

Obsah

- 12 Rychle jednat – zachránit život
- 13 Jak používat tuto knihu
- 14 **Správné počínání při nehodách a v krizových situacích**
 - Nikdo z nás rád nemyslí na nehody a neštěstí, ale přece i ony patří ke každodennímu životu. První pomoc v prvních minutách po neštěstí – do doby, než dorazí lékař záchranné služby – může zachránit život. A k poskytnutí první pomoci zavazuje legislativa i laika. Nemějte však z první pomoci strach – tato kapitola vás ke správnému jednání dovede.*
- 16 **Povinnost poskytnout první pomoc**
- 17 Požadavky na osobu poskytující pomoc
- 18 Co je to první pomoc?
- 18 Vlastní bezpečnost/jednání neohrožující vlastní zdraví
- 19 **Počínání při dopravních nehodách**
- 20 Záchrana z akutního nebezpečí
- 22 Vyproštění z motorového vozidla
- 24 **První opatření u zraněných/nemocných, kteří komunikují**
- 24 První kontakt
- 24 Jednání se zraněným/nemocným
- 26 Vyhledání poraněného místa
- 26 Ošetření a psychická podpora
- 27 Zraněné a nemocné příkryt

V případě neštěstí poskytnout správnou pomoc

Každý z nás je lidsky (i právně) povinován poskytnout první pomoc v době, než nedorazí zdravotnická záchranná služba. Při první pomoci však nesmíte zanedbávat ani svou vlastní bezpečnost. Dobrým zachráncem může být pouze rozvážný a nezraněný člověk.



Pomocí Rautekova hmatu zraněného uchopíte a odtáhněte ho z místa nebezpečí.

Jako neprofesionální záchranáři musíte myslet i na svou vlastní bezpečnost. Výstražná vesta (Safety-Cape) vám poskytne více jistoty, že nedojde k vašemu zranění.



Opatření při zástavě dechu



1 *Hlavu postiženého zakloňte dozadu a uchopte jednou rukou jeho čelo a druhou rukou jeho spodní čelist.*

2 *Nadechněte se a svá otevřená ústa přitiskněte těsně kolem nosu zraněného a vdechněte vzduch do jeho dýchacích cest.*



Opatření při zástavě srdce a krevního oběhu



Součástí resuscitace je masáž srdce, která se provádí střídavě s umělým dýcháním.

Opatření při šoku



V protišokové poloze jsou nohy položeny výše než hlava.

28 **Tísňové volání/přivolání zdravotnické záchranné služby**

30 Zásady tísňového volání

30 Telefonní čísla pro tísňové volání

30 Ohlášení nehody

34 **Okamžitá opatření k záchraně života**

Co dělat s člověkem v bezvědomí? Jak reagovat, když dojde k zástavě dechu? Jak přesně provádět resuscitaci? Tato kapitola popisuje krok za krokem okamžitá opatření a jejich průběh ozřejmují podrobné fotografické ilustrace.

36 **Poruchy vědomí**

36 Bezvědomí

37 Opatření při bezvědomí

40 Nouzové sejmутí ochranné helmy

42 **Poruchy dýchání**

43 První opatření při zástavě dechu

44 Umělé dýchání z úst do nosu

44 Umělé dýchání z úst do úst

46 Umělé dýchání u kojenců a malých dětí

47 **Poruchy srdce a krevního oběhu**

49 Předpoklady pro úspěšné obnovení činnosti srdce a plic (kardiopulmonální resuscitaci)

50 **Obnovení činnosti srdce a plic**

50 Postup při provádění jedním zachráncem

52 Oživování dvěma zachránci

55 Obnovení činnosti srdce a plic u dětí a kojenců

56 Ukončení resuscitace

- 57 **Šok**
- 58 Protišoková opatření
- 60 **Nebezpečí udušení**
- 60 Cizí tělesa v průdušnici a jícnu
- 61 Bodnutí hmyzem v ústech a oblasti hrtanu
- 61 Utonutí

62 **Nebezpečné krvácení a amputační poranění**

Krvácení je často přeceňováno, avšak někdy je opravdu životu nebezpečné. I když neteče příliš mnoho krve, může dojít k velké ztrátě a šoku. Tato kapitola představuje okamžitá opatření k zástavě krvácení.

