designéřského Studia Najbrt. To má každý sportovec svoje logo?

Nemá, ale u mě to bylo takové sponzátní. První logo jsem měla společně s novými webovými stránkami a teď jsme prostě nechali udělat nové a hezčí. Je celé propracovanější a je mi bližší, líbí se mi víc vizuálně i ten úsměv. Není tam ani příliš poznat ten knírek, už jsem na něj totiž trochu alergická.

Když je léto, prkno odpočívá. Jak se udržujete ve formě?

Klasickými tréninky, jako každý sportovec. Posilovna, běhání, kolo, plavání a pak i nějaké specifické tréninky a cviky, balanční cvičení... Když mám čas, tak jedu surfovat.

Náš časopis se věnuje také pomoci druhým. Jak jste na tom s první pomocí vy, dokázala byste správně ošetřit třeba zraněného kamaráda nebo soupeře na svahu?

Nikdy jsem našťestí ještě nikomu první pomoc dávat nemusela, ale několikrát ve škole a naposledy asi před rokem jsem dostala školení a přednášku. Tak doufám, že bych to zvládla.

Ani na svahu jste nikdy nepotřebovala základy první pomoci?

Párkrát se nám někdo rozbil, nebo jsem se rozbila já, ale vždycky ten zraněný komunikoval, tak to bylo jednodušší.

To je pravda, prožila jste různá ošklivá zranění. Je obecně snowboarding nebezpečný? Nebezpečnější než jiné zimní sporty?

Nemyslím si, čím líp jste fyzicky připravení, tím méně je nebezpečný.

Ve volném čase hrajete na saxofon, jezdíte i na koni. Máte na to vůbec čas?

Na saxofon už teď nehraju, ale na koni se snažím jezdit, jak mi jen čas dovolí.

A máte také prázdniny? Kam se chystáte?

Já mám prázdniny pořád! Chystám se jet surfovat na Srí Lanku a pak už zase jezdit na prkně. Ze závodů bude v následující sezoně jen světový pohár, tak to budu mít takové volnější.

# KNÍRY bují všude

Vousatý trend není jen pro námořníky nebo hipstery. Výraznými knírky se pyšnila celá řada umělců, jako byl malíř Salvador Dalí nebo komik Charlie Chaplin. I dnes jsou kníry tak populární, že mají dokonce svoje mistrovství nebo vlastní měsíc v roce. Taky jste propadli kníraté máni? Jestli vás kníry baví, nemusíte si nutně nechat rašit porost pod nosem, stačí najít třeba vtipné tričko s potiskem. Holky, nesmutněte, tahle pánská ozdoba je i pro vás!

## Ženy a kníry

Vedle Evy Samkové existuje bezpočet dalších žen, hlavně umělkyně, které si kníry zamilovaly. Některé si je ironicky malují, jako to dělá sesterské duo CocoRosie. Existují ale i dámy s nefalšovanou mužskou ozdobou. Asi tou nejznámější byla půvabná mexická malířka Frida Kahlo, která se pyšnila nejen knírkem, ale i výrazným obočím. Ze současných kníratých zástupkyň je to zpěvačka JD Samson z elektro-punkové kapely Le Tigre, která svůj knír doplňuje i ryze pánským šatníkem.

## Knírem proti nemoci

Víte, co je to Movember neboli Kníropad? Pokud jste kluci a už vám raší kníry, můžete se už letos v listopadu zapojit do charitativní akce, která podporuje mužské zdraví s důrazem na prevenci rakoviny prostaty. Celý měsíc si kluci a chlapi pěstují svůj knír a tím ukazují svoji solidaritu s těmi, kteří jsou nemocí stíženi. A zároveň zvyšují osvětu ve svém okolí, takže jsou nejen okouzující, ale taky užiteční.



## Originální sestřih

Jaké jsou vlastně druhy knírků? Světový šampionát kníračů a vousáčů rozlišuje hned 6 kategorií:

**Přírodní** – bez kosmetických úprav

**Mexický** – velký a pořádně huňatý

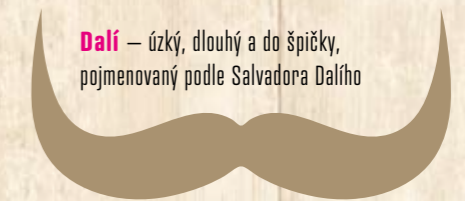
**Anglický** – delší knírek na konci zakroucený nahoru



**Císařský** – mohutný knír spojený s vousy na tvářích, jako měl třeba František Josef II.

**Volný styl** – vymysleli byste ještě další nápady na knírek?

**Dalí** – úzký, dlouhý a do špičky, pojmenovaný podle Salvadora Dalího





# ZUBY jsou důkaz



Když používáte tablet nebo notebook, většinou je máte nadupané antiviry. Vir totiž může způsobit katastrofu – ztrátu dat, šmírování, krádež identity, raději nedomýšlet. Prevence v podobě antivirů je lepší než hasit následky virové nákazy. Velmi podobné je to i s preventivní péčí, kterou věnujeme svému tělu. Když je zdravé a nic mu nechybí, výborně nám slouží, přetéká energií a umožňuje nám dělat všechny ty úžasné věci, které nás baví.

**E**xistuje nejen nepřeborné množství lékařských oborů, ale i mnoho přístupů k prevenci. Můžeme se věnovat prevenci proti chřipce, setkáváme se s ucelenými programy, které se věnují prevenci užívání drog nebo nákazy nebezpečným virem HIV. Můžeme absolvovat pravidelné preventivní prohlídky u praktického lékaře nebo u stomatologa čili zubaře.

A jsme u toho! I zuby jsou vděčné za prevenci proti zubnímu kazu, paradentóze a zánětům. Není těžké odpovědět si na otázku, proč je u zubů prevence v podobě správného a pravidelného čištění tak důležitá. Jde nám přece o pěkné zdravé zuby, které nám budou dlouho dobře sloužit.

Například u zubního kazu nehraje skoro žádnou roli dědičnost, takže se na ni bohužel nelze vymlouvat. Zuby jsou důkaz vaší péče. Nejdůležitější je mechanická péče o chrup, prostě čištění zubů. Pravidelný rituál, díky kterému velmi vzroste pravděpodobnost, že se vyhneme bolesti spojené se zubními problémy a ještě hodně dlouho nebudete mít se zuby potíže.

Se zubní prevencí jsou spojené dvě zprávy. Ta nudnější: je potřeba si na zuby vyčlenit čas a věnovat se jim důsledně denně, zas a znova. Ta skvělá: to, jaké máte zuby a jaké je budete mít v budoucnu, můžete obrovsky ovlivnit.



Víte, kdo je zubatější?



Navštivte náš facebook  
www.facebook.com/ceervenkykriz





# Tour de ZDRAVÍ



Český červený kříž je v různých otázkách zdravotní prevence velice aktivní. Jednou z oblastí našeho zájmu je i oblast zubní (dentální) hygieny. A protože péči o zuby je třeba se věnovat doslova od útlého věku, zaměřili jsme se tentokrát na děti i na jejich rodiče. Při loňské roadshow Tour de ZDRAVÍ jsme se tomu zkrátka podívali na zoubek.

**K**amion se „zubní ordinací“ se v říjnu 2014 vydal na týdenní cestu Tour de ZDRAVÍ, kterou v rámci kampaně za zdravé dětské zuby pořádá společnost Procter & Gamble společně s Českým červeným křížem. Odborný program zajišťuje občanské sdružení Nechci kazy a Česká stomatologická společnost. Postupně jsme navštívili pět měst (České Budějovice, Plzeň, Rakovník, Liberec a Prahu), desítky škol a více než 1500 předškolních a čerstvě školních dětí. A to bylo mnohem víc než při předchozím ročníku. Cílem našeho putování bylo upozornit na důležitost pravidelných preventivních zubních prohlídek a nezbytnost pečlivé péče o dětský mléčný chrup – tedy o vaše první zoubky.

#### Mýty patří do koše

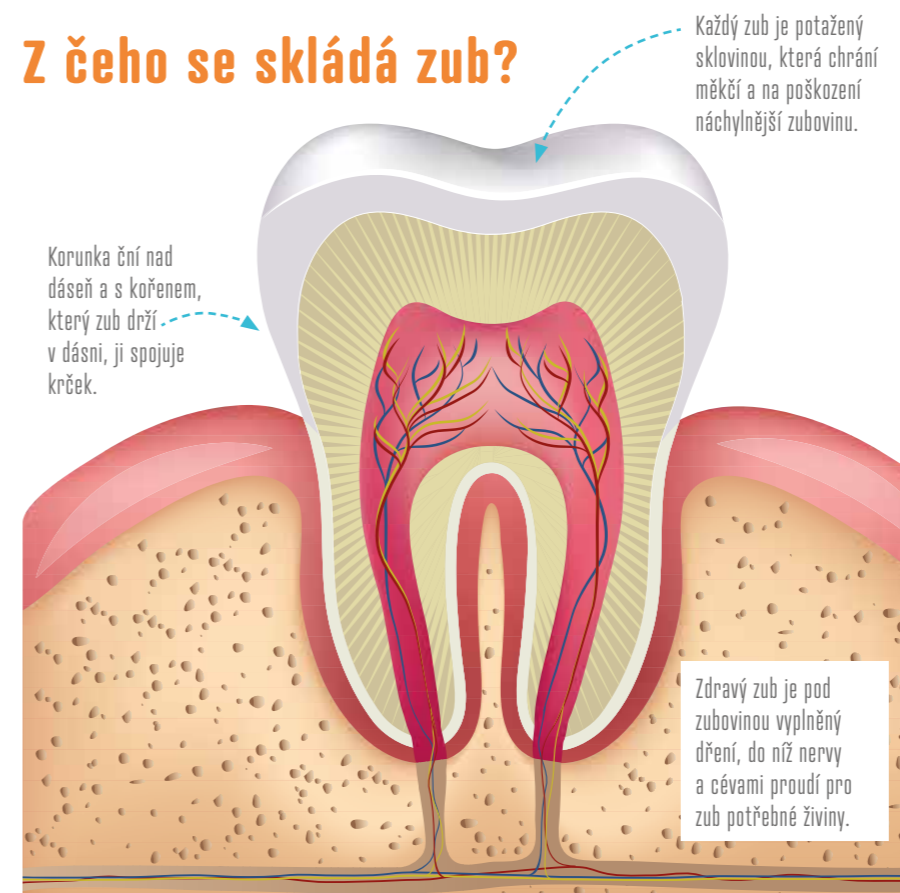
Došlo i na vyvracení celé řady pověr a mýtů, kterým maminky i děti stále



#### Víte, že...

- ... zuby jsou podobně jako otisky prstů u každého člověka unikátní a nezaměnitelné?
- ... zubní sklovina je nejtvrdší tkáň v lidském organismu, která se tvrdostí vyrovná křemenu?
- ... mléčné zuby se začínají tvořit už ve třetím měsíci těhotenství?
- ... každý má v ústech až 400 druhů bakterií a mnohé ještě vědci ani neznají?

