

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII AL
REPUBLICII MOLDOVA**

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Catedra „MEDICINĂ SPORTIVĂ”

Aprobat la Consiliul Facultății „Kinetoterapie”

Proces verbal nr. ____ din _____

Decan _____

Aprobat la ședința catedrei „Medicină Sportivă”

Proces verbal nr. ____ din _____

Șef catedră _____

Curriculum la unitatea de curs

„MEDICINA EXTREMALĂ”

specialitatea: 1032.1 – Securitate civică și publică

specialitatea: 1032.2 – Servicii de securitate a proprietății

Autori:

Chimerciuc N., dr., conf.univ.

Tataru A., asist. univ

Chișinău, 2019

Cuprins

I. Preliminarii.....	4
2. Scopul cursului.....	4
3. Competențe dezvoltate în cadrul cursului.....	4
4. Competențe generale dobândite la finalitatea cursului.....	5
5. Administrarea disciplinei.....	5
6. Strategii didactice.....	7
7. Activitate individuală.....	9
8. Modalități de evaluare.....	10
9. Bibliografie.....	14

I. Preliminarii

Pentru a forma cadre de înaltă competență profesională și cu abilitați pînă la automatism, USEFS, impune studii aprofundate al disciplinei „Medicina extremală” pentru persoanele care urmează să activeze în domeniul culturii fizice și sportului, securității și pazei de corp. Viitorii specialiști trebuie să cunoască, partea componentă a atribuțiilor funcționale de serviciu. Fiecare poate fi o sursă generatoare de ațiuni riscante, care pot fi provocate de necesitatea prevenirii prejudiciului. Acțiunea respectivă se realizează, la survenirea decesului, sau altei traume grave. Într-o situație excepțională nu este timp de a chibzui, de sine stătător fiecare este obligat să-și planifice activitatea în situațiile concrete, nu există alternativă, obținerea consimțământului din partea victimei supuse riscului în unele cazuri nu este obligatorie. Deci starea de extremă necesitate implică riscuri fizice sau psihice victimei și în același timp constituie o îndatorire profesională. Studiul disciplinei „Medicina extremală” îi va afecta pe viitorii specialiști să aprecieze rolul exercitării primului ajutor premedical. Acordarea primului ajutor la locul accidentului, este complex cu cele mai simple proceduri, sub formă de autoajutor, sau ajutor reciproc cu folosirea echipamentelor standarde și improvizate. Scopul principal este salvarea omului, eliminarea factorilor de agresiune și evacuarea rapidă din zona afectată.

Prin cunoașterea teoretică și practică a cerințelor în situații excepționale, prin antrenamente pînă la automatism, viitorii specialiști vor putea folosi cu eficacitate metodele de acordare a primului ajutor premedical, respectînd principiile procedurilor corespunzătoare. Obținînd abilitățile practice, viitorii specialiști vor fi capabili să evalueze starea victimei în condiții de afecțiune, să acorde primul ajutor premedical, să improvizeze mijloace de imobilizare, să acorde ajutor tanatopsihologic, să elaboreze mijloace de evacuare, etc.

II. Scopul cursului

Scopul disciplinei constă în formarea unei bune organizări, sistematizări și competențe teoretice, cît și practice; improvizări dezvoltate pînă la automatism, necesare în activitatea profesională a viitorilor specialiști în vederea securității și protecției vieții umane. Atingerea acestui scop se va realiza prin:

-Perfecționarea abilităților de analiza, sinteză, evaluare a surselor teoretice.

-Cultivarea deprinderilor de problematizare și efectuare, sincronizare a diverselor metode într-o situație excepțională.

-Elaborarea teoretică și practică a schemelor unor mijloace improvizate de prim ajutor premedical.

-Însușirea altor cunoștințe teoretice legate de medicina premedicală.

Disciplina „Medicina extremală” este predată cu folosirea multilaterală a informațiilor științifice din rețeaua globală internet.

Conținut:

1. Incursiune în medicina extremală.
2. Principiile de acordare a primului ajutor medical în situațiile extreme.
3. Hemoragiile. Rănile.
4. Primul ajutor în cazul traumatismelor și politraumatismelor.
5. Toxicologia.
6. Primul ajutor în caz de mușcături a animalelor.
7. Primul ajutor în arsuri.
8. Degerăturile – primul ajutor.

