

# ЯК НАДАТИ ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ **ПРИ ОПІКАХ**



---

**Термічний опік** — пошкодження шкіри внаслідок контакту із вогнем, гарячою парою, рідиною, окропом, розпеченим предметом

---

- Зніми гарячий чи обгорілий одяг. Але НЕ чіпай речей, які прилипли до ураженої шкіри!
- Охолоди уражену ділянку холодною водою або холодним компресом до зменшення болю. Охолодження є ефективним, якщо триває до 20 хв протягом перших 3 год після ураження. НЕ прикладай лід!
- Приклади на місце опіку суху, стерильну марлеву пов'язку або шматок чистої тканини. Це допоможе захистити місце ураження. НЕ нанось олії чи мазі!
- Дай потерпілому випити води, щоб зменшити інтоксикацію та уникнути зневоднення.
- Зателефонуй 103, якщо опік поверхні площі тіла в дорослого 10% і більше, а в дитини — 5%, або якщо з опіком пов'язана травма.

# ЯК НАДАТИ ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ **ПРИ ЗАБОЇ М'ЯЗІВ**



---

**Забій м'язів** — це закрите пошкодження м'яких тканин чи органів унаслідок удару. Травмоване місце стає набряклим. Через розрив судин під шкірою накопичується кров (гематома).

---

- Забезпеч спокій травмованій ділянці тіла.
- Приклади холод до ураженого місця — так ти зменшиш біль і запалення.
- Щоб зупинити підшкірні крововиливи, наклади тугу пов'язку і підніми травмовану ділянку відносно тіла.
- Якщо є подряпини — продезінфікуй їх.
- При сильному забитті внутрішніх органів звернися до фахівців.

# ЯК НАДАТИ ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ

## ПРИ РОЗТЯГНЕННІ СУХОЖИЛЬ І М'ЯЗІВ



---

**Розтягнення** — пошкодження зв'язок, м'язів, сухожилів та інших тканин під впливом сили, що діє поздовжньо.

---

- Приклади до ушкодженого місця лід — так ти зменшиш біль і набряк.
- Підніми ділянку з розтягненням вище рівня серця — так можна уникнути набряку.
- Наклади тугу пов'язку на ушкоджений суглоб. Фіксуючи кінцівку, пам'ятай, що в ній повинна зберегтися нормальна циркуляція крові.

# ЯК НАДАТИ ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ ПРИ ВИВИХАХ СУГЛОБІВ



---

**Вивих суглоба** — ушкодження, під час якого в суглобі відбувається зміщення поверхонь кісток відносно одна одної з розтягненням або розривом капсули суглоба..

---

- Приклади лід чи щось холодне до пошкодженого суглоба.
- Випий знеболювальне.
- Зафіксуй пошкоджену кінцівку у тому положенні, яке вона набула вже після травмування. Якщо постраждала нижня кінцівка, потрібно знерухомити її за допомогою шини або підручних засобів. Якщо постраждала верхня — підвішати її на косинці. Ні в якому разі НЕ вправляй вивихнуту кінцівку! Це може зробити лише фахівець!