#### Z čeho se skládá zub?



podléhají. Z výzkumů totiž vyplývá, že péči o mléčné zuby čeští rodiče dost podceňují. Podle výzkumu, který byl během letošní kampaně zpracován, považují pravidelnou a důslednou péči o první zuby za důležitou pouze tři čtvrtiny z dotazovaných 500 českých maminek. Hluboko zakořeněným mýtem zůstává hlavně přesvědčení, že kazivost zubů ovlivňuje dědičnost. Jenže to vůbec není pravda. Nejdůležitější je jediné – správná péče. Tvzení, že dobře vyčištěný zub se nemůže zkazít, je vědecky doložený fakt.

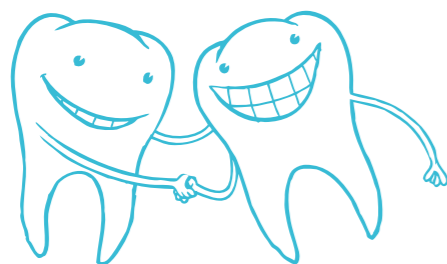
#### Zubař není strašidlo

O tom, že zubní ordinace a zubař nejsou strašidla, se mohly děti přesvědčit v kamionu, kde měly možnost se zapojit do interaktivní přednášky dentální hygienistky. Děti skvěle spolupracovaly, zapojily se i ty úplně malé a pochopily, že je u zubního lékaře nečeká nic strašného, a tudíž se nemusejí bát. O své dojmy se s námi podělila šestiletá Klárka, která se svými kamarády a kamarádkami speciální zubní ordinaci na kolečkách také navštívila: „Trochu jsem se bála, že mi budou vrtat zub. Už mi vrtali i trhali. A bolelo to. Ale s touhle paní zubařkou byla legrace. A ani ta vrtačka nevypadala strašidelně.“

#### Co se děje v ústech?

Na zubech se neustále tvoří zubní povlak, to je normální. Tento měkký nános vytvářejí bakterie přítomné v ústech. Právě zubní povlak neboli plak je možné a potřebné správným čištěním zubů pravidelně odstraňovat. Je to důležité proto, že zhruba po 24 hodinách začne plak produkovat toxické látky, které následně způsobují zubní kazy, záněty dásní nebo paradentózu (velmi nepříjemné infekční onemocnění dásní). Zubní plak se také postupně mění na zahnědlý zubní kámen, který už nejde odstranit čištěním zubů, ale poradí si s ním jen zubař nebo dentální hygienistka – tedy další profese, která hraje v zubní prevenci důležitou roli a může pomoci ochránit zuby před onemocněním a nutnými zásahy zubního lékaře.

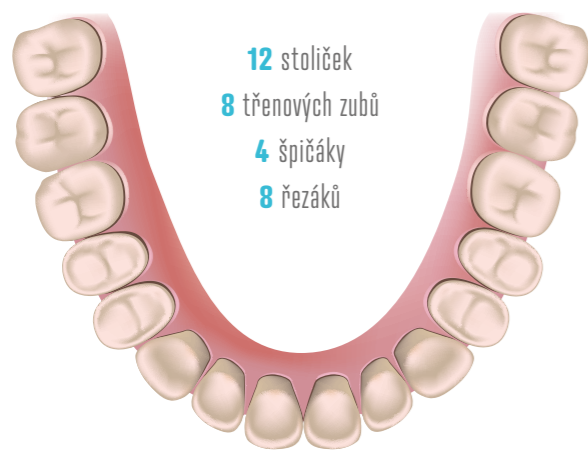
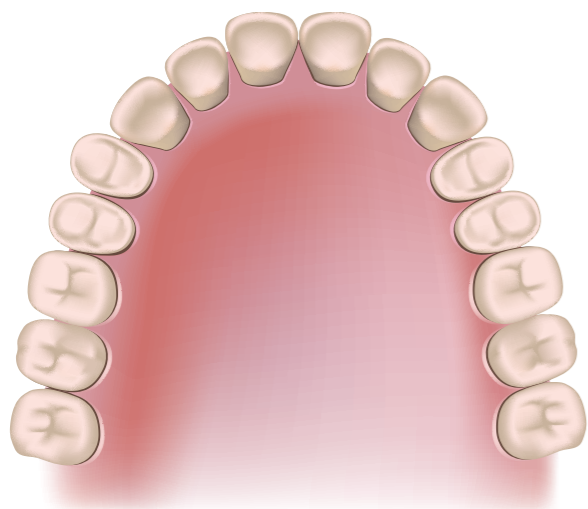




### Jak zuby ovlivňuje strava?

Podle internetového serveru Viscojis.cz se bakterie, které se podílejí na vzniku zubních kazů, živí jednoduchými cukry, jež přijímáme v potravě. Produkují tím kyseliny, které naleptávají zubní sklovinu a zbavují ji minerálních látek, hlavně vápníku. Proto svým zubům rozhodně neprospějete řepným cukrem, tedy přesně tím, který je ve většině běžných sladkostí a sladkých nápojů – od limonád až po čokoládu nebo sušenky. Čím víc sladkostí, tím větší riziko zubního kazu. Přehánět bychom to neměli ani s ovocnými šťávami, které svou kyselostí neprospívají zubní sklovině.

### Které zuby obsahuje kompletní lidský chrup?



12 stoliček  
8 třenových zubů  
4 špičáky  
8 řezáků

### Pohledem odborníka

3 otázky pro dentální hygienistku Soňu Kurucovou



#### 1 Co je podle vás základem zubní prevence u dětí a mladých lidí zhruba mezi 8. a 16. rokem?

Do 8 let by si děti měly osvojit základní návyk čištění zubů klasickým kartáčkem. Měly by zvládnout správnou techniku bez nutnosti dočišťování rodiči. Od 8 let doporučuji trénovat čištění zubů mezizubním kartáčkem. Správnou velikost vybere dentální hygienistka nebo zubní lékař. V pubertě se vlivem hormonů může zhoršit kazivost zubů a zánět dásní, je proto výhodou mít správné návyky již zažité.

#### 2 Jak jsou na tom české děti a mladí lidé se zuby, mělo by se něco zlepšit?

I přes dostupnost veškerých informací jsou na tom děti a mládež se zuby pořád špatně. Mnohé z nich nemají čištění zažité jako základní hygienický návyk, mezizubní kartáčky používá jen malé procento z nich. Zlepšení bych viděla u rodičů, kteří by své děti měli k těmto návykům vést nekompromisně od mala. Dalším velkým problémem je pití slazených a kyselých nápojů po celý den. Já osobně proti těmto typům nápojů nic nemám, ale neměly by být brány jako primární zdroj tekutin, ale jen jako doplněk.

#### 3 S jakým mýtem, týkajícím se zubní prevence, se ve své ordinaci nejčastěji setkáváte a jak ho vyvracíte?

Nejčastější mýtus je stále ten, že se dětské zuby nemusí čistit (nebo opravovat), protože stejně vypadnou. Pokud se dětské zuby nečistí, je zde riziko, že se zkaží. To má za následek vytváření strachu ze zubařů při opravování. Bakterie přítomné v dutině ústní s kazivým chrupem navíc mohou později kazit i zuby stálé. Další z mýtů jsou ty, že problémy se zuby jsou dědičné. Není to pravda, dědí se jen špatné návyky čištění zubů. Proto správná prevence u dětí by měla vždy začít u jejich rodičů.

Navštivte náš facebook  
[www.facebook.com/cervenkyriz](http://www.facebook.com/cervenkyriz)



# Úsměv, prosím

Máte nejkrásnější hollywoodský úsměv? Nosíte rovnátka nebo vám rovnou pár zoubků chybí? Tak na to se tedy moc rádi podíváme. Vyfoťte originální selfie a pošlete nám ji! Jedinou podmínkou je, že bude vidět alespoň jeden váš zub.

### Co je ve hře?

**3x** designové zubní kartáčky Pedro Pérez Sensitive a pasta President na rok



### JAK NA TO?

Své fotky nám pošlete do 30. září na e-mail [blahova.romana@cervenkyriz.eu](mailto:blahova.romana@cervenkyriz.eu).

Do předmětu zprávy napište heslo: **MOJE ZUBY**.

A nezapomeňte připsat své jméno, příjmení, věk a adresu.

PROFI *care*  
[www.proficare-as.cz](http://www.proficare-as.cz)



# CO JE CO v ústní hygieně?

Zoubky jako perličky chce mít každý. Ale s jejich čištěním to někdy bývá trochu horší. Některé šikovné pomocníky určitě dobře znáte, správnou techniku používání pomůcek pro domácí péči vás naučí dentální hygienistka nebo zubní lékař. Dentální odborníci vám také pomohou s výběrem správných pomůcek, mimo jiné vám určí velikost mezizubních kartáčků a dalších nezbytných pomůcek. Víte, k čemu přesně jednotlivé pomůcky slouží?

## Zubní kartáček

Základní pomůcka pro každodenní čištění zubů. Správný kartáček má mít malou hlavičku a rovně zastřižená, jemná vlákna.

## Mezizubní kartáček

Slouží k vyčištění mezizubních prostor, ve kterých vzniká nejvíce zubních kazů a zánětu dásní. Běžným kartáčkem mezizubní prostory vyčistit nelze. Velmi důležitá je správná velikost kartáčku, kterou určí dentální odborník proměřením mezizubních prostor.

## Sonický zubní kartáček

Alternativa klasického zubního kartáčku, ale i u toho sonického je potřeba hlídat správnou techniku čištění. Používají ho především lidé, kteří si nechtějí nebo nemohou čistit zuby manuálním kartáčkem, ale i uživatelé, kteří mají rádi technické novinky.

## Jednosvazkový (sólo) kartáček

Dobrý pomocník pro důkladnější dočištění zubů, špatně přístupných míst, pro pacienty s rovnátky, nebo pro takzvanou SOLO techniku, tedy precizní a velmi šetrné čištění jednoho zubu po druhém.

## Dentální nit

Je možné ji použít pro čištění mezizubních prostor, zvláště mezi předními zuby. Dostupná je v podobě klubka, ze kterého oddělujete potřebné množství, ale i jako samostatná vlákna nebo jako „šavlička“, tedy nit napnutá v plastovém držáku.

## Zubní pasty

Podle odborníků žádná zubní pasta nenahradí správnou techniku čištění zubů kartáčkem. Ale pasta dobře chutná a fluoridy navíc pomáhají s regenerací zubní skloviny.

## Ústní vody

Ani ústní vody nenahradí mechanické čištění, ale pokud je chcete použít jako „dentální deodorant“, tak proč ne. Dejte si prosím pouze pozor, aby neobsahovaly škodlivé látky.