III. Competențe dezvoltate în cadrul cursului

Competențe profesionale:

- Informarea studenților privind conceptul de medicină extremală.
- Dezvoltarea competențelor de aplicare a primului ajutor medical în diverse situații extreme, pînă la automatism.
- Elaborarea portofoliului personal după metodele Ciceron și Delphi.

- Aplicarea practică și confecționarea mijloacelor improvizate pentru acordarea primului ajutor.
- Competențe transversale:
- Deprinderi practice.
- Dezvoltarea vocabularului de specialitate și aptitudinilor de a se expune.
- Folosirea mijloacelor electronice și mijloacelor prin învățare și prezentare.

IV. Competențe generale dobândite la finalitatea cursului

La nivel de cunoaștere și înțelegere:

- Noțiuni generale despre medicina militară, civilă, organizarea și planuirea activităților de securitate în luptele corp la corp.
- Triajul premedical și formarea fișelor de triaj.
- Calitatea manevrelor de resuscitare, factorii de risc în erori în salvare. Principii și criterii în hemostază.
- Principii de aplicare a pansamentelor în caz de explozii, arme de foc, arme reci, în diverse segmente ale organismului.
- Principiile și criteriile de elaborare a mijloacelor de imobilizare improvizate.
- Cerințele privind exploatarea corectă a substanțelor medicamentoase și a metodelor.
- Profilaxia infecțiilor.
- Proceduri de focalizare a eforturilor în elaborarea mijloacelor de acordare a primului ajutor.
- Cerințe în primirea unei nașteri.
- Reguli de autoajutor și ajutor altor persoane, la nivel de aplicare.
- Specificul Memento-Safe și ABC.
- Factorii de risc în hemoragii și disecții ale arterelor.
- Modalități de prevenire a șocului și acordare de prim ajutor.
- Factorii de risc în caz de răni înjunghiate și fractură a coloanei vertebrale.
- Profilaxia tetanosului.
- Recunoașterea simptomelor de otrăvire în caz de substanțe fosfororganice, trancvilizatoare, barbiturice, etc.
- Să distingă tipurile de traumatisme.
- Să aplice în practică diverse tehnici de lichidare a consecințelor situațiilor excepționale
- Efectele presiunii scăzute ale oxigenului. Acțiuni.
- Realizările tanatopsihologiei în practică.
- Specificul toxicodinamicii și toxicochineticii. Metodici.

La nivel de integrare:

- să elaboreze metode de protecție și evacuare în cazul situațiilor excepționale;
- să construiască diferite tipuri de soluții la principalele manevre ce țin de medicina extremală;
- să propună scheme pentru o mai bună funcționare a sistemului medical;
- să accepte necesitatea unui schimb de experiență prin deplasare la diverse obiecte.

V. Administrarea disciplinei

Forma de învățământ	Codul disciplinei	Denumirea disciplinei	Responsabil de disciplină	Semestrul	Ore Total:				evaluare	Nr. de credite	
					Total	inclusiv					
						C	S	L			LI
Cu frecvența la zi	F03 0.005	Medicina extremală	Angela Tataru	II	45	15	30		30	ex	3

C – curs

S – seminar

L – laborator

Temele cursului				Nr. de ore alocate		
	Denumirea temelor	Principalele subteme recomandate				
		Nr.	Denumirea subtemelor	P	L	Ind.
1	Incursiune în medicina extremală	1.1	Introducere în disciplină: definiție scopul și obiectivele disciplinei.	2	4	3
		1.2	Drepturi, obligațiuni, asigurare.			
2	Principiile de acordare a primului ajutor medical în situațiile extreme	2.1	SAFE.ABC. Triajul, semnalele de șoc.	2	4	8
		2.2	Prevenirea agravării situației.			
		2.3	Stabilirea contactului cu persoana accidentată.			
		2.4	Intervenția în cazul în care o persoană este lipsită de cunoștință.			
		2.5	Evaluarea gradului de afectare.			
		2.6	Resuscitarea cardio-pulmonară.			
3	Hemoragiile. Rănile	3.1	Recunoașterea unei hemoragii.	2	5	6
		3.2	Hemostaza spontană.			
		3.3	Măsuri de prim ajutor în hemoragiile externe.			
		3.4	Măsuri de prim ajutor în hemoragiile interne.			
4	Primul ajutor în cazul traumatismelor și politraumatismelor	4.1	Evaluarea primara si secundara.	2	4	4
		4.2	Imobilizarea fracturilor membrelor.			
		4.3	Fractura coloanei vertebrale.			
		4.4	Amputarea de membre.			
		4.5	Traumatismul cranio-cerebral.			
		4.6	Mobilizarea și transportul politraumatizatului.			
5	Toxicologia	5.1	Toxicologia generală și aplicată.	2	4	8
		5.2	Toxicologia mediului. Toxicologia militară. (Clasificare)			
		5.3	Evaluarea toxicologică.			
		5.4	Intervenții în diverse cazuri de intoxicație.			

