

TRYGGHET

Design Johanna Jelinek



Design and Quality
IKEA of Sweden

<http://ikea-club.com.ua>

ENGLISH	4
DEUTSCH	8
FRANÇAIS	12
NEDERLANDS	16
DANSK	20
NORSK	24
SUOMI	28
SVENSKA	32
ČESKY	36
ESPAÑOL	40
ITALIANO	44
MAGYAR	48
POLSKI	52
LIETUVIŲ	56
PORTUGUÊS	60
ROMÂNĂ	64
SLOVENSKY	68
HRVATSKI	72

IMPORTANT! READ CAREFULLY AND RETAIN FOR FUTURE REFERENCE!

Intended usage

This first aid kit is intended for small injuries and superficial wounds such as cuts and grazes, or small burns and soft tissue injuries like sprained wrists or ankles.

When to seek further medical help

If an injury has a high risk of bacterial infection e.g. wounds from animal bites or from dirty objects. In case of internal injuries e.g. accidental poisoning or other severe injuries, large burn wounds or heavy bleeding.

If you are not sure of the severity of an injury.

This first aid kit includes:

40 plasters in 2 sizes, 10 non-alcoholic swabs, 6 skin closure strips, 1 elastic bandage (4 m) and 3 compresses (7x7 cm).

Step by step instructions

Swabs



Swabs can be used for cleansing all small wounds and can also be used for cleaning hands before treating an injury. They contain a mild and natural salt solution, but are not antibacterial.

HOW TO USE SWABS:

1. Clean the wound from the centre outwards to avoid getting bacteria into the wound.
2. Throw the swab away after use.

TIPS:

You may need several swabs depending on the size of the injury. Instead of swabs you can use soap and water or an antibacterial solution.

Plasters



The plasters in this kit are suitable for small superficial wounds. If the wound is bigger than the absorbing pad on the plaster or for gaping or deeper wounds, use closure strips or the compress and elastic bandage.

HOW TO USE PLASTERS:

1. Wash your hands with soap and water.
2. Clean the wound from the centre outwards to avoid getting bacteria into the wound. Make sure the skin is dry before applying the plaster.

TIPS:

Replace the plaster after 24 hours to avoid infection. Change the plaster if it gets wet since germs thrive in moist conditions. Small wounds heal better when exposed to air, so remove the plaster at night if possible.

If applying a plaster on the joint of the body (knee, finger etc), then apply when the joint is bent to prevent the plaster from getting stretched and falling off, or causing discomfort. Seek medical help if there is any swelling, reddening of the skin and increased pain, since it may be a sign of infection. If the skin becomes irritated it could be due to an allergic reaction, in which case you should remove the plaster. Never reuse a plaster.

Skin closure strips



Use skin closure strips to stop the bleeding of small gaping wounds. **IMPORTANT:** for deeper cuts and soiled wounds from e.g. animal bites, please seek further medical help.

HOW TO USE SKIN CLOSURE STRIPS:

1. Wash your hands with soap and water.
2. Clean the wound starting at the centre outwards to avoid getting bacteria into the wound. Let the skin dry before applying the closure strips.
3. Place the strip at one end of the wound. Close the edges of the wound as tightly as possible and secure the strip across the wound. Some wounds may require several strips, in which case you should space them 3-5mm apart.
4. We recommend you leave the strips on for up to 10 days to allow the wound to heal.

TIPS:

Try to keep the strips from getting wet. If they do get wet and come off, change them for new ones.

You may need to cut the strips to size for smaller areas, e.g. eyebrows. If so, make sure you cut them before removing the paper sheet. Seek medical help if there is any swelling,

reddening of the skin and increased pain, since it may be a sign of infection. Consult your medical advisor if you are concerned about scarring.

Compress for wounds/burns



Use for treating bleeding wounds and small burn injuries.

A: HOW TO APPLY A PRESSURE BANDAGE FOR BLEEDING WOUNDS

For wounds with heavy bleeding or if you are unsure of the severity of an injury, always seek medical help!

1. Wash your hands with soap and water.
2. Clean the wound from the centre outwards, to avoid getting bacteria in the wound.
3. Put the compress against the bleeding wound and apply pressure. The compress will not stick to the wound since it has a glossy surface.
4. Unroll some of the bandage but leave most of the roll intact. Put the roll on the compress and apply pressure.
- 5-6. Wrap the loose part of the bandage roll around the injured body part and fasten with the included hooks. Leave until the bleeding has stopped.

B: HOW TO APPLY A COVER DRESSING FOR SMALL BURN INJURIES.

IMPORTANT! If a burn injury is proportionally larger than the palm of the hand of the injured person, you should immediately seek medical help. Be extra attentive with burn injuries of children since a small injury might be proportionally large enough to require medical help.

1. Cool the wound with clean water, approx 18-20°C (64,4-68°F), for 10-15 minutes.
2. Wash your hands with soap and water.
3. Place the compress on the burn wound to protect it from dirt.
4. Keep the compress in place by wrapping the elastic bandage around it in a loose fashion.
5. Fasten with included hooks.

Elastic bandage



Use an elastic bandage to treat soft tissue injuries such as sprained or twisted ankles and knees, or extensive bruising. You can also use it to keep a compress in place (see instructions under wound/burn compress). If you suspect a fracture, please seek further medical help.

HOW TO USE AN ELASTIC BANDAGE:

1. Keep the injured body part still and elevated to minimize internal bleeding and swelling. No cleaning is needed as long as the skin is intact.
2. Wrap the bandage tightly, in the direction towards the heart of the injured person. Fasten with the included bandage hooks and leave for 15 minutes.
3. Remove the bandage for five minutes, keeping the injured part of the body raised and still.
4. Wrap the bandage tightly once again, and leave for another 15 minutes.
5. Remove the bandage.

Following the above instructions will help the healing process. You can reapply the bandage afterwards loosely yet firmly to provide some support. However it will not help the healing process.

Remember to always clean your hands before treating an injury. And don't hesitate to seek further medical help in case you are unsure of what to do in an emergency.

ACHTUNG! AUFMERKSAM DURCHLESEN UND FÜR KÜNFTIGE BENUTZUNG AUFBEWAHREN!

Anwendungsbereiche

Dieses Erste-Hilfe-Set ist ausgelegt für die Versorgung kleinerer Verletzungen und oberflächlicher Wunden wie Schnitt- oder Schürfwunden, kleinerer Brandverletzungen und Weichgewebeverletzungen wie verstauchten Hand- oder Fußgelenken.

Wann ist ärztliche Hilfe erforderlich?

Bei Verletzungen mit hohem Infektionsrisiko, z. B. bei Wunden durch Tierbisse oder durch verschmutzte Gegenstände. Bei inneren Verletzungen, z. B. bei Verdacht auf Vergiftung oder bei großflächigen Verbrennungen oder starker Blutung. Wenn der Schweregrad einer Verletzung nicht einzuschätzen ist.

Dieses Erste-Hilfe-Set enthält: 40 Pflaster in 2 Größen, 10 nichtalkoholische Reinigungstupfer, 6 Klammerpflaster, 1 elastische Bandage (4 m) und 3 Kompressen (7x7 cm).

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Reinigungstupfer



Reinigungstupfer lassen sich zur Reinigung kleiner Wunden sowie zur Handreinigung vor der Behandlung von Verletzungen verwenden. Die Tupfer sind mit einer milden Natursalzlösung getränkt, haben aber keine antibakteriellen Eigenschaften.