## Škrabka na jazyk

Speciální pomůcka pro očištění povlaku z jazyka pomáhá s odstraněním zápachu z úst.

## Tablety pro indikaci plaku

Speciální tablety po rozkousání obarví v ústech zubní plak, a to různobarevně podle jeho stáří. Tak si můžete zkontrolovat, jestli jsou zuby skutečně dokonale čisté. Výborná názorná pomůcka, jak dětem ukázat, na která místa se spolu s rodiči musí při čištění zubů zaměřit.



Navštivte náš facebook  
[www.facebook.com/ceervenkriz](http://www.facebook.com/ceervenkriz)





# Zubní DESATERO

Správné čištění zubů není žádná věda. Jen vyžaduje trochu času a trénink. Pojďme si na čištění posvítit a projít si ho krok za krokem:

## 1 Vyberte si vhodný zubní kartáček

Pro správné čištění je užitečné používat velmi měkký přizpůsobivý kartáček, který má relativně malou štětinatou plochu, má štětiny husté a rovně zastřížené. Takový kartáček se v ústech dobře ovládá a rovnoměrně čistí všechny zuby.

## 2 Naučte se zubní kartáček používat správně

Kartáček přiložte na prostor mezi zubem a dásní (do „žlábků“) zhruba pod úhlem 45 stupňů, pak s kartáčkem otáčejte či vibrujte, nakonec vytvořte stíravý pohyb od dásně k vrchní části zubu. Nevynechte žádný zub zepředu ani zezadu.

## 3 Vytvořte si vlastní systém

Nečistěte si zuby chaoticky, ale systematicky, například od řezáků dozadu ke stoličkám svrchu a pak po spodní straně zubů zpět. Nebo vždy vyčistěte kompletně jeden zub a přejděte na další.

## 4 Použijte dentální nit

Zajedte nití mezi zuby tam, kam se neprotáhne běžný kartáček. Dobře s ní vyčistíte mezizubní prostory, především u předních zubů.

## 5 Použijte mezizubní kartáček

Vyčistěte si mezizubním kartáčkem těžko dostupné prostory mezi zuby, především u bočních zubů, a to jednoduchými pohyby tam a zpět. Průběžně kartáček proplachujte pod tekoucí vodou.

## 6 Použijte jednosvazkový kartáček

Tento druh kartáčku, sólistu s jedním trsem štětín, si vezměte na pomoc pro důkladnější dočištění zubních krčků.

## 7 Čištění není závod o čas

Čistěte si zuby tak dlouho, dokud nebudou hladké a lesklé, což může zabrat deset i více minut. Čas čištění je velmi individuální, čistit je třeba tak dlouho, dokud nebudou zuby zcela vyčištěné.

## 8 Stačí jednou denně

Důkladně vyčistit zuby je třeba alespoň jednou denně; mezitím si klidně zuby i vícekrát během dne přejedte kartáčkem pro příjemnější pocit v ústech, ale mezi jídlem a čištěním nechte vždy alespoň půl hodiny odstup.

## 9 Poříďte si doplňkový arzenál, ale s mírou

Past je nepřehlebné množství, vybírejte podle chuti (správnou čistící techniku totiž nenahradí); fluor v pastě je schopný opravář zubní skloviny a ústní vody nejen zlepšují pocit v ústech, ale mají také dezinfekční účinky.

## 10 Kartáček vás vyměňte

Kartáček měňte alespoň jednou za tři měsíce, ale klidně častěji, jestli vidíte, že se štětiny třepí.



# Čistota PŮL ZDRAVÍ

Mytí sice nepatří mezi nejpůlpopulárnější chvíle celého dne, ale právě základní hygienické návyky nás odlišují od pravěkých prapředků. A díky nim se také můžeme ochránit před nemocemi.

## 1. Myjte si ruce

Správné mytí rukou má ale trvat minimálně 20 sekund a používá se k němu teplá voda a mýdlo. Prostor mezi prsty je také váš a ruce si myjte až k zápěstí. Prstýnky a hodinky fungují jako „domečky“ pro velké množství bakterií, měly by tedy při mytí z rukou zmizet. Důležité je mytí si ruce vždy po příchodu domů, po použití toalety a před jídlem.

Tip: Během mytí rukou si v duchu přeříkejte abecedu, to přibližně odpovídá správné době.

## 2. Čistěte si zuby

Důkladně, zepředu i zezadu, jak je to popsáno na předchozích stránkách.

Tip: Čištění zubů by mělo trvat minimálně 2–3 minuty. To je přibližně doba, jakou trvá kratší písnička.

## 3. Telefon na stůl nepatří

Když si před jídlem umyjete ruce a pak saháte na různé špinavé věci, přeskakují miliony bakterií rovnou na vaše ruce, pak na jídlo a nakonec až do pusy.

Tip: U jídla nechte mobil v kapse a časopis v poličke.

## 4. Uklízejte si

Není nutné mít trička ve skříni srovnaná podle barvy, ale věci je dobré dávat na své místo. Pak je snáz najdete a ušetříte čas. Ze stejného důvodu je lepší průběžný úklid věcí než velké „debordelizace“, když už stůl mizí pod horou věcí.

Tip: Najděte si na uklízení něco pozitivního. Vyzdobte si krabičky na věci samolepkami nebo myslte na pochvalu od maminky. Pomáhá to.

## 5. Noste čisté oblečení

A pokud je špinavé, vyměňte je. Oděv je naší vizitkou. Kdo se více potí, potřebuje častěji čisté tričko a ne větší dávku sprejů.

Tip: Pokud jste z těch, kteří ráno šetří každou minutku, vyplatí se připravit si oblečení už během večera.

## 6. Myslete na ostatní

Pokud jste nemocní, chovejte se tak, abyste ostatní nenakazili. Při kašli a kýchní si vždy dávejte před ústa ruku s kapesníkem.

Tip: Zamyslete se nad tím, kolik bakterií máte na ruce, do které kýchnete. Pokud ji podáte někomu dalšímu, dostává pořádnou dávku vaší rýmy.



## 7. Všimněte si a nebojte se

Pokud se na vašem těle objeví nějaká vyrážka, nenadále svědění nebo jiné změny, řekněte o nich rodičům. Většinou jde o drobné otlaky a opruzeniny. Dají se snadno léčit, pokud jsou odhalené včas.

Tip: Divnou vyrážku zkuste nejdříve umýt. Někdy barví kalhoty a jindy je to třeba kousek večera.

Nic nepřehánějte. Ani hygienu. Naše tělo si s mikroorganismy umí poradit, a pokud se budeme pohybovat ve sterilním prostředí, náš imunitní systém začne lenivět. Dopřejme mu tedy každý den trochu tréninku.



# Zranění

## jako živá

Představit si, jak vypadá popálenina, zlomenina nebo třeba vyražené zuby, to je hodně těžké. Abyste se pak moc nelekli, můžete si prohlédnout pár ukázek. Ale neděste se, tahle zranění jsou jenom namaskovaná.



**Tržná rána** na předloktí, způsobená nepříliš ostrým předmětem.

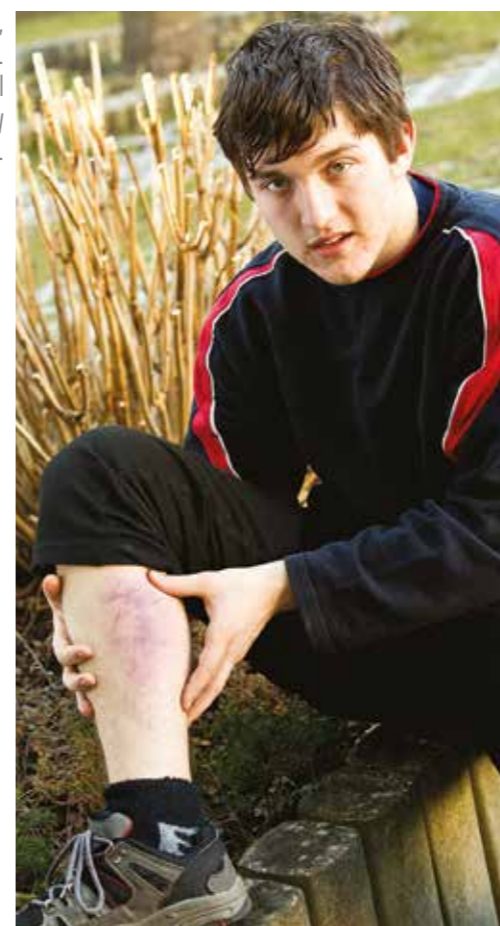


**Vyražený zub** s krvácením z úst. K maskování jsme v tomto případě využili mezeru mezi zuby figurantky. Jinak se zuby, které mají působit jako vypadlé, maskují speciální černou barvou.

**Otevřené poranění břicha** s výhřezem střevních kliček. Jde o velmi závažné zranění, při kterém došlo k porušení břišní stěny.



**Modřina na bércei,** zranění je již starší. Podobnou modřinu už měl nejspíš někdy každý z vás.



**Popálení horkou vodou** na dlani a prstech ruky. Rána je zčervenálá a vidíme na ní puchýře.



**Zlomenina předloktí.** Deformace končetiny je jasně patrná, určitě budou zlomené obě kosti na předloktí.





# KRVÁCENÍ

Jsou věci, na které se koukají všichni rádi — kořata, hořící ohýnek, tekoucí voda, Bob a Bobek... A jsou věci, které většině lidí připadají odporné. Mezi ty nejméně oblíbené patří pohled na lidskou krev. Naše instinkty nás varují, že je něco špatně. Že bychom se měli bát, schovat se nebo utéct. Zkuste teď tento svůj instinkt překonat a podívejte se, jak pomoci krvácejícímu člověku. Vlastně je to docela jednoduché. A správné ošetření může krvácejícímu člověku zachránit život!



## Věděli jste, že...

- ... ztráta krve větší než 40 % ohrožuje postiženého na životě?
- ... krev koluje v krevním řečišti, což je uzavřený systém cév, a aby obíhala, pohání ji srdce?
- ... cévy, které vedou ze srdce, se nazývají tepny?
- ... cévy, které vedou do srdce, se nazývají žíly?

**K**rev je pro lidský život nezbytná. Pokud je některá céva porušena, dochází ke krvácení. Může docházet k vnitřnímu krvácení, kdy krev zůstává v těle postiženého, anebo ke krvácení z tělních otvorů, tedy z nosu, úst, uší a podobně. Když krev vytéká ven, mluvíme o vnějším krvácení – a to nás bude zajímat dnes.

### Vlastní bezpečnost zachránce

Při ošetřování krvácení může dojít k přenosu infekčního onemocnění, jako je virus HIV nebo žloutenka. Proti tomuto nebezpečí je potřeba se dostatečně chránit. Abychom zabránili kontaktu s krví cizího člověka, používáme gumové rukavice.

