

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ДОПОМОГА У ВИПАДКУ
ОПІКІВ – СОНЯЧНИХ ТА ВІД
ВОГНЮ**



Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



м. Кропивницький

СОНЯЧНІ ОПІКИ

Сонячні опіки виникають після тривалого перебування на сонці. Шкіра стає гарячою на дотик, червоніє, набрякає, з'являються больові відчуття. У тяжких випадках можуть виникати невеликі пухирі, наповнені рідиною, нудота, лихоманка.

Запобігти сонячним опікам можна за допомогою легкого та закритого одягу і капелюха, нанесенням на відкриті ділянки шкіри захисного крему. Також слід уникати перебування на сонці з 11.00 до 16.00 години.

Якщо ж опік таки стався, дотримуйтеся таких порад:

➤ Щойно ви зрозуміли, що обгоріли, – заховайтеся від сонця в тіні, оптимально в прохолодному приміщенні. Будьте обережні, якщо намагаєтесь охолодитись в приміщенні з кондиціонером, щоб не отримати переохолодження.

➤ Регулярно приймайте прохолодний душ чи робіть вологі водні компреси для охолодження постраждалих ділянок.

➤ Якщо є симптоми загального перегрівання – покладіть на великі судини (на ділянках ший, стегон, пахових складок) пакет з льодом, загорнутий у чисту тканину, або холодні компреси на 10-15 хв.

➤ У жодному разі не наносьте на опік олію чи крем! Це тільки заважатиме тілу віддавати тепло і нормалізувати температуру.

➤ Спиртовмісні засоби та знеболювальні на кшталт лідокаїну чи бензокаїну також не можна застосовувати в разі сонячних опіків.

➤ Мазі та гелі з пантотеновою кислотою хіба що будуть помічними на 5-6 добу, коли пошкоджена ділянка шкіри почне загоюватися.

➤ Якщо турбують біль та погіршення загального самопочуття – зателефонуйте своєму сімейному лікарю.

➤ Вживайте багато рідини – через опік бар'єрна функція шкіри знижена і втрачається більше вологи.

➤ Поки опік не загоїться (шкіра стане нормального кольору), його слід ретельно ховати від сонця під одягом та/чи капелюхом.

➤ Якщо на шкірі з'явилися пухирі – не чіпайте їх, поки не загояться самі. Це ознака більш серйозного ступеня враження. Найкраще в цьому разі – звернутися до лікаря.

ОПІКИ ВІД ВОГНЮ

Від нетривалого контакту шкіри з розпеченими предметами чи з вогнем стаються опіки. Здебільшого, це поверхневі опіки, або опіки першого ступеня. Їхніми характерними ознаками є почервоніння, набряк у місці враження і відсутність пухирів. У цьому

разі план дій приблизно такий самий, як і за сонячних опіків.

Якщо ж опік глибший за поверхневий шар шкіри, супроводжується утворенням пухирів і займає площу більшу за долоню чи зачіпає обличчя, або стався з дитиною до 10 років, – потрібна невідкладна медична допомога.

До прибуття медиків:

Погасіть одяг, якщо він зайнявся.

➤ За можливості повністю звільніть від одягу чи аксесуарів місце опіку (не відривайте тканину, якщо вона припеклася).

➤ Охолоджуйте опік прохолодною проточною водою, зануренням у воду чи компресами, допоки біль не мине.

➤ Зауважте, що немовлят не можна тримати в прохолодній ванній – в них буде переохолодження. Також не можна прикладати лід чи мастити олію на місце опіку!

➤ Накладіть на місце опіку стерильну пов'язку.

➤ Надалі ховайте місце опіку від сонячного проміння.

Якщо за родом діяльності ви часто ризикуєте обпектись, дотримуйтеся техніки безпеки на робочому місці, користуйтеся засобами індивідуального захисту; пройдіть навчання з домедичної допомоги у разі термічних уражень шкіри та тримайте поблизу аптечку з перев'язувальними матеріалами.