VERWENDUNG VON REINIGUNGSTUPFERN:

1. Wunde von der Mitte zum Rand hin reinigen, damit keine Bakterien in die Wunde gelangen.
2. Tupfer nach Gebrauch entsorgen.

TIPP: Je nach Größe der Verletzung können mehrere Tupfer nötig sein. Statt der Tupfer kann auch Wasser und Seife oder eine antibakterielle Lösung verwendet werden.

Pflaster



Die in diesem Set enthaltenen Pflaster sind zur Versorgung kleiner, oberflächlicher Wunden geeignet. Wenn eine Wunde größer ist als die Auflagefläche des Pflasters oder es sich um eine

tieferer oder klaffender Wunde handelt, bitte Klammerpflaster benutzen oder mit einer Kompresse und einer elastischen Binde einen Verband anlegen.

ANLEGEN VON PFLASTERN:

1. Wasche deine Hände mit Wasser und Seife.
2. Wunde von der Mitte zum Rand hin reinigen, damit keine Bakterien in die Wunde gelangen. Die Haut muss trocken sein, wenn das Pflaster aufgeklebt wird.

TIPP:

Pflaster nach 24 Stunden erneuern, um Infektionen zu vermeiden. Pflaster auch erneuern, wenn es feucht wird. Bakterien vermehren sich in einem feuchten Umfeld. Kleine Wunden heilen an der Luft besser, daher das Pflaster möglichst nachts abnehmen. Beim Anlegen von Pflastern über Gelenken (Knie, Finger, etc.) sollte das Gelenk möglichst gebeugt sein, damit das Pflaster sich bei Bewegung nicht dehnt und abfällt oder die umliegende Haut reizt. Bei Zeichen von Infektion wie Schwellungen, Hautrötungen oder verstärkten Schmerzen medizinischen Rat einholen. Im Fall von Hautreizungen kann es sich um eine allergische Reaktion handeln. Sollte eine Allergie vorliegen, das Pflaster entfernen. Pflaster niemals mehrfach verwenden.

Klammerpflaster



Klammerpflaster eignen sich zur Blutungsstillung bei kleinen, klaffenden Wunden.

WICHTIG: Bei tieferen Schnitten und bei z. B. durch Tierbisse verschmutzten Wunden in jedem Fall medizinische Hilfe einholen.

ANLEGEN VON KLAMMERPFLASTERN:

1. Wasche deine Hände mit Wasser und Seife.
2. Wunde von der Mitte zum Rand hin reinigen, damit keine Bakterien in die Wunde gelangen. Die Haut trocknen lassen.
3. Klammerpflaster am einen Ende der Wunde auflegen. Dabei die Wundränder so eng wie möglich verschließen und den Streifen dann über die Wunde hinweg sichern. Je nach Größe werden evtl. bei manchen Wunden mehrere Klammerpflaster nötig. Dann sollten sie in einem Abstand von 3-5 mm voneinander angelegt werden.
4. Wir empfehlen, die Klammerpflaster bis zu 10 Tagen auf der Wunde zu belassen, damit die Wunde heilen kann.

TIPP:

Die Klammerpflaster möglichst trocken halten. Sollten sie feucht werden oder abfallen, neue Pflaster anbringen. Für kleinere Verletzungen, z. B. an Augenbrauen, ist es sinnvoll, das Klammerpflaster vor dem Abnehmen der Papieraufgabe passend zuzuschneiden. Bei Zeichen von Infektion wie Schwellungen, Hautrötungen oder verstärkten Schmerzen medizinischen Rat einholen. Falls hinsichtlich Narbenbildung Bedenken entstehen, bitte einen Arzt konsultieren.

Kompresse für Wunden/ Verbrennungen



Zur Versorgung blutender Wunden und kleinflächiger Verbrennungen.

A. ANLEGUNG EINES DRUCKVERBANDES AUF BLUTENDE WUNDEN

Bei stark blutenden Wunden oder wenn Unklarheit über die Schwere einer Verletzung vorliegt, unbedingt ärztliche Hilfe suchen!

1. Reinige zuerst deine Hände mit Wasser und Seife.
2. Wunde von der Mitte zum Rand hin reinigen, damit keine Bakterien in die Wunde gelangen.
3. Kompresse auf die blutende Wunde legen und gleichmäßigen Druck ausüben. Aufgrund der glatten Oberfläche haftet die Kompresse nicht an der Wunde.
4. Ein Stück der Bandage ausrollen, den Rest aufgerollt lassen. Die Rolle auf die Kompresse auflegen und weiter Druck ausüben.
- 5-6. Das lose Ende der Bandage um den verletzten Körperteil legen und mit den beiliegenden Klammern befestigen. Den Druckverband auf der Wunde belassen, bis die Wunde zu bluten aufgehört hat.

B. ANLEGEN EINES VERBANDES BEI KLEINEREN BRANDVERLETZUNGEN:

WICHTIG! Wenn eine Brandwunde die Größe der Handfläche der verletzten Person überschreitet, sofort ärztliche Hilfe suchen. Besondere Vorsicht ist bei Kindern geraten - hier kann schon eine kleine Verletzung im Verhältnis zur Körpergröße medizinische Hilfe erforderlich machen.

1. Wunde 10-15 Minuten lang mit klarem Wasser (18-20°C)

kühlen.

2. Wasche deine Hände mit Wasser und Seife.
3. Kompresse auf die Wunde legen, um sie vor Verschmutzung zu schützen.
4. Kompresse locker mit der elastischen Bandage fixieren.
5. Bandage mit den beiliegenden Klammern befestigen.

Elastische Bandage



Eine elastische Bandage eignet sich für Weichteilverletzungen wie verstauchte Knöcheln oder Gelenke bzw. große Blutergüsse. Man kann damit auch eine Kompresse auf einer Wunde fixieren (siehe Anleitung Kompresse für Wunden/Brandwunden). Bei Verdacht auf Knochenbruch einen Arzt aufsuchen.

ANLEGEN EINER ELASTISCHEN BANDAGE:

1. Verletzten Körperteil stillhalten und hochlagern, um eventuelle innere Blutungen oder Schwellungen zu minimieren. Solange die Haut unverletzt ist, muss sie zum Anlegen einer elastischen Bandage nicht gereinigt werden.
2. Bandage eng in Richtung des Herzens der verletzten Person anlegen. Den Verband mit den beiliegenden Klammern fixieren und 15 Minuten angelegt lassen.
3. Bandage für 5 Minuten entfernen, dabei den verletzten Körperteil weiterhin hoch und ruhig lagern.
4. Danach den Verband erneut fest anlegen und wiederum 15 Minuten am verletzten Körperteil belassen.
5. Bandage entfernen.

Die Befolgung dieser Anleitung fördert den Heilungsprozess. Nach dieser Abfolge kann der Verband lockerer aber fest genug wieder angelegt werden, um den verletzten Körperteil etwas zu stützen. Dieses Vorgehen unterstützt jedoch nicht den eigentlichen Heilungsprozess.

Darauf achten, dass die Hände immer frisch gewaschen sind, wenn eine Verletzung behandelt wird. Zögere nie, medizinischen Rat einzuholen, wenn du in einem Notfall nicht sicher bist, was zu tun ist.

IMPORTANT ! LIRE ATTENTIVEMENT ET CONSERVER POUR CONSULTATION ULTERIEURE !

Utilisation

Le kit de premiers soins est prévu pour soigner les blessures légères et superficielles comme des coupures, des écorchures ou de petites brûlures ainsi que les blessures des tissus mous comme les foulures du poignet ou de la cheville.

