

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
Wprowadzenie	7
Rozdział 1. Zadbaj o siebie i bliskich. Jak nie dać się zabić!	12
Rozdział 2. Gdzie się schronić	33
Rozdział 3. Chce mi się pić – woda	51
Rozdział 4. Jestem głodny – jedzenie	75
Rozdział 5. Pierwsza pomoc, leczenie doraźne	99
Rozdział 6. Higiena i toaleta	124
Rozdział 7. Przemoc i przeciwdziałanie wykorzystaniu	133
Rozdział 8. Jak i czym się bronić	144
Rozdział 9. Jak nie oszaleć w tej piwnicy	171
Zakończenie, czyli powrót do „normalności”	183
Dodatek A: Procedura S.T.O.P. / Z.U.P.A.	187
Dodatek B: Zasada trójek	189
Dodatek C: Gry o przetrwaniu w mieście	191
Słowniczek pojęć	193
Bibliografia i literatura dodatkowa	201
Podziękowania	205