

Obsah

Ako používať túto knižku	9
Metódy prvej pomoci	10

1. Príznaky života a núdzové metódy

Príznaky života	17
Voľné dýchacie cesty	17
Krvný obeh	20
Núdzové metódy	22
Umelé dýchanie	22
Nepriama masáž srdca	24
Oživovanie dvoma ľuďmi	28
Stabilizovaná poloha	30
Silné kryčanie a tlakové body	34

2. Núdzové zvládnutie ťažkých zranení

Zásady a povinnosti	36
Práca záchrancu	36
Okamžitá činnosť v núdzovom prípade	36
Špecifické zranenia a stavy	39
Čo treba vedieť v stave núdze	40
Riziko HIV	41
Hýbanie postihnutými a ich zdvíhanie	43
Kedy hýbať zranenou osobou	43
Všeobecné pravidlá pri zdvíhaní	44
Ktorú metódu použiť	46

Jeden záchranca	46
Dvaja záchrancovia	53
Viac než dvaja záchrancovia	58
Odstraňovanie oblečenia a prilieb	61
Odstraňovanie oblečenia	61
Odstraňovanie ponožiek	65
Odstraňovanie prilieb	65
Odstraňovanie obvyčajnej prilby	66
Odstraňovanie prilby chrániacej aj tvár	66

3. Ťažké zranenia a nebezpečné stavy

Krvácanie	68
Rany a vonkajšie krvácanie	68
Vnútorné krvácanie	73
Problémy s dýchaním	74
Asfyxia (dusenie)	74
Topenie	81
Pary a plyny	83
Obesenie	85
Popáleniny	87
Príčiny	87
Hĺbka popáleniny	87
Plocha popáleniny	89
Horiace oblečenie	90
Popáleniny a obareniny spôsobené vysokou teplotou	93
Popáleniny chemickými látkami	95

Okolo poleptané chemickými látkami	95
Popáleniny elektrickým prúdom	97
Problémy krvného obehu	99
Obehový systém a jeho funkcia	99
Angina pectoris	101
Zastavenie srdca	103
Infarkt	104
Šok	107
Pomliaždeniny	111
Význam času	111
Vykĺbeniny	113
Vykĺbené rameno	114
Extrémy telesnej teploty	115
Úpal	115
Podchladenie	117
Omrzliny	119
Vyčerpanosť z tepla	119
Zlomeniny	121
Príčiny a miesta zlomeniny	121
Príznaky zlomeniny	122
Znehybnenie a ošetrovanie zlomenín	123
Otvorené zlomeniny	124
Zlomeniny krku	126
Zlomeniny chrbtice	129
Zranenia svalov	131
Všeobecné zranenia svalov	131

4. Lahšie zranenia a stavy

Bolesti	133
Bolešť chrbta	133
Bolešť hlavy	134
Bolešť ucha	135
Menštruačné bolesti	137
Bolešť dutín	138
Bolešť zubov	138
Uhryznutia a uštipnutia	140
Uhryznutie psom, mačkou a človekom	140
Uštipnutie hadom	140
Uštipnutie hmyzom	142
Ostatné uštipnutia	143
Modrina okolo oka	145
Krvácanie	146
Malé rany, rezné rany a odreniny	147
Krvácanie z nosa	149
Krvácanie z ďasien a zubného lôžka	151
Popáleniny	152
Malé popáleniny a obareniny	152
Spálenie slnkom	153
Mdloby	154
Horúčky	156
Cudzie telesá	157
Cudzie telesá v uchu	157
Cudzie telesá v oku	158

Cudzie telesá v nose	160
Triesky	160
Nevôľnosť a vracanie	161
Cestovná nevoľnosť	162

5. Obväzové materiály, obväzy a závesy

Obväzové materiály	164
Náplaste	165
Tlakové obväzy	167
Gázový obväzový materiál	168
Improvizované obväzové materiály	170
Obväzy	170
Ovínadlá	172
Použitie ovínadiel	172
Trojhranné šatky	179
Použitie trojhranných šatiek	180
Závesy	183
Záves ramena	184
Zdvíhajúci záves	185
Ambulančné uzly	187

6. Užitočné pomôcky

Lekárnička	188
Lieky v domácnosti	189
Slovníček liekov	191