Dans quels cas faire appel à un médecin

Quand une blessure présente un risque élevé d'infection bactérienne, suite à une morsure d'animal ou d'une blessure causée par un objet souillé par exemple. En cas de blessure interne, par exemple empoisonnement accidentel, ou tout autre blessure grave, brûlure ou perte de sang abondante. Dans tous les cas où vous n'êtes pas sûr de la gravité de la blessure.

Ce kit de premiers secours contient :

40 pansements adhésifs en 2 tailles, 10 tampons sans alcool, 6 sutures cutanées, 1 bande extensible (4 m) et 3 compresses (7x7 cm).

Instructions pas à pas

Tampons



Les tampons sont indiqués en cas de plaies superficielles et peuvent aussi être utilisés pour se nettoyer les mains avant de soigner une blessure. Ils sont imprégnés d'une solution saline douce, mais ne sont pas antibactériens.

COMMENT UTILISER LES TAMPONS :

1. Nettoyer la plaie en partant du centre vers l'extérieur pour éviter de transférer des bactéries dans la plaie.
2. Jeter le tampon après utilisation.

CONSEILS :

Il est possible que plusieurs tampons soient nécessaires en fonction de la taille de la plaie. En lieu et place des tampons vous pouvez aussi utiliser de l'eau et du savon ou une solution antibactérienne.

Pansements



Les pansements de ce kit sont indiqués en cas de blessure superficielle de petite taille. Si la blessure est plus grande que la compresse du pansement ou s'il s'agit d'une plaie béante ou profonde, utilisez des sutures cutanées ou une

compresse recouverte de bande extensible.

COMMENT UTILISER LES PANSEMENTS :

1. Se laver les mains à l'eau et au savon.
2. Nettoyer la plaie en partant du centre vers l'extérieur pour éviter de transférer des bactéries dans la plaie. Veiller à ce que la peau soit sèche avant d'appliquer le pansement.

CONSEILS :

Changer de pansement au bout de 24 heures pour éviter toute infection. Changer le pansement s'il est humide car les germes prolifèrent dans les milieux humides.

Les plaies superficielles cicatrisent mieux lorsqu'elles sont exposées à l'air libre : il est donc recommandé de retirer le pansement la nuit si possible. Si le pansement doit être appliqué sur une articulation (genou, doigt), appliquez-le lorsque l'articulation est pliée afin d'éviter que le pansement s'étire et se décolle ou qu'il soit source d'inconfort.

Adressez-vous à un médecin si la plaie enfle, si la peau rougit ou si la douleur augmente, car cela peut être le signe d'une infection. Si la peau présente des signes d'irritation, il peut s'agir d'une réaction allergique, auquel cas le pansement doit être retiré. Un pansement ne doit jamais être réutilisé.

Sutures cutanées



Les sutures cutanées sont utilisées pour cicatriser des plaies peu profondes.

IMPORTANT : en cas de coupure profonde ou de plaie souillée (par ex. en cas de morsure d'un animal), s'adresser à un médecin.

COMMENT UTILISER LES SUTURES CUTANÉES :

1. Se laver les mains à l'eau et au savon.
2. Nettoyer la plaie en partant du centre vers l'extérieur pour éviter de transférer des bactéries dans la plaie. Laisser la peau sécher avant d'appliquer les sutures.
3. Appliquer une suture à une extrémité de la plaie. Rapprocher les berges au maximum et appliquer la suture le long de la plaie. Certaines plaies peuvent nécessiter plusieurs sutures, qui devront alors être espacées de 3 à 5 mm.
4. Il est recommandé de conserver les sutures sur la plaie pendant 10 jours pour permettre la cicatrisation.

CONSEILS :

Éviter de mettre les sutures en contact avec l'eau. Si elles

sont mouillées et qu'elles se décollent, remplacez-les par de nouvelles sutures. Pour des plaies de très petites tailles (au niveau des sourcils par ex.), il peut être nécessaire de découper les sutures. Dans ce cas veillez à les découper avant de retirer la pellicule en papier. Adressez-vous à un médecin si la plaie enfle, si la peau rougit ou si la douleur augmente, car cela peut être le signe d'une infection. Adressez-vous à un médecin si vous craignez d'avoir une cicatrice.

Compresse pour plaies/brûlures



S'utilise pour traiter les plaies saignantes ainsi que les brûlures superficielles.

A: COMMENT APPLIQUER UN BANDAGE COMPRESSIF SUR UNE PLAIE SAIGNANTE

Si la plaie saigne abondamment ou que vous avez des doutes quant à la gravité de la blessure, demandez toujours l'avis d'un médecin.

1. Se laver les mains à l'eau et au savon.
2. Nettoyer la plaie en partant du centre vers l'extérieur pour éviter de transférer des bactéries dans la plaie.
3. Poser la compresse sur la plaie saignante en appliquant de la pression. Grâce à sa surface brillante la compresse ne colle pas sur la plaie.
4. Dérouler une partie de la bande mais garder la majorité du rouleau intact. Poser le rouleau sur la compresse en appliquant de la pression.
- 5-6. Enrouler la partie libre du rouleau autour de la plaie et fixer à l'aide des crochets fournis. Conserver le bandage jusqu'à l'arrêt du saignement.

B : COMMENT APPLIQUER UN PANSEMENT SUR UNE PETITE BRÛLURE.

IMPORTANT ! Si la brûlure est proportionnellement plus grande que la paume de la main de la personne blessée, il faut absolument faire appel à un médecin. Il convient d'être particulièrement vigilant en ce qui concerne les brûlures des enfants car elles requièrent souvent l'intervention d'un médecin.

1. Rafraîchir la blessure sous l'eau claire, à 18-20°C (64,4-68°F), pendant 10-15 minutes.
2. Se laver les mains à l'eau et au savon.

3. Placer la compresse sur la brûlure pour la protéger des saletés.
4. Maintenir la compresse en place à l'aide de la bande élastique que vous enroulerez en évitant de trop serrer.
5. Fixer à l'aide des crochets fournis.

Bande élastique



Utiliser une bande élastique pour soigner les blessures des tissus mous comme les foulures du poignet ou de la cheville, ou les grandes contusions. Elle peut aussi servir à maintenir une compresse en place (voir les instructions concernant les compresses pour plaie/brûlure). Si vous suspectez une fracture, adressez-vous à un médecin.

COMMENT UTILISER LA BANDE ÉLASTIQUE :

1. Immobiliser la partie corporelle blessée et la surélever afin de minimiser le saignement et le gonflement internes. Aucun nettoyage n'est nécessaire tant que la peau reste intacte.
2. Enrouler la bande fermement, en direction du cœur de la personne blessée. Fixer à l'aide des crochets fournis et laisser en place pendant 15 minutes.
3. Retirer la bande pendant 5 minutes, en gardant la partie blessée immobile et surélevée.
4. Enrouler la bande fermement une nouvelle fois, et laisser en place pendant 15 minutes.
5. Retirer la bande.

Le suivi des instructions ci-dessus facilitera le processus de cicatrisation. Par la suite, vous pouvez appliquer de nouveau la bande de façon lâche mais ferme à la fois pour apporter un peu de soutien. Néanmoins cela n'aura pas d'effet sur la cicatrisation.

Veiller à toujours vous laver les mains avant de soigner une blessure. N'hésitez surtout pas à solliciter l'aide d'un médecin si vous n'êtes pas certain de ce qu'il convient de faire en cas d'urgence.

