

Obsah

Úvod	7
1. Tísňové linky	11
Jak volat na tísňovou linku	11
Hasiči	12
Záchranná služba	13
Policie	14
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
Praktické rady	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	36
Průjezd vozidel IZS kolonou	39
4. První pomoc	41
Neodkladná první pomoc	41
Stabilizovaná poloha	42

Nepřímá masáž srdce	43
Umělé 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
5. Cesty po Evropě.....	59
Evropská tísňová linka 112	59
Schengenský prostor.....	60
Pomoc v mimořádné situaci.....	61
Co musíte znát při cestování v Schengenu	61
Cestování s dětmi v Schengenu	62
Řízení vozidla v Schengenu.....	63
Cestování se zvířaty v Schengenu	63
Zdravotní pojištění v Schengenu	63
Převážení zbraní v Schengenu.....	64
6. Rady pro zdravotně postižené	65
Co má dělat osoba se zdravotním postižením při mimořádné události	65
Registr osob se zdravotním postižením	67
Slovníky.....	69
Česko-anglický.....	69
Česko-německý.....	74
Přílohy	81