

Úvod	8
I. Obecné zásady první pomoci	9
1. Soustava první pomoci	9
2. Postup při poskytování základní první pomoci	11
II. Struktura a základní funkce organismu	15
1. Pohybový systém	17
2. Nervový systém	18
3. Dýchací systém	20
4. Oběhový systém	22
5. Trávicí systém	22
III. Neodkladná resuscitace	24
1. Neprůchodnost dýchacích cest, nedostatečné dýchání a zástava dýchání	24
2. Zástava oběhu	36
3. Neodkladná resuscitace u dětí	44
4. Zvláštní případy neodkladné resuscitace	46
5. Závěrečné poznámky k neodkladné resuscitaci	48
IV. Bezvědomí	50
1. Základní orientace a postup	50
2. Orientační vyšetření a záznam informací v praxi	53
V. Křečové stavy	56
VI. Šok	58
VII. Mdloba	62
VIII. Krvácení	64
1. Krvácení zevní	64
2. Krvácení vnitřní	72
3. Krvácení z tělesných otvorů	73

IX. Závažná poranění	76
1. Obecná část	76
2. Popáleniny a poleptání	77
3. Poranění (zasažení) elektrickým proudem	80
4. Úpal — přehřátí těla	81
5. Úžeh	82
6. Poškození (poranění) chladem	82
7. Poškození lebky a mozku	83
8. Poranění páteře a míchy	85
9. Poranění krku	87
10. Poranění hrudniku	88
11. Poranění břicha	91
12. Poranění pánve	92
13. Náhlé přihody břišní (NPB)	93
14. Poranění kostí a kloubů	93
15. Tlaková poranění	102
X. Poranění menšího rozsahu	104
1. Rány bez poškození důležitých tkání	104
2. Rány silně znečištěné	105
3. Rány infikované	105
4. Uštknutí hadem	107
5. Bodnutí hmyzem	107
6. Lehká poškození kloubů a svalů	108
XI. Cizí tělesa a poranění tělních otvorů	109
XII. Akutní otravy	112
1. Akutní otravy spojené s bezvědomím	112
2. Akutní otravy u postižených při vědomí	113
XIII. Akutní stavy u těhotných	115
XIV. Závažné akutní stavy u dětí	118
1. Obecné zásady	118
2. Nejčastější stavy ohrožující život	119
XV. Náhlé stavy postihující oko	121
1. Obecné zásady	121
2. Poleptání oka	122
3. Cizí těleso v oku	122
4. Poranění oka a jeho nejbližšího okolí	123
XVI. Náhlé psychické poruchy	124

XVII. První pomoc při likvidaci následků hromadného neštěstí	125
XVIII. Odsun a polohování	128
1. Základní polohy při poskytování první pomoci a při odsunu	129
2. Technika přenášení	132
3. Odsunové prostředky	134
XIX. Obvazová technika	137
1. Obvazy šátkové	139
2. Obvazy obinadlové	144
3. Obvazy náplastové	148
4. Navlékací rychloobvazy	148
5. Obvazový pohotovostní balíček	149
XX. První pomoc při zasažení zbraněmi hromadného ničení	152
1. První pomoc při postižení jaderným výbuchem	152
2. První pomoc při použití chemických otravných látek	154
3. První pomoc při použití bojových biologických prostředků (BBP)	157
4. Osobní zdravotnický balíček (OZB)	157
XXI. První pomoc v přehledu	159
XXII. Vademekum pro motoristy	209
Dodatek: Lékárničky první pomoci	215
Literatura	221