

Jak korzystać z podręcznika	4	14. Postępowanie w różnych sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia	76
Drodzy Gimnazjaliści!	5	15. Pierwsza pomoc w wypadku drogowym	80
1 Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc		2 Zagrożenia życia i zapobieganie im	
1. Istota udzielania pierwszej pomocy	8	16. Zagrożenia powodziowe	88
2. Łańcuch ratunkowy – czy masz prawo go zerwać?	12	17. Zagrożenia pożarowe	94
3. Ocena stanu poszkodowanych	16	18. Zagrożenia związane z działalnością człowieka	101
4. Postępowanie podczas zasłabnięć i utraty przytomności	19	19. Zagrożenia wywołane substancjami toksycznymi	108
5. Pierwsza pomoc w zaburzeniu oddychania i krążenia	25	20. Źródła promieniowania jądrowego i jego skutki	112
6. Pierwsza pomoc w zranieniach, skaleczeniach i ranach	31	3 Ochrona ludności	
7. Tamowanie krwotoków	45	21. Indywidualne środki ochrony przed skażeniami	120
8. Postępowanie we wstrząsie pourazowym	50	22. Alarmowanie ludności o zagrożeniach i ostrzeganie	122
9. Urazy kości i uszkodzenia stawów	53	23. Główne zadania ochrony ludności i obrony cywilnej	129
10. Wpływ wysokich temperatur na organizm człowieka	60		
11. Wpływ niskich temperatur na organizm człowieka	65		
12. Oparzenia chemiczne	68		
13. Postępowanie w przypadku zatruc	72		