- 64 **Krvácení**
- 65 Zástava krvácení na paži
- 66 Zástava krvácení na dolní končetině
- 68 Zástava krvácení na hlavě a trupu
- 68 **Amputační poranění**
- 68 Ošetření a zajištění amputátu

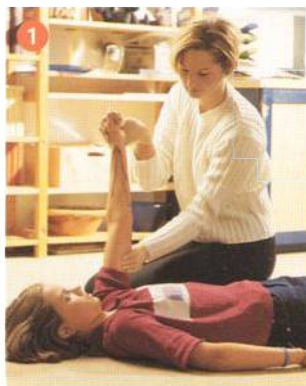
70 **Poranění hlavy, břicha a hrudního koše**

K poranění mozku, plic nebo orgánů v břišní dutině a pánvi stačí tvrdý náraz nebo silný úder. U tohoto druhu zranění je potřeba dbát zvýšené opatrnosti, neboť dochází snadno k obrožení života.

- 72 **Poranění hlavy**
- 72 Otřes mozku
- 72 Opatření při otřesu mozku
- 73 Zlomenina lebky a spodiny lebeční
- 73 Opatření při fraktuře lebky

Krev – zcela výjimečná tekutina

Krvácení působí často hrozivým dojmem, ale žádný strach, většinou není tak hrozné, jak na první pohled vypadá. Nasadte si rukavice na jedno použití a seberte odvahu, vždyť můžete přece zachránit lidský život.



1 Zástava krvácení: Zvedněte paži do svislé polohy a stiskněte čtyřmi prsty tepnu.



2 Tlakový obvaz:

Ránu sterilně obvažte a pak na ni položte další obvazový balíček jako tlakový polštářek.



*Při zranění
hrudníku je třeba
postiženého
člověka napřímit,
aby se mu lépe
dýchalo.*



Rychlé ovázání rány



1 Sterilní krytí
a fixační náplast

2 Sterilní krytí
a mulový obvaz



2



3 Sterilní krytí
a pruban

- 74 Krvácení v obličeji, ústech a hrtanu
- 74 Opatření při krvácení
- 75 **Poranění břicha**
- 75 Opatření při poranění břicha
- 76 **Poranění hrudního koše**
- 76 Opatření při poranění hrudního koše
- 78 **Úrazy a ošetření ran**
- Nemusí se vždy jednat o nějaké velké neštěstí. I menší zranění a rány potřebují správně ošetřit. Tato kapitola vám ukáže, jak se to dělá.*
- 80 **Hlavní zásady při ošetřování ran**
- 80 Ošetřování ran při poskytování první pomoci
- 81 **Druhy obvazového materiálu a obvazové techniky**
- 81 Rychloobvaz
- 82 Sterilní krytí
- 82 Obvazová rouška
- 82 Pruban – elastický hadicový obvaz s oky
- 82 Obvaz pomocí fixační náplasti
- 82 Mulové obvazy
- 84 Trojčipý šátek
- 86 Obvazové balíčky
- 88 Obvazová souprava v autolékárničce a v domácí lékárně
- 89 **Cizí tělesa v ranách a tělesných otvorech**
- 89 Cizí tělesa v ranách
- 89 Cizí tělesa v očích
- 90 Cizí tělesa v nose a uších

- 91 **Krvácení a méně obvyklá zranění**
- 91 Krvácení z nosu
- 92 Krvácení křečových žil
- 93 Krvácení hemeroidů
- 93 Zranění střelnou zbraní
- 94 **Infekce v ráně a kousnutí zvířetem**
- 94 Infekce tetanu
- 94 Infekce rány po kousnutí zvířetem
- 95 Uštknutí hadem

96 **Sportovní zranění a zlomeniny**

Stačí drobná nepozornost, jeden špatný krok a následuje podvrtnutí kloubu, natažení nebo natržení svalů či šlachy a pohmožděniny (typická zranění při sportu, která vznikají mimo jiné kvůli špatnému rozcvičení a nedostatečnému rozehrátí), nebo dokonce něco horšího, jako např. zlomeniny. Tato kapitola popisuje jejich ošetření.

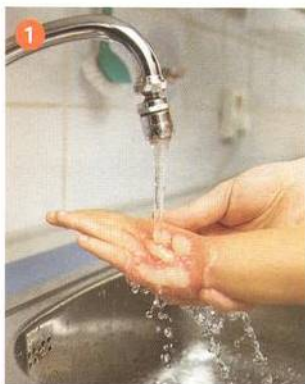
- 98 **Typická sportovní zranění**
- 99 Postup při ošetření sportovních zranění
- 100 Poranění kloubů
- 101 Opatření při poranění kloubů
- 102 **Zlomeniny kostí (fraktury)**
- 103 Zavřené a otevřené zlomeniny
- 104 Opatření při zlomeninách (příklad dolní končetiny)
- 106 Opatření při zlomenině ruky, paže a ramene
- 108 Opatření při zlomenině žeber
- 108 Opatření při zlomenině pánve
- 109 Opatření při zlomenině páteře



Při krvácení z nosu předkloňte hlavu. K zastavení krvácení pomohou chladné obklady šíje.



