

OBSAH

1

PRVNÍ POMOC

Činnost v tísňové situaci	10
Postupy resuscitace	12
Bezvědomí	21
Dušení (dospělí a děti)	22
Dušení (kojenci do 1 roku)	24
Srdeční záchvat	25
Astmatický záchvat	26
Šok	27
Anafylaktický šok	28
Poranění hlavy	29
Mozková mrtvice	30
Silné krvácení	31
Otevřená rána v hrudníku	32
Řezné rány a odřenyiny	33
Zadřené třísky	34
Poranění oka	35
Cizí těleso v oku	36
Chemikálie v oku	37
Krvácení z úst	38



Krvácení z nosu	39
Překotný porod	40
Záchvat křečí	42
Křeče z horečky	43
Zlomená ruka	44
Zlomená noha	45
Poranění páteře	46
Podvrtnutí a namožení	47
Těžké popáleniny	48
Malé popáleniny a opaření	49
Spálení sluncem	50
Přehřátí organismu	51
Tepelný úpal	52
Mdloba	53
Podchlazení	54
Omrzliny	55
Požítí jedu	56
Hadí uštknutí	57
Pokousání zvířaty/klišťetem	58
Poštipání hmyzem	59
Potřeby pro první pomoc	60



ONEMOCNĚNÍ V RODINĚ

Jak číst tento oddíl knihy	66	Problémy s močením	137
Posouzení příznaků (dospělí)	68	Bolest při močení	138
Posouzení příznaků (děti)	70	Bolesti v zádech	140
Pocit nepohody	72	Bolest či strnulost šije	142
Horečka (dospělí)	74	Bolest paže nebo ruky	144
Horečka (děti)	76	Bolest dolní končetiny	145
Nadměrné pocení	78	Bolestivé klouby	146
Bulky a otoky	80	Oteklé kotníky	148
Slabost a mdloba	82	Impotence	150
Bolesti hlavy	84	Potíže s varlaty/sourkem	151
Závrať	86	Obtíže s mužským údem	152
Necitlivost a mravenčení	88	Problémy s prsy	154
Bolesti v obličejí	90	Bolestivá menstruace	156
Problémy s mluvením	91	Příliš silná menstruace	157
Zapomínání a zmatenost	92	Krvácení z rodidel	158
Obecné kožní problémy	94	Výtok z pochvy	160
Vyrážka s horečkou	96	Podráždění genitálu (ženy)	161
Bolest či podráždění oka	98	Domácí lékárnička	162
Poruchy vidění či zraku	100	Péče o nemocného	164
Bolest v uchu	102		
Bolest v krku	103		
Chrapot či ztráta hlasu	104		
Kašláni (dospělí)	106		
Kašláni (děti)	108		
Dýchavičnost (dospělí)	110		
Problémy s dýcháním (děti)	112		
Hvízdavý dech	114		
Obtíže s polykáním	115		
Zvracení (dospělí)	116		
Zvracení (děti)	118		
Bolest břicha (dospělí)	120		
Bolest břicha (ženy)	122		
Bolest břicha (děti)	124		
Naběhlé břicho	126		
Obtíže s konečníkem	127		
Průjem (dospělí)	128		
Průjem (děti)	130		
Zácpa	132		
Bolest na prsou	134		
Bušení srdce	136		



3

NEHODY V DOMÁCNOSTI



Bezpečný domov	172
Bezpečí v zahradě	178
Požár v domě	180
Unikající plyn	184
Problémy s vodou	186
Problémy s ústředním topením	192
Problémy s klimatizací	194
Problémy s elektřinou	196
Stavební problémy	200
Hmyz a domácí zvířata	208
Nábytek a vybavení	210
Zabezpečení domu	212

4

ŽIVELNÍ POHROMY

Příprava na pohromu	220
Prudká bouře	226
Záplavy	228
Extrémní mrazy	230
Lesní požár	232
Hurikán	234
Tornádo	236
Zemětřesení	238
Výbuch sopky	240
Tsunami	242
Život po katastrofě	244

Užitečná spojení	250
Rejstřík	253

