

SPIS TREŚCI

• Telefony alarmowe	6
• Wstęp	7
• Gdy zdarzy się wypadek	8
• Pierwsza pomoc w świetle prawa	9
• Wsparcie psychologiczne	10
• Przenoszenie poszkodowanych	11
osoby przytomne	11
osoby nieprzytomne	13
chwyt Rauteka	13
z urazem kręgosłupa	14
• Pozycja bezpieczna	15
• Resuscytacja krążeniowo-oddechowa dorosłych	17
udrożnienie dróg oddechowych	17
przywracanie krążenia	19
uciskanie klatki piersiowej	19
przywracanie oddechu	20
sztuczne oddychanie	20
• Resuscytacja krążeniowo-oddechowa niemowląt	21
udrożnienie dróg oddechowych	21
przywracanie oddechu	21
sztuczne oddychanie	21
przywracanie krążenia	23
uciskanie klatki piersiowej	23
• Wypadki komunikacyjne	25
gdy zobaczysz wypadek	25
urazy wielonarządowe	26
urazy głowy	26
urazy kręgosłupa	27
urazy klatki piersiowej	28
• Omdlenia i utrata przytomności	29
• Zadławienia	32
zadławienia osób dorosłych	32
zadławienia niemowląt i małych dzieci	33
• Wstrząs	35
• Wstrząs anafilaktyczny (anafilaksja)	36

• Drgawki i napady padaczkowe	38
• Drgawki u dzieci	39
• Porażenie prądem elektrycznym	40
• Porażenie piorunem	43
• Tonięcie	44
udzielanie pomocy z brzegu	44
udzielanie pomocy z łodzi	45
ratowanie w pław	46
• Podtopienie i utonięcie	47
• Ratowanie osób spod lodu	49
• Złamania	51
złamanie ręki	53
złamanie palca	54
złamanie stawu łokciowego	55
złamanie kończyny dolnej w obrębie podudzia	56
złamanie kończyny dolnej w obrębie uda	56
złamanie otwarte podudzia z niewielkim krwawieniem	57
złamanie otwarte podudzia z silnym krwawieniem	59
• Skřęcenia i zwichnięcia	60
• Skaleczenia, rany i amputacje	60
skaleczenia i otarcia	61
rany	61
rana silnie krwawiąca	62
rana z wbitym ciałem obcym	64
amputacja	65
• Krwawienie z nosa	65
• Krwawienie z jamy ustnej	66
• Zatrucia pokarmowe	66
zatrucie salmonellą	66
zatrucie jadem kiełbasianym	67
zatrucie lekami	68
zatrucie grzybami	68
zatrucie alkoholem	69
• Zatrucia poprzez drogi oddechowe	70
zatrucie tlenkiem węgla (zaczadzenie)	70
zatrucie środkami ochrony roślin	70
zatrucie środkami czystości	72

• Cukrzyca	74
• Udar mózgu	75
• Oparzenia termiczne	76
ocena ciężkości oparzenia	76
oparzenia lekkie	78
oparzenia ciężkie	79
oparzenia termiczne oka	83
oparzenia termiczne dróg oddechowych	84
oparzenia termiczne jamy ustnej, gardła i przełyku	84
• Oparzenia chemiczne	84
oparzenia chemiczne skóry	85
oparzenia chemiczne błon śluzowych	85
oparzenia chemiczne oka	86
• Oparzenia słoneczne	87
• Przegrzanie i udar cieplny	88
• Udar słoneczny	90
• Hipotermia (wychłodzenie)	90
• Odmrożenia	91
• Urazy oka	93
• Ciało obce w nosie	94
• Ciało obce w uchu	95
• Użądlenia	96
• Kleszcze	97
• Ukąszenie żmii	98
• Rany kłusane	98
tężec	98
wścieklizna	99
• Ból w klatce piersiowej	100
• Zawał mięśnia sercowego	101
• Biegunka	103
• Apteczka domowa	104
• Apteczka samochodowa	105
• Słowniczek	107
• Skorowidz	110
• Pierwsza pomoc – schemat postępowania	112