BELANGRIJK! ZORGVULDIG DOORLEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK!

Gebruik

Deze EHBO-set is bedoeld voor het behandelen van kleine verwondingen en oppervlakkige wonden, zoals snijwonden en schaafwonden, lichte brandwonden en letsel van weke delen, zoals een verstuikte pols of enkel.

Wanneer moet je professionele hulp zoeken?

Bij wonden met een hoog infectierisico, bv. wonden veroorzaakt door dierenbeten of vuile voorwerpen. Bij inwendig letsel, bv. verdenking van vergiftiging of ander ernstig letsel, zoals grote brandwonden of zware bloedingen. Als je niet weet hoe ernstig een verwonding is.

Deze EHBO-set bevat:

40 pleisters in 2 afmetingen, 10 non-alcoholische doekjes, 6 wondsluitstrips, 1 zwachtel à 4 m en 3 compressen.

Stap voor stap-instructies

Vochtige doekjes



De vochtige doekjes kunnen worden gebruikt om wondjes schoon te maken. Ze zijn ook geschikt om je handen te reinigen voordat je een verwonding gaat behandelen. Ze bevatten een milde en natuurlijke zoutoplossing, maar ze zijn niet desinfecterend.

GEBRUIK DE DOEKJES ALS VOLGT:

1. Maak de wond van het midden uit schoon om te voorkomen dat er bacteriën in de wond komen.
2. Na gebruik weggooien.

TIPS:

Afhankelijk van de omvang van de verwonding heb je misschien meerdere vochtige doekjes nodig. In plaats van vochtige doekjes kan je ook zeep en water of een desinfecterend middel gebruiken.

Pleisters



De pleisters in deze verbanddoos zijn geschikt voor oppervlakkige wondjes. Als de wond groter is dan het absorberend kussen van de pleister of bij gapende of diepere wonden, gebruik je zwaluwstaartjes of het drukverband en

zwachtels.

GEbruIK VAN PLEISTERS:

1. Was je handen met water en zeep.
2. Reinig de wond van binnen naar buiten om te voorkomen dat er bacteriën in de wond komen. Maak de huid droog voor het aanbrengen van de pleister.

TIPS:

Vervang de pleister na 24 uur om infecties te voorkomen. Vervang natte pleisters omdat bacteriën goed gedijen onder vochtige omstandigheden. Kleine wondjes genezen het best als ze kunnen 'ademen', dus verwijder de pleister 's nachts indien mogelijk. Bij het plakken van een pleister op een gewricht (knie, vinger enz.) breng je de pleister aan op een gebogen gewricht. Zo voorkom je dat de pleister uitrekt en eraf valt of niet prettig aanvoelt. Raadpleeg een arts bij zwellingen, rood worden van de huid en toename van de pijn, omdat er in dat geval sprake kan zijn van een infectie. Irritatie van de huid bij de pleister kan wijzen op een allergische reactie. Verwijder de pleister in dat geval. Een pleister is niet geschikt voor hergebruik.

Wondsluitstrips



Gebruik wondsluitstrips (zwaluwstaartjes) om het bloeden van gapende wondjes te stelpen. **BELANGRIJK:** bij diepere sneden en vervuilde wonden door bijvoorbeeld dierenbeten, is het raadzaam om een arts te raadplegen.

GEbruIK VAN ZWALUWSTAARTJES:

1. Was je handen met water en zeep.
2. Reinig de wond van binnen naar buiten om te voorkomen dat er bacteriën in de wond komen. Maak de huid droog voor het aanbrengen van de zwaluwstaartjes.
3. Plaats het zwaluwstaartje aan één kant van de wond. Druk de randen van de wond zo strak mogelijk op elkaar en plak het zwaluwstaartje over de wond. In sommige gevallen heb je meerdere zwaluwstaartjes nodig; plak ze

in dat geval op 3-5 mm van elkaar.

4. Het advies is om de zwaluwstaartjes tot 10 dagen te laten zitten zodat de wond kan genezen.

TIPS:

Probeer te voorkomen dat de zwaluwstaartjes nat worden. Vervang ze als ze toch nat worden en loslaten. In sommige gevallen moet je de zwaluwstaartjes op maat knippen voor kleinere wonden, bijvoorbeeld bij de wenkbrauwen. Knip ze eerst op maat voordat je ze van het papier lostrekt. Raadpleeg een arts bij zwellingen, rood worden van de huid en toename van de pijn, omdat er in dat geval sprake kan zijn van een infectie. Raadpleeg je huisarts met vragen over littekenvorming.

Kompresen voor wonden/ brandwonden



Te gebruiken voor de behandeling van bloedende wonden en lichte brandwonden.

A. AANBRENGEN VAN EEN DRUKVERBAND BIJ BLOEDENDE WONDEN

Schakel altijd medische hulp in bij heftig bloedende wonden of bij twijfel over de ernst van een verwonding.

1. Was je handen met water en zeep.
2. Reinig de wond van binnen naar buiten om te voorkomen dat er bacteriën in de wond komen.
3. Plaats het drukverband op de bloedende wond en oefen druk uit. Het drukverband heeft een glad oppervlak en dat zorgt ervoor dat het niet aan de wond blijft plakken.
4. Rol de zwachtel een stukje af, maar laat de rol zoveel mogelijk intact. Plaats de rol op het drukverband en oefen druk uit.
- 5-6. Wikkel het losse gedeelte van de zwachtelrol om het gewonde lichaamsdeel en zet het vast met de inbegrepen klemmetjes. Laat net zolang zitten totdat het bloeden is gestopt.

B: AANBRENGEN VAN EEN WONDVERBAND BIJ KLEINE BRANDWONDEN

BELANGRIJK: Als het slachtoffer een brandwond heeft die groter is dan de palm van je hand, is onmiddellijke medische

hulp vereist. Wees extra alert bij brandwonden bij kinderen omdat een kleine verwonding verhoudingsgewijs toch ernstig genoeg is voor behandeling door een arts.

1. Koel de wond 10 tot 15 minuten met schoon water met een temperatuur tussen de 18 en 20 °C.
2. Was je handen met water en zeep.
3. Leg het verband op de brandwond en voorkom zo dat er vuil in de wond komt.
4. Zorg dat het verband blijft zitten door de zwachtel er losjes omheen te wikkelen.
5. Maak vast met de meegeleverde klemmetjes.

Elastische zwachtel



Gebruik een zwachtel voor het verzorgen van letsel aan zacht weefsel zoals een verstuipte of verzwikte enkel of ernstige kneuzingen. De zwachtel is ook geschikt om een drukverband op z'n plaats te houden (zie instructies onder verband voor wonden/brandwonden). Schakel medische hulp in bij vermoeden van een breuk.

GEbruik VAN EEN ZWACHTEL:

1. Hou het gewonde lichaamsdeel stil en omhoog om interne bloedingen en zwellingen tot een minimum te beperken. Bij een intacte huid is schoonmaken niet nodig.
2. Wikkel de zwachtel stevig vast in de richting van het hart van het slachtoffer. Maak vast met de meegeleverde klemmetjes en laat 15 minuten zitten.
3. Haal de zwachtel 5 minuten los en zorg dat het gewonde lichaamsdeel opgetild en stil wordt gehouden.
4. Wikkel de zwachtel weer stevig vast en laat weer 15 minuten zitten.
5. Verwijder de zwachtel.

Door bovenstaande instructies op te volgen, wordt het herstelproces bespoedigd. Je kan de zwachtel later weer minder strak, maar wel stevig omwikkelen ter ondersteuning. Het heeft geen invloed op het herstelproces.

