

Několik rad, než začnete ošetřovat

7

Postup na místě nehody 8

První pomoc při stavech ohrožujících život

13

Krvácení 14
Šok 20
Bezvědomí 23
Zástava dýchání a krevního oběhu,
kardiopulmonální resuscitace (KPR) 26

První pomoc při úrazech

39

Poranění hlavy 40
Poranění páteře a míchy 43
Poranění hrudníku 45
Poranění břicha 48
Poranění pohybové soustavy 51
Rány 58
Tepelná poranění 66
 Přehřátí 66
 Podchlazení 67
 Popáleniny, opařeniny 69
 Omrzliny 71
Úraz elektrickým proudem 73

První pomoc při neúrazových naléhavých stavech

75

Stavy náhlé dušnosti 76
Anafylaktický šok 80
Záchvat křečí 82
Mdloba 84
Naléhavé stavy při cukrovce 86
Bolesti břicha, náhlé příhody břišní 88
Cizí těleso v těle dítěte 90

První pomoc při otravách

95

Doporučený obsah lékárničky pro první pomoc

103

REJSTŘÍK 100