

WSTĘP

Rozdział 1. PRZYGOTOWANIA DO PODRÓŻY

- 1.1. Zdolność do podróży - ocena stanu zdrowia
 - 1.1.1. Ludzie starsi, przewlekle chorzy, niepełnosprawni
 - 1.1.2. Kobiety w ciąży
 - 1.1.3. Małe dzieci
- 1.2. Szczepienia ochronne
- 1.3. Profilaktyka przeciwmalaryczna
- 1.4. Wyposażenie apteczki podróźnej
- 1.5. Ubezpieczenia zdrowotne
- 1.6. Zebranie informacji o miejscu pobytu

Rozdział 2. BEZPIECZEŃSTWO W CZASIE PODRÓŻY

- 2.1. Podróż samochodem osobowym
- 2.2. Podróż samolotem
- 2.3. Podróż statkiem
- 2.4. Inne środki transportu

Rozdział 3. ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W MIEJSCU POBYTU

- 3.1. Aklimatyzacja
 - 3.1.1. Słońce, upał, nadmierna wilgotność powietrza
 - 3.1.2. Niskie temperatury
 - 3.1.3. Wysokość
- 3.2. Warunki higieniczne
 - 3.2.1. Woda pitna, żywność i napoje
 - 3.2.2. Alkohol i narkotyki
 - 3.2.3. Higiena osobista
 - 3.2.4. Kontakty seksualne
- 3.3. Uprawianie sportu
 - 3.3.1. Pływanie i nurkowanie
 - 3.3.2. Wycieczki rowerowe i wędrówki górskie
 - 3.3.3. Sporty zimowe
- 3.4. Zachowanie w sytuacjach szczególnych
 - 3.4.1. Napad
 - 3.4.2. Pożar
 - 3.4.3. Wypadek samochodowy
 - 3.4.4. Burza
- 3.5. Zagrożenia związane ze zwierzętami i roślinami
 - 3.5.1. Ochrona przed insektami
 - 3.5.2. Zwierzęta lądowe
 - 3.5.3. Zwierzęta wodne
 - 3.5.4. Rośliny trujące
- 3.6. Postępowanie w przypadku zachorowania turysty

Rozdział 4. NAGŁE ZACHOROWANIA I WYPADKI

- 4.1. Zasady udzielania pierwszej pomocy
 - 4.1.1. Rozpoznanie stanu zagrożenia życia
 - 4.1.2. Wezwanie służb ratowniczych
 - 4.1.3. Zachowanie na miejscu wypadku
 - 4.1.4. Ewakuacja osób z obszaru zagrożenia
 - 4.1.5. Postępowanie przy utracie przytomności
 - 4.1.6. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa
- 4.2. Stany naglące
 - 4.2.1. Wstrząs
 - 4.2.2. Krwotok i krwawienia
 - 4.2.3. Ciało obce w drogach oddechowych, duszność

- 4.2.4. Drgawki
- 4.2.5. Zawał mięśnia sercowego
- 4.2.6. Udar mózgu
- 4.2.7. Udar cieplny
- 4.2.8. Stany nagłące w przebiegu cukrzycy
- 4.3. Wypadki
 - 4.3.1. Obrażenia głowy
 - 4.3.2. Złamania, zwichnięcia i skręcenia
 - 4.3.3. Rany i skaleczenia
 - 4.3.4. Oparzenia i odmrożenia
 - 4.3.5. Ukąszenia i użądlenia
 - 4.3.6. Zatrucia
 - 4.3.7. Wypadki związane z nurkowaniem
 - 4.3.8. Ciało obce w oku, uchu, nosie
- 4.4. Objawy chorobowe i sytuacje szczególne
 - 4.4.1. Ból
 - 4.4.2. Gorączka
 - 4.4.3. Wymioty
 - 4.4.4. Biegunka
 - 4.4.5. Zaparcia
 - 4.4.6. Dolegliwości oczu
 - 4.4.6. Poród

Rozdział 5. NIEKTÓRE CHOROBY ZWIĄZANE Z RUCHEM TURYSTYCZNYM

- 5.1. Choroba lokomocyjna
- 5.2. Choroba wysokościowa
- 5.3. Hipotermia
- 5.4. Uszkodzenia spowodowane upałem i słońcem
- 5.5. Choroby nabywane drogą pokarmową
 - 5.5.1. Biegunki podróżnych
 - 5.5.2. Zatrucia pokarmowe
 - 5.5.3. Salmonellozy
 - 5.5.4. Dur brzuszny
 - 5.5.5. Cholera
 - 5.5.6. Wirusowe zapalenie wątroby typu A
 - 5.5.7. Czerwonka amebowa
- 5.6. Choroby przenoszone przez insekty
 - 5.6.1. Malaria (zimnica)
 - 5.6.2. Żółta gorączka
 - 5.6.3. Kleszczowe zapalenie mózgu i opon mózgowych (FSME)
 - 5.6.4. Borelioza
 - 5.6.5. Gorączka Denga
 - 5.6.6. Leiszmanioza
 - 5.6.7. Filarioza
- 5.7. Choroby nabywane przez bezpośredni kontakt
 - 5.7.1. Błonica (dyfteryt)
 - 5.7.2. Krztusiec (koklusz)
 - 5.7.3. Tężec
 - 5.7.4. Wścieklizna
 - 5.7.5. Gruźlica
 - 5.7.6. Meningokowe zapalenie opon mózgowych
 - 5.7.7. Gorączka Ebola
 - 5.7.8. Bilharcjoza
 - 5.7.9. Grypa
- 5.8. Choroby przenoszone drogą płciową
 - 5.8.1. AIDS
 - 5.8.2. Kiła (Syphilis, Lues)

5.8.3. Rzeżączka

5.8.4. Wirusowe zapalenie wątroby typu B i C

Rozdział 6. PO POWROCIE Z PODRÓŻY TURYSTYCZNEJ

BIBLIOGRAFIA

SPIS RYCIN