

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	5
1. Правила поведения при начале боевых действий	7
Резервы организма: правило трех	9
Правила военного времени	12
2. Куда бежать при обстреле, где прятаться?	15
Идеальное укрытие	19
3. Как вести себя при ядерном взрыве ..	22
Если вы в автомобиле	30
Если вы в здании	30
Убежища	31
Что делать, если у вас нет противогаза	40
Средства защиты кожи	44
Правила поведения после взрыва	45
Что еще можно сделать, чтобы спастись от радиации?	48
Что необходимо иметь в аптечке на случай ядерного взрыва?	49

4. «Тревожный чемоданчик» на случай быстрого отъезда	53
Как правильно укладывать вещи	55
Выбор «тревожного чемоданчика»	57
Возможный базовый набор для «тревожного чемоданчика»	59
5. Неотложная помощь при ранениях, ожогах и травмах.....	66
Артериальное кровотечение	66
Нарушение проходимости верхних дыхательных путей	73
Фиксация травмированной связки	74
Перевязка руки.....	75
Наложение шины.....	76
Инородный предмет в теле	77
Пневмоторакс	78
Ранение грудной клетки	78
Переломы	84
Ранения головы	85
Ранения живота	88
Термические ожоги	89
Что нельзя делать	91
Как справиться со стрессом	92