Vergeet niet je handen te wassen voordat je een wond verzorgt. En aarzel nooit professionele medische hulp in te roepen wanneer je niet weet wat te doen als er een ongeluk heeft plaatsgevonden.

VIGTIGT! LÆS OMHYGGELIGT, OG GEM TIL SENERE BRUG.

Tilsigtet brug

Dette førstehjælpsudstyr er beregnet til småskader og overfladiske sår såsom rifter og skrammer eller mindre forbrændinger og forstuede håndled eller ankler.

Du skal søge lægehjælp i følgende situationer:

Hvis der er stor risiko for bakterieinfektion, f.eks. hvis såret er forårsaget af bid fra dyr eller snavsede genstande. Hvis der er indvendige skader, f.eks. som følge af utilsigtet forgiftning, eller andre alvorlige skader, store brandsår eller kraftig blødning. Hvis du er usikker på, hvor alvorlig skaden er.

Førstehjælpsudstyret indeholder:

40 plastre i 2 størrelser, 10 alkoholfri servietter, 6 sårlukningsstrips, 1 elastikbind, 4 m og 3 kompresforbindinger, 7x7 cm.

Vejledning, trin for trin

Renseservietter



Renseservietter kan bruges til at rense alle små sår og kan også bruges til at rengøre hænderne med, før et sår behandles. De indeholder en mild og naturlig saltopløsning, men er ikke antibakterielle.

SÅDAN BRUGER DU RENSESERVIETTERNE:

1. Rens såret fra midten og udad for at undgå, at der kommer bakterier i såret.
2. Kassér renseservietten efter brug.

TIPS:

Alt efter sårets størrelse kan du få brug for mange renseservietter. I stedet for renseservietter kan du bruge sæbe og vand eller en antibakteriel opløsning.

Plaster



Plastrene i dette førstehjælpssæt er velegnede til små, overfladiske sår. Hvis såret er større end det absorberende lag på plasteret, eller hvis der er tale om åbne eller dybe sår, skal du bruge sårlukningsstrips eller en kompresforbinding og et elastikbind.

SÅDAN BRUGER DU PLASTRENE:

1. Vask hænderne med sæbe og vand.
2. Rens såret fra midten og udad for at undgå, at der kommer bakterier i såret. Sørg for, at huden er tør, før du sætter plasteret på.

TIPS:

Udskift plasteret efter 24 timer for at undgå infektion. Udskift plasteret, hvis det bliver vådt, da bakterier trives under fugtige forhold. Mindre sår heler bedre, når de får luft, så fjern plasteret om natten, hvis muligt. Hvis du sætter plaster på et led (f.eks. knæled, fingerled osv.), skal det sættes på, når leddet er bøjet, for at undgå, at det strækkes ud og falder af eller bliver ubehageligt at have på. Søg lægehjælp, hvis der opstår hævelser, hvis huden bliver rød, eller hvis du oplever tiltagende smerter, da det kan være tegn på infektion. Hvis huden bliver irriteret, kan det skyldes en allergisk reaktion, og du skal da tage plasteret af. Et plaster må aldrig genbruges.

Sårlukningsstrips



Brug de medfølgende sårlukningsstrips til at standse blødningen fra små, åbne sår.

VIGTIGT: Ved dybere snitsår eller urene sår, f.eks. fra dyrebid, skal du søge lægehjælp.

SÅDAN BRUGER DU SÅRLUKNINGSSTRIPS:

1. Vask hænderne med sæbe og vand.
2. Rens såret, og begynd fra midten og udad for at undgå, at der kommer bakterier i såret. Lad huden tørre, før du sætter sårlukningsstrips på.
3. Placer strippen over den ene ende af såret. Luk sårkanterne så stramt sammen som muligt, og sæt strippen på hen over såret. Visse sår kræver adskillige strips, og du skal da sætte dem på såret 3-5 mm fra hinanden.
4. Vi anbefaler, at strips bliver siddende i op til 10 dage for

at lade såret hele.

TIPS:

Forsøg at undgå, at strips bliver våde. Hvis de bliver våde og falder af, skal du sætte nye på. Det kan være nødvendigt at klippe strippene til, så de passer til mindre områder, f.eks. ved øjenbrynene. Hvis du klipper dem til, skal du gøre det, før papirstrimlen fjernes. Søg lægehjælp, hvis der opstår hævelser, hvis huden bliver rød, eller hvis du oplever tiltagende smerter, da det kan være tegn på infektion. Søg læge, hvis du er bekymret for, om såret danner ar.

Kompresforbinding til sår/ forbrændinger



Brug kompresforbindingen til blødende sår og mindre brandskader.

A: SÅDAN BRUGER DU EN TRYKFORBINDING PÅ ET BLØDENDE SÅR

Søg altid lægehjælp, hvis et sår bløder kraftigt, eller hvis du er usikker på, hvor alvorlig skaden er!

1. Vask hænderne med sæbe og vand.
2. Rens såret fra midten og udad for at undgå, at der kommer bakterier i såret.
3. Placer kompresforbindingen mod det blødende sår, og pres den hårdt mod såret. Kompresforbindingen vil ikke sidde fast i såret, da den har en glat overflade.
4. Rul noget af forbindingen ud, men lad det meste af rullen være tilbage. Placer rullen på kompresforbindingen, og pres hårdt.
- 5-6. Bind den løse del af forbindingsrullen rundt om såret, og fastgør den med de medfølgende kroge. Lad kompresset sidde, indtil blødningen er standset.

B: SÅDAN SÆTTER DU EN DÆKFORBINDING PÅ MIN- DRE BRANDSÅR.

VIGTIGT! Hvis et brandsår er forholdsmæssigt større end håndfladen på den tilskadekomne, skal du søge lægehjælp med det samme. Vær ekstra opmærksom ved brandsår på børn, da selv et lille sår kan være forholdsmæssigt stort nok til, at det kræver behandling af en læge.

1. Afkøl såret med rent vand, ca. 18-20° i 10-15 minutter.

2. Vask hænderne med sæbe og vand.
3. Placer kompresforbindingen på brandsåret for at beskytte såret mod snavs.
4. Hold kompresforbindingen på plads ved at binde elastikbindet løst rundt om kompresforbindingen.
5. Fastgør elastikbindet med kroge.

Elastikbind



Brug et elastikbind, når du skal behandle skader som f.eks. ankler og knæ, der er forstuvet eller vredet af led, eller hvis der er omfattende skrammer. Du kan også bruge elastikbindet til at holde en kompresforbinding på plads (se instruktionerne under kompresforbinding ved sår/brandsår). Søg lægehjælp ved mistanke om brud.

SÅDAN BRUGER DU ET ELASTIKBIND:

1. Hold den skadede del af kroppen i ro og i løftet stilling for at minimere indvendig blødning og hævelse. Det er ikke nødvendigt at rense stedet, hvis der ikke er hul.
2. Bind elastikbindet stramt om stedet i retning mod hjertet på den tilskadekomne person. Fastgør det med de medfølgende kroge, og lad det sidde i 15 minutter.
3. Fjern elastikbindet i 5 minutter, og sørg for, at den skadede del af kroppen er løftet op og er i ro.
4. Bind elastikbindet stramt om stedet igen, og lad det sidde i yderligere 15 minutter.
5. Fjern elastikbindet.