### Masivní vnější krvácení

Nejnebezpečnější druh krvácení. Postiženého ohrožuje velkou krevní ztrátou, a to během několika málo minut. Je potřeba co nejdříve pomoci.

K zastavení krvácení použijeme tlak přímo v ráně, to je nejrychlejší a neúčinnější způsob, jak krvácení zastavit. Můžeme to udělat dvěma možnými způsoby:

- A. stlačením rány**
- B. tlakovým obvazem**  
(pokud to situace vyžaduje)

#### A. Stlačení rány

Přirozenou reakcí krvácejícího člověka je, že si ránu sám stlačí rukou nebo prsty. Nebo to za něj pochopitelně udělá zachránce. Pokud je to možné, je dobré krvácející místo stlačit přes nějaký měkký materiál, třeba přes tričko nebo šátek. Textilie totiž dobře utěsní ránu a přizpůsobí se jejímu tvaru. Potom přivoláme záchranou službu a až do příjezdu pomoci tlak přímo v ráně nepovolujeme.



#### B. Tlakový obvaz

K zástavě krvácení na horní nebo dolní končetině a na hlavě použijeme tlakový obvaz. Jeho úkolem je nahradit prsty zachránce, které stlačují ránu. Přímo na ránu přiložíme jeden balíček obinadla (vybalený z obalu) a pomocí druhého obinadla jej pevně přivážeme k ráně. Během obvazování neustále tlačíme smotaný balíček do rány, abychom zabraňovali protékání obvazu. Pro zvýšení tlaku můžeme obinadlo na ráně vždy přetočit. Poté zavoláme záchranou službu a hotový tlakový obvaz průběžně kontrolujeme.



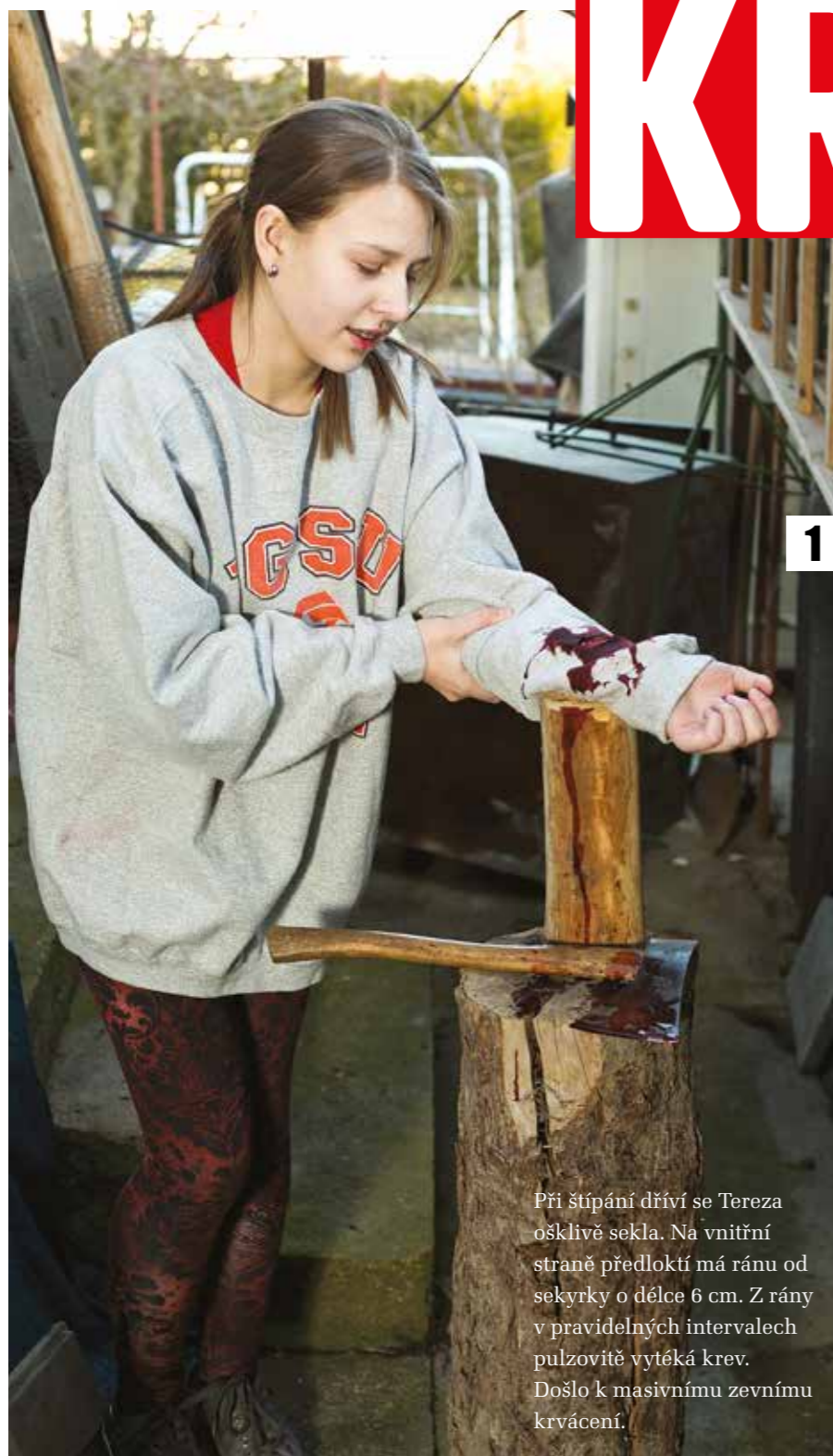








# Plná kůlna KRVE



1

Když chce člověk pomoci rodičům, třeba našťípat dříví na zátop, může to špatně dopadnout. Prohlédněte si pozorně náš fotoseriál.

Při štípání dříví se Tereza ošklivě sekla. Na vnitřní straně předloktí má ránu od sekyrky o délce 6 cm. Z rány v pravidelných intervalech pulzovitě vytéká krev. Došlo k masivnímu zevnímu krvácení.



2

Naštěstí je nablízku kamarádka Denisa, která si ví rady. Nejprve Terezu uklidní.



3

Denisa doporučí Tereze, aby si ránu stlačila svými prsty, a pomůže jí posadit se.

Na krvácející ráně udělá Denisa tlakový obvaz. Důležité je obvaz hodně utahovat, aby byl účinný a krvácení zastavil. Povedlo se.



4

Denisa přinesla lékárníčku a pro ošetřování si nasazuje gumové rukavice. Tereza stále svými prsty stlačuje ránu.



5



6

„Záchraná služba, dobrý den, jak vám mohu pomoci?“

„Moje kamarádka se sekla sekyrkou, má masivní krvácení na předloktí.“

„Řekněte mi prosím adresu, hned posílám sanitku.“



7

Tereza je velmi bledá, má mžitky před očima, vypadá to, že by mohla omdlít. Do příjezdu záchranné služby zajistí Denisa Tereze teplo pomocí termofólie.



8

Denisa uloží Terezu na záda s podloženými nohama. Tereza je lépe a mžitky před očima ustávají. Záchranka už je na cestě.



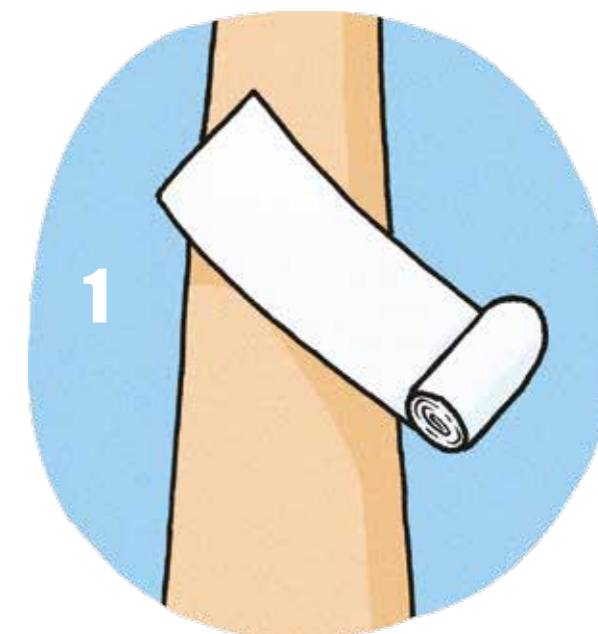
# OBVAZTE SE od hlavy až k patě

Obinadlových obvazů existuje celá řada a ty základní nejsou nijak složité. My si teď ukážeme, jak na ně.



## Zámeček

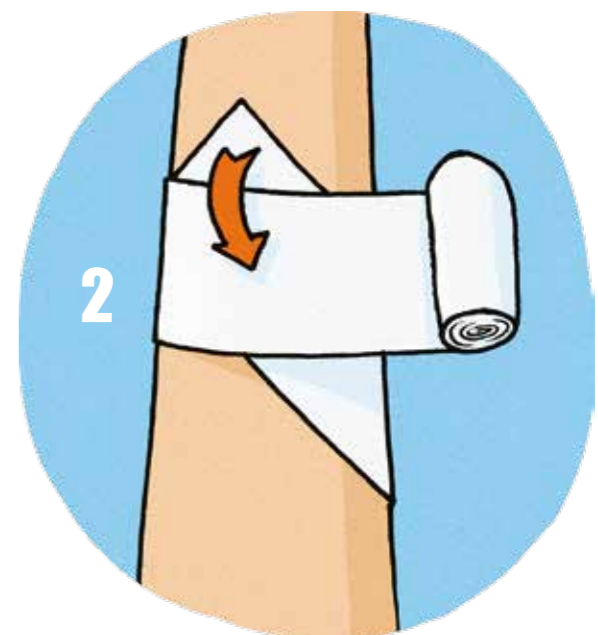
Začátek obvazu se nazývá zámeček. Začneme šikmo a další obtáčku vedeme rovně. Tím vznikne cíp, který si přehneme přes rovnou obtáčku a další rovnou obtáčkou zajistíme. Zámeček zabrání protáčení obvazu.



**Obinadlo** – je smotaný kus textilie používaný k obvazování rány. Pokud tedy jdeme do lékárny, koupíme si obinadlo, nikoli obvaz.