Zlomeninu ruky, paže nebo ramene zafixujte pomocí dvou trojčípých šátek.



1 Spálené části těla chladíte pod tekoucí vodou, dokud nepoleví bolest.

2 Po ošetření studenou vodou překryjte postižené místo sterilní obvazovou rouškou.



Při úrazech způsobených vysokým napětím musíte záchranu postižených osob přenechat kvalifikovaným pracovníkům.



110 Poškození teplem

Ať už horko nebo zima – u obojího příliš mnoho škodí. Tato kapitola popisuje okamžitá opatření při poškození organismu horkem nebo chladem.

112 Tepelné vyčerpání (exhausce)

112 První pomoc při tepelném vyčerpání

112 První pomoc při úpalu

114 První pomoc při úžehu

114 Poškození chladem

114 Opatření při podchlazení

117 První pomoc při omrzlinách

118 Popálení/opaření

118 Opatření při popálení

121 Opatření při slunečním úpalu

122 Úrazy elektrickým proudem

Věšinou k nim dochází při ne zodpovědném zacházení s elektrickými přístroji v domácnosti. Pokud chcete zraněnému pomoci, nesmíte především ohrozit sebe sama. Tato kapitola popisuje bezpečné možnosti poskytnutí první pomoci.

124 Nebezpečí úrazu elektrickým proudem

125 Opatření při úrazech elektrickým proudem

127 Opatření při úrazech elektrickým proudem s vysokým napětím

128 Otravy a poleptání

Žíravé louhy či jedovaté kyseliny se vyskytují v domácnostech jako čisticí prostředky. Těmito jedy jsou ohroženy především děti. Tato kapitola vám ukáže, co dělat v případě otravy a poleptání.

- 130 **Nebezpečí otravy**
- 131 Opatření při otravě
- 133 **Otrava plynem**
- 133 Opatření při otravě oxidem uhelnatým
- 134 Opatření při otravě oxidem uhličitým
- 134 **Poleptání**
- 134 Opatření při poleptání kůže
- 135 Opatření při poleptání očí
- 135 Opatření při poleptání žaludku a střevního traktu

- 136 **Akutní onemocnění**
Od srdečního infarktu přes akutní astmatický záchvat až po žlučníkovou koliku – při akutních onemocněních musíte vždy umět poskytnout první pomoc i v domácích podmínkách. Tato kapitola popisuje nejčastější choroby a možnosti poskytnutí první pomoci.
- 138 **Onemocnění srdce**
- 138 Opatření při srdečním infarktu
- 140 Opatření při angině pectoris
- 140 Opatření při srdeční slabosti
- 141 **Záchvat mrtvice**
- 141 Opatření při záchvatu mrtvice
- 142 **Cévní uzávěry**
- 142 Opatření při tepenném uzávěru
- 143 Opatření při žilním uzávěru
- 144 **Bronchiální (průduškové) astma**
- 144 Opatření při astmatickém záchvatu
- 145 **Diabetes mellitus**
- 145 Opatření při diabetickém kómatu
- 146 Opatření při diabetické hypoglykémii



Děti jsou obzvláště ohroženi! Proto uchovávejte nebezpečné látky mimo jejich dosah.

Opatření při cévních uzávěrech



1 Při tepenném uzávěru musí být postižená dolní končetina položena níže.

2 Při žilním uzávěru musí být postižená dolní končetina položena výše (podložena).





Při akutních břišních onemocněních byste měli položit postiženého do šetrné polohy.



Měření teploty v ústech je vhodné



Chraňte své dítě očkováním před nebezpečnými nemocemi.

- 146 **Akutní onemocnění břišních orgánů**
- 146 **Opatření při akutních břišních onemocněních**

148 **Infekční onemocnění**

Viry, bakterie a další bacily vyvolávají infekční onemocnění. Zde se dovíte, co máte dělat, když se nějakou infekční nemocí nakazíte.