6	Primul ajutor în caz de mușcături a animalelor	6.1	Situații din viața cotidiană.	2	3	6
		6.2	Psihologia comportării oamenilor în situații excepționale.			
		6.3	Intervenții de prim ajutor.			
7	Primul ajutor în arsuri	7.1	Clasificarea arsurilor.	2	4	4
		7.2	Factori agravanți a evoluției arsurii.			
		7.3	Evaluarea gravității arsurii și calculului suprafeței arse.			
		7.4	Fiziopatologia pacientului cu arsuri, tablou clinic.			
		7.5	Intervenții la locul accidentului.			
8	Degerăturile – primul ajutor	8.1	Tipuri de degerături. Prevenire.	1	2	6
		8.2	Primul ajutor în cazul expunerii la frig: degerăturile și hipotermia.			
Total.				15	30	45

Unități de conținut și repartizare orientativă a orelor.

VI. Strategii Didactice

a) Activitatea de curs:

Cursul se desfășoară prin metoda clasică de prelegere asistată de calculator în programul power-point, prin mijloace materiale didactice, mulaje, dezvoltând calități intelectuale și morale, formând abilități pînă la automatism, demonstrate prin experimentare. La fel sunt implementate metodici intuitive, logice, organizaționale, aplicative și de problematizare.

b) Se va folosi taxonomia lui Krathwohl, care va dezvolta la studenți atenția, reacția, valorificarea, organizarea, iar în dezvoltarea automatismului și consecutivității metoda Simson, Ciceron, Delphi.

Întrebări pentru examenul de Medicina Extremală

- Scopuri, misiuni ale Medicinii Extremale.
- Principiile generale de acordare a primului ajutor?
- Enumerați mijloacele și materialele pentru acordarea primului ajutor.
- Metode de resuscitare în moartea clinică (respirația artificială, masajul cardiac).
- În cîte minute poate fi restabilită vitalitatea în moarte clinică?
- Ce este moartea biologică?
- Șocul. Clasificare. Fazele. Tablou clinic.
- I ajutor în cazul astmului și alergiilor.
- Urgențe hipo și hipertensive.
- I ajutor în caz de contuzii și plăgi.
- I ajutor în caz de luxații și entorse.
- I ajutor în fracturile coloanei vertebrale.
- Clasificați traumatismele cranio – cerebrale, tabloul clinic.
- Care sunt simptomele în traumatismele cutiei toracice? I ajutor.
- Ce este homotoraxul? Simptome. I ajutor.
- Definiți termenul de hemoragie și hemostază.
- Clasificați hemoragiile.

