

Obsah

Obsah	1
Úvodní slovo	3
O nás	4
Pravidla simulací	5
Plakát „Tři kroky“	6
1 Úvod do zachraňování – tři kroky	7
1.1 První krok – „rozhlédni se!“	9
1.2 Druhý krok – „reaguj!“	10
1.3 Třetí krok – „rozmýšlej!“	11
2 Kontrola vědomí a dýchání	12
2.1 Přístup k dospělému člověku.....	12
2.2 Variace přístupu v různých situacích	13
2.3 Škála vědomí	13
2.4 Mdloby a prevence kolapsu	13
3 Resuscitace	14
3.1 Resuscitace dospělých	14
3.2 Resuscitace dětí (a kontrola vědomí a dýchání u dětí).....	15
3.3 Střídání při resuscitaci	16
3.4 Ochranné pomůcky pro resuscitaci (roušky a masky)	16
3.5 Lapavé dechy	16
4 Volání na tísňové linky	17
5 Organizace záchranných akcí	18
6 Dušení	19
7 Masivní krvácení	20
8 Otáčení a zotavovací poloha	21
8.1 Otáčení	21
8.2 Zotavovací poloha („stabilizovaná“, „zvracecí“).....	21
9 Úrazy páteře	22
10 Celotělové křeče	24
11 Popáleniny	25
12 Úraz elektrickým proudem a bleskem	26
13 Je divnej?	27
14 Úraz hlavy	28
15 Bolesti na hrudi	29
16 Cévní mozková příhoda	30
17 Další závažná termická poranění	32
17.1 Podchlazení	32
17.2 Omrzliny	33
17.3 Přehřátí.....	34
18 Dopravní nehoda	35
19 Transportní techniky a vyprošťování	36
19.1 Úvod	36
19.2 Rautekův chvat.....	36
19.3 Vyprošťování z auta.....	36
20 Automatizovaný externí defibrilátor	37
21 Vnitřní krvácení	38
22 Závažné stavy trupu	39
22.1 Poranění hrudníku.....	39
22.2 Poranění břicha	39
22.3 Poranění pánve.....	39

23 Rány a poranění končetin	40
23.1 Prevence úrazů	40
23.2 Rány	40
23.3 Cizí předmět v ráně	40
23.4 Stabilní poranění končetin	40
23.5 Nestabilní poranění končetin	41
23.6 Amputace	41
24 Otravy	42
24.1 Vdechnutí	42
24.2 Požití	42
24.3 Nitrožilně	43
24.4 Prevence	43
25 Zviřátka	44
25.1 Meningokoková infekce	44
25.2 Vzteklna	44
25.3 Tetanus	44
25.4 Hadí uštknutí	45
25.5 Klíšťata	45
26 Cukrovka	46
27 Alergie	47
28 Obtížné dýchání	48
28.1 Astma	48
28.2 Hyperventilace	49
28.3 Vyražený dech	49
29 Záchrana tonoucího	50
30 První pomoc ve škole	51
30.1 Závažné vs. méně závažné stavy	51
30.2 První pomoc ve školství	51
31 Závěrem – skriptá „První pomoc II“	53
32 Použitá a doporučená literatura	54
32.1 Obecná literatura	54
32.2 Guidelines 2021	55
33 Seznam převzatých obrázků	56
34 Přílohy	57
34.1 „Víš, odkud voláš?“	57
35 Poznámky	60