

Домедична допомога у разі опіків

Сонячні

- ☀ Щойно ви зрозуміли, що обгоріли, — заховайтесь від сонця в тіні, бажано в прохолодному приміщенні.
- ☀ Регулярно приймайте прохолодний душ чи робіть вологі водні компреси для охолодження постраждалих ділянок.
- ☀ У разі загального перегрівання прикладіть на великі судини (на ділянках шиї, стегон, пахових складок) пакет із льодом, загорнутий у чисту тканину, або робіть холодні компреси на 10—15 хв.
- ☀ У жодному разі не наносьте на опік олію чи крем!
- ☀ Не застосовуйте спиртовмісні засоби та знеболювальні, як-от лідокаїн.
- ☀ На 5—6 добу, коли пошкоджена ділянка шкіри почне загоюватися, будуть помічними мазі та гелі з пантотеновою кислотою.
- ☀ Вживайте багато рідини.
- ☀ Якщо турбують біль і погіршення загального самопочуття — зверніться до сімейного лікаря.
- ☀ Поки опік не загоїться ховати його від сонця під одягом та/чи капелюхом.
- ☀ Якщо на шкірі з'явилися пухирі — не чіпайте їх, поки не загояться самі. За необхідності зверніться до лікаря.

Від вогню

- 🔥 Погасіть одяг, якщо він зайнявся.
- 🔥 Звільніть від одягу чи аксесуарів місце опіку, якщо це можливо. Не відривайте тканину, якщо вона припеклася.
- 🔥 У разі поверхневих опіків (почервоніння, набряк, відсутність пухирів) охолоджуйте їх прохолодною проточною водою чи компресами, допоки біль не мине.
- 🔥 Не прикладайте лід на місце опіку, не змащуйте його олією!
- 🔥 Накладіть на місце опіку стерильну пов'язку.
- 🔥 Дотримуйте техніки безпеки на робочому місці, користуйтеся ЗІЗ. Пройдіть навчання з домедичної допомоги у разі термічних уражень шкіри та тримайте поблизу аптечку з перев'язувальними матеріалами.
- 🔥 Потрібна невідкладна медична допомога, якщо опік:
 - глибший за поверхневий шар шкіри, супроводжується утворенням пухирів і за площею перевищує розмір долоні чи зачіпає обличчя;
 - стався з дитиною до 10 років.