18. Care sunt greșelile în aplicarea garoului hemostatic?
19. Ce metode de hemostază cunoașteți?
20. Ce metode de respirație artificială cunoașteți?
21. Care sunt simptomele în convulsii și epilepsii? I ajutor.
22. I ajutor în caz de sufocare (copii și adulți).
23. I ajutor în leziunile ochilor (tăieturi, zgârieturi, arsuri, lovituri).
24. Care sunt cauzele durerii toracice?
25. I ajutor în cazul hemoragiei cavității bucale și în epistaxis.
26. I ajutor în caz de mușcături de animale (câini, pisici).
27. I ajutor în caz de înțepături de insecte (păiangenul – maro, păiangenul – văduva neagră, căpușe).
28. I ajutor în caz de mușcături de șerpi, animale marine.
29. I ajutor în caz de insolație.
30. I ajutor în caz de hipotermie.
31. I ajutor în șocul electric.
32. Secvența acțiunilor Memento – SAFE (siguranța).
33. Secvența acțiunilor Memento – ABC (AIRWAZ, BREATHING, CIRCULATION).
34. I ajutor în accidentul vascular cerebral.
35. I ajutor în hipoglicemie.
36. I ajutor în caz de intoxicație cu monoxid de carbon.
37. Care este cauza apariției trismusului? – Tratament.
38. I ajutor în caz de otrăviri substanțe fosfororganice, tranșilizatoare și barbiturice.
39. I ajutor în caz de otrăviri cu alcool, nicotină și narcotice.
40. I ajutor în caz de otrăvire cu substanțe toxice militare.
41. I ajutor în caz de secțiune a arterei carotide.
42. I ajutor în rănilor din regiunea inimii.
43. I ajutor în disecția cavității abdominale, etanșietatea viscerelor.
44. Disecția gâtului (proeminența laringiană, I ajutor).
45. Câți cm trebuie să coboare toracele în masajul cardiac și cum faceți compresiile toracice la maturi?
46. Care sunt factorii de risc malificabili în bolile cardiovasculare?
47. Dați definiția de toxicologie.
48. Atac de cord. Definiție. Simptome. I ajutor.
49. Atac cerebral. Definiție. Simptome. I ajutor.
50. Ce înțelegeți prin termenul tanatopsihologie?
51. Luxații și entorse. Apreciere. I ajutor.
52. Rănilor în coapsă (disecția arterei femurale).
53. Resuscitarea la sugari 0 – 12 luni.
54. Fractura de claviculă. I ajutor.
55. Care sunt efectele presiunii scăzute ale oxigenului asupra organismului.
56. I ajutor în sufocarea la copii.
57. I ajutor în caz de rănire a bazinului.
58. I ajutor în caz de fractură de coloană vertebrală.
59. Primirea nașterii în condiții de dezastru.
60. Ce este coma eclamptică?
61. Stresul traumatic și psihologic.
62. Resurse personale în strategii de adaptare.
63. Analiza psiho – constituțională a unui agresor.
64. Accident rutier. Descarcerare. I ajutor medical.
65. Tipuri de spânzurare. I ajutor.
66. Manevra Helimlch.
67. Șocul electric. I ajutor.
68. Rană înjunghiată în inimă. I ajutor.
69. Proeminența laringiană. Disecții, lovituri, I ajutor.

70. Fractura claviculei, femurului. I ajutor.
71. Arsurile clasificare. Regula 9. Primul ajutor în caz de arsurile chimice, termice.

3.3.6. Activitatea individuală

Teme pentru activitatea individuală:

1. Organizarea populației în caz de situații excepționale cu caracter natural și tehnogen;
2. Reguli de apărare și evacuare în caz de diverse situații excepționale;
3. Mijloace medicale în caz de autoapărare. Corectitudinea întrebunțării;
4. Metode de apărare în caz de lupte corp la corp (variant improvizat);
5. Tactica medicală în caz de atacuri aeriene și chimice;
6. Recunoașterea simptomelor de otrăvire cu diverși agenți chimici. Primul ajutor;
7. Metode de resuscitare în moartea clinică (manipulări practice);
8. Recunoașterea morții biologice. Fazele ei;
9. Elaborarea planului de deblocare și acordare a ajutorului premedical în caz de accidente rutiere;
10. Secvențe așe acțiunilor Memento ABC în caz de accident vascular cerebral, infarct miocardic, comă eclamptică și comă diabetică;
11. Caracteristica mușcăturilor de animale, insecte. Simptomatică. Prevenire și acordare de prim ajutor.
12. Aprecierea zonei arse după regula 9. Ajutor calificat;
13. Secțiunea arterei carotide, femurale. Acțiuni în timp scurt;
14. Metodici de resuscitare la copii sugari;
15. Secvențe de acțiune Memento-Safe(siguranță);
16. Tratament în apariția trismusului;
17. Intervenții în caz de răni înjunghiate în inimă, cap, spinare, intercostal;
18. Metodici improvizate în caz de leziuni ale ochilor (taieturi, zgîrrieturi, arsuri, lovituri);
19. Tactica acordării I ajutor în caz de înec, sufocare și suicid prin strangulare;
20. Metodici de transportare în diverse situații;
21. Confecționarea mijloacelor de acordare a ajutorului premedical;
22. Confecționarea fișelor de triaj;
23. Excursii în spitale;
24. Ora sănătății (referate, materiale intuitive sub formă de acțiuni). Ora este condusă de un student.

