

OBSAH

I. První pomoc	4
Hlavní zásady poskytování první pomoci	6
Poranění	9
Poranění kostí a kloubů	28
Popálení, poleptání, omrzliny	34
Stavy ohrožující život	42
II. Péče o dítě	58
Péče státu o dítě a rodinu	58
Věková období dítěte	59
Péče o hygienu	60
Přebalování a oblékání dětí	67
Péče o prostředí dětí	71
Výživa dětí	79
Prevence dětských nemocí	84
III. Stárnutí a stáří	87
Stáří, změny ve stáří	87
Choroby ve stáří	89
Základní druhy léků	101

I. PRVNÍ POMOC

Lidské tělo pracuje jako celek. Všechny jeho orgány zajišťují funkce nezbytné pro život. Stav, kdy se člověk cítí v pohodě tělesné a duševní, je **zdraví**. Poruchy zdraví mohou způsobit různá onemocnění, náhlé poruchy zdraví nebo náhlé zásahy zvenčí, jako jsou nehody, příp. úrazy. Každý z nás se v životě může ocitnout v situaci, kdy potřebuje při náhlých poruchách zdraví pomoc sám nebo ji může poskytnout jinému člověku.

První pomoc jsou všechna jednoduchá a účelná opatření, která okamžitě pomohou člověku, který utrpěl náhlou poruchu zdraví. Neposkytnutí pomoci člověku, který je v nebezpečí, je trestné.

Cílem první pomoci je:

- předejít vážným následkům náhlé poruchy zdraví
- předejít komplikacím
- dosáhnout rychlejšího uzdravení

Dobrá první pomoc postiženému člověku závisí na dobrých znalostech a zručnosti toho, kdo první pomoc poskytuje.

Podle toho, kdo první pomoc poskytuje, rozlišujeme:

1. Laickou – poskytuje každý, kdo se ocitne v situaci, ve které může postiženému pomoci.
2. Předlékařskou – provádí vyškolený člověk, školí např. Červený kříž.
3. Zdravotnickou – poskytuje zdravotnický pracovník z povolání.
4. Odbornou – lékař nebo RZP (rychlá zdravotnická pomoc), která přijíždí na místo.

Co nikdy nesmíme:

- nenecháme osobu v bezvědomí ležet na zádech
- neošetřujeme rány nečistým materiálem, chlupatou látkou
- nevnučujeme postiženému polohu, které se brání – ani při přepravě
- nevynadááme cizí tělesa z ran a to hlavně v oblasti hlavy, hrudníku a břicha
- nenapravujeme zlomeniny
- nedáváme raněnému jíst a pít, i když to vyžaduje

POSTUP PŘI POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI

zjistit:

jak, kdy,
kde došlo
k úrazu



určit:

druh
a závažnost
úrazu,
způsob
ošetření,
prostředky



provést:

zabezpečení
materiálních
prostředků,
vlastní výkon
první pomoci

