



Wezwij pomoc, jeśli:

- krwawienie jest intensywne i trudne do opanowania,
- chory ma wysokie ciśnienie krwi,
- poszkodowany przyjmuje leki przeciwzakrzepowe lub duże dawki aspiryny.

Opatrywanie ran

Małe rany należy oczyścić w celu uniknięcia infekcji. Po obmyciu rany pod bieżącą wodą nałóż na nią sterylny kompres, a następnie owiń bandażem. Te dwie warstwy stanowią opatrunek osłaniający.

Nigdy nie wyciągaj z rany ciała obcego, ponieważ może to nasilić krwawienie. Jeżeli rana wymaga szycia, należy niezwłocznie udać się do szpitala, aby mogła być zaopatrzona w ciągu 6–8 godzin od urazu.

Zapobieganiu urazom sprzyja stosowanie:

- pasów bezpieczeństwa w pojazdach,
- fotelików do przewożenia dzieci do 12. roku życia lub do 125 cm wzrostu i 22 kg masy ciała,
- ochraniaczy podczas uprawiania sportów, które tego wymagają,
- kasków podczas jazdy rowerem i na deskorolce,
- rozgrzewki przed rozpoczęciem treningu,
- mat antypoślizgowych w łazience,
- odpowiedniego obuwia do wędrowki po górach,
- unikanie oblodzonych powierzchni.

Apteczka pierwszej pomocy

Udzielenie pierwszej pomocy często wymaga użycia materiałów i środków znajdujących się w **apteczce**. Powinna się ona znajdować w szkole, miejscu pracy, samochodzie, domu oraz stanowić niezbędne wyposażenie podczas wycieczek lub wypraw turystycznych.

Apteczka powinna być umieszczona w widocznym i dobrze oznakowanym miejscu, tak by każdy mógł ją szybko odnaleźć. Należy systematycznie sprawdzać i uzupełniać jej zawartość. Nie wolno przechowywać w niej przeterminowanych i zużytych środków. Zawartość apteczki zależy od jej przeznaczenia.

Apteczka pierwszej pomocy