

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>6</b>
<b>Раздел 1.</b>	
<b>Действия при климатическом бедствии .....</b>	<b>8</b>
Наводнения и цунами.....	10
Пожар.....	17
Землетрясения .....	29
Извержение вулкана .....	35
Низкая температура.....	42
Сильная жара .....	48
Торнадо, смерч, сильный ветер.....	52
Сход снежной лавины, оползень, селевой поток.....	56
<b>Раздел 2.</b>	
<b>Первая медицинская помощь .....</b>	<b>62</b>
Список медикаментов для оказания первой медицинской помощи .....	64
Основы оказания первой медицинской помощи .....	69
Основные реанимационные мероприятия .....	77
Шок. Что делать при шоковых состояниях....	88
Порядок оказания первой медицинской помощи при массовых травмах.....	92
Ожоги.....	94
Поражение электрическим током. Первая помощь при электротравме .....	100
Кровотечения и сдавливания.....	104
Раны. Правила наложения повязок .....	115
Ушибы, вывихи, растяжения, переломы .....	128

Перегревание, тепловой и солнечный удары ..	134
Утопление .....	139
Общее охлаждение. Обморожение .....	145
Наложение шины, иммобилизация.	
Доставка пострадавшего в больницу .....	151
<b>Раздел 3.</b>	
<b>Выживание в различных условиях.....</b>	<b>160</b>
Выживание в экстремальных условиях.	
Ориентирование .....	162
Добывание воды.	
Очистка и обеззараживание воды в походных условиях.....	172
Добывание пищи.	
Собирание растений, грибов, ягод.....	180
Добывание пищи. Рыбная ловля.....	205
Добывание пищи. Охота .....	215
Разведение костров.....	231
Устройство лагеря .....	239
<b>Послесловие.....</b>	<b>250</b>
<b>Используемые источники. Ссылки .....</b>	<b>252</b>