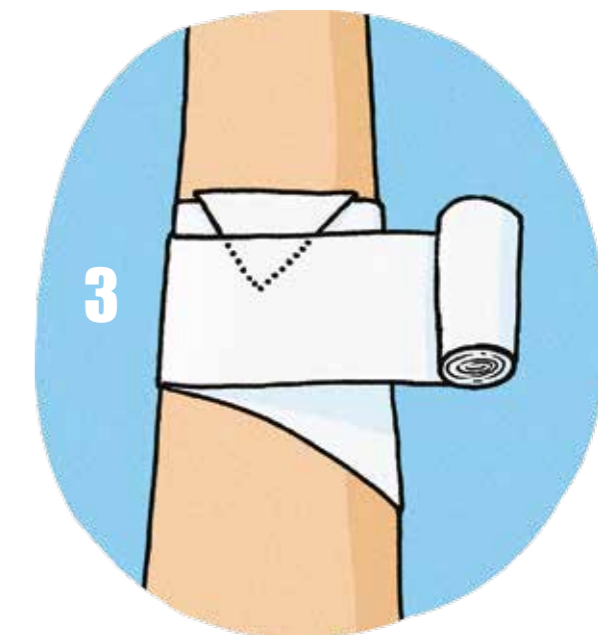
**Obvaz** – vytvoříme pomocí obinadla (případně šátku nebo náplasti) na ráně. Je důležité si uvědomit, k jakému účelu má obvaz sloužit – kryje ránu, zpevňuje končetinu, zastavuje krvácení nebo přidržuje chladivý obklad.

**Hotový obvaz** – je obinadlo, na kterém je připevněný polštářek ke krytí rány.

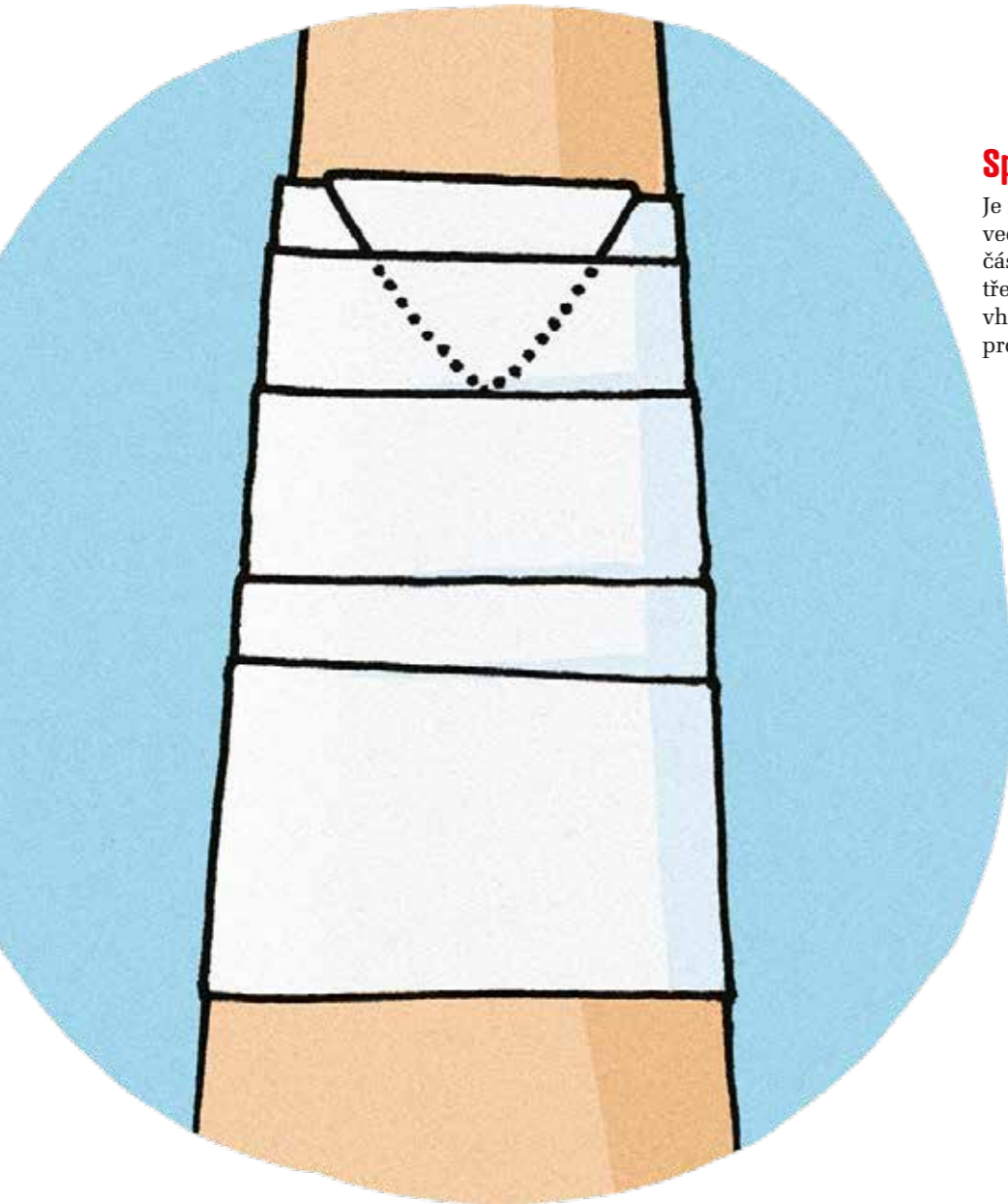


## Obvaz hlavy

Začínáme vodorovnými obtáčkami přes uši a pak obinadlo překřížíme (není nutné vázat, další obtáčka překřížení zpevní) a uděláme svislé obtáčky pod bradou. Díky nim obvaz na hlavě dobře drží.







### Spirálový obvaz

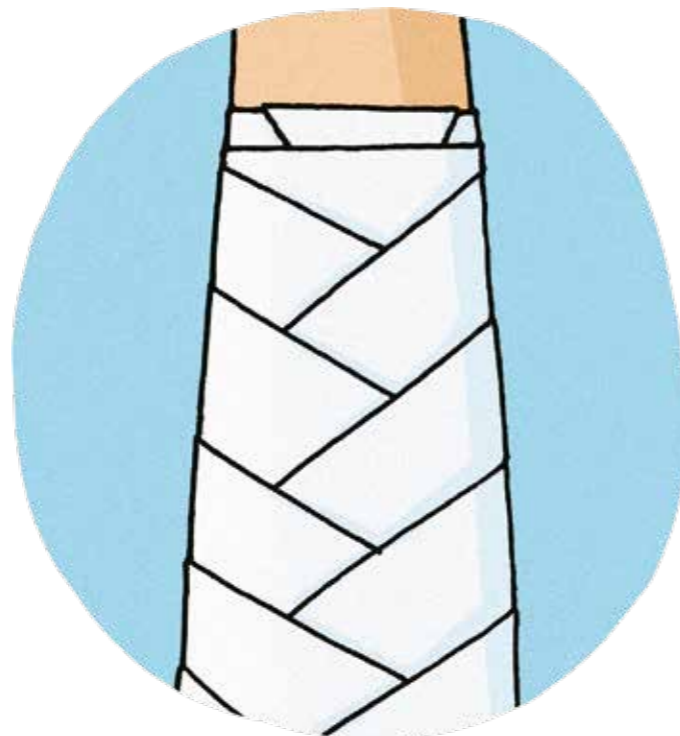
Je nejjednodušší variantou. Obtáčky vedeme rovně nahoru, začínáme u užší části končetiny, obtáčky se ze dvou třetin překrývají. Spirálový obvaz je vhodný pro rovné části těla, například pro předloktí, paži a stehno.

#### Ruční práce

Věděli jste, že v dávné minulosti se obinadla používala opakovaně? Stačilo je vyprat a vyvařit. A lidé si je dokonce sami vyráběli! Klidně to můžete taky zkusit.

- Pokud chcete tenčí a jemnější obinadlo, pusťte se do pletení, jestli potřebujete pevnější, tak háčkejte.
- Potřebujete tenkou bavlněnou přízi (bílou) a co nejmenší háček (č. 6) nebo jehlice (č. 2).
- Háčkejte jen dlouhé sloupky, plette stále hladce.
- Jeden dlouhý sloupek zhruba odpovídá čtyřem řadám pletení.
- Na skutečné zranění ale pro jistotu raději použijte opravdové obinadlo z lékárny.

 Navštivte náš facebook  
www.facebook.com/cervenkykriz



### Klasový obvaz

Začneme stejně jako u spirálového a další obtáčku zešíkmíme nahoru. Vracíme se s ní šikmo dolů a opakujeme s obtáčkami, které se překrývají a vytvoří „klásek“. Klasový obvaz dobře drží na rozšiřující se části končetiny, jako je lýtko.

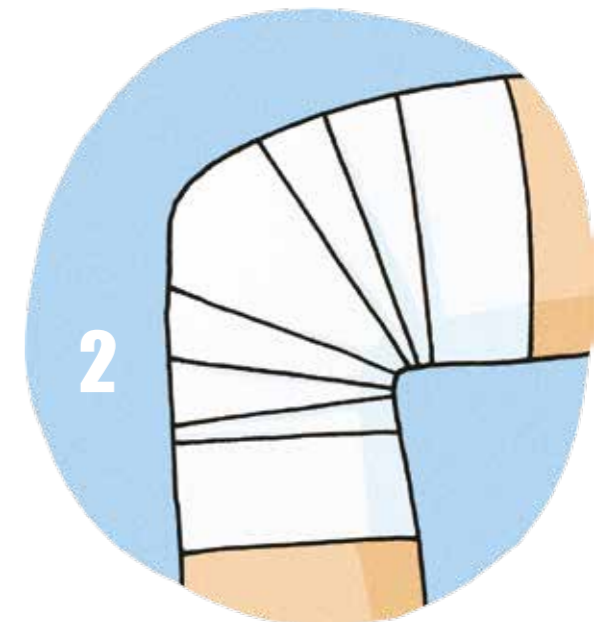
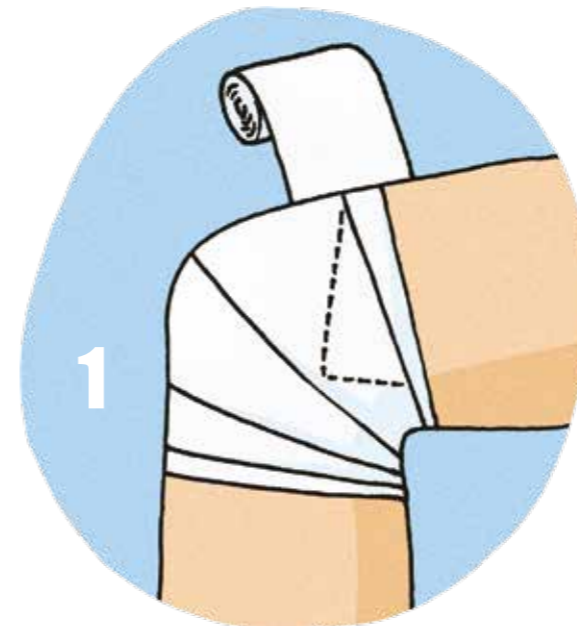


### Rozbíhavý obvaz

Pro obvázání kloubu, který je jen odřený, bude nevhodnější rozbíhavý obvaz. Kloub obvazujeme vždy ohnutý do pravého úhlu. Na kloub přiložíme sterilní gázu a obvazování začneme přímo na ráně. Pak vedeme jednu obtáčku nad ránou a druhou pod ránou. Jednotlivé obtáčky se oddalují od rány. Obvaz využijeme při poranění lokte nebo kolene.

