

# OBSAH

Obsah.....	3
1. Historie první pomoci.....	6
2. Charakteristika první pomoci .....	8
2.1 Jednotný postup při poskytování první pomoci .....	8
2.2 Dělení první pomoci.....	9
2.2.1 Technická první pomoc .....	9
2.2.2 Laická zdravotnická první pomoc .....	10
2.2.3 Odborná zdravotnická první pomoc .....	10
2.3 Úloha a význam laické první pomoci.....	10
2.4 Orientační posouzení tělesného a duševního stavu postiženého.....	11
2.5 Kategorizace postižených podle naléhavosti poskytování první pomoci.....	11
2.6 Priority poskytování první pomoci.....	12
2.7 Hromadná neštěstí a katastrofa .....	14
2.8 Integrovaný záchranný systém, záchranné složky, tísňová volání.....	14
2.9 Přivolání odborné pomoci .....	16
2.9.1 Typy posádek Zdravotnické záchranné služby.....	17
2.9.2 Co dělat před příletem vrtulníku .....	18
2.9.3 Právní předpisy upravující poskytování první pomoci .....	19
3. Bezvědomí.....	20
3.1 Poruchy vědomí.....	20
3.2 Rautekova zotavovací poloha.....	22
3.3 Synkopa (kolaps, mdloba).....	22
3.4 Postup při poskytování první pomoci při poruchách vědomí .....	22
4. Kardiopulmonální resuscitace (KPR).....	24
4.1 KPR jen se stlačováním hrudníku .....	27
4.2 Riziko pro záchránce.....	28
4.3 Rozpoznání kardiorepirační zástavy.....	28
4.4 Dýchání z úst do nosu .....	28
4.5 Vdechnutí cizího tělesa/Heimlichův manévr .....	29
4.6 Resuscitace u dětí.....	29
4.7 Umístění postiženého do zotavovací polohy.....	31
5. Krvácení .....	40
5.1 Druhy krvácení .....	40
5.1.1 Způsoby zastavení krvácení .....	41
5.1.2 První pomoc při zástavě tepenného krvácení .....	43
5.1.3 Žilní krvácení .....	45
5.1.4 Vlasečnicové krvácení.....	46
5.1.5 Neúrazové krvácení z nosu .....	46
5.1.6 Krvácení z úst.....	46
5.1.7 Úrazová amputace končetiny .....	47
6. Šok.....	48
6.1 Druhy šoků .....	48
6.2 Příznaky šoku .....	49
6.3 První pomoc při šoku .....	50
7. Popáleniny.....	52
7.1 Podle hloubky se rozdělují popáleniny do čtyř stupňů .....	53
7.2 Postup při poskytování první pomoci.....	54

7.3 První pomoc při úrazu elektrickým proudem.....	55
8. Podchlazení a omrzliny .....	56
9. Neúrazové urgentní stavy .....	57
9.1 Infarkt myokardu.....	57
9.2 Cévní mozková příhoda .....	57
9.3 Epilepsie .....	57
9.4 Cukrovka .....	58
9.5 Porod mimo nemocnici (překotný porod) .....	59
9.6 Intoxikace oxidem uhelnatým .....	59
9.7 Intoxikace muchomůrkou zelenou .....	60
9.8 Intoxikace léky .....	60
9.9 Štípnutí hmyzem .....	61
9.10 Uštknutí hadem .....	62
10. První pomoc při poranění hlavy, páteře a míchy .....	64
10.1 První pomoc při poranění hlavy .....	64
10.2 První pomoc při poranění páteře a míchy .....	65
11. První pomoc při poranění hrudníku.....	67
11.1 Zavřená (nepenetrující) poranění .....	67
11.2 Otevřená (penetrující) poranění hrudníku .....	67
12. První pomoc při poranění břicha.....	69
12.1 Zavřené poranění břicha.....	69
12.2 Otevřená poranění břicha .....	69
13. První pomoc u zlomenin .....	70
13.1 Zlomenina pánve .....	70
13.2 Zlomenina kosti stehenní .....	71
13.3 Zlomenina bérce.....	72
13.4 Zlomenina kotníku a nohy.....	73
13.5 Zlomenina klíční kosti.....	73
13.6 Zlomenina lopatky.....	74
13.7 Zlomenina pažní kosti .....	75
13.8 Zlomenina předloktí .....	75
13.9 Zlomenina zápěstí a kostí ruky.....	75
14. První pomoc při tonutí.....	77
15. První pomoc při dopravní nehodě .....	78
16. Omyly o zdravotnické záchranné službě a první pomoci .....	82
17. Polohování raněných .....	84
18. Přenášení, polohování a transport raněných.....	87
19. Organizace podřlejší se na výuce první pomoci na základních školách .....	91
19.1 Kraj Vysočina projektem „První pomoc do škol“ .....	91
19.2 Český červený kříž (ČČK) .....	91
19.3 Výuka první pomoci.....	92
19.4 Výuka první pomoci pro děti a mládež .....	92
19.5 Školení učitelů základních škol.....	92
Seznam použité literatury .....	93
Seznam obrázků .....	96