Det fremmer helingsprocessen, hvis de ovenstående instruktioner følges. Du kan sætte elastikbindet på igen bagefter; det skal sidde løst, men alligevel så stramt, at det støtter. Dette vil dog ikke fremme helingsprocessen. Husk, altid at vaske hænder, før du behandler en skade. Søg altid lægehjælp, hvis du er usikker på, hvad du skal gøre i en nødsituation.

VIKTIG! LES NØYE OG SPAR PÅ DENNE FOR FREMTIDIG BRUK.

Beregnet bruk

Innholdet i dette medisinskapet er beregnet for behandling av små skader og overfladiske sår som kutt og rifter, eller små brannsår og lette forstuinger av håndledd og ankler.

Søk medisinsk hjelp i disse tilfellene

Dersom det er en høy risiko for at såret får en bakterieinfeksjon, f.eks. hvis såret skyldes et dyrebitt eller har vært i kontakt med skitne gjenstander. Dersom du har fått indre skader, f.eks. etter å ha blitt forgiftet ved et uhell, eller andre alvorlige skader, store brannsår eller voldsomme blødninger. Dersom du er usikker på hvor alvorlig skaden er.

Dette medisinskapet inneholder:

40 plaster i 2 størrelser, 10 små våtservietter uten alkohol, 6 sårstrips, 1 elastisk bandasje (4 m) og 3 kompresser (7 x 7 cm).

Veiledning, trinn for trinn

Våtservietter



Våtservietter kan brukes for å rense alle små sår, og kan også brukes til å rengjøre hendene før du skal behandle en skade. De inneholder en mild og naturlig saltløsning, men er ikke antibakterielle.

SLIK BRUKER DU VÅTSERVIETTENE:

1. Rens såret fra midten og utover for å unngå å få bakterier i såret.
2. Kast våtserviettene etter bruk.

TIPS:

Bruk flere våtservietter dersom såret er stort. Du kan bruke såpevann eller en antibakteriell væske i stedet for våtservietter.

Plaster



Plastrene i dette skapet er beregnet på små, overfladiske sår. Dersom såret er større enn den absorberende puta på plasteret, eller hvis det er halvåpne eller dype sår, bør du bruke sårstrips eller kompress og elastisk bandasje.

SLIK BRUKER DU PLASTER:

1. Vask hendene i såpe og vann.
2. Rens såret fra midten og utover for å unngå å få bakterier i såret. Vent til huden er helt tørr før du tar på plasteret.

TIPS:

Bytt plaster etter 24 timer for å unngå infeksjon. Bytt plaster hvis det blir vått; bakterier trives nemlig svært godt der det er fuktig. Små sår gror bedre hvis de får «puste». Fjern derfor plasteret om natta hvis mulig. Dersom plasteret skal has på et ledd (kne, finger osv.), ta det på når leddet er bøyd for å unngå at det strekker seg og faller av, eller at det bare føles ubehagelig. Be om medisinsk hjelp dersom huden hovner opp, blir rød og det gjør vondt. Disse kan alle være tegn på en infeksjon. Blir huden irritert, kan det skyldes en allergisk reaksjon. Plasteret bør i disse tilfeller fjernes. Bruk aldri et plaster flere ganger.

Sårstrips



Bruk sårstrips for å stoppe blødninger fra halvåpne sår. **VIKTIG:** Be om medisinsk hjelp ved dype sår og dyrebitt.

SLIK BRUKER DU SÅRSTRIPS:

1. Vask hendene i såpe og vann.
2. Rens såret fra midten og utover for å unngå å få bakterier i såret. Vent til huden er helt tørr før du tar på sårstripsen.
3. Fest stripsen på den ene enden av såret. Lukk såret så mye du kan, og fest stripsen på den andre enden av såret. Noen sår krever flere strips; fest dem i så fall 3–5 mm fra hverandre.
4. Vi anbefaler at du lar stripsene være på i opptil 10 dager, slik at såret får god tid til å gro.

TIPS:

Prøv å unngå at stripsene blir våte. Blir de våte og faller av, ta på nye. Hvis du trenger mindre strips, til f.eks. øyebryn, klipp dem opp før du tar av plasten under. Be om medisinsk hjelp dersom huden hovner opp, blir rød og det gjør vondt. Disse kan alle være tegn på en infeksjon. Ta kontakt med fastlegen din hvis du lurer på noe om såret.

Kompress til sår/brannsår



Brukes til behandling av blødende sår og små brannsår.

A: SLIK LEGGER DU TRYKKBANDASJE PÅ BLØDENDE SÅR

Be alltid om medisinsk hjelp ved store blødninger eller hvis du er usikker på hvor alvorlig en skade er.

1. Vask hendene i såpe og vann.
2. Rens såret fra midten og utover for å unngå å få bakterier i såret.
3. Legg kompressen på det blødende såret og legg press på det. Kompressen vil ikke feste seg fast i såret siden den har ei blank overflate.
4. Dra ut litt av bandasjen, men la mesteparten være igjen på rullen. Legg bandasjen oppå kompressen og legg press på det.
- 5-6. Surr bandasjen rundt såret og fest med hempene som er inkludert. La det være på til blødningen har stoppet.

B: SLIK LAGER DU EN FORBINDING TIL SMÅ BRANN-SÅR.

VIKTIG! Hvis brannsåret er større enn håndflata til den sårede personen, bør du øyeblikkelig søke medisinsk hjelp. Vær ekstra oppmerksom på dette når det gjelder barn, siden et brannsår som ser lite ut, kan være stort nok til å kreve medisinsk hjelp.

1. Avkjøl såret med rent vann med en temperatur på rundt 18–20 °C i 10–15 minutter.
2. Vask hendene i såpe og vann.
3. Legg kompressen på såret for å beskytte det mot smuss.
4. Sørg for at kompressen ligger på plass ved å surre litt elastisk bandasje rundt. Pass på å surre det løst, ikke

stramt.

5. Fest bandasjen med hempene som er inkludert.

Elastisk bandasje



Bruk en elastisk bandasje for å behandle vrikkede eller forstuede ankler og knær eller store blåmerker. Du kan også bruke den for å holde en kompress på plass (se anvisningene under «Kompress til sår/brannsår»). Be om medisinsk hjelp hvis du mistenker at det heller er et brudd.

SLIK BRUKER DU EN ELASTISK BANDASJE:

1. Hold den skadede kroppsdelen i ro og hevet for å unngå hevelser og indre blødninger. Det er ikke nødvendig å rense/vaske noe så lenge det ikke er synlige sår i huden.
2. Surr på bandasjen stramt i retning mot hjertet til den skadede personen. Fest med hempene som er inkludert og la det sitte i 15 minutter.
3. Fjern bandasjen i fem minutter mens du fortsatt holder den skadede kroppsdelen i ro og hevet.
4. Surr på bandasjen stramt en gang til, og la den sitte i ytterligere 15 minutter.
5. Fjern bandasjen.

Følger du disse anvisningene, leges skaden på en god måte. Du kan surre på bandasjen løst enda en gang, men surr den stramt for å få litt støtte. Dette vil imidlertid ikke ha noe å si for hvordan skaden heles.

Husk at du alltid skal vaske hendene før du behandler en skade / et sår. Og ikke nøl med å be om medisinsk hjelp dersom du er usikker på hva du skal gjøre i en nødssituasjon.

TÄRKEÄÄ! LUE HUOLELLISESTI JA SÄILYTÄ VASTAISUUDEN VARALLE!