### Obvaz prstu

Je vhodné zvolit užší obinadlo. Uděláme si zámeček na zápěstí a obtáčku vedeme přes hřbet ruky. Pak obvážeme celý prst a opět na stejném místě se vrátíme zpátky na zápěstí a celý postup zopakujeme.





155

## zachraňuje životy



Každý přece ví, že když na telefonu vytočí číslo 155, dovolá se na záchran-ku. Telefon zvedne operátor nebo operátorka a začne se vyptávat, co se stalo a kde. Také volajícímu řekne, jakou první pomoc má poskytnout, než sanitka dojedez na místo. Co všechno se ale musí udělat a stát, než se pacient dostane do nemocnice?

**M**ístu, kam se dovoláme po vytočení 155, se říká dispečink zdravotnické záchrané služby. Tam sedí proškolení operátoři a zvedají telefony. Jakmile se jim někdo dovolá, na jednom z počítačů se jim objeví mapa místa, odkud se telefonuje. „Nikdy se nám ale neukáže přesné místo, odkud voláte,“ vysvětluje dispečerka Míša. „Záleží i na tom, jakého máte operátora, jak silný je signál, a občas taky trochu na počasí. Proto je důležité znát co nejpřesnější adresu místa, odkud telefonujete.“

Míša musí během hovoru vyplnit ještě jednu tabulku. Do té pečlivě zapisuje údaje o postiženém a také o místě volání. „Důležité je třeba patro, kde pacient bydlí. Záchranáři nepoužívají výtah, protože by bylo hodně zlé, kdyby

se zasekl. Takže chodí pěšky, a proto je dobré vědět, kam až budou šlapat.“ Další informace už jsou o pacientovi – zda je při vědomí a dýchá, co ho bolí a jak dlouho, jestli bere nějaké léky a jak je starý. Jakmile dispečer tohle všechno ví, informace okamžitě posílá záchranářům.

„Pokud je potřeba, začneme s volajícím poskytovat první pomoc po telefonu. Ne každý je ochotný zraněnému pomoci, ale většinou o tom lidé našťestí moc nepřemýšlejí a dělají, co jim nadiktujeme.“

Mezitím už se na stanovišti tiskne papír s pokyny k výjezdu a adresou. Sanitka hned vyjíždí na místo, kde je jí potřeba. Dispečerka Míša občas jezdí i autem, aby nevyšla ze cviku, a tak ví, jak to tam chodí. „Jakmile si vezmeme pokyn k výjezdu, nasedneme do auta

a vyjíždíme. Pokud máme dost informací, připravujeme si auto rovnou pro konkrétního pacienta. Třeba nachystáme léky, které bude nejspíš potřebovat, předvyplníme kartu, která s ním potom putuje do nemocnice, a tak podobně.“

Po příjezdu je nutné pacienta stabilizovat. „To znamená, že mu musí být tak dobře, aby zvládl cestu do nemocnice,“ vysvětluje mi zase Míša. „Většinou se mu udělá líp, když dostane léky, které potřebuje.“ Potom už záchranáři pacienta naloží na nosítka a převezou ho do nemocnice, kde ho předají na to správně oddělení.

Mám na Míšu ještě spoustu otázek, a tak mě odkazuje na svého kolegu z výjezdu. „Tohle je Zdenda. Jezdí už skoro 15 let, na všechno ostatní už ti odpoví líp než já.“ S Míšou jsme se rozloučily a Zdenda začal sám od sebe povídat. „Teď už víš, co se stane, když zavoláš na 155. Ale vždycky to tak snadné nebylo, první auta začala jezdit pomáhat až v roce 1857, předtím museli lidé do nemocnic po svých.“ Zatímco mi povídá o historii, otevírá garáž se sanitou a ukazuje, jak auto vypadá.

„Barva auta je daná zákonem a normální sanitka uveze až 4 lidi, ale to jen výjimečně, když je hodně zraněných a málo sanitek.“ Obcházíme auto ze



Nejhorší je, když někdo zavolá záchranku jen z legrace.



všech stran a Zdenda dál vysvětluje: „Víš, co symbolizuje ta modrá hvězda s hadem? Říká se jí hvězda života. Má šest paprsků a každý reprezentuje jednu ze šesti funkcí záchraného řetězce (rozpoznání stavu – oznámení – výjezd – péče na místě – péče během transportu – předání k definitivní péči). Had a Aeskulapova hůl, kolem které je had omotaný, jsou symboly medicíny a lékařského stavu.“ Dostáváme se dovnitř sanitky, ale Zdenda nepřestává povídat.

„V sanitce jezdí vždy dvojčlenná posádka. Buď dva záchranáři, nebo řidič a záchranář. Ale někdo z těch dvou vždycky musí umět takové auto řídit.“ Sanitka je velká, to všichni víme, tak mě zajímalo, jak rychle může jet. „Rychlost je podle zákona neomezená, ale záleží hodně na stavu silnice a hlavně stavu pacienta. Ne s každým pacientem můžeme jet takhle rychle,“ směje se Zdenda.

„Denně máme jenom v Praze asi 150 výjezdů. Abychom to všechno zvládli, je po Praze celkem 14 stanovišť – a na každém různý počet aut. Naše sanita byla včera venku šestkrát, to je tak průměr. Kolega je doktor, jezdí s menším autem, a ten byl včera u pacienta devětkrát.“

Když nakukujeme dovnitř vozu, Zdenda pokračuje: „Tohle jsou nosítka, naše nejčastěji používané vybavení.“ Mě ale zajímá i zdravotnický materiál v sanitce. „Nejvíc potřebujeme rukavice,“ odpovídá mi Zdenda a ukazuje i tonometr na měření krevního tlaku a monitor, na který se pacient připojuje, aby záchranáři viděli, jak rychle a pravidelně mu tluč srdce. Říká se tomu defibrilátor a používá se skoro pokaždé, když je potřeba resuscitace.

Víc už Zdendu nemůžu zdržovat, protože má další výjezd. A na rozloučenou ještě dodává: „Nejhorší je, když někdo zavolá záchranku jen z legrace. Často se stane, že tím zablokují sanitku pro někoho, kdo ji opravdu potřebuje. Doufám, že nikdy nebudeš muset záchranku volat, a hlavně že tě nepotkám jako pacienta.“ Podá mi ruku, zapne majáky a odjíždí do centra Prahy pomáhat.



# APPKY

## pobaví, poučí i pomohou

Do mobilu i tabletu si můžete nahrát různé aplikace, které vás budou nejen bavit. Díky nim se taky něco naučíte. Nebo si třeba zpřijemníte některé protivné každodenní nutnosti, jako je třeba ranní vstávání.



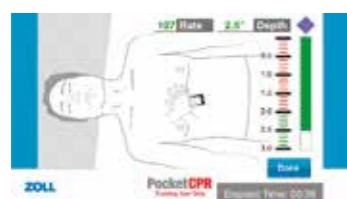
### První pomoc v kapse

Aplikace První pomoc Českého červeného kříže přijde vhod celé rodině. Ať už budete muset řešit zvrtnutý kotník, alergickou reakci, nebo půjde opravdu o život. Tady to najdete všechno pěkně krok za krokem, na jednom místě. A první pomoc máte v malíku. Tahle aplikace prostě nesmí v žádném mobilu chybět.



### Stlačujte hrudník, teď a teď a teď...

Zachránit někomu život, to je přece čest. A mezi kamarády budete navíc za hrdiny. Když bude někomu zle, pomoci mu prostě musíte. Berte to tak, že kdyby se stalo něco vám a nikdo vám nepomohl, jste v pěkné bryndě. Jenže srdeční zástava není žádná sranda. Počet a sílu stlačení hrudníku za minutu při resuscitaci vám pomůže počítat aplikace PocketCPR. A umí toho mnohem víc.



### Zuby nejsou pohroma

Čistit si zuby pravidelně a správně dlouho, to dá občas trochu zabrat. Ale i na to se dá vyzrát. Je plno aplikací od zoubkové víly, které vám poradí a ještě vás pohlídají, abyste čištění dobře zvládli sami. Tady máte tipy na ty nejlepší. V Brusheez si vytvoříte vlastní postavku s aktuálním počtem vašich zubů, nastavíte si časovač na délku čištění a k tomu vám navíc zahraje písnička. Dostupná je bohužel jen pro iOS. Pro Android je k mání například aplikace Čas čištění od Odolu, která je v češtině.



### Zábava na cesty

Za pozornost stojí aplikace z dílny studia Sugar & Ketchup. Na prázdninové cesty autem je bezvadná jejich appka Funny Road Trip. Do auta vám virtuálně posadí dalšího spolucestujícího, se kterým je zábava, ale také vám vymyslí různé úkoly. Navíc můžete přepnout do jazyka země, kam právě míříte. Zapojit můžete i sourozence nebo rodiče, protože při hře není potřeba sledovat displej.



### Rozšířená realita

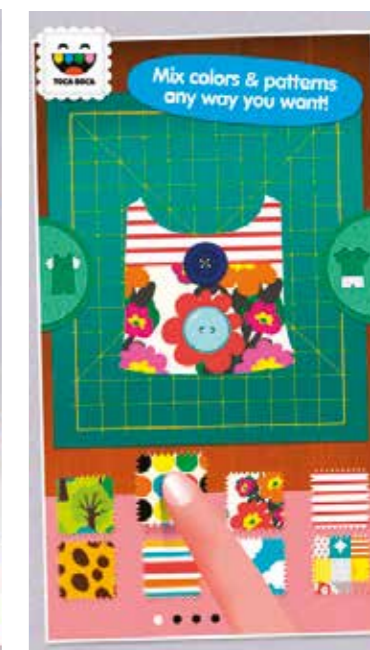
Už jste o tom slyšeli? Tištěné časopisy ožívají a můžete si v nich klidně pustit i video. Třeba to naše, s hrůzostrašně krvavým koncem. Stáhněte si aplikaci Layar, spusťte ji, namiřte smartphone nebo tablet na tuto stránku a uvidíte, co se bude dít.

[www.layar.com](http://www.layar.com)



### Prozkoumejte lidské tělo nebo změňte účes

Herní studio Toca Boca ve svých appkách spojuje hru s možností dozvědět se něco nového o světě. Jejich aplikace jsou v angličtině, takže vám navíc umožní oživit si slovní zásobu z různých prostředí a vytáhnout se s tím před kamarády. Toca Doctor vám pomůže odhalit některá tajemství lidského těla. Toca Hair Salon 2 zas přináší možnost natrénovat si odvážný vlasový styling. Ještě lepší ale je Toca Hair Salon Me, protože do ní nahrajete vlastní fotky a můžete tak měnit „háro“ sobě a kamarádům.



