

# OBSAH

Úvod . . . . .	6	Akutní psychické stavy. . . . .	29
<b>Základy obecné první pomoci . . . . .</b>	<b>7</b>	Porod mimo zdravotnické zařízení . . . . .	30
Bezvědomí . . . . .	9	Svalově-kosterní poranění . . . . .	30
Neodkladná resuscitace . . . . .	10	Obvazová technika . . . . .	31
Zotavovací poloha . . . . .	14	Transport a odsun raněných. . . . .	33
Uzávěr dýchacích cest cizím tělesem . . . . .	16	Hrozí mi něco, když poskytuji první pomoc? . . . . .	34
Průduškové (bronchiální) astma . . . . .	17	<b>První pomoc v tělocvičně a na hřišti . . . . .</b>	<b>36</b>
Laryngitida . . . . .	18	„Vyražený dech“ . . . . .	36
Mdloba (kolaps) . . . . .	18	Píchání v boku . . . . .	36
Zasažení elektrickým proudem . . . . .	19	Svalové křeče . . . . .	37
Krvácení . . . . .	19	„Koňar“ . . . . .	37
Šok. . . . .	21	„Ukopnutý“ palec . . . . .	37
Poranění hlavy . . . . .	22	Zlomenina klíční kosti . . . . .	37
Otřes (komoce) mozku . . . . .	22	Poranění ramene . . . . .	38
Poranění páteře a míchy . . . . .	23	Zlomenina předloktí a zápěstí. . . . .	38
Poranění hrudníku . . . . .	23	Poranění dolní končetiny . . . . .	38
Poranění břicha. . . . .	24	Poranění kolenního kloubu . . . . .	38
Popáleniny . . . . .	24	Poranění hlezenního kloubu. . . . .	39
Otrava oxidem uhelnatým.		Přetržení Achillovy šlachy . . . . .	39
Otrava oxidem uhličitým . . . . .	26	Poranění šourku . . . . .	39
Otrava nejen léky . . . . .	26	Cvičenci s epilepsií. . . . .	39
Předávkování drogami . . . . .	27	Lidé nemocní cukrovkou (diabetes mellitus) . . . . .	40
Infarkt myokardu . . . . .	28		
Mozková mrtvice (cévní mozková příhoda, iktus) . . . . .	28		

<b>První pomoc na letním táboře . . .</b>	<b>41</b>	<b>První pomoc</b>	
Puchýře na nohou . . . . .	41	<b>při dopravní nehodě . . . . .</b>	<b>54</b>
Natažení a natržení svalu . . . . .	42		
Ošetření rány . . . . .	42	<b>První pomoc</b>	
Třísky . . . . .	43	<b>při mimořádných událostech . . .</b>	<b>56</b>
Cizí těleso v oku . . . . .	43		
Tepelný úpal (celkové přehřátí) . . .	43	<b>Univerzální obsah lékárničky . . .</b>	<b>57</b>
Sluneční úžeh . . . . .	44		
Meningokoková infekce . . . . .	44	<b>Kniha úrazů . . . . .</b>	<b>59</b>
Tonutí . . . . .	44	Zábavné testy pro děti . . . . .	60
Bodnutí hmyzem		Zábavné testy z první pomoci . . . .	62
a alergická reakce . . . . .	45	Doporučení pro zdravotníka . . . . .	65
Nebezpečí klíšťat . . . . .	46	Použitá a doporučená literatura . . .	67
Uštknutí zmijí . . . . .	47	Důležitá čísla . . . . .	69
Pokousání zvířaty . . . . .	48	Co by nemělo chybět	
Zažívací (trávicí) obtíže . . . . .	48	v evakuačním zavazadle . . . . .	69
Akutní appendicitida . . . . .	49	Rejstřík . . . . .	70
Otrava nejen houbami . . . . .	49		
Nepodceňujme bouřku! . . . . .	50		
<b>První pomoc na lyžích . . . . .</b>	<b>51</b>		
Podchlazení, omrzliny . . . . .	52		
Lehká akutní horská nemoc . . . . .	53		
Sněžná slepota . . . . .	53		
Při zásahu lavinou . . . . .	53		