

# Як діяти в разі опіку

Опіки розрізняють за ступенем тяжкості: I – почервоніння шкіри, II – утворення пухирів та/або сходження епідермісу (верхнього шару шкіри), III – ураження всієї товщі шкіри, IV – обвуглення, загибель шкіри й ураження тканин під нею. У побуті найчастіше трапляються опіки I та II ступенів.

**Термічні опіки спричиняє дія високої температури. Незалежно від того, що саме спричинило опік – гарячі вода, метал, олія, або вогонь, – алгоритм допомоги один і той самий:**



**Спершу потрібно усунути фактор опіку:** зняти одяг, на який потрапило гаряче. Якщо одяг приклеївся, відривати його самостійно не можна! У цьому разі доведеться обрізати одяг навколо опіку.



**Якнайшвидше охолоди місце опіку** за допомогою чистої холодної (але не крижаної!) проточної води протягом 10–15 хвилин. Температура води має бути 12–18 °C. Спрямовуй струмінь не безпосередньо на рану (це може посилити біль), а на здорову шкіру – так, щоб вода стікала місцем опіку.

Якщо проточна вода недоступна, занур ушкоджене місце в посудину з холодною водою або приклади холодний компрес із чистої тканини, змоченої у воді.

**Чому охолодження – найважливіша перша допомога при опіку?** Шкіра в місці опіку ще деякий час утримує високу температуру, яка продовжує вражати глибші тканини. Охолодивши опікову рану, ти мінімізуєш наслідки. Холод також має знеболювальну дію.



**Нетуго загорни місце опіку** – для цього використовуй чисту вологу неворсисту тканину або бинт. Вони не повинні натирати і тиснути, особливо якщо є пухирі..



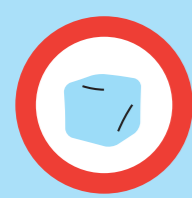
**Можна прийняти знеболювальні препарати**, наприклад, парацетамол чи ібупрофен, які використовують для полегшення болю будь-якого типу та інтенсивності.



**Пам'ятай!** Викликати лікаря потрібно відразу, якщо розмір опіку більше за долоню підлітка або дорослої людини!

## Чого робити не можна?

Потрібно добре запам'ятати, що в жодному разі робити не можна, якщо стався опік. Ніколи:



**не прикладай до опіку лід:** на ураженій шкірі це може швидко спричинити ще й обмороження;



**не присипай опік порошкоподібними речовинами** (крохмалем, борошном, стрептоцидом тощо);



**не нанось на місце опіку жирні речовини та харчові продукти** (креми, олії, кефір, яйця тощо): жир зберігає тепло в шкірі й поглиблює опік, а харчові продукти можуть сприяти інфікуванню рани;



**не прикладай до опіку вату, не наклеюй пластир;**



**не проколюй пухирі:** це може спричинити інфікування;



**не змашуй опік спиртом, йодом, сечею, зубною пастою тощо;**



**не торкайся руками опікової рани.**

# Порізи і подряпини: перша допомога



**Промий рану водою з милом.** Якщо до рани потрапив бруд, спочатку змий його струменем води, а вже потім намилюй. Ретельно змий мило.



**Зупини кровотечу**, притиснувши до ранки на кілька хвилин тампон, зроблений із чистого перев'язувального матеріалу.



**Оброби рану** засобом для дезінфекції.



**Закрий рану** бактерицидним пластирем.

**Зверни увагу!** Якщо ти наступив/-ла на іржавий залізний предмет, поранився/поранилася об нього або до рани потрапив бруд, то негайно скажи про це дорослим. Вони мають переконаватися, що в тебе є щеплення від правця і гепатиту Б. Якщо ж їх немає, потрібно терміново зробити щеплення від цих хвороб або подбати про введення сироватки!

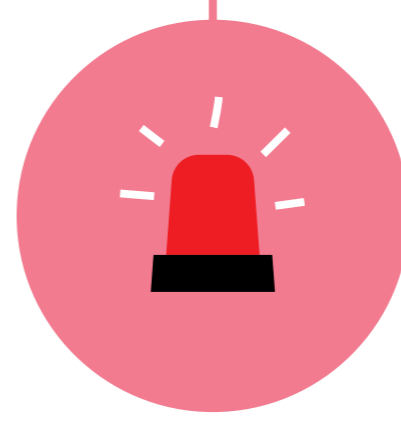
## Серйозні порізи і рани



**Затисни рану тампоном**, зробленим із чистого перев'язувального матеріалу. Якщо кровотеча сильна, підними уражену ділянку вище рівня грудей. Підтримуй тиск на рану, поки кровотеча не припиниться.



**Якщо уламок скла або інший крупний предмет застряг у рані, не виймай його самостійно.** Він може запобігати сильнішій кровотечі, тож його видалення завдасть ще більшої шкоди. В такому разі натискай на прилеглі до рани ділянки шкіри.



**Негайно звернися по медичну допомогу.**