

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРОВ	6
----------------------	---

Часть I. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Глава 1. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОПАСНОСТИ	11
1.1. Химическое загрязнение атмосферы	13
1.2. Загрязнение естественных водоемов и океанов	22
1.3. Проблема опустынивания	29
1.4. Экология городов	32
1.5. Сочетанное действие неблагоприятных факторов среды	38
1.6. Российская система экологической безопасности	40
1.7. Состояние биосферы и здоровье	43
Глава 2. СТРАТЕГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	44
2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них	44
2.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них	58
2.2.1. Индивидуальная защита от современных средств поражения	65
2.2.2. Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте и в быту	71
2.3. Чрезвычайные ситуации биологического характера	83
2.3.1. Опасные и особо опасные заболевания человека	84
2.3.2. Особенности течения инфекционных заболеваний у детей	96
2.3.3. Особо опасные болезни животных и растений	98
2.4. Социально опасные явления и защита от них	100
2.4.1. Виды психического воздействия на человека и защита от них	101
2.4.2. Сексуальные насилия и защита от них	107
2.4.3. Насилие над детьми	112
2.4.4. Агрессия, направленная на себя	117
2.4.5. Проблема преступности	119
2.4.6. Социальные опасности, связанные с употреблением и распространением психоактивных веществ	139
2.4.7. Социальные опасности, связанные с распространением венерических заболеваний	159
2.5. Правовые аспекты защиты и самозащиты от социально опасных явлений	170
2.6. Основы безопасности жизнедеятельности в быту.	178
2.7. Безопасность жизнедеятельности детей и подростков	186
Глава 3. СОВРЕМЕННАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ И КАТАСТРОФЫ.	193
3.1. Возможности цивилизации в предупреждении и ликвидации катастроф	193

3.2. Основные понятия и определения медицины катастроф	194
3.3. Классификации катастроф	195
3.4. Международный опыт организации экстренной медицинской помощи населению в чрезвычайных ситуациях	201
3.5. История создания и развития медицины катастроф в России и Сибири.	211
3.6. Избранные документы по вопросам чрезвычайных ситуаций и медицины катастроф в Российской Федерации	205
3.7. Служба медицины катастроф	207
3.8. Особенности оказания первой медицинской помощи при массовых поражениях	208
Глава 4. ВЫЖИВАНИЕ В УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ	215
4.1. Общие принципы выживания	215
4.2. Определение собственного местоположения	227
4.3. Защита от неблагоприятного воздействия факторов природной среды	238
4.4. Организация аварийного бивака	251
4.5. Установление связи и подготовка средств сигнализации.	261
4.6. Опасности встреч с хищными зверями.	263
4.7. Организация и наведение переправ через водные преграды	264
4.7.1. Переправы над водой.	264
4.7.2. Переправа реки вброд	266
4.7.3. Передвижение по замерзшим озерам и рекам	268
4.7.4. Движение по болоту	269
4.8. Организация и проведение туристского похода	270
4.9. Способы переноски пострадавшего	279
Глава 5. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	282
5.1. Социальные и демографические характеристики формирования здорового образа жизни	282
5.2. Здоровый образ жизни и его составляющие	286
5.3. Здоровый образ жизни — необходимое условие безопасности жизнедеятельности	293
Часть II. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ	
Глава 6. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ОТРАВЛЕНИЯХ.	301
6.1. Закрытые повреждения	301
6.1.1. Ушибы.	302
6.1.2. Растяжения и разрывы связок	302
6.1.3. Вывихи	302
6.1.4. Переломы	304
6.2. Открытые повреждения	310
6.3. Первая помощь при кровотечении	315
6.4. Первая помощь при обмороке, воздействии низких и высоких температур	322
6.5. Головокружение	330
6.6. Первая медицинская помощь при болях	331
6.7. Первая медицинская помощь при внезапных заболеваниях	334
6.8. Острые заболевания центральной нервной системы	337
6.9. Аллергические реакции	340
6.10. Общие принципы диагностики и оказания неотложной помощи при отравлениях	341
6.11. Укусы и заболевания вследствие контакта с животными и насекомыми	349
6.12. Инородные тела.	351

6.13. Десмургия	354
6.14. Принципы и методы реанимации	363
Глава 7. ОБЩИЙ УХОД ЗА ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМИ И БОЛЬНЫМИ.	374
7.1. Общие принципы ухода за больными	374
7.2. Техника измерения температуры тела	381
7.3. Причины и типы лихорадок. Уход за больными при ознобе, лихорадке	381
7.4. Понятие об артериальном давлении и его измерение	383
7.5. Методики определения пульса, дыхания, их оценка	384
7.6. Промывание желудка	387
7.7. Клизмы	387
7.8. Ванны гигиенические, общие и местные лечебные	389
7.9. Применение пиявок	391
ЛИТЕРАТУРА	392