

# Obsah

ÚVOD 4 – 5



## PRVNÍ POMOC V DOMÁCNOSTI

Prostředky první pomoci, užitečné nástroje, doplňkové (alternativní) léky, 6–7

Použití obvazů a obkladů 8–9

## ZÁSADY PRVNÍ POMOCI

Co dělat v případě náhlé příhody 10–11

Sledování známek života 12–13

## NEODKLADNÁ PRVNÍ POMOC

### BEZVĚDOMÍ

ABC resuscitace 14

Rozvrh jednotlivých akcí 15

### KOJENEC V BEZVĚDOMÍ

Kontrola vědomí a dýchání 16

Dýchání z plic do plic u kojence 17

Kardiopulmonální resuscitace kojence 18

### BATOLE V BEZVĚDOMÍ

Kontrola vědomí a dýchání 19

Dýchání z plic do plic u batolat 20

Kardiopulmonální resuscitace batolat 21

### DÝCHACÍ obtíže

Dusící se kojenec 22

Dusící se batole 23

## DÝCHACÍ obtíže

Astma 24

Zánět hrtanu 25

Dušení a škrčení 26

Tonutí 27

Zranění hrudníku, větry 28

Extrémní alergická reakce 29

## ŠOK 30

## PORANĚNÍ A KRVÁCENÍ

Říznutí, odřeniny, zhmožděny 31

Poranění úst, vyrazení zubu, krvácení z nosu 32

Poranění oka, ucha a puchýře 33

Závažné krvácení 34, 35



## LÉČENÍ POPÁLENIN

Popálení, hoření oděvu, poleptání 36–37

Úraz el. proudem, sluneční spáleniny 38–39

## ÚRAZY HLAVY

Stržení kůže (skalpace) 40

Otřes mozku, útlak mozku 41

## KOUSnutí ČI BODnutí HMYZEM

Kousnutí zvířetem, bodnutí hmyzem nebo mořským živočichem 42–43

## CIZÍ TĚLESA

Tríska, cizí tělesa v uchu, oku, nose; polknutá cizí tělesa 44–45

## KOSTI, KLOUBY A SVALY

Zlomeniny kostí, úrazy paže, ruky, nohy 46–47

Podvrtnutí a natažení v kloubu 48

Úrazy páteře 49



## TEPLOTNÍ EXTREMÝ

Vyrážka z horka, úpal 50

Úžeh, hypotermie 51

## OTRAVY

Léčení otravy 52

Zvláštní typy otravy 53

## NEMOC A LÉČEBNÉ PROBLÉMY

Horečka 54

Průjem a zvracení 55

Meningitida 56

Záchvaty 57

Kojenecká kolika, prořezávání zubů 58

Opruzení, bolesti uší 59

## PREVENCE ÚRAZŮ V DOMÁCNOSTI A JEHO OKOLÍ 60–61



REJSTRÍK 62 – 63

TELEFONNÍ ČÍSLA A DODATEK 64