

OBSAH:

Československý Červený kříž, jeho historie a úkoly	3
Sovětský Červený kříž — náš vzor	7
Stručný přehled složení a činnosti lidského těla	11
Kostra a její úkoly	14
Kosterní svalstvo a jeho činnost	17
Ústrojí dýchací	18
Soustava krevní	21
Ústrojí trávicí	24
Ústrojí močové a pohlavní	25
Kůže a její význam	26
Nervová soustava a její úloha v životních pochodech lidského těla	27
Pavlovovo učení o vyšší nervové činnosti	31
Ústrojí smyslové	33
Žlázy s vnitřním vyměšováním	36
První pomoc při poraněních a nehodách	37
První pomoc při poraněních	37
Co je poranění a čím je nebezpečné	37
Ošetření rány	38
Přikládání obvazu na ránu	38
Stavení krvácení	49
Autotransfuse	54
Převod (transfuse) krve	54
První pomoc při zlomeninách kostí, poškození kloubů a zhmoždění	56
První pomoc při nehodách	62
Jak sledujeme stav postiženého	62
První pomoc při mdlobě	63
První pomoc při zranění elektrickým proudem	63
První pomoc utonulému	64
Jak se provádí umělé dýchání	65
První pomoc při úpalu a slunečním úžehu	67
První pomoc při popáleninách a poleptáních	67
První pomoc při popáleninách zápalnými látkami	69
První pomoc při mrzlinách	70

První pomoc při uštknutí zmijí	70
První pomoc při otřesu mozku	71
První pomoc při poranění hrudníku	71
První pomoc při poranění břicha	72
Příznaky zdánlivé a skutečné smrti	72
Doprava raněných (nemocných)	73
Přenášení jedním nebo dvěma nosiči	73
Přenášení na nosítkách	76
Všeobecná pravidla pro nakládání raněných na zdravotnická vozidla a pro vykládání z nich	80
Převoz raněných po železnici	80
Hygiena	81
Co je hygiena	81
Hygiena ovzduší	82
Hygiena vody	84
Hygiena půdy	87
Hygiena bydlení	88
Hygiena výživy	90
Nebezpečí onemocnění závadnými potravinami	92
Hygiena osobní	93
Režim dne	95
Nakažlivé nemoci a jak je předcházet	97
Základní podmínky pro vznik a šíření nakažlivých nemocí	97
Výskyt nakažlivých nemocí	101
Základní opatření v boji proti nakažlivým chorobám	101
Nejdůležitější nakažlivé nemoci	105
Nákazy šířící se zaživací cestou	105
Nákazy šířící se vzdušnou cestou	110
Nákazy přenášené hmyzem	115
Nákazy vnikající kůží a povrchními sliznicemi	118
Ochrana proti útokům biologických bojových prostředků	121
Ošetřování nemocných v domácnosti	125
Protiatomová ochrana a první pomoc zasaženým	130
Složení atomu, radioaktivní rozpad a záření. Princip atomové pumy	131
Radioaktivní rozpad a štěpení jader	132
Radioaktivní záření	132
Atomový výbuch	134
Ničivé faktory atomového výbuchu	135
Vznik a účinky tlakové vlny	135
Účinky světelného záření	136
Účinky pronikavého záření	136
Radioaktivní zamoření terénu	137

Způsob ochrany před účinky atomových zbraní	138
Kolektivní ochrana	138
Individuální ochrana	140
Ochrana před bojovými radioaktivními látkami	140
Účinky atomových zbraní na organismus	143
Charakter zasažení při atomovém výbuchu	143
Nemoc ze záření	144
Zasažení radioaktivními látkami	146
Nárys možné organisace poskytování první pomoci v ohnisku zasažení po atomovém výbuchu	147
Přehled látek otravných (tabulka)	150
První pomoc při zasažení látkami otravnými (LO)	154
Látky dráždivé	154
Látky slzné	155
Poskytování první pomoci osobám zasaženým LO slznými	155
Látky dráždící horní cesty dýchací	156
První pomoc při zasažení arsiny)	156
Látky dusivé	156
První pomoc při zasažení LO dusivými	158
Látky zpuchýřující	159
První pomoc zasaženým zpuchýřujícími LO	160
Látky všeobecně jedovaté	161
Ochrana potravin a vody před zamořením LO	163