

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
AKCJA RATOWNICZA	9
ICE	11
Bezpieczeństwo	13
Kierowanie akcją ratowniczą	17
Profilaktyka	19
Biuro	23
Szkoły i instytucje administracji publicznej	27
Zakład produkcyjny	31
RATOWANIE SIEBIE	35
Zakrzuszenie	36
Skaleczenie, otarcie naskórka	38
Zranienie	40
Omdlenie/zasłabnięcie	45
PIERWSZA POMOC CHOREMU	49
Pierwsza pomoc w sytuacjach nieurazowych	51
– Dusznosc	51
– Użądlenie przez owada osoby uczulonej	53
– Dusznosc oraz ból w klatce piersiowej	55
– Utrata przytomności	58
– Drgawki	70

– Udar	75
– Dławienie się	79
PIERWSZA POMOC W RAZIE WYPADKU	85
„Apteczka” w zakładzie pracy	89
Ocena stanu poszkodowanego	90
Przywracanie oddechu i masaż serca – resuscytacja	95
Przywracanie krążenia	97
Tamowanie krwotoku zewnętrznego	100
Badanie przedmiotowe	103
Opatrywanie ran	105
Zapobieganie rozwojowi wstrząsu	112
AWARIE I KATASTROFY	117
Bezpieczeństwo współpracowników	
w przypadkach awarii i katastrof	119
– Pożar	120
– Awarie chemiczne	125
– Awaria energetyczna	128
– Katastrofa budowlana	131
– Podręczny sprzęt gaśniczy	132
– Sposoby alarmowania	135
– Wzory znaków ewakuacyjnych	137
Literatura z dziedziny BHP	139
Indeks	141