

OBSAH

1. **Předmluva**
2. **Obecné zásady první pomoci**
 - 2.1 Postup při poskytování první pomoci
 - 2.2 Jak postupovat, jsem-li svědkem akutního zhoršení zdravotního stavu či ohrožení života spoluobčana
3. **Základní anatomické a fyziologické poznámky**
4. **Kardiopulmonální resuscitace**
5. **Bezvědomí**
6. **Dušení**
7. **Krvácení a rány**
8. **Šok**
9. **Závažné stavy a poranění**
 - 9.1 Pronikající poranění hrudníku, pneumothorax
 - 9.2 Pronikající poranění břicha
 - 9.3 Poranění očí
 - 9.4 Popáleniny a opařeniny
 - 9.5 Poleptání
 - 9.6 Úraz elektrickým proudem
 - 9.7 Mozková mrtvice
 - 9.8 Srdeční příhody
 - 9.9 Vliv extrémních teplot
 - 9.10 Zlomeniny
 - 9.11 Poranění páteře
10. **Méně závažné stavy a poranění**
 - 10.1 Pokousání zvířaty
 - 10.2 Uštknutí hadem
 - 10.3 Popálení sluncem
 - 10.4 Puchýře
 - 10.5 Mdloba
 - 10.6 Křeče
 - 10.7 Poranění svalů a kloubů
11. **Obvazová technika**
 - 11.1 Pomůcky
12. **Použitá literatura**