

SPIS TREŚCI

W razie nagłego zachorowania lub wypadku	1
Ważne telefony	2
Przedmowa	11
Jak posługiwać się podręcznikiem	13
Objaśnienia haseł	15

Część I	CO MUSISZ WIEDZIEĆ I UMIEĆ, ZANIM UDZIELISZ POMOCY	17
	Jak przygotować się do udzielenia pomocy	19
	Jak zapobiegać wypadkom w domu	22
	Kiedy wzywać lekarza	25
	Jak transportować chorego i jakich informacji udzielać w izbie przyjęć	26
	Zdrowie czy choroba – jak rozpoznać	28
	Jak ratować życie	35
	Jak wykonać opatrunek, założyć bandaż, temblak i szynę	62

Część II	PIERWSZA POMOC W KONKRETNÝCH URAZACH I CHOROBACH	73
	Amputacja	75
	Astma	77
	Biegunka	79
	Borelioza (choroba z Lyme)	82
	Bóle brzucha	85
	Bóle głowy	92
	Bóle mięśni	93

Choroba kesonowa	94
Choroba wysokościowa	96
Choroby i urazy ucha	98
Dreszcze	102
Drgawki	103
Drzazga	108
Działanie skrajnych temperatur: ciepła i zimna	109
Gorączka plamista Gór Skalistych	115
Gorączka	118
Gwałt – napaść seksualna	122
Hiperwentylacja	126
Krwotok	128
Maltretowanie dzieci, chorych, starszych	136
Naciągnięcie mięśni	140
Odparzenia, otarcia skóry	141
Odwodnienie	143
Omdlenie	144
Oparzenia	146
Pierwsza pomoc w stomatologii	153
Podrażnienia wywołane przez rośliny	155
Pokąsania i użądlenia	156
Porażenie prądem elektrycznym (szok elektryczny)	174
Poronienie	177
Poród w sytuacji krytycznej	178
Potłuczenia	185
Powikłania ciąży	187
Problemy z oddychaniem u dzieci	188
Próba samobójcza	193
Rany	195
Rany cięte owłosionej skóry głowy	203
Ratowanie tonącego	204
Rażenie piorunem	210
Skałeczenie zakrzywionym przedmiotem	212
Skręcenie	214

Stłuczenia głowy	216
Śpiączka cukrzycowa	217
Udar mózgu	220
Urazy głowy i szyi	224
Urazy oczu	231
Urazy palców (uderzenie młotkiem, przytrzaśnięcie drzwiami)	238
Uzależnienia	240
Wstrząs	249
Wymioty	257
Wysypki	259
Zaburzenia świadomości	262
Zachłyśnięcie	265
Zatrucia	272
Zatrucie gazami	277
Zatrucie ołowiem	279
Zatrucie pokarmowe	280
Zawał serca	284
Zawroty głowy	287
Złamania kości i urazy kręgosłupa	288
Zwichnięcia	305

Część III PIERWSZA POMOC	
W URAZACH SPORTOWYCH	307
Kręgosłup	309
Łokieć	313
Stopa	320
Ręka	331
Biodro	336
Kolano	339
Noga	348
Mięśnie	358
Bark	361
Karta zdrowia	370
Podziękowania	372
Indeks	373