Evaluarea curentă:

Evaluarea N1

1. Principiile medicinei extremale.Scopul și misiunile ei.(3p)
2. Aprecierea stării sinistratului.Stabilirea criteriilor de pregătire pentru reanimare.Truse medicale.(5p)
3. Metode de resuscitare.Caracteristici.Deosebiri:copii,maturi.(10p)
- 4.Clasificarea hemoragiilor.Metode de acordare a 1 ajutor premedical.(5p)
- 5.Clasificați traumele.Caracterizațiile.Elaborați metode de imobilizare improvizate.(12p)

Barem de notare

30-35p -„10”

25-29p -„9”

20-19p -„8”

15-10p -„7”

10-5p -„6”

5p -„5”

Evaluarea finală:

Evaluarea N2

1. Răni înjunghiate în inimă și artera carotidă.Primul ajutor medical (7p)

2. Coma diabetică.Simptome.Primul ajutor. (7p)
3. Convulsii,epilepsie,meningită.Simptome primul ajutor premedical. (10p)
4. Insolația,hipotermia(clasificare).Hipoxia.Primul ajutor premedical. (10p)
5. Mușcături de șarpe,animale,înțepături de insecte.Simptome.Urgență. (5p)
6. Disecții a diverselor segmente umane în luptele corp la corp.Primul ajutor premedical. (12p)
7. Toxicologia.Clasificare.Caracteristici.Simptome.Primul ajutor premedical. (15p)
8. Tanatopsihologia.Metode. (6p)

Barem de notare

30-35p -,,10”

25-29p -,,9”

20-19p -,,8”

15-10p -,,7”

10-5p -,,6”

5p -,,5”

3.3.7 Modalități de evaluare.

Pe parcursul semestrului se efectuează doua evaluări curente prin metodă scrisă și doua evaluări practice prin metode de improvizare. Media evaluărilor curente constituie 60% din nota finală.

Evaluare cunoștințelor pe parcursul anului de învățămînt se apreciază cu note de la “10” la “1”.

Notele de la “5” pînă la “10”, obținute în rezultatul evaluării unităților de curs, permit obținerea creditelor alocate acestora, conform planului de învățămînt.

Nota finală rezultată din suma ponderată a notelor de la evaluările curente și examinarea finală, vor fi rotunjite în folosul studentului pînă la cifra întreagă. Studentul care la evaluare curentă are nota mai mică de “5” nu este admis la examinarea finală.

Neprezentarea la examen fără motive neîntemeiate se înregistrează ca “absent” și se înregistrează ca absent și se echivalează cu calificatul 0(zero).

Studentul are dreptul la doua susțineri al examenului nepromova

Test de evaluare intermediară
Medicina Extremală.
Varianta I

Subiectul 1. Partea teoretică.

- | | |
|--|-----|
| 1. Sarcinile serviciului medical | 2 |
| 2. Simptomele în electrocutare | 3 |
| 3. Tipuri de respirație artificială. | 3 |
| 4. Regula 9. | 3,5 |
| 5. Care sunt punctele de comprimare pentru hemostaza de scurtă durată. | 4 |
| 6. Descrieți Metoda Schofer. | 4,5 |

Subiectul 2. Studiu de caz.

- | | |
|---|----|
| 1. Pașii în evaluarea unei victime. | 5 |
| 2. Acțiuni în caz de accident rutier. | 10 |
| 3. Elaborați un scenariu de prim ajutor premedical aplicând metoda Kalistrov. | 8 |
| 4. Elaborați un scenariu de prim ajutor premedical în caz de fractură închisă și deschisă a membrului inferior drept. | 8 |

Punctajul	23 – 28	23 – 34	35 – 40	41 – 46	47 – 49	50 – 51
Nota	5	6	7	8	9	10

Data:

Examinator:

Test de evaluare intermediară
Medicina Extremală.
Varianta II

Subiectul 1. Partea teoretică.

- | | |
|---|-----|
| 1. Triajul răniților | 2 |
| 2. Clasificați hemoragiile | 3 |
| 3. Resursele personale în strategiile de adaptare | 3 |
| 4. Identificarea tipurilor de fractură | 3,5 |
| 5. Reguli de executare a pansamentului | 4 |
| 6. Semne și simptome în intoxicații | 4,5 |

Subiectul 2. Studiu de caz

- | | |
|---|----|
| 1. Metode de dezobstrucționare a căilor aeriene superioare | 5 |
| 2. Intervenții în caz de răniri cu armă rece. | 10 |
| 3. Acțiuni în caz de intoxicații cu medicamente | 8 |
| 4. Accident vascular cerebral. Semne, simptome, Primul ajutor premedical. | 8 |

Punctajul	23 – 28	29 – 34	35 - 40	41 – 46	47 – 49	50 – 51
Nota	5	6	7	8	9	10

Data:

Examinator:

Universitatea de Stat de Educația Fizică și Sport
Catedra Medicina Sportivă
Anul universitar 2019 – 2020

