

Úvod .....	2
Minislovníček první pomoci .....	2
Jak funguje záchranná služba .....	3
Kdy a jak volat záchrannou službu .....	3
Poloha postiženého .....	6
Základní schéma postupu při vzniku úrazu nebo náhlého onemocnění .....	7
Jak se pozná kritické onemocnění? .....	7
Zhodnocení stavu postiženého .....	8
První pomoc u život ohrožujících stavů .....	9
Další náhle vzniklé závažné stavy neúrazového původu .....	12
Úrazy .....	17
Tepelná poranění .....	23
Otravy a poleptání .....	25
První pomoc a právo .....	27
Obecně Oblíbené Omyly o první pomoci .....	29
Obecně Oblíbené Omyly o záchranné službě .....	33
Opakování na závěr – první pomoc v kostce aneb něco se stalo – co teď? .....	35
Vybrané pomůcky pro laickou první pomoc .....	37
Mikrolékárnička do kabelky nebo do kapsy pro každodenní použití .....	40
Doporučené základní vybavení lékárničky pro hromadné akce .....	40