

OBSAH

Úvod	2
Minislovníček první pomoci	2
Tísňová čísla v ČR.....	3
Základní schéma postupu při vzniku úrazu nebo náhlého onemocnění	3
Zhodnocení stavu postiženého.....	4
První pomoc u život ohrožujících stavů.....	6
Jiné náhle vzniklé závažné stavy.....	8
Úrazy.....	11
Tepelná poranění.....	16
Otravy a poleptání	17
Obecné zásady pro ošetření ran.....	18
Poloha postiženého	19
Jak volat záchrannou službu.....	21
První pomoc a právo.....	23
Obecně Oblíbené Omyly o první pomoci	24
Obecně Oblíbené Omyly o záchranné službě	27
První pomoc v kostce aneb něco se stalo – co teď?	30
Vybrané pomůcky pro laickou první pomoc.....	32
Mikrolékárnička do kabelky nebo do kapsy pro každodenní použití	33
Doporučené základní vybavení lékárničky pro hromadné akce	33

O autorech:

MUDr. Ondřej Franěk, člen Evropské rady pro resuscitaci, je lékař záchranné služby s dlouholetou praxí v přednemocniční a urgentní medicíně jak v nemocnici, tak v terénu či na operačním středisku záchranné služby. Je držitelem licence České lékařské komory pro výkon funkce vedoucího lékaře a primáře v oboru urgentní medicína, pro lektorskou činnost v lékařské praxi a pro poskytování poradenských služeb.

Petra Sukupová je dispečerka operačního střediska záchranné služby.

MUDr. Viliam Dobiáš, PhD, je lékař záchranné služby a specialista v urgentní medicíně, vysokoškolský pedagog a soudní znalec v oboru urgentní medicíny.

Prvotní podklady pro tuto minipříručku byly součástí materiálů pilotního kurzu První pomoc prožitkem občanského sdružení „Ve škole i mimo ni“ – www.mimoni.cz.

Poděkování:

Vilimu Dobiášovi za laskavé svolení s využitím části textů z jeho webu www.dobiasovci.sk.