

OBSAH

I. ÚVOD	3
<i>Preventivní zaměření vojenského zdravotnictví jako výraz zdravotnictví socialistického. Zdravotnické uvědomění vojáka a jeho význam pro bojeschopnost armády.</i>	
II. ZDRAVOTNICKÉ ZABEZPEČENÍ VOJÁKA ČS. LIDOVÉ ARMÁDY	7
<i>Preventivně léčebné zabezpečení povolanců a vojáků v činné službě. Sledování zdravotního stavu vojáků v činné službě, jeho význam a nutnost spolupráce všech vojáků se zdravotnickou službou útvaru.</i>	
III. TĚLOVĚDA	10
<i>Význam tělovědy, složení lidského těla a funkce hlavních orgánů. Kostra, svaly vnitřní orgány, krevní a mízní cévy, nervstvo, smyslové orgány, žlázy s vnitřním vyměšováním, kůže.</i>	
IV. HYGIENA	35
<i>Pojem, úkoly a význam zdravotní hygieny pro vojáka. Vliv prostředí. Infekční choroby a jak jim předcházet. Osobní hygiena vojáka. Hygieny stravování. Požívání alkoholu. Hygieny ubytování a pracovního prostředí.</i>	
V. TĚLESNÁ PŘÍPRAVA	65
<i>Význam tělesné přípravy. Zdravotnická kontrola a hygiena tělesné přípravy: kouření, otužování, koupání v přírodě, předcházení úrazům.</i>	

VI. TÁBOŘENÍ	79
<i>Význam a hygiena táboření. Uštknutí zmijí. Úpal a úžeh. Zvláštnosti zimního táboření. Prevence omrzlin. Hygiena pochodu.</i>	
VII. PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH A NÁHLÝCH ONEMOCNĚNÍCH	96
<i>Význam znalosti poskytování první pomoci při úrazech a náhlých onemocněních. Svépomoc. Vzájemná pomoc. Ošetření ran a stavění krvácení. Zlomeniny a vymknutí. Vyvrtnutí. Zhmoždění. Popáleniny. Omrzliny. Úpal a úžeh. Utonutí. Udušení. Zasažení elektrickým proudem. Šok. Otřes mozku. Mdloba. Umělé dýchání. Padoucnice. Otravy.</i>	
VIII. OTRAVNÉ LÁTKY	114
<i>Rozdělení otravných látek. Vyjmenování a stručná charakteristika otravných látek. Působení otravných látek na organismus. Ochrana před zasažením a první pomoc při zasažení otravnými látkami.</i>	
IX. ATOMOVÉ ZBRANĚ	121
<i>Stručná charakteristika atomových zbraní, jejich účinky, ochrana před zasažením a první pomoc při zasažení.</i>	
X. ZÁVĚR	127