

## Telefonní čísla tísňového volání v ČR:

Zdravotnická záchranná služba .....	155
Policie .....	158
Hasiči – technická pomoc .....	150
Mezinárodní číslo volání pomoci na centrálu Integrovaného záchranného systému .....	112

Pro majitele vozidla (adresa – čitelně) .....

.....

.....

Zdravotní pojišťovna: .....

její kód: .....

Nehodu oznamte: .....

.....

© Jaromír Hrabovský

© Státní zdravotní ústav

ISBN 80 - 7071 - 226 - 0

# Obsah

První pomoc – Úvod .....	3
Zásady pomoci .....	5
Záchranný řetězec .....	6
Vyproštění a orientace .....	7
Krvácení a jeho zastavení .....	10
Krvácení z tělních otvorů .....	12
Bezvědomí .....	13
Stabilizovaná poloha .....	15
Zástava dýchání a oběhu, ožívování .....	16
Šok – opatření proti jeho rozvoji .....	21
Poranění hlavy a páteře .....	22
Poranění horních končetin .....	23
Poranění dolních končetin .....	24
Poranění hrudníku .....	26
Poranění břicha, náhlé příhody břišní .....	27
Poranění teplem, popáleniny .....	28
Úžeh – sluneční úpal .....	29
Poleptání .....	30
Omrzliny .....	31
Zasažení elektrickým proudem .....	32
Poranění oka cizím tělesem .....	33
Otrava výfukovými plyny .....	34
Otrava houbami, léky a chemikáliemi .....	34
Bodnutí hmyzem a alergické projevy .....	36
Uštknutí hadem .....	37
Překotný náhlý porod .....	37
Ošetření ran a hlubších oděrek .....	40
Obsah lékárníčky a její použití .....	40