

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ЗИМОВИХ ТРАВМАХ



Травма – це пошкодження опорно-рухового апарату людини внаслідок надмірного механічного впливу. Вона може статися при падінні, ДТП, заняттях спортом, вибухах або обвалах.

Основні типи травм кінцівок:

- забиття;
- розтягнення та розриви м'язів і зв'язок;
- вивихи суглобів;
- переломи кісток (відкриті чи закриті).

Загальні ознаки травми:

- набряк;
- біль;
- деформація кінцівки;
- зміна кольору шкіри;
- неможливість виконувати звичні рухи;
- хрускіт у момент травми.

Увага! Визначити точно вид травми без медичного обладнання неможливо (крім відкритого перелому), тому перша допомога однакова для всіх травм!

Як діяти, якщо швидка допомога доступна?

- Викличте спеціалістів за телефонами **103** або **112**.
- Прикладіть холод до місця травми.
- Забезпечте постраждалому спокій – мінімум рухів і переміщень кінцівки.
- Чекайте на 103.



Як пересуватися безпечно?

- Прикладіть холод.
- Зафіксуйте кінцівку – знерухомте її м'якими, жорсткими або анатомічними шинами (рушники, одяг, дошки, частина тіла постраждалого).
- Накладайте шину без зміни положення травмованої кінцівки, зафіксувавши по одному суглобу вище і нижче травми.
- Транспортуйте постраждалого до медзакладу.
- Якщо кінцівка надто перетиснута – послабте пов'язку для нормального кровообігу.
- Прикладайте холод до місця травми на 10–15 хвилин. Попередньо обгорніть холодний предмет тканиною.



ПАМ'ЯТАЙТЕ: навіть звичайне падіння на льоду може спричинити серйозну травму. Спокій, правильне знерухомлення та швидка допомога – це те, що допоможе.

ГАРЯЧА ЛІНІЯ
УКРАЇНСЬКОГО ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА

0 800 332 656



Більше про нашу діяльність

