

OBSAH

Úvod	2
Minislovníček vybraných pojmů první pomoci	2
Jak funguje záchranná služba v České republice	3
Kdy a jak volat záchrannou službu	3
Aplikace Záchranka	6
Kdy nevolat záchrannou službu	7
Poloha postiženého	8
Jak se pozná kritické onemocnění (úraz)?	8
Základní schéma postupu při náhlém vzniku kritického stavu	9
Zhodnocení stavu postiženého	9
První pomoc u život ohrožujících stavů	11
Další náhle vzniklé závažné stavy neúrazového původu	14
Úrazy	20
Tepelná poranění	26
Otravy a poleptání	29
První pomoc a právo	31
Obecně oblíbené omyly o záchranné službě	33
Obecně oblíbené omyly o první pomoci	35
Stručné poznámky k první pomoci pro domácí mazlíčky	38
Opakování na závěr: První pomoc v kostce aneb něco se stalo – co teď?	39
Vybrané pomůcky pro laickou první pomoc	41
Mikrolékárnička do kabelky nebo do kapsy pro každodenní použití	44
Doporučené základní vybavení lékárničky pro hromadné akce	44