Aprob:
Șeful catedrei

Test de evaluare intermediară
Medicina Extremală.
Varianta III

- Subiectul 1. Partea teoretică
1. Componenta trusei medicale 2
 2. Fazele șocului traumatic. 3
 3. Dați noțiunea de toxicodinamică 3
 4. Descrieți metoda Howard 3,5
 5. Identificați Infarctul miocardic. 4
 6. Reguli și erori în mobilizarea fracturilor 4,5
- Subiectul 2. Studiu de caz
1. Pașii în primirea unei nașteri 5
 2. Elaborați un scenariu de prevenire a miozitei coarctante (chirurgie extremală) 10
 3. Acordarea primului ajutor premedical în disecția arterei femurale 8
 4. Urgențe în cazul plăgilor înjunghiate în inimă 8

Punctaj	23 – 28	29 – 34	35 – 40	41 – 46	47 – 49	50 – 51
Nota	5	6	7	8	9	10

Data:

Examinator:

BIBLIOGRAFIE

1. Asociația medicală Americană. Primul ajutor în urgențe medicale. București: Editura Lider, 2000.
2. Anon: Dead and missing. The New York Times February 26, 2002.
3. Bacalov Iu., Croitoru I. Protecția civilă: îndrumar instructiv-metodic pentru elevi și studenți. Chișinău: CEP USM, 2006.
4. Chiru F. Urgențe medicale. București: Editura: RCR Editorial, 2012.
5. CDC: Rapid assessment of injuries among survivors of the terrorist attack on the World Trade Center — New York City, September 2001. *MMWR* 2002; 51 :1-5.
6. Ciobanu Gh., Pîsla M. Ghid național privind triajul medical în incidente soldate cu victime multiple și dezastre. Centrul Nat. Șt.- Practic Medicină de Urgență, Centrul Republican Medicină Calamităților. Chișinău, 2010.
7. Managementul medical al dezastelor. Curs ediția V-a revăzută și adăugită. Sub redacția Steiner N. Lucrare înregistrată în Catalogul Bibliotecii Naționale Medicale a U.S.A. București, 2006.
8. Recomandări pentru populație în caz de situații excepționale. Departamentul Situațiilor excepționale a R. Moldova. Chișinău, 2002.
9. Tătaru A., Mazur I. Modalități de identificare a aptitudinilor implicate în performanțe sportive. Materialele Conferinței Științifice Internaționale Studențești „Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”, Ediția XXII-a, 11 aprilie 2019, Chișinău, Editura USEFS, 2019, p.12-16. ISBN 978-9975-131-75-9
10. Tătaru A. Ghid metodic de prim ajutor în urgențe medicale. Chișinău, Tipografia „Garomont Studio”, 2019, 104 p. ISBN 978-9975-134-65-1
11. Zigenfub T. Medicina de urgență. Cluj-Napoca: Editura Casa cărții de știință, 2001.
12. Амосов Н.М. О природе человека. М. Журнал «Физкультура и спорт. 1992. Нр. 9, 10.
13. Бардин К.В. Азбука туризма. О технике пешеходных путешествий. Москва: Просвещение, 1981.
14. Белоусов С. Доврачебная помощь пострадавшим. Кишинёв: Cartea moldovenească, 1984.
15. Бенияш В.В. Населению о гражданской обороне. Кишинёв, 1987.
16. Богоявлинский В.Ф., Богоявлинский И.Ф., Диагностика и доврачебная помощь при не отложенных состояниях. 2 изд. СПб Гипократ 1995.
17. Буназян А.И. Руководство по медслужбе ГО. Москва, 1983.
18. Matusz P. Prumul ajutor în accidente rutiere. Timișoara: Editura Helison, 1993.
19. Мешкова В.В. Организация экстренной медицинской помощи населению при стихийных бедствиях и других чрезвычайных ситуациях. М.,1991.
20. Руденко А.П., Косов Ю.Н. Учебное пособие для проведения занятий по гражданской обороне с населением, не занятых в сферах производства и обслуживания. М.: Энергоатомиздат, 1988.
21. Самигин С.И., Самигина О.П. и др. Школа выживания: Обеспечение безопасности жизнедеятельности. Д Феникс, 1996.
22. Смирнов А.Г. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Москва. 1997.
23. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальной ситуации. М.: НПО «Образование», 1997.
24. Шелковый А.С. Женская школа самозащиты. К. Украина, 1983.