

1	Obecné informace a postupy u předlékařské první pomoci	9
1.1	Co je předlékařské (laická) první pomoc (Basic Life Support)	9
1.2	Cíle předlékařské první pomoci	9
1.3	Priority předlékařské první pomoci (pravidlo ABC)	9
1.4	Vybavení potřebné pro poskytnutí předlékařské první pomoci	10
1.5	Bariéry v poskytování předlékařské první pomoci	10
1.6	Následky při neposkytnutí předlékařské první pomoci	10
1.6.1	Právní úprava	11
1.7	Základní pravidla první pomoci	11
1.8	Linky tísňového volání	12
1.8.1	Důležitá telefonní čísla	12
1.8.2	Přivolání odborné pomoci	14
1.9	Doba poskytování předlékařské první pomoci	14
2	Technická první pomoc	15
3	Orientace v závažnosti postižení	17
3.1	Hromadné neštěstí	17
3.2	Orientační vyšetření postiženého	17
4	Vyšetření životních funkcí	19
4.1	Dýchání	19
4.2	Krevní oběh	20
4.3	Stav vědomí	21
5	Neodkladná resuscitace – život zachraňující výkony	22
5.1	Uvolnění a vyčištění dýchacích cest	22
5.1.1	Dušení	23
5.2	Dýchání z úst do úst	25
5.3	Nepřímá srdeční masáž (zevní masáž srdce)	26
5.3.1	Historie kardiopulmonální resuscitace	26

5.3.2	Nepřímá srdeční masáž u dospělé osoby	26
5.3.3	Kardiopulmonální resuscitace u dětí	28
5.3.4	Použití prekardiálního úderu v první pomoci	29
5.3.5	Kardiopulmonální resuscitace (KPR) s použitím AED (automatického externího defibrilátoru)	29
6	Stabilizovaná poloha	32
7	Krvácení a jeho zástava	34
7.1	Postup u předlékařské první pomoci při zástavě zevního krvácení	35
7.1.1	Tlak prstů v ráně	35
7.1.2	Tlakový obvaz	35
7.1.3	Tlakové body	37
7.1.4	Škrtidlo (turniket)	37
7.2	Krvácení z přirozených dutin	38
7.2.1	Krvácení z nosu	38
7.2.2	Krvácení z ucha	38
7.2.3	Krvácení z úst	39
7.2.4	Krvácení z močových cest a genitálií	40
7.3	Vnitřní (skryté) krvácení	40
8	Ošetření ran	42
8.1	Přítomnost cizích těles v přirozených tělních dutinách	43
8.2	Rány způsobené kousnutím zvířetem	44
8.3	Drobná nekrvácející poranění	45
8.4	Bodnutí hmyzem	45
8.5	Klíště	46
8.6	Uštknutí zmijí obecnou	46
9	Obvazová technika	48
10	Poranění kostí a kloubů	50
10.1	Zlomeniny	51
10.2	Poranění kloubů	53

10.2.1 Distorze (podvrtnutí kloubu)	53
10.2.2 Luxace (vykloubení)	54
10.3 Poranění šlach	55
11 Šokový stav	56
12 Úrazy teplem a chladem	59
12.1 Popáleniny a opařeniny	59
12.2 Úpal (přehřátí)	60
12.3 Úžeh (sluneční úpal)	61
12.4 Omrzliny	62
12.5 Podchlazení	63
13 Úraz elektrickým proudem	65
14 Poranění hlavy, krku a páteře	67
14.1 Úrazy hlavy	67
14.1.1 Poškození mozku	67
14.1.2 Úrazy oka	68
14.2 Poranění páteře	69
15 Kolapsový stav (mdloba)	71
16 Epilepsie	72
Seznam použitých zdrojů	74