- 150 **Choroboplodné zárodky a nebezpečí infekce**
- 151 **Přímá a nepřímá nákaza**
- 152 **Imunizace**
- 152 **Aktivní imunizace**
- 153 **Pasivní imunizace**
- 154 **Průběh infekčního onemocnění**
- 155 **Měření teploty**
- 156 **Obecná opatření při infekčních onemocněních**

158 **Často se vyskytující dětské nemoci**

V této kapitole jsou popsány nejčastější dětské nemoci a co proti nim můžeme dělat, resp. jak se jim dá v některých případech předejít očkováním.

- 160 **Plané neštovice**
- 160 **Opatření při planých neštovicích**
- 160 **Spalničky**
- 161 **Opatření při spalničkách**
- 161 **Příušnice**
- 161 **Opatření při příušnicích**
- 161 **Zarděnky**
- 162 **Opatření při zarděnkách**

- 162 **Šestá dětská nemoc**
- 162 Opatření při šesté dětské nemoci
- 162 **Spála**
- 162 Opatření při spále
- 163 **Záškrt**
- 163 Opatření při záškrtu
- 163 **Černý kašel**
- 164 Opatření při černém kašli
- 164 **Meningitida
(zánět mozkových blan)**
- 164 Opatření při meningitidě
- 164 **Pseudokrup/epiglottitida
(zánět hrtanové příklopky)**
- 165 Opatření při pseudokrupu/
epiglottitidě
- 165 **Syndrom náhlého úmrtí dítěte**
- 165 Opatření proti náhlému úmrtí
dítěte
- 166 **Ochrana zdraví na cestách**
*Stále více lidí cestuje do vzdálených
zemí, což představuje určitá zdravotní
rizika. Mnohým rizikům se však dá
předejít a v případě nouze je možné proti
nim učinit správná opatření.*
- 168 **Zaživací obtíže spojené
s cestovní horečkou**
- 168 Opatření při zaživacích obtížích
- 169 **Tropické infekční nemoci
a hepatitida (žloutenka)**
- 169 Prevence malárie a podobných
onemocnění
- 169 Hepatitida
- 171 Opatření při hepatitidě typu A a E



*Plané neštovice
jsou velmi
nakažlivé
a postižený při
nich trpí
nepříjemným
svěděním.*



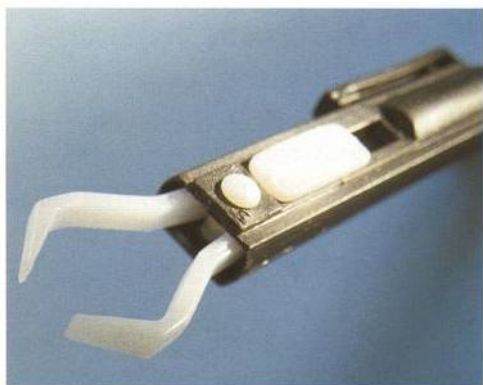
*Oteklá tvář: Proti
příušnicím existuje
možnost očkování.*



*Hořká medicína: V případě nemoci
pomůžou někdy pouze léky.*



*I během dovolené
byste se měli chránit před
určitými zdravotními riziky.*



Nejvhodnějším nástrojem na odstranění zakousnutých klíšťat jsou speciální kleště na klíšťata.



Všechna očkování jsou přesně zaznamenávána v očkovacím průkaze.



Lékárnička určená jako povinná výbava pro motorová vozidla obsahuje standardní vybavení pro první pomoc.

- 171 Opatření při hepatitidě typu B, C a D
- 172 **Nebezpečí, které představují klíšťata**
- 172 Opatření při borelióze
- 174 Prevence klíšťové encefalitidy (FSME)
- 175 **Cestovní lékárnička**
- 176 **Dodatek – závěrečné informace**
Dodatek obsahuje informace o očkovacích látkách, lékárničkách apod. A kdo má zájem, nalezne zde i malý test na vyzkoušení vlastních znalostí.
- 178 **Očkování dětí a mládeže**
- 179 Očkovací kalendář
- 180 **Tísňové volání v případě otravy na území SRN**
- 180 Informační centrály v SRN pro případy otrav
- 182 **Lékárničky první pomoci a domácí lékárna**
- 182 Autolékárnička
- 182 Lékárnička na pracovišti
- 184 Návrh vybavení domácí lékárny
- 185 Nepovinné, ale užitečné – výstražná vesta atd.
- 186 **Dárcovství krve a orgánů**
- 186 Dárcovství krve
- 187 Autotransfuze
- 187 Dárcovství orgánů
- 190 **Glosář lékařských výrazů**
- 196 **Proveďte si své znalosti – test**
- 200 **Proveďte si své znalosti – řešení**
- 205 Rejstřík