

# Obsah

|          |   |
|----------|---|
| Predslov | 7 |
|----------|---|

## Dôležité v núdzových situáciách 11

---

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Tiesňové čísla                                   | 12 |
| Čo by ste mali vedieť v každej núdzovej situácii | 15 |
| Nebojte sa prvej pomoci – Právne aspekty         | 19 |

## Sprevádzanie detí so zameraním na vzťahovú väzbu 21

---

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Starostlivosť o telo a zdravotné situácie | 22 |
| Výmena plienok                            | 25 |
| Návšteva detského lekára a zubára         | 27 |
| Odvážne na očkovanie                      | 30 |
| Podávanie liekov                          | 32 |
| Umývanie zubov                            | 34 |

## Ako predchádzať úrazom 38

---

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Úrazy, ktorým sa dá vyhnúť    | 40 |
| Bezpečný domov pre deti       | 49 |
| Bezpečné cestovanie           | 67 |
| Ochrana pred utopením         | 86 |
| Ochrana pred UV žiarením      | 88 |
| Lekárnička na doma i na cesty | 92 |



## Ako správne reagovať v núdzových situáciách 98

---

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Alergické reakcie     | 100 |
| Poruchy dýchania      | 103 |
| Poruchy vedomia       | 128 |
| Horúčka               | 138 |
| Poruchy krvného obehu | 153 |
| Otrava                | 171 |
| Poranenia od A po Z   | 178 |

## Ochorenia od A po Z 256

---

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Doslov                           | 289 |
| Zdroje                           | 291 |
| O Larisse Meier a Marén Gröschel | 295 |
| Register                         | 297 |