

ССАДИНЫ И РАНЫ

*При ссадинах затрагиваются только верхние слои кожи. Кровотечение из ссадин, как правило, незначительное. **Первая помощь** заключается в удалении загрязнения.*

Для этого марлевой салфеткой или кусочком ваты (чистой тряпочкой, если ничего нет под рукой), смоченной в бактерицидном средстве, промокающими движениями протирают участки кожи вокруг ссадин.

После оказания до врачебной помощи необходимо обратиться в поликлинику – врач решит, нужно ли вводить противостолбнячную сыворотку.

УШИБЫ

После ушиба часто образуются синяки - кровоизлияния в мягкие ткани из-за повреждения кровеносных сосудов.

Чтобы предупредить появления синяка, в первые 20-30 минут после ушиба нужно приложить холод (полотенце, смоченное в холодной воде, кусочек льда, снег и т.п.). Холод вызывает спазм сосудов. Останавливая кровоизлияние в мягкие ткани. Кроме того, холод обладает обезболивающим эффектом.

Если синяк всё же образовался, для быстрого рассасывания на вторые сутки рекомендуется прикладывать 2-3 раза в день сухое тепло.