Käyttötarkoitus

Tämä pakkaus on tarkoitettu lievien vammojen ja pintahaavojen (viillot ja naarmut), pienien palovammojen ja pehmytkudosvaurioiden (nilkan tai ranteen nyrjähdys) hoitoon.

Milloin kannattaa hakeutua lääkäriin?

Kun on olemassa selkeä infektiovaara (esim. eläinten puremat, likaisten esineiden aiheuttamat haavat). Kun kyseessä on sisäinen vamma (esim. myrkytysepäily tai muu vakava vamma, kuten iso palovamma tai voimakas verenvuoto). Kun vamman vakavuudesta ei ole varmuutta.

Ensiapupakkauksen sisältö:

40 laastaria (2 eri kokoa), 10 alkoholitonta puhdistuslappua, 6 haavansulkuteippiä, 1 joustoside (4 m) ja 3 painesidettä (7x7 cm).

Yksityiskohtaiset käyttöohjeet

Puhdistuslaput



Puhdistuslaput soveltuvat kaikenlaisten pienten haavojen puhdistamiseen. Niillä voidaan myös puhdistaa kädet ennen hoitotoimenpiteitä. Niissä on mietoa suolaliuosta, mutta ne eivät ole desinfiivia.

KÄYTTÖOHJE:

1. Puhdista haava keskeltä ulospäin pyyhkien, jotta haavaan ei mene bakteereja.
2. Heitä puhdistuslappu roskeen käytön jälkeen.

VINKKEJÄ:

Haavan koosta riippuen puhdistamiseen saatetaan tarvita useampi puhdistuslappu. Lappujen sijaan haavan voi puhdistaa myös saippualla ja vedellä tai desinfiivalla liuksella.

Laastarit



Pakkauksessa olevat laastarit soveltuvat pienten pintahaavojen hoitoon. Jos haava on laastarin haavatyynyä suurempi, sen reunat repsottavat tai se on syvä, sulje haava pakkauksessa olevalla haavansulkuteipeillä tai painesiteellä ja

joustositeellä.

KÄYTTÖOHJE:

1. Pese kädet vedellä ja saippualla.
2. Puhdista haava keskeltä ulospäin pyyhkien, jotta haavaan ei mene bakteereja. Varmista ennen laastarin laittamista, että iho on kuiva.

VINKKEJÄ:

Tulehtumisen estämiseksi laastari on hyvä vaihtaa 24 tunnin välein. Taudinaiheuttajat viihtyvät kosteassa, joten laastari on vaihdettava, jos se kastuu. Pienet haavat paranevat parhaiten, kun ne saavat ilmaa. Siksi laastari kannattaa mahdollisuuksien mukaan ottaa pois yöksi. Jos haavakohta on kehon liikkuvassa kohdassa (polvessa, sormessa jne.), laita laastari paikoilleen nivel taivutettuna. Tällöin laastari ei veny ja irtoa tai kiristä niveltä taivutettaessa. Hakeudu lääkäriin, jos haava-alue turpoaa, iho alkaa punoittaa tai jos haava on kivulias. Nämä saattavat olla merkkejä tulehduksesta. Jos laastari aiheuttaa allergisen reaktion (ihoärsytys-tä), poista laastari. Laastarit ovat kertakäyttöisiä.

Haavansulkuteipit



Haavansulkuteipit on tarkoitettu pienten avohaavojen verenvuodon tukahduttamiseen.

TÄRKEÄÄ! Syvät tai likaiset haavat (esim. eläinten puremat) vaativat lääkärin hoitoa.

KÄYTTÖOHJE:

1. Pese kädet vedellä ja saippualla.
2. Puhdista haava keskeltä ulospäin pyyhkien, jotta haavaan ei mene bakteereja. Varmista ennen teippien laittamista, että iho on kuiva.
3. Kiinnitä kuvan mukaisesti teipin toinen pää haavan toiselle reunalle poikittain haavaan nähden. Purista haavaa kiinni mahdollisimman tiukasti ja kiristä haava teipillä kiinni. Haavan koosta riippuen teippejä saataan tarvitta useampi. Laita teipit tällöin 3–5 mm:n etäisyydelle toisistaan.
4. Teipit on hyvä pitää haavan päällä noin 10 päivää, jotta haava ehtii umpeutua kunnolla.

VINKKEJÄ:

Pyri suojaamaan teippejä kastumiselta. Jos ne pääsevät

kastumaan ja irtoamaan, vaihda tilalle uudet teipit. Ahtaissa paikoissa, kuten silmäkulmassa, olevien haavojen teippaamista varten teippejä voi leikata lyhyemmiksi. Pienennä teippejä ennen kuin irrotat liimapintaa suojaavan paperin. Hakeudu lääkäriin, jos haava-alue turpoaa, iho alkaa punoittaa tai jos haava on kivulias. Nämä saattavat olla merkkejä tulehduksesta. Jos olet huolissasi haavan arpeutumisesta, ota yhteyttä lääkäriin.

Paineside haavoihin/palovammoihin



Tarkoitettu vuotavien haavojen ja pienten palovammojen ensiavuksi.

A: PAINESITEEN TEKEMINEN VUOTAVAAN HAAVAAN

Jos kyseessä on voimakkaasti vuotava haava tai jos vamman vakavuudesta ei ole varmuutta, hakeudu lääkärin hoitoon!

1. Pese kädet vedellä ja saippualla.
2. Puhdista haava keskeltä ulospäin pyyhkien, jotta haavaan ei mene bakteereja.
3. Laita haavatyyny vuotavan haavan päälle ja paina. Kiiltävän pintansa ansiosta tyyny ei tartu haavakohtaan.
4. Rullaa sideharsorullaa hieman auki. Laita jäljelle jäävä rulla tyynyn päälle ja paina.
- 5-6. Kääri rullan "häntä" haavakohtaan ruumiinosan (esim. käden tai jalan) ympäri kuvan mukaisesti ja kiinnitä se hakasilla. Älä irrota sidettä ennen kuin vuoto on loppunut.

B: PIENEHKÖJEN PALOVAMMOJEN ENSIAPU

TÄRKEÄÄ! Jos palovamma on selkeästi loukkaantuneen henkilön kämmentä suurempi, on hakeuduttava välittömästi lääkäriin. Erityisesti lapsilla pieniltä näyttävät palovammat voivat olla lapsen kokoon nähden sellaisia, että ne vaativat jatkohoitoa.

1. Viilennä vammakohtaa noin 18–20-asteisella puhtaalla vedellä noin 10–15 minuutin ajan.
2. Pese kädet vedellä ja saippualla.
3. Laita haavatyyny vammakohtaan päälle, jotta siihen ei pääse likaa.
4. Kääri side löyhästi vammakohtaan ympärille.
5. Kiinnitä siteen pää hakasilla.

Joustoside



Joustoside soveltuu pehmytkudosvaurioiden kuten nyrjähtäneen tai venähtäneen nilkan tai polven tai laajan ruhjeen ensiavuksi. Se sopii myös painesiteen paikoilleen sitomiseen (katso ohje painesiteen tekemisestä otsikon "Paineside haavoihin/palovammoihin" alta). Jos epäilet murtumaa, ota yhteyttä lääkäriin.

KÄYTTÖOHJE:

1. Pidä loukkaantunut ruumiinosa paikoillaan ja kohotettuna estääksesi sisäistä vuotoa ja turvotusta. Jos iho on ehjä, puhdistusta ei tarvita.
2. Kääri side tiukasti rullaten kohti loukkaantuneen sydäntä. Kiinnitä pää mukana tulevilla hakasilla ja anna siteen olla 15 minuuttia.
3. Irrota side viideksi minuutiksi, mutta pidä silti loukkaantunut ruumiinosa paikoillaan ja kohotettuna.
4. Kääri side uudelleen tiukasti paikoilleen ja anna olla 15 minuuttia.
5. Irrota side.

