

## SPIS TREŚCI

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| • <b>Telefony alarmowe</b> . . . . .                           | 6  |
| • <b>Wstęp</b> . . . . .                                       | 7  |
| • <b>Gdy zdarzy się wypadek</b> . . . . .                      | 8  |
| • <b>Pierwsza pomoc w świetle prawa</b> . . . . .              | 9  |
| • <b>Wsparcie psychologiczne</b> . . . . .                     | 10 |
| • <b>Przenoszenie poszkodowanych</b> . . . . .                 | 11 |
| osoby przytomne . . . . .                                      | 11 |
| osoby nieprzytomne . . . . .                                   | 13 |
| chwyt Rauteka . . . . .                                        | 13 |
| z urazem kręgosłupa . . . . .                                  | 14 |
| • <b>Pozycja bezpieczna</b> . . . . .                          | 15 |
| • <b>Resuscytacja krążeniowo-oddechowa dorosłych</b> . . . . . | 17 |
| udrożnienie dróg oddechowych . . . . .                         | 17 |
| przywracanie krążenia . . . . .                                | 19 |
| uciskanie klatki piersiowej . . . . .                          | 19 |
| przywracanie oddechu . . . . .                                 | 20 |
| sztuczne oddychanie . . . . .                                  | 20 |
| • <b>Resuscytacja krążeniowo-oddechowa niemowląt</b> . . . . . | 21 |
| udrożnienie dróg oddechowych . . . . .                         | 21 |
| przywracanie oddechu . . . . .                                 | 21 |
| sztuczne oddychanie . . . . .                                  | 21 |
| przywracanie krążenia . . . . .                                | 23 |
| uciskanie klatki piersiowej . . . . .                          | 23 |
| • <b>Wypadki komunikacyjne</b> . . . . .                       | 25 |
| gdy zobaczysz wypadek . . . . .                                | 25 |
| urazy wielonarządowe . . . . .                                 | 26 |
| urazy głowy . . . . .                                          | 26 |
| urazy kręgosłupa . . . . .                                     | 27 |
| urazy klatki piersiowej . . . . .                              | 28 |
| • <b>Omdlenia i utrata przytomności</b> . . . . .              | 29 |
| • <b>Zadławienia</b> . . . . .                                 | 32 |
| zadławienia osób dorosłych . . . . .                           | 32 |
| zadławienia niemowląt i małych dzieci . . . . .                | 33 |
| • <b>Wstrząs</b> . . . . .                                     | 35 |
| • <b>Wstrząs anafilaktyczny (anafilaksja)</b> . . . . .        | 36 |

