Obsah

1. **Úvodem** 7
   1. O publikaci První pomoc pro školy ... 8
   2. Vývoj první pomoci v historickém kontextu ... 10

2. **O lidském těle** 13
   1. Lidské tělo ... 14
   2. Základy stavby těla ... 18
   3. Základní životní funkce ... 22
   4. Kosti, klouby, svaly a jejich funkce ... 28
   5. Ostatní hlavní orgány a jejich funkce ... 31

3. Systém zajištění neodkladné zdravotnické pomoci v ČR 35
   1. Systémové zajištění přednemocniční neodkladné péče v ČR ... 36
   2. Tísňové linky a tísňové volání ... 45
   3. Telefonicky asistovaná první pomoc ... 50
   4. Sanitka odjela – co teď? ... 53
   5. Letecká záchranná služba ... 54
   6. První pomoc z pohledu práva ... 57
   7. Sociální problematika při řešení zdravotních problémů dětí ... 64
   8. Co znamená, když se řekne ... 65

4. Praktická část 68
   1. Místo úvodu ... 69
   2. Něco se stalo – co teď? ... 70
   3. Prvotní a druhotné vyšetření ... 72
   4. Záchranářská Kámasútra aneb užitečné polohy ... 75
   5. Kolaps a bezvědomí ... 77
   6. Resuscitace I: Bezvědomí s poruchou dýchání – zástava oběhu, resuscitace ... 81
   7. Resuscitace II: Dýchání z plic do plic, použití AED ... 84
   8. Bezvědomí s normálním dýcháním ... 89
   9. Srdeční záchvat ... 90
   10. Problémy s dýcháním, dušení ... 93
   11. Ochrnutí (bez spojitosti s úrazem) ... 97

12. Alergická reakce 99
13. Záchvat křečí 101
14. Bolest břicha 103
15. Náhlá porucha chování, reakce na stres 104
16. Ohrožující poruchy jednání a chování 106
17. Cukrovka, hypoglykemický záchvat 108
18. Přehřátí a podchlazení 111
19. Další vybrané náhlé neúrazové stavy 115
20. Úrazy I. – Mechanizmy úrazů, rizika a prevence 117
21. Úrazy II. – Obecný postup u těžkého úrazu a závažného krvácení 119
22. Úrazy III. – Specifické postupy u konkrétních typů úrazů 124
23. Úrazy IV. – Opaření, popálení, zasažení ohněm 132
24. Úrazy V. – První pomoc při úrazu elektrickým proudem 134
25. Úrazy VI. – Vyproštění; improvizovaný transport pacienta s úrazem 138
26. Intoxikace (otravy), uštknutí a další obdobné příhody 141
27. Otrava návykovými látkami – alkoholem a dalšími drogami 147
28. Další časté otravy v domácím prostředí 151
29. Porod 153
30. Tonutí a záchrana na vodě 155
31. Události s velkým počtem postižených 159
32. Nejobvyklejší chyby při poskytování první pomoci 161
33. Rozšířené zdravotnické vybavení – autolékárnička, pohotovostní lékárnička 167
34. Léky a pomůcky používané pro první pomoc ve specifických stavech 172

5. Zotavovací akce 174

1. Co je to zotavovací akce 175
2. Zdravotnický dozor na zotavovacích akcích 176
3. Péče o nemocné 179
4. Základy hygieny a epidemiologie 182
5. Základy zdravotnické dokumentace 189

6. První pomoc ve škole 194

1. První pomoc ve školách dříve a dnes 195
2. Povinnosti školy v oblasti první pomoci 199
3. Obsah vzdělávání v první pomoci pro žáky škol 209
4. Didaktika první pomoci v kostce 214
5. Vzdělávání učitelů v oblasti první pomoci 222
6. Role koordinátora – metodika výuky první pomoci 225