

Obsah

Úvod	7
1. Tísňové linky	9
Jak volat na tísňovou linku	9
Hasiči	10
Záchranná služba	11
Policie	12
Evropská tísňová linka 112	13
2. Co dělat při ohrožení	15
Obecné zásady	15
Jak zní siréna	16
Evakuace	18
Prostředky improvizované ochrany	19
Ukrytí	21
Povodně	21
Požáry	23
Podezřelé zavazadlo	24
Ptačí chřipka	25
3. Bezpečnost nejen na silnici	27
Ztráta, krádež dokladů	27
Vloupání do bytu	29
Nález injekční stříkačky	31
Dětská šikana	32
Dopravní nehoda	33
Desatero bezpečné jízdy na kole	35
Desatero řidiče v zimě	37
Průjezd vozidel IZS kolonou	39
4. První pomoc	41
Neodkladná první pomoc	41
Stabilizovaná poloha	42
Nepřímá masáž srdce	43
Resuscitace dýchání	44

Krvácení.....	45
Šok a pravidlo 5T.....	48
Poranění páteře.....	50
Zlomeniny.....	52
Úraz elektrickým proudem	54
Úpal (přehřátí)	56
Úžeh (sluneční úžeh).....	58
Automatizovaný externí defibrilátor.....	59
5. Cesty po Evropě.....	61
Schengenský prostor.....	61
Pomoc v mimořádné situaci.....	61
Co musíte znát při cestování v Schengenu	62
Cestování s dětmi v Schengenu	63
Řízení vozidla v Schengenu.....	64
Cestování se zvířaty v Schengenu	64
Zdravotní pojištění v Schengenu	64
Převážení zbraní v Schengenu.....	65
6. Rady pro zdravotně postižené	67
Co má dělat osoba se zdravotním postižením při mimořádné události	67
7. Životní prostředí	69
Třídění odpadů v domácnostech	70
Povinnosti podnikatelů a firem	70
Druhy odpadů	71
Slovníky.....	73
Česko-anglický.....	73
Česko-německý.....	78
Přílohy	85
Konzulární pracoviště zastupitelských úřadů ČR v zahraničí	85
Záznam o dopravní nehodě	92–93