

СПИСОК ДОПОМІЖНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безопасность жизнедеятельности / [Крикунов Г. Н., Беликов А. С., Залунин В. Ф., Довгаль В. Ф.]. – Ч. 3. – Днепропетровск : УК ОИМА – Пресс, 2005. – 196 с.
2. Безопасность жизнедеятельности : [учебник] / Под ред. проф. Э. А. Арустамова. – [10-е изд., перераб. и доп.]. – М., 2006. – 476 с.
3. Безпека життєдіяльності у повсякденних умовах виробництв, побуту та у надзвичайних ситуаціях / [Захарченко М. В., Орлов В. М., Голубев А. К., Тітенко В. Ф.]. – Київ, 2006. – 160 с.
4. Безпека життєдіяльності : [навч. посібник] / [Лушкін В. А., Торкатюк В. І., Коржик Б. М., Ачкасов А. Є., Ніколаєнко Л. Ф.]. – Житомир, 2001. – 671 с.
5. Безпека життєдіяльності : [навч. посібник] / [Скоблo Ю. С., Соколовська Т. Б., Мазоренко Д. І., Тіщенко Л. М., Троянов М. М.]. – К. : Кондор, 2003. – 421 с.
6. Бедрій Я. І. Безпека життєдіяльності : [навчальний посібник] / Я. І. Бедрій. – Київ : Кондор, 2009. – 286 с.
7. Григор'єва Л. І. Іонізуюче випромінювання та його вплив на організм людини : [навч. посібник] / Л. І. Григор'єва, Ю. А. Томілін, І. М. Рожков. – Миколаїв : МДГУ ім. Петра Могили, 2008. – 136 с.
8. Григор'єва Л. І. Ризик у БЖД: оцінка і управління / Л. І. Григор'єва, Ю. А. Томілін, А. М. Огородник // Методичні рекомендації і збірник завдань. – М. : ЧДУ ім. Петра Могили, 2013. – 45 с.
9. Григор'єва Л. І. Нормування антропогенного навантаження на навколишнє середовище : [навчальний посібник] / Л. І. Григор'єва, Ю. А. Томілін. – Миколаїв : Вид-во МДГУ ім. Петра Могили, 2005. – 174 с.
10. Державні санітарні норми і правила захисту населення від впливу електромагнітних випромінювань. – Міністерство охорони здоров'я України. – К., 1996. – 28 с.
11. Джигирей В. С. Безпека життєдіяльності : [навч. посібник] / В. С. Джигирей, В. І. Жидецький. – Львів : Афіша, 2000. – 255 с.
12. Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності : [навчальний посібник] / Є. П. Желібо, Н. М. Заверуха, В. В. Зацарний. – К. : Каравела, 2005. – 327 с.

13. Захист населення і територій від надзвичайних ситуацій / За загальною редакцією В. В. Могильниченка. – Т. 1. : Техногенна та природна небезпека. – К. : КІМ, 2007. – 636 с.
14. Лапін В. М. Безпека життєдіяльності людини / В. М. Лапін. – Львів : Львівський банківський коледж, 2001. – 192 с.
15. Піскунова Л. Е. Безпека життєдіяльності : [підручник] / Л. Е. Піскунова, В. А. Прилипко, Т. О. Зубок. – К. : Академія, 2012. – 224 с.
16. Практикум з курсу «Безпека життєдіяльності» : [для студентів вищих навчальних закладів] / [В. В. Березуцький, Т. С. Бондаренко, Г. Г. Валенко та ін.] ; за ред. проф. В. В. Березуцького. – Х. : Факт, 2005. – 168 с.
17. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності : [навч. посібник] / І. П. Пістун. – Суми, 2002. – 301 с.
18. Томілін Ю. А. Безпека життєдіяльності: методичні рекомендації до самостійного вивчення курсу / Ю. А. Томілін, Л. І. Григор'єва, А. М. Огородник. – Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2013. – 95 с.
19. Ярошевська В. М. Безпека життєдіяльності : [підручник] / В. М. Ярошевська. – К. : ВД «Професіонал», 2004. – 560 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перша допомога при кровотечах

Кровотеча – це витікання крові з судин, що настає найчастіше в результаті їхнього ушкодження. При кровотечах головна небезпека пов'язана із втратою крові й виникненням у зв'язку із цим гострого недостатнього кровопостачання тканин. Недостатнє постачання органів киснем викликає порушення їхньої діяльності, у першу чергу це стосується мозку, серця й легенів.

Перша допомога при зовнішніх кровотечах

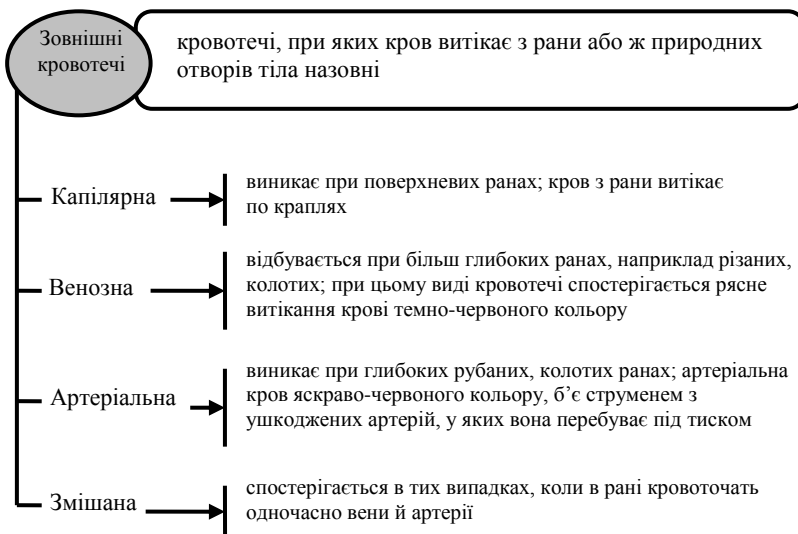


Рис. 1. Види зовнішніх кровотеч

Перша допомога при капілярній кровотечі. При капілярній кровотечі втрата крові порівняно невелика. Таку кровотечу можна швидко зупинити, наклавши на ділянку, що кровоточить, чисту марлю, поверх марлі – шар вати, і перев'язавши рану. Якщо під рукою немає ні марлі, ні бинта, то місце, що кровоточить, можна перев'язати чистою носовою хусткою. Накладати прямо на рану волохату тканину не можна, тому що на її ворсинках перебувають численні бактерії, які можуть викликати зараження рани. З цієї ж причини безпосередньо на відкриту рану не можна накладати й вату.