### Crrrrrrrr! Budíček!

Máte potíže s ranním vstáváním? Stáhněte si speciální budík a stane se vám nečekaná věc. Vstávání vás začne bavit! Zkuste třeba I Can't Wake Up!, kde si můžete nastavit, že hned po probuzení vylučíte nějakou zapeklitou úlohu. Můžete si ale vybrat i jiný chyták – v kuchyni a v koupelně si umístíte speciální kódy, které pak ráno telefonem naskenujete. Musíte kvůli tomu vyskočit z postele. Pro ty, kteří si rádi hrají se statistikami, je tu Sleep Cycle. Monitoruje spánek a vzbudí vás ve chvíli, kdy je to pro vaše tělo nejpříhodnější, a to v rámci předem nastaveného třicetiminutového intervalu. Umí vytvářet dlouhodobé grafy o vašem spánku, nebo vysvětlí, jak spánek ovlivňuje stres či přejídání.





# HRÁTKY s ohněm



Říká se, že oheň dětem do rukou nepatří. A přitom je to tak krásný živel. Svíčka na stole příjemně voní a sledovat její plamen je často zajímavější než televize. My si tentokrát oheň představíme ve třech pokusech, které se dají provést i doma. Stačí k nim sice jen plamen svíčky, přesto experimentujte pod dozorem dospělého. Oheň totiž umí být hodně nebezpečný.



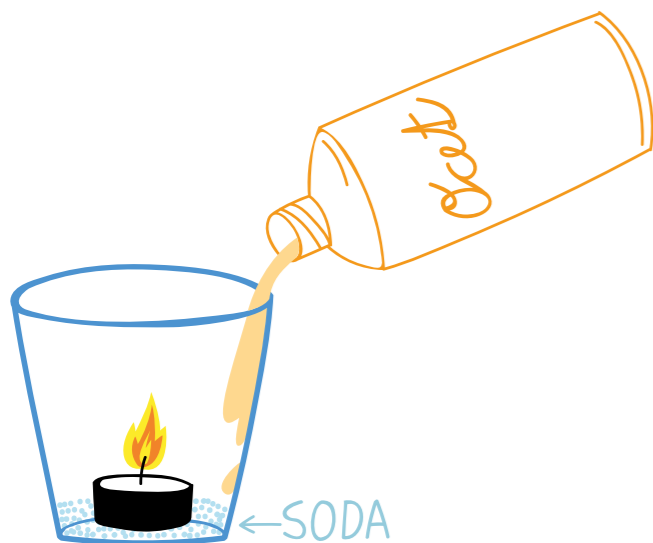
## UHASTE SVÍČKU

### Připravte si:

1 lžičku jedlé sody,  
sklenici,  
čajovou svíčku,  
ocet

**Postup:** Do sklenice nasype jedlou sodu, do ní zabořte svíčku a požádejte dospělého, aby ji zapálil. Pak pomalu po vnitřní straně sklenice nalijte trochu octa tak, aby namočil pouze sodu, ale nezhasl svíčku. Soda začne pění a po chvíli svíčka zhasne. Pro tuto chvíli je svíčka vyřazena z provozu. Pokud totiž vezmete novou zápalku a pokusíte se svíčku zapálit, zápalka zhasne dřív, než se dotkne knotu.

**Co se děje:** Jedlá soda je hydrogenuhličitán sodný. Při reakci s octem vzniká oxid uhličitý (ten můžete vidět jako bublinky, jedlá soda po zalití octem začne šumět). Oxid uhličitý je těžší než vzduch, takže zůstává ve skleničce a vytlačí vzduch. Tím pádem ve sklenici není kyslík, který je nutný k hoření. Oxid uhličitý ve sklenici zůstává, takže nové zapálení svíčky se nedaří, dokud svíčku nevyndáte ze sklenice.



## VAKUUM NA STOLE

### Připravte si:

2 stejné sklenice (poproste dospělého o pomoc s výběrem sklenice, bude v ní hořet svíčka),  
čajovou svíčku,  
novinový papír

Z novinového papíru vystříhnete 5 čtverců o něco větších než hrdlo sklenice. Papíry složte na sebe, navlhčete vodou a uprostřed propíchněte otvor. Do jedné ze skleniček vložte čajovou svíčku a zapalte ji. Pak na skleničku se svíčkou položte navlhčené papíry a přiklopte druhou sklenicí. Svíčka po velmi krátké chvíli zhasne. Moment vyčkejte a pak od sebe zkuste sklenice odtrhnout. Nejde to!

Tlak závisí na teplotě a objemu. Objem obou skleniček se změnit nemůže. Když je ve sklenici ohřátý vzduch a jeho teplota se sníží, dojde k poklesu tlaku. Tím pádem je mezi oběma sklenicemi podtlak, namočený papír funguje jako ucpávka a sklenice nejdou odtrhnout.



## Magdeburské polokoule

Podobný pokus provedl v roce 1654 německý fyzik Otto von Guericke v Magdeburgu. Cílem experimentu bylo předvést sílu vakuu. Spojil dvě měděné polokoule o průměru půl metru a speciální pumpičkou z nich vysál vzduch. Ke každé polokouli byl připojen úchyt a k němu Guericke zapojil 4 páry koní. Předvedl, že 16 koní není schopno oddělit polokoule od sebe. Když ale vpustil mezi polokoule vzduch, oddělily se samy.

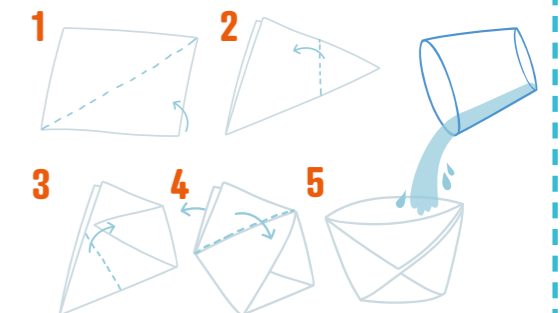
## HRNEC Z PAPIRU

### Připravte si:

list papíru,  
vodu,  
svíčku

Nejdřív si z papíru složte pohárek. Do pohárku dejte trošku vody a podržte ho nad plamenem svíčky. Po chvíli se voda v papírovém kelímku začne vařit. Ale jak je to možné, když papír je přece hořlavý?

Teplota hoření papíru je 185 °C, bod varu vody je ale 100 °C. Papír je tedy trvale ochlazován vodou a nemá šanci začít hořet, dokud se veškerá voda nevypaří.



## Papírový pohárek

Z papíru si vystříhnete čtverec a přeložte ho po úhlopříčce na půlku. Jednu kratší stranu přehněte k delší straně a opět rozložte. Špičku ohnutého rohu přeložte do místa, které je naznačeno skladem. Totéž zopakujte s druhým cípem. Trojúhelník, který vznikl nahoře, rozložte na přední a zadní stranu. A pohárek je hotový.

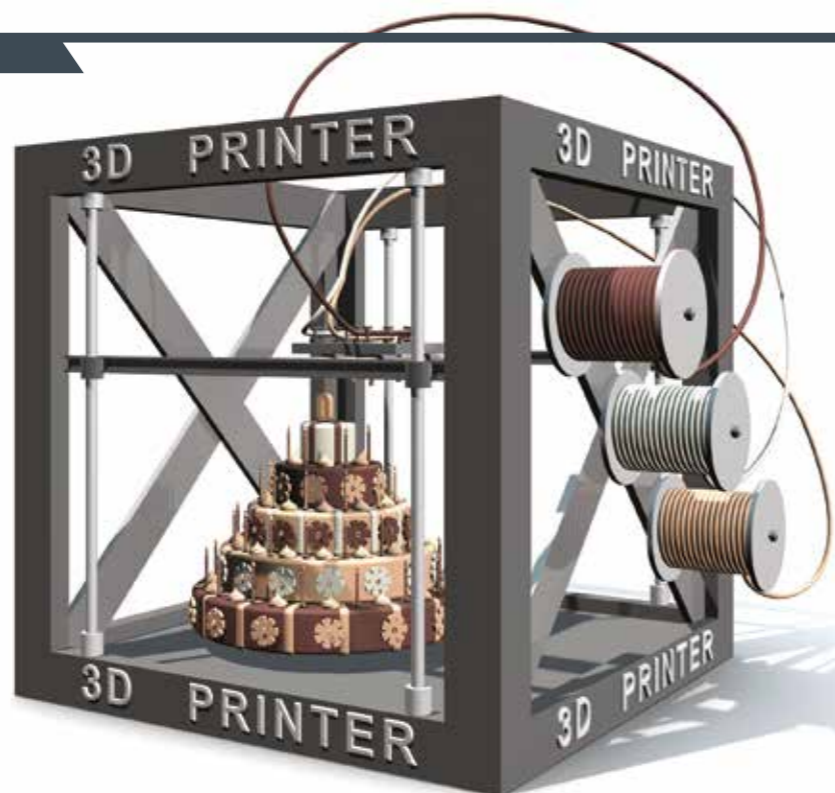


# BUDOUCNOST na dosah ruky

Díváte se taky rádi na sci-fi seriály nebo filmy? Všude se to v nich hemží speciálními vymoženostmi a všichni si říkáme, že to je pohádka budoucnosti. Ale co když se mylíme? Co když už teď existují takové vynálezy, že by nám je mohl závidět agent 007, E. T. i velevážený mistr Yoda?

## Svačinka z tiskárny

Vytisknout si referát do školy nebo nějaký obrázek na bílý papír, to už dnes není nic neobvyklého. Ale představte si, že už existují i 3D tiskárny, které dokážou tisknout prostorově. Můžete si na nich vytisknout skoro cokoli, třeba hračku, šperky a dokonce i  . Pomocí obří 3D tiskárny se dá postavit i úplně normální dům k bydlení. Nevěříte? Věřte! Takovou tiskárnu si už klidně můžete koupit, i když na ni asi budete muset šetřit hodně dlouho.



## Skládací telka

Mobil, tablet, notebook – dnes docela běžná součást našich životů. Jejich předností je skladnost, jednoduše je přenesete a můžete je využít vlastně kdekoli. Ale uznejte, pokud se na nich díváte na film, není to jako doma na velké televizi. Kdo by se s ní ale tahal, že? Možná to už brzy nebude problém. Existuje totiž prototyp super-tenké televize, kterou zkrátka   do ruličky, dáte třeba přes rameno a pak už si budete moci užívat krásného velkého obrazu, kdekoli jen budete chtít.



## Virtuální kabinky

Nákupy oblečení? Pro někoho radost, pro jiného noční můra. Každopádně je zkušební oblečení hodně únavná a vyčerpávající činnost. Už brzy se ale v obchodech setkáte s převratným vynálezem, který vše ulehčí. Na první pohled jde o obyčejné zrcadlo. Na druhý pohled zjistíte, že v sobě má displej, na kterém si zvolíte, jaké oblečení chcete vyzkoušet, a v zrcátku se v něm vidíte. Takhle můžete zkusit různé modely donekonečna, aniž byste museli sundat jediný kus oblečení. Podobné zrcadlo existuje i pro zkušební  .



