

SPIS TREŚCI



ABC POMOCY

- 4 Sztuczne oddychanie
- 9 Praktyczne szkolenie
- 10 Podręczna apteczka
- 14 Zasady bezpieczeństwa
- 16 Ubezpieczenia

ZDARZENIE LOSOWE

- 18 Wypadek drogowy
- 20 Pożar
- 22 Awaria w samolocie

ZAGROŻENIE ŻYCIA

- 24 Zakrztuszenie
- 26 Uraz głowy
- 28 Silna alergia
- 31 Omdlenie
- 32 Zatrucie tlenkiem węgla
- 33 Porażenie piorunem
- 34 Porażenie prądem
- 35 Pomoc tonącemu
- 36 Skoki cukru
- 37 Ugryzienie przez żmiję
- 38 Atak padaczki
- 39 Odmrożenia
- 40 Zatrucie grzybami
- 41 Małuch w aucie
- 42 Żrąca substancja
- 43 Zawał
- 44 Udar mózgu

NAGŁE PRZYPADKI

- 45 Ciało obce
- 48 Zranienia
- 51 Oparzenia
- 54 Stłuczenia
- 56 Poważne kontuzje
- 58 Nagła utrata widzenia
- 59 Obrzęki
- 60 Zatrucie pokarmowe
- 62 Choroba lokomocyjna
- 63 Kolka
- 64 Wyrostek w ogniu
- 65 Gorączka
- 66 Nadmiar słońca
- 68 Zwierzęta w naturciu
- 72 Atak meduzy
- 73 Dziecięce przypadłości

KONIEC Z BÓLEM

- 76 Głowy
- 78 Kręgosłupa
- 81 Oka
- 82 Stawów
- 84 Zęba
- 86 Ucha
- 87 Gardła
- 88 Brzucha

INTYMNE PRZYPADŁOŚCI

- 90 Zapalenie pęcherza
- 92 Nietrzymanie moczu
- 94 Bolesne miesiączki
- 95 Nieświeży oddech
- 96 Ratunku, pot!
- 97 Swędzące infekcje
- 101 Hemoroidy precz!

ZMIANY NA SKÓRZE

- 102 Niespodzianki
- 106 Trądzik
- 108 Świerzb i spółka
- 110 Stopy do naprawy
- 112 Ratunek dla dłoni
- 114 Włos w potrzebie
- 118 Niedoskonałości ciała