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| • <b>Drgawki i napady padaczkowe</b> . . . . .               | 38 |
| • <b>Drgawki u dzieci</b> . . . . .                          | 39 |
| • <b>Porażenie prądem elektrycznym</b> . . . . .             | 40 |
| • <b>Porażenie piorunem</b> . . . . .                        | 43 |
| • <b>Tonięcie</b> . . . . .                                  | 44 |
| udzielanie pomocy z brzegu . . . . .                         | 44 |
| udzielanie pomocy z łodzi . . . . .                          | 45 |
| ratowanie wpraw . . . . .                                    | 46 |
| • <b>Podtopienie i utonięcie</b> . . . . .                   | 47 |
| • <b>Ratowanie osób spod lodu</b> . . . . .                  | 49 |
| • <b>Złamania</b> . . . . .                                  | 51 |
| złamanie ręki . . . . .                                      | 53 |
| złamanie palca . . . . .                                     | 54 |
| złamanie stawu łokciowego . . . . .                          | 55 |
| złamanie kończyny dolnej w obrębie podudzia . . . . .        | 56 |
| złamanie kończyny dolnej w obrębie uda . . . . .             | 56 |
| złamanie otwarte podudzia z niewielkim krwawieniem . . . . . | 57 |
| złamanie otwarte podudzia z silnym krwawieniem . . . . .     | 59 |
| • <b>Skręcenia i zwichnięcia</b> . . . . .                   | 60 |
| • <b>Skaleczenia, rany i amputacje</b> . . . . .             | 60 |
| skaleczenia i otarcia . . . . .                              | 61 |
| rany . . . . .                                               | 61 |
| rana silnie krwawiąca . . . . .                              | 62 |
| rana z wbitym ciałem obcym . . . . .                         | 64 |
| amputacja . . . . .                                          | 65 |
| • <b>Krwawienie z nosa</b> . . . . .                         | 65 |
| • <b>Krwawienie z jamy ustnej</b> . . . . .                  | 66 |
| • <b>Zatrucia pokarmowe</b> . . . . .                        | 66 |
| zatrucie salmonellą . . . . .                                | 66 |
| zatrucie jadem kiełbasianym . . . . .                        | 67 |
| zatrucie lekami . . . . .                                    | 68 |
| zatrucie grzybami . . . . .                                  | 68 |
| zatrucie alkoholem . . . . .                                 | 69 |
| • <b>Zatrucia poprzez drogi oddechowe</b> . . . . .          | 70 |
| zatrucie tlenkiem węgla (zaczadzenie) . . . . .              | 70 |
| zatrucie środkami ochrony roślin . . . . .                   | 70 |
| zatrucie środkami czystości . . . . .                        | 72 |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| • <b>Cukrzyca</b> . . . . .                                  | 74  |
| • <b>Udar mózgu</b> . . . . .                                | 75  |
| • <b>Oparzenia termiczne</b> . . . . .                       | 76  |
| ocena ciężkości oparzenia . . . . .                          | 76  |
| oparzenia lekkie . . . . .                                   | 78  |
| oparzenia ciężkie . . . . .                                  | 79  |
| oparzenia termiczne oka . . . . .                            | 83  |
| oparzenia termiczne dróg oddechowych . . . . .               | 84  |
| oparzenia termiczne jamy ustnej, gardła i przełyku . . . . . | 84  |
| • <b>Oparzenia chemiczne</b> . . . . .                       | 84  |
| oparzenia chemiczne skóry . . . . .                          | 85  |
| oparzenia chemiczne błon śluzowych . . . . .                 | 85  |
| oparzenia chemiczne oka . . . . .                            | 86  |
| • <b>Oparzenia słoneczne</b> . . . . .                       | 87  |
| • <b>Przegrzanie i udar cieplny</b> . . . . .                | 88  |
| • <b>Udar słoneczny</b> . . . . .                            | 90  |
| • <b>Hipotermia (wychłodzenie)</b> . . . . .                 | 90  |
| • <b>Odmrożenia</b> . . . . .                                | 91  |
| • <b>Urazy oka</b> . . . . .                                 | 93  |
| • <b>Ciało obce w nosie</b> . . . . .                        | 94  |
| • <b>Ciało obce w uchu</b> . . . . .                         | 95  |
| • <b>Użądlenia</b> . . . . .                                 | 96  |
| • <b>Kleszcze</b> . . . . .                                  | 97  |
| • <b>Ukąszenie żmii</b> . . . . .                            | 98  |
| • <b>Rany kłbane</b> . . . . .                               | 98  |
| tężec . . . . .                                              | 98  |
| wścieklizna . . . . .                                        | 99  |
| • <b>Ból w klatce piersiowej</b> . . . . .                   | 100 |
| • <b>Zawał mięśnia sercowego</b> . . . . .                   | 101 |
| • <b>Biegunka</b> . . . . .                                  | 103 |
| • <b>Apteczka domowa</b> . . . . .                           | 104 |
| • <b>Apteczka samochodowa</b> . . . . .                      | 105 |
| • <b>Słowniczek</b> . . . . .                                | 107 |
| • <b>Skorowidz</b> . . . . .                                 | 110 |
| • <b>Pierwsza pomoc – schemat postępowania</b> . . . . .     | 112 |