

SPIS TREŚCI

PIERWSZE KROKI

Postępowanie w nagłych wypadkach	10
Zestawy pierwszej pomocy	14
Wypadki	16

PIERWSZA POMOC

Ocena stanu poszkodowanego	20
Procedury resuscytacyjne	22
Zadławienie	34
Krwawienie	38
Wstrząs	40
Wstrząs anafilaktyczny	42
Drgawki i napady padaczkowe	44
Gorączka i zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych	46
Zatrucia	48
Oparzenia	52
Oparzenia i inne obrażenia środkami chemicznymi	57
Urazy głowy	59
Urazy oczu	62
Urazy klatki piersiowej	66
Złamania	68
Zwichnięcia i skręcenia (urazy mięśni, ścięgien i więzadeł).	72
Urazy szyi, kręgosłupa i rdzenia kręgowego	74

OPIEKA DOMOWA

Bóle w klatce piersiowej	78
Udar	80
Zapobieganie zakażeniom	82
Rany cięte, otarcia, stłuczenia i rany szarpane	84
Krwawienie z jamy ustnej i nosa	88
Kaszel, przeziębienie i krup	90
Pospolite choroby wieku dziecięcego	92
Bóle głowy i migrena.	98
Astma	100
Alergie.	101
Pogryzienia i użądlenia	104
Bóle	110
Przegrzanie i udar cieplny	112
Hipotermia.	115
Odmrożenie	118
Porażenie prądem elektrycznym	120
Nudności i choroba lokomocyjna	122
Pielęgnacja domowa osób starszych	124

BEZPIECZEŃSTWO W DOMU

Dom przyjazny dziecku	130
Bezpieczeństwo dziecka	132
Pomoc osobie starszej	135
Zabezpieczenia przeciwpożarowe	137
Jak nie ulec porażeniu prądem elektrycznym	139

BEZPIECZEŃSTWO WOKÓŁ DOMU

Powierzchnie antypoślizgowe	142
Bezpieczeństwo na dachu	144
Bezpieczeństwo w garażu i warsztacie	146
Wypożyczenie ogrodnicze	148
Unikanie niebezpiecznych roślin	151

BEZPIECZEŃSTWO W WODZIE

Podstawowe zasady bezpieczeństwa w pobliżu zbiorników wodnych	154
Dzieci a woda	156
Publiczne kąpieliska	159

DODATEK

SAFE	164
ABC	165

