

## SPIS TREŚCI

1. Co to jest pierwsza pomoc? .....	5
2. Terminologia.....	6
3. Dlaczego trzeba się uczyć?.....	7
4. Prawo .....	9
5. Łańcuch przeżycia .....	10
6. Przyczyny nagłego zatrzymania krążenia (NZK).....	11
7. Mechanizmy zatrzymania krążenia .....	12
8. Rola świadka.....	14
9. Po pierwsze, bezpieczeństwo .....	15
10. Wezwanie pomocy.....	16
11. BLS u osób dorosłych.....	17
12. Defibrylacja .....	24
13. BLS u dzieci i niemowląt .....	26
14. Zadławienie.....	29
15. Postępowanie w przypadku omdlenia .....	31
16. Postępowanie w przypadku drgawek .....	32
17. Postępowanie w przypadku duszności i bólu w klatce piersiowej.....	33
18. Cukrzyca .....	35
19. Postępowanie w przypadku bólu brzucha .....	36
20. Postępowanie w przypadku udaru mózgu .....	36
21. Postępowanie w przypadku podtopienia .....	37
22. Postępowanie w przypadku odmrożenia .....	37
23. Postępowanie w przypadku wychłodzenia .....	38
24. Postępowanie w przypadku przegrzania.....	39
25. Postępowanie w przypadku oparzenia.....	40
26. Postępowanie w przypadku porażenia prądem elektrycznym.....	43
27. Postępowanie w przypadku ran i krwawień zewnętrznych.....	44
28. Postępowanie w obrażeniach kręgosłupa i głowy .....	45
29. Postępowanie w urazach kończyn .....	46
30. Wbite ciało obce .....	48
31. Postępowanie w zatruciu substancjami przyjętymi doustnie .....	48
32. Postępowanie w przypadku ukąszenia przez węża.....	48
33. Postępowanie w przypadku użądlenia przez owada.....	48
34. Postępowanie w przypadku pogryzienia .....	49
35. Postępowanie we wstrząsie.....	49
36. Pilna ewakuacja osoby poszkodowanej.....	52
37. Kiedy pomożemy? .....	54
38. Pierwsza pomoc psychospołeczna.....	55
39. Z kart historii .....	58
Bibliografia.....	61