

OBSAH

ÚVOD 10

1 JAK SE STÁT ZACHRÁNCEM 12

Kdo je zachránce? 14

Jak se připravit 15

Ochrana před infekcí 16

Jednání s postiženým 19

Jak požádat o pomoc 22

Použití léků 24

Nezapomínejte na vlastní potřeby 24



2 ŘEŠENÍ NEHOD 26

Činnost v tísňové situaci 28

Dopravní nehody 30

Požáry 32

Úrazy elektrickým proudem 34

Nehody ve vodě 36

Mimořádná událost velkého rozsahu 37



3 VYHODNOCENÍ SITUACE 38

Vyhodnocení zdravotního stavu 40

Mechanismus úrazu 42

Prvotní vyšetření 44

Druhotné vyšetření 46

Vyšetření od hlavy k patě 49

Monitorování životních funkcí 52

4 POSTIŽENÝ V BEZVĚDOMÍ 54

Dýchání a krevní oběh 56

Priority záchrany života 57

Dospělý v bezvědomí 62

Dítě v bezvědomí 72

Kojenec v bezvědomí 80

Jak používat AED 84



5 RESPIRAČNÍ PROBLÉMY 88

Dýchací soustava 90

Hypoxie 92

Překážka v dýchacích cestách 93

Dusící se dospělý 94

Dusící se dítě 95

Dusící se kojeneček 96

Oběšení a škrcení 97

Inhalace zplodin 98



Tonutí	100
Hyperventilace	101
Astma	102
Laryngitida	103
Penetrující poranění hrudníku	104

6 RÁNY A KRVÁCENÍ 106

Srdce a cévy	108
Krvácení a typy ran	110
Šok	112
Těžké vnější krvácení	114
Vnitřní krvácení	116
Probodnutí	117
Amputace	117
Zranění rozdrčením	118
Rány a odřenin	119
Podlitiny	119
Puchýře	120
Infikovaná rána	120



Cizí předmět v ráně	121
Poranění hlavy a pokožky na hlavě	122
Poranění oka	123
Krvácení z ucha	123
Krvácení z nosu	124
Vyražený zub u dospělé osoby	125
Krvácení z úst	125
Rána na prstu	126
Rána na dlaní	127
Poranění kloubu	127
Krvácení v oblasti břicha	128
Vaginální krvácení	128
Krvácení z křečových žil	129

7 PORANĚNÍ KOSTÍ, KLOUBŮ A SVALŮ 130

Kostra	132
Kosti, svaly, klouby	134
Zlomeniny	136
Vykloubení	139
Natažení a podvrtnutí	140
Mozek a nervy	142
Poranění hlavy	144
Poranění obličeje	146
Poranění dolní čelisti	147
Poranění lícní kosti a nosu	147
Poranění klíční kosti	148
Poranění ramene	149
Poranění paže	150
Poranění lokte	151
Poranění předloktí a zápěstí	152
Poranění ruky a prstů	153
Poranění žeber	154
Poranění pánve	155
Bolesti zad	156
Poranění páteře	157
Poranění kyčle a stehna	160
Poranění dolní části nohy	162
Poranění kolene	164

Poranění kotníku	165	Cizí předmět v oku	196
Poranění chodidla a prstů	166	Cizí předmět v uchu	197
Křeč	167	Cizí předmět v nose	197



8

ÚČINKY HORKA A CHLADU

168

Kůže	170
Vyhodnocení popálenin	172
Rozsáhlé popáleniny a opařeniny	174
Lehčí popáleniny a opařeniny	176
Popáleniny dýchacích cest	177
Popáleniny – elektrický proud	178
Popáleniny – chemikálie	179
Popáleniny v očích – chemikálie	180
Poškození oka zářením	181
Zásah oka obranným plynem	181
Dehydratace	182
Spáleniny od slunce	183
Vyčerpání z horka	184
Úpal	185
Hypotermie	186
Omrzliny	189

9

CIZÍ PŘEDMĚTY, OTRAVY, KOUSNUTÍ, BODNUTÍ HMYZEM

190

Smyslové orgány	192
Tříska	194
Zabodnutý rybářský háček	195
Spolknutí cizího předmětu	195

Jak jedy působí na tělo	198
Typy jedů	199
Požítí jedu	200
Otrava drogami a léky	201
Otrava alkoholem	202
Zvířecí a lidské kousnutí	203
Bodnutí hmyzem	204
Klíště	205
Další kousnutí a bodnutí	205
Uštknutí hadem	206
Požahání mořskými živočichy	207
Bodnutí mořskými živočichy	207



10

ZDRAVOTNÍ STAV

208

Angína	210
Infarkt	211
Mrtvice	212
Diabetes mellitus (cukrovka)	214
Hyperglykémie	214
Hypoglykémie	215
Záchvaty s křečemi – dospělý	216
Záchvaty s křečemi – dítě	218
Horečka	219
Meningitida	220

Mdloby	221
Alergie	222
Anafylaktický šok	223
Bolesti hlavy	224
Migréna	224
Bolest v krku	225
Bolesti uší a zubů	225
Bolesti břicha	226
Zvracení a průjem	227
Porod	228
Porod v naléhavé situaci	229

11 METODY A VYBAVENÍ 230

Svléknutí oděvu	232
Sejmutí pokrývky hlavy	233
Manipulace s postiženým	234
Materiál k poskytování první pomoci	235
Obvazy	238
Studené obklady	241
Zásady při obvazování	242
Rolovací obinadla	244
Hadicová gázová obinadla	248
Trojčipé šátky	249
Ambulantní uzal	250
Krycí obvaz ruky a nohy	250
Ramenní závěs	251
Zvýšený závěs	252
Improvizované závěsy	253



12 PRVNÍ POMOC V NALÉHAVÝCH SITUACÍCH 254

Akce v naléhavých situacích	256
CPR – dospělý	258
CPR pouze masáže hrudníku	258
CPR – dítě	260
CPR – kojeneček	260
Infarkt	262
Mrtvice	262
Dusící se dospělý	264
Dusící se dítě	264
Dusící se kojeneček	266
Meningitida	266
Astma	268
Anafylaktický šok	268
Těžké vnější krvácení	270
Šok	270
Poranění hlavy	272
Poranění páteře	272
Zlomeniny	274
Popáleniny a opařeniny	274
Záchvaty s křečemi – dospělý	276
Záchvaty s křečemi – dítě	276
Požítí jedu	278
Hypoglykémie	278
Právní zakotvení první pomoci	280
Rejstřík	282
Poděkování	288