Yllä oleva menettelytapa edesauttaa vamman toipumista. Siteen voi halutessaan kääriä takaisin löyhästi antamaan hieman tukea. Tässä vaiheessa siteellä ei kuitenkaan ole merkitystä vamman paranemisen kannalta.

Muista aina puhdistaa kädet ennen vammojen hoitamista. Jos et ole varma, miten kannattaa toimia, ota yhteyttä lääkäriin.

VIKTIGT! LÄS NOGGRANT OCH SPARA FÖR FRAMTIDA BRUK!

Användningsområden

Detta första hjälpen-kit är avsett för behandling av lindriga skador och ytliga sår såsom skärsår och skrubbsår samt små brännskador och skador i mjukvävnad, t ex en stukad vrist eller handled.

När bör jag söka professionell vård?

För skador med hög risk för infektion, t ex sår orsakade av djurbett eller smutsiga föremål. För inre skador som t ex misstänkt förgiftning eller andra allvarliga skador som stora brännsår eller kraftiga blödningar. Om du är osäker på hur allvarlig en skada är.

Detta första hjälpen-kit innehåller:

40 plåster i 2 storlekar, 10 tvättlappar utan alkohol, 6 förslutningsremсор, 1 elastiskt bandage á 4 m och 3 kompresser.

Steg för steg-instruktioner

Tvättlappar



Tvättlapparna kan användas för att rengöra alla små sår men även för att tvätta händerna innan du behandlar en skada. De innehåller en mild, helt naturlig saltlösning men är inte anti-bakteriella.

SÅHÄR GÖR DU:

1. Rengör såret inifrån och ut så det inte kommer in bakterier i såret.
2. Släng tvättlappen efter användning.

TIPS:

För större sår kan du behöva använda flera tvättlappar. Istället för tvättlappar kan du använda tvål och vatten eller någon antibakteriell lösning.

Plåster



Plåstren i detta kit är lämpliga för små ytliga sår. För sår som är större än absorptionskudden på plåstret och för glipande eller djupa sår bör du istället använda förslutningsremсор eller en

kompress med elastiskt bandage runt.

SÅHÄR GÖR DU:

1. Tvätta händerna med tvål och vatten.
2. Rengör såret inifrån och ut så det inte kommer in bakterier i såret. Se till att huden är torr innan du sätter på plåstret.

TIPS:

Sätt på ett nytt plåster efter 24 timmar för att undvika infektion. Byt plåstret om det blir blött eftersom bakterier frodas i fuktiga förhållanden. Små sår läker bäst om de kan "andas", så ta av plåstret på natten om du kan. Om du sätter ett plåster på en böjbar led, t ex ett knä eller finger, är det bäst att sätta på plåstret när leden är i böjt läge så det inte sträcks ut och ramlar av, eller sitter obekvämt. Sök professionell vård vid tecken på infektion, dvs vid svullnad, rodnad eller ökad smärta. Om huden vid plåstret blir irriterad kan det bero på en allergisk reaktion. Ta i så fall av plåstret. Återanvänd aldrig ett begagnat plåster.

Förslutningsremsor



Använd förslutningsremsor för att stoppa blödning från ett glipande sår.

VIKTIGT: För djupare skärskador och kraftigt nedsmutsade sår som t ex djurbett, sök professionell vård.

SÅHÄR GÖR DU:

1. Tvätta händerna med vatten och tvål.
2. Rengör såret inifrån och ut så det inte kommer in bakterier i såret. Låt huden torka.
3. Placera en remsa vid ena kanten av såret. För ihop sårets kanter så tätt som möjligt och fäst remsan tvärs över såret. Längre sår kan behöva fler remsor – du bör då placera dem med ca 3-5 mm mellanrum.
4. Vi rekommenderar att du låter remsorna sitta kvar i upp till 10 dagar så såret hinner läka.

TIPS:

Försök hålla remsorna torra. Om de blir blöta och trillar av bör du sätta på nya. För behandling av sår vid t ex ögonbrynet kan du behöva klippa remsorna kortare. Klipp i så fall av dem innan du tar bort dem från papperet, det är lättare. Sök professionell vård vid tecken på infektion, dvs vid svull-

nad, rodnad eller ökad smärta. Kontakta sjukvården om du är bekymrad för eventuell ärrbildning.

Kompresser för sår/brännskador



Används för behandling av blödande sår och lindriga brännskador.

A. SÅHÄR GÖR DU ETT TRYCKFÖRBAND FÖR BLÖDANDE SÅR:

För sår som blöder kraftigt eller om du är osäker på hur allvarlig en skada är – tveka aldrig att söka professionell vård!

1. Tvätta händerna med tvål och vatten.
2. Rengör såret inifrån och ut så det inte kommer in bakterier i såret.
3. Lägg kompressen mot det blödande såret och tryck stadigt mot såret. Kompressen kommer inte att fastna eftersom den har en glatt yta.
4. Rulla upp en bit av bandaget men lämna resten av rullen intakt. Lägg rullen på kompressen och tryck.
- 5-6. Linda den lösa biten av bandaget kring den skadade kroppsdelens och fäst med de medföljande fästkrokarna. Låt det sitta kvar tills blödningen upphört.

B. SÅHÄR GÖR DU ETT SKYDDANDE FÖRBAND FÖR LINDRIGA BRÄNNSKADOR:

VIKTIGT! Om en brännskada är proportionellt större än den skadade personens handflata bör ni söka professionell vård omgående. Var extra uppmärksam vad gäller barn då en till synes liten skada kan vara proportionellt stor nog att kräva professionell vård.

1. Kyl skadan med rent vatten, ca 18-20°C i 10-15 minuter.
2. Tvätta händerna med tvål och vatten.
3. Placera kompressen på brännskadan för att skydda den mot smuts.
4. Linda det elastiska bandaget löst för att hålla kompressen på plats.
5. Fäst med de medföljande fästkrokarna.

Elastiskt bandage



Använd ett elastiskt bandage för att behandla skador i mjukvävnad som t ex stukade vrister och handleder, eller stora blåmärken ("lårkakor"). Du kan också använda det för att hålla en kompress på plats (se instruktioner under "Kompresser för sår/brännskador"). Om du misstänker en fraktur, sök professionell vård.

SÅHÄR GÖR DU:

1. Håll den skadade kroppsdelens stilla och i högläge för att minska inre blödning och svullnad. Du behöver inte rengöra så länge huden är intakt.
2. Linda bandaget hårt och i riktning mot hjärtat på den skadade personen. Fäst med de medföljande fästkro-karna och låt vara i 15 minuter.
3. Ta bort bandaget i fem minuter men håll fortfarande den skadade kroppsdelens stilla och i högläge.
4. Linda bandaget hårt igen, och låt vara i ytterligare 15 minuter.
5. Ta bort bandaget.

Genom att följa instruktionerna ovan så hjälper du läkningsprocessen. Du kan linda på bandaget igen efteråt, löst men stadigt, för att t ex kunna stödja på en stukad fotled. Detta hjälper dock inte i sig själva läkningsprocessen.

Kom ihåg att alltid tvätta händerna innan du behandlar en skada. Och tveka aldrig att söka professionell vård om du är osäker på hur du ska agera när en olycka inträffat.