

**WSTĘP**

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Dlaczego pierwsza pomoc jest ważna?           | 7  |
| Czym jest pierwsza pomoc?                     | 8  |
| Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy | 10 |
| Co powinienś zrobić w nagłym przypadku?       | 10 |
| Czego nie powinienś robić                     | 11 |
| Zestaw do udzielania pierwszej pomocy         | 14 |
| Domowy zestaw                                 | 14 |
| Zestaw podróży                                | 16 |
| Zestaw do udzielania pierwszej pomocy w pracy | 18 |

**PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU NAGŁYCH ZACHOROWAŃ**

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Gorączka                                                | 20 |
| Problemy jelitowe: wymioty, biegunka, zaparcia i kolka  | 26 |
| Wymioty                                                 | 26 |
| Wymioty a chemioterapia                                 | 28 |
| Biegunka                                                | 28 |
| Zaparcia                                                | 32 |
| Kolka                                                   | 33 |
| Bóle głowy i migrena                                    | 38 |
| Rodzaje bólów głowy                                     | 38 |
| Ból ucha                                                | 41 |
| Ostry ból ucha zewnętrznego                             | 43 |
| Zatrucia pokarmowe                                      | 44 |
| Rodzaje zatruc pokarmowych                              | 44 |
| Stany zapalne skóry                                     | 51 |
| Zalecenia ogólne i leczenie w domu                      | 51 |
| Kontaktowe zapalenie skóry                              | 53 |
| Jak rozpoznać zapalenie opon mózgowych                  | 57 |
| Opieka nad pacjentem chorym na zapalenie opon mózgowych | 57 |
| Ataki astmy                                             | 60 |
| Czym jest astma?                                        | 60 |
| Napady kaszlu                                           | 64 |
| Czym jest kaszel?                                       | 64 |
| Atak drgawek                                            | 67 |
| Czym jest padaczka?                                     | 67 |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Stany nagłe u diabetyków                                        | 70 |
| Czym jest cukrzyca?                                             | 70 |
| Krótkotrwałe utraty świadomości (omdlenie, utrata przytomności) | 73 |
| Czym są krótkotrwałe utraty świadomości?                        | 73 |
| Zatrzymanie akcji serca (niewydolność serca)                    | 76 |
| Czym jest zatrzymanie akcji serca?                              | 76 |
| Ataki lęku i paniki                                             | 79 |
| Czym jest paniczny lęk i w jaki sposób się manifestuje?         | 79 |

**PIERWSZA POMOC W DOMU**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Ciała obce w oku i uchu                               | 82  |
| Ciała obce w oku                                      | 82  |
| Ciała obce w uchu                                     | 83  |
| Ciała obce w krtani i przełyku                        | 85  |
| Czym jest ciało obce?                                 | 85  |
| Oparzenia                                             | 88  |
| Czym są oparzenia?                                    | 88  |
| Klasyfikacja oparzeń i w jaki sposób należy je leczyć | 90  |
| Alergie                                               | 94  |
| Czym jest alergen?                                    | 94  |
| Upadki                                                | 101 |
| Stłuczenia                                            | 101 |
| Zwichnięcia                                           | 103 |
| Skręcenia                                             | 104 |
| Złamania                                              | 105 |
| Wypadki z prądem elektrycznym                         | 107 |
| Uderzenia i siniaki                                   | 110 |
| Uderzenia                                             | 110 |
| Siniaki                                               | 111 |
| Rany, skaleczenia i zadrapania                        | 113 |
| Rany szarpane i klute                                 | 113 |
| Krwotoki                                              | 119 |
| Zatrucia                                              | 125 |
| Zatrucie drogą przewodu pokarmowego                   | 125 |
| Bóle mięśniowe                                        | 131 |
| Czym są mięśnie                                       | 131 |
| Utrata kończyny lub innej części ciała                | 137 |
| Objawy towarzyszące                                   | 137 |
| Przypadkowe sklejenia skóry                           | 140 |
| Jakiego rodzaju są to substancje?                     | 140 |

## PIERWSZA POMOC PODCZAS WAKACJI

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wypadki drogowe                                                                              | 143 |
| Użądlenia                                                                                    | 149 |
| Ugryzienia                                                                                   | 155 |
| Różne rodzaje ugryzień                                                                       | 155 |
| Alergie w czasie wakacji                                                                     | 161 |
| Udławienie się i asfiksja                                                                    | 167 |
| Wypadki przy maszynach                                                                       | 173 |
| Choroba lokomocyjna                                                                          | 176 |
| Jak uniknąć wypadków i urazów w czasie wakacji                                               | 179 |
| Zalecenia, jak uniknąć urazów mięśni oraz złamań kości podczas wycieczek na plażę lub w góry | 179 |
| Unikanie wypadków podczas uprawiania sportów ekstremalnych                                   | 180 |
| Pierwsza pomoc w górach                                                                      | 185 |
| Problemy, które możesz napotkać                                                              | 185 |
| Pierwsza pomoc na plaży                                                                      | 191 |
| Udar ciepły                                                                                  | 19  |
| Zalecenia dotyczące kąpania                                                                  | 197 |

## SYTUACJE NAGŁE

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Wypadki podczas ciąży                                      | 203 |
| Problemy dotyczące antykoncepcji                           | 209 |
| Co robić, gdy prezerwatywa pęknie lub pozostanie w pochwie | 209 |
| Reakcja na napaść o charakterze seksualnym                 | 2 2 |
| Zatrucie alkoholem                                         | 2 5 |
| Zatrucie narkotykami                                       | 218 |
| Ostre zatrucie kokainą                                     | 218 |

## ZAPOBIEGANIE WYPADKOM

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Zapobieganie wypadkom u dzieci | 221 |
| Dzieci na ulicy                | 221 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Zapobieganie wypadkom i innym problemom wśród ludzi starszych | 227 |
| Pomoc osobom starszym w unikaniu wypadków                     | 227 |
| Zapobieganie wypadkom u kobiet w ciąży                        | 232 |
| Nudności u kobiet w ciąży                                     | 232 |
| Zapobieganie wypadkom w domu                                  | 238 |
| W kuchni                                                      | 238 |
| Zapobieganie wypadkom na wakacjach                            | 244 |
| Unikanie oparzeń słonecznych                                  | 244 |
| Zapobieganie wypadkom w pracy                                 | 250 |
| Dlaczego dochodzi do wypadków w pracy?                        | 250 |
| Środki czyszczące                                             | 255 |

## TECHNIKI UDZIELANIA POMOCY

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Techniki ratowania życia                                | 261 |
| W jaki sposób sprawdzić, czy osoba poszkodowana oddycha | 261 |
| Rany krwawienie                                         | 267 |
| Bandażowanie                                            | 273 |
| Ogólne uwagi dotyczące bandażowania                     | 273 |
| Rodzaje bandażowania                                    | 274 |
| Osoby z obrażeniami                                     | 276 |
| Porady ogólne                                           | 276 |

## STANY NAGŁE

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Co robić w razie trzęsienia ziemi              | 281 |
| Co robić w przypadku pożaru                    | 284 |
| Co robić w przypadku wichury lub burzy         | 287 |
| Zalecenia ogólne                               | 287 |
| Zimno i upały                                  | 290 |
| Zimno                                          | 290 |
| Gorąco                                         | 291 |
| W jaki sposób postępować w przypadkach nagłych | 293 |