

O B S A H

ÚVOD

Co znamená první pomoc	7
Základní pravidla první pomoci	10
Co dělat v nouzovém případě	10
Čeho se vyvarovat	11
Příruční lékárníčka	14
Domácí lékárníčka	14

PRVNÍ POMOC V PŘÍPADĚ NÁHLÉHO ONEMOCNĚNÍ

Horečka	20
Zažívací potíže: zvracení, průjem, zácpa a koliky	26
Zvracení	26
Zvracení a chemoterapie	28
Průjem	28
Zácpa	30
Koliky	33
Bolesti hlavy a migrény	38
Typy bolestí hlavy	38
Bolesti uší	41
Zánět středního ucha	41
Akutní zánět vnějšího ucha	43
Otrava potravinami	44
Typy kontaminace potravin	44
Kožní vyrážky	51
Obecný popis a domácí léčba	51
Kontaktní dermatitida	52
Jak rozpoznat meningitidu	57
Domácí ošetřování nemocného meningitidou	57
Astmatický záchvat	60
Co je astma	60
Záchvaty kašle	64
Co je kašel	64
Záchvaty a křeče	67
Co je epilepsie	67
Febrilní křeče	68
Neočekávané stavy u diabetiků	70
Co je diabetes	70
Bezvědomí, mdloby a slabost	73
Zástava srdce	76
Jak srdce pracuje	76
Panické ataky a úzkost	79
Co je panická ataka	79
a jak se projevuje	79
Úzkost	80

PRVNÍ POMOC DOMA

Cizí předměty v očích a uších	82
Cizí předměty v očích	82
Cizí předměty v uších	83
Cizí předměty v hrtanu a jícnu	85
Co je cizí předmět	85
Popáleniny	88
Co jsou popáleniny	88
Alergie	94
Co jsou alergeny	94
Poranění pohybového ústrojí	101
Pohmožděliny	101
Vymknutí kloubu	103
Postižení kloubních vazů	103
Vyvrtnutí kotníku	104
Zlomeniny	104
Úrazy elektrickým proudem	107
Poranění v důsledku silné rány	110
Zranění v domácnosti	110
Zranění zubu	111
Hematom (modřina)	111
Poranění kůže a škrábnutí	113
Krvácení	119
Druhy krvácení	119
Intoxikace	125
Otrava prostřednictvím zažívacího traktu	125
Bolesti svalů	131
Svaly	131
Amputace	137
Jaké jsou projevy amputace	137
Přilepení lepidlem	140
Nejběžnější lepidla	140

PRVNÍ POMOC NA DOVOLENÉ

Dopravní nehody	143
Štípnutí hmyzem	149
Pokousání	155
Alergie během dovolené	161
Dávení a dušení	167
Přivření části těla	173
Cestovní nevolnost	176
Jak se vyhnout úrazům na dovolené	179
Jak se vyhnout poranění svalů a zlomeninám při vyletech k moři a do hor	179

Jak zabránit úrazům při dobrodružných sportech	180
Typy úrazů	182
První pomoc na horách	185
Možné problémy	185
První pomoc u moře	191
Úpal	191
Dehydratace	192
Spálení kůže sluncem	194
Popálení medúzou	196
Mořský ježek	196
Opatrnost při koupání	197

POHOTOVOSTNÍ SITUACE

Problémy v těhotenství	203
Úrazy v těhotenství	203
Selhání antikoncepční metody	209
Co dělat, když prezervativ praskne nebo zůstane uvnitř vagíny	209
Znásilnění	212
Jak se bránit znásilnění	212
Otrava alkoholem	215
Předávkování drogou	218

PREVENCE POŠKOZENÍ ZDRAVÍ

Předcházení úrazům dětí	221
Děti na ulici	221
Jak předcházet úrazům a pádům starých lidí	227
Prevence v těhotenství	232
Nevolnost v těhotenství	232
Jak předcházet úrazům v domácnosti ..	238

Úrazy v kuchyni	
Jak předcházet úrazům na dovolené ..	
Jak zabránit spálení od slunce	
Prevence pracovních úrazů	
Jak vznikají pracovní úrazy	
Čistící prostředky	

METODY OŠETŘENÍ

Záchranné techniky	
Jak zjistit, zda raněný dýchá	
Poranění a krvácení	
Obvázání zranění	
Obecné rady	
Jak obvázat konkrétní zranění	
Přenášení zraněných	
Všeobecné rady	

STAV OHROŽENÍ

Zemětřesení	
Co dělat během zemětřesení	
Požár	
Co dělat v případě požáru	
Vichřice a bouřka	
Obecné rady	
Vlny mrazu a veder	
Vlny mrazu	
Vlny veder	

PRVNÍ POMOC – SHRNUTÍ

První pomoc – shrnutí	
-----------------------------	--