

Obsah:

Několik zásad úvodem

Rozdělení první pomoci

Jak poznat, že jsou zranění nebo nemoc vážné

Jak ošetřit odřeniny

Jak volat záchrannou službu

Jak se zachovat při nehodě daleko od pomoci dospělých

Jak se zachovat při dopravní nehodě

Jak zastavit krvácení

Jak ošetřit poraněnou hlavu a páteř

Jak ošetřit zlomeniny

Jak ošetřit vymknutý kotník

Jak si poradit s poraněním hrudníku a břicha

Jak ošetřit popáleninu

Jak pomoci při náhlé příhodě srdeční nebo mozkové

Jak pomoci při ucpaní (obstrukci) dýchacích cest

Jak zvládnout alergickou reakci, hmyzí bodnutí, hadí uštknutí

Jak si poradit s člověkem v bezvědomí

Jak zvládnout šok

Jak provádět ožívování neboli resuscitaci

Jak si vybavit lékárníčku

3

3

4

4

5

5

7

8

9

10

11

11

12

12

13

13

14

15

16

17