## Neviditelný šofér

Plánujete si v budoucnu udělat    ? Pokud ano, za pár let ho možná ani nebudete potřebovat. A proč? Protože se po silnicích budou prohánět plně automatická auta bez řidičů. Vozy by měly mít speciální čidla, s jejichž pomocí pro ně nebude problém orientovat se i v hustém provozu velkoměsta. Zkrátka jen zadáte cíl cesty a o víc se nebudete starat. Kromě pohodlí si technici slibují třeba bezpečnější provoz a lepší transport.



## Selfička!

Fotografický hit, který nepřetržitě plní sociální sítě. Problém se selfie ale nastává tehdy, když chcete vyfotit sebe před nějakou velkou stavbou nebo třeba v přírodě. A při adrenalinových nebo sportovních aktivitách už se prostě vůbec nemáte šanci vyfotit. Zrovna teď ale vědci vyvíjejí   fotoaparát. A jak funguje? Jednoduše je připevněn na vašem zápěstí, pak se vznese, zakrouží kolem vás a vybere nejlepší úhel pro fotografii. A až fotku pořídí, vrátí se zase zpátky k vám. Starat se budete muset jen o jediné. Krásný úsměv!



Dokázali jste odhalit všechna slova, která jsme před vámi ukryli do barevných polí? Pokud ne, vylštíte je s pomocí kvízů a hádanek na následující dvoustraně. **Hodně štěstí, teď i v budoucnu!**

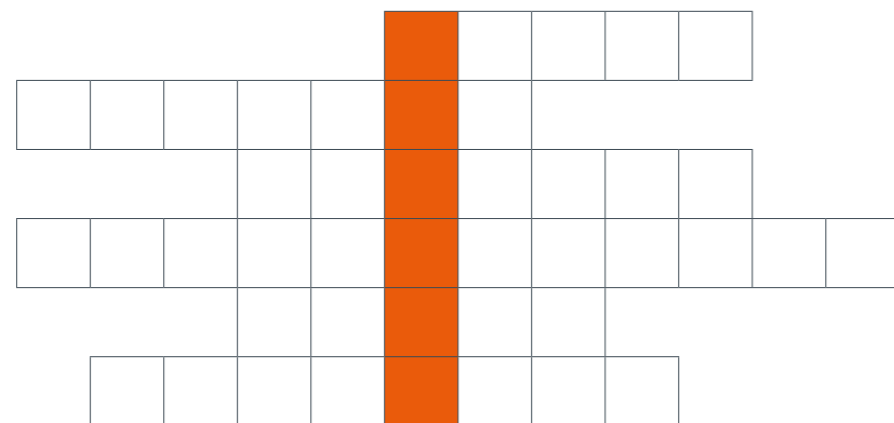


# Morseovka

Vzpomenete si na všechna písmena Morseovy abecedy? A jako akát, B jako blýskavice a tak dál. První slovo tajenky určitě rozluštíte hned.



Doplňte večerníčkové postavičky ve známých dvojicích a získáte další utajené slovo.

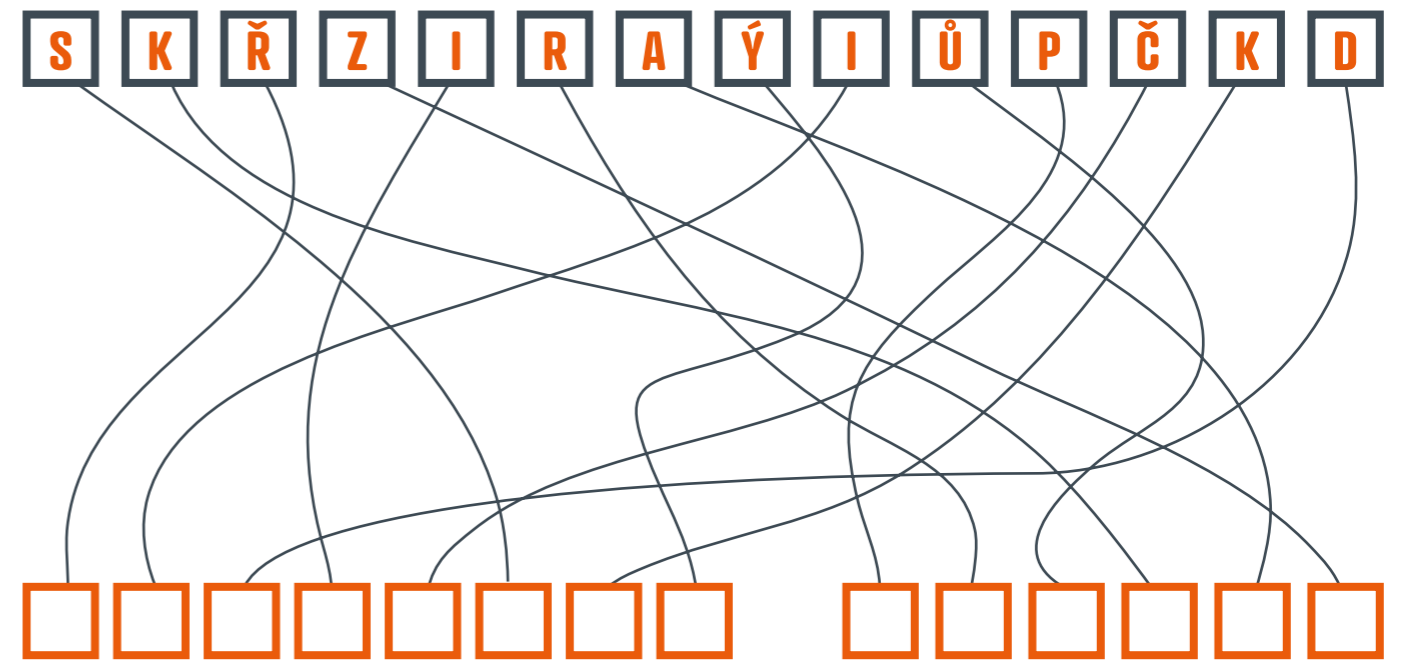


# Šifra

Vyřešíte tuhle záludnou šifru? Pokud ano, další chybějící slovo je na světě!

# Spojovačka

Nenechte si zamotat hlavu a propojte písmenka do správného pořadí. A hned zjistíte, které další slovo chybí v předchozím článku.



# Hádanky



Rozlouskněte hádanky! Počáteční písmena odpovědí pak doplňte do prázdných políček a odhalíte poslední chybějící slovo.

- 1) Čím je tomu více let, tím je to novější, čím je tomu méně let, tím je to starší.
- 3) Uši nemá, slyší to, ústa nemá, volá to.
- 4) Kdo se nenarodil, ale zemřel?
- 5) Kdo vyleze na patro bez žebříku?



Správné řešení:  
Morseovka: jídlo  
Šifra: spouště  
Křížovka: líčen  
Spojovačka: třídeský průkaz  
Hádanky: létající



# JOHN AND MARY

## GIVING FIRST AID

John and Mary were looking forward to spending the first spring weekend camping together with their friends and parents. And the spring has already started! The weather looks perfect for all activities they prepared.

The idea of the weekend is simple – both Mary and John want to camp near some river, make a camp fire and roast sausages, sing their favorite songs and enjoy trips to the forest or visit some castle.

The part with singing is their favorite one. John has a song-book he made with Mary a few years back and it was the first thing he packed into his rucksack.

Friday at school passed quickly and Mary, John, three of their friends and John's father were all set for the trip.

The camp was beautiful and the girls started setting up the tents. The boys went for some firewood and the fireplace was ready very soon.

John's dad is a very good guitar player, so he played their favorite songs the whole evening. But the evening passed quickly and it was time to go to bed. John, his friend David, and his father decided to put out the fire, so they went down to the river to get some water.

David grabbed the biggest bucket and dipped it into the water. But the bucket was very heavy and he lost his balance, fell into the river and disappeared under the surface.

John's dad acted quickly and jumped into the river to fish David out. He wasn't successful for a few minutes, but suddenly both appeared on the surface. John worried about David very much but helped his dad to get him out of the water onto the bank.

John's dad knew his son very well, so he told him:

"He's not breathing. You know CPR, can you give it to him?"

"Yes!", said John without hesitation.

"So get on with it, I'll run up to the camp to find my mobile phone and send Mary down here to help you."

John just unbuttoned David's shirt and gave him the first five blows from mouth to mouth. His friend didn't react, so John then continued with thirty compressions and was changing them with two rescue breaths. After two minutes of CPR John started to be exhausted, but suddenly Mary showed up.

"John! Your father told me about David. The ambulance is on its way." Then she saw John's red face and added: "Come on, I'll do the compressions, you just blow into him."

John appreciated Mary's help very

much and both friends were fighting for David's life for the next few minutes alone.

Suddenly David started to cough and Mary screamed: "He's alive, he's alive!" and helped David sit up and take a deep breath.

The rescuers with John's father appeared in the same minute and gave David some oxygen and some medicine. They worked very quickly and soon took him to the hospital. Before that, one of them turned to Mary and John and said:

"You did a very good job, both of you! If only more people were able to give first aid like you two."

Camping turned out to be a much bigger adventure than all of them expected, but their friend was saved and Mary and John were allowed to visit him in the hospital the next day.



### DICTIONARY – SLOVNÍČEK

to look forward to doing something – těšit se na něco  
make campfire – udělat táborák  
a few years back – před několika lety  
all set – připraven  
set up a tent (pitch a tent) – postavit stan  
to put out a fire – uhasit oheň  
to grab – popadnout  
to dip – ponořit

to lose one's balance – ztratit rovnováhu  
under the surface – pod povrchem  
to fish out – vylovit  
(river) bank – břeh  
to give CPR – poskytnout KPR  
to get on with (something) – začít s (něčím)  
to unbutton – rozepnout  
compressions – stlačení, komprese

to show up – objevit se  
to blow into – dýchat do  
to appreciate – ocenit  
to cough – kašlat  
to take a deep breath – zhluboka se nadechnout  
to turn out to be – ukázat se jako  
to expect – očekávat  
adventure – dobrodružství



# PRVNÍ POMOC V MOBILU

## APLIKACE ČESKÉHO ČERVENÉHO KŘÍŽE

Víte, jak pomoci svým blízkým při zástavě srdce nebo při běžné nehodě? Máte chytrý telefon? Stáhněte si do něj zdarma naši novou aplikaci a budete mít návod na záchranu lidského života vždy po ruce!

**+ může zachránit lidský život**

**+ jednoduchá**

**+ zdarma**

**+ interaktivní**

Aplikace je v češtině a plně přizpůsobena českým podmínkám pro telefony s OS Android a Apple iOS. Aplikaci si můžete zdarma stáhnout zde:

