

Telefonní čísla tísňového volání v ČR:

Zdravotnická záchranná služba	155
Policie	158
Hasiči – technická pomoc	150
Mezinárodní číslo volání pomoci na centrálu Integrovaného záchranného systému	112

Pro majitele vozidla (adresa – čitelně)

.....

.....

Zdravotní pojišťovna:

její kód:

Nehodu oznamte:

.....

© Jaromír Hrabovský

© Státní zdravotní ústav

ISBN 80 - 7071 - 226 - 0

Obsah

První pomoc – Úvod	3
Zásady pomoci	5
Záchranný řetězec	6
Vyproštění a orientace	7
Krvácení a jeho zastavení	10
Krvácení z tělních otvorů	12
Bezvědomí	13
Stabilizovaná poloha	15
Zástava dýchání a oběhu, ožívování	16
Šok – opatření proti jeho rozvoji	21
Poranění hlavy a páteře	22
Poranění horních končetin	23
Poranění dolních končetin	24
Poranění hrudníku	26
Poranění břicha, náhlé příhody břišní	27
Poranění teplem, popáleniny	28
Úžeh – sluneční úpal	29
Poleptání	30
Omrzliny	31
Zasažení elektrickým proudem	32
Poranění oka cizím tělesem	33
Otrava výfukovými plyny	34
Otrava houbami, léky a chemikáliemi	34
Bodnutí hmyzem a alergické projevy	36
Uštknutí hadem	37
Překotný náhlý porod	37
Ošetření ran a hlubších oděrek	40
Obsah lékárničky a její použití	40