

1. Je dobré být připraven.....	7
• Autolékárnička	8
• Cestovní lékárnička.....	10
• Domácí lékárnička	10
2. Zachovej klid, nadechni se a jednej	13
3. Přivolej si pomoc!	15
4. Lokalizace místa události a správné podání informací.....	19
5. První pomoc.....	23
• Odřeniny	24
• Drobná krvácející poranění.....	24
• Malé krvácení	28
• Velké krvácení	29
• Šok.....	32
• Krvácení z nosu	33
• Úrazy hlavy a boule	34
• Bezvědomí.....	36
• Cizí těleso v dýchacích cestách, dušení.....	38
• Resuscitace (oživování) dětí.....	40
• Otravy	44
• Popáleniny.....	48
• Naraženiny a zlomeniny.....	52
• Alergie	54
• Laryngitida	56
• Horečka.....	57
• Křeče.....	62
• SIDS	65
• Úraz elektrickým proudem	68
• Poranění oka	69
• Poranění zubů	70
• Vyražený dech	71
• Úžech.....	72
• Úpal	73
• Tonutí.....	74
• Klíště	75
• Bodnutí vosou nebo včelou.....	77
• Partneři projektu.....	79
• Publikace a informace od odborníků.....	80
6. Bonus navíc.....	81
• Trauma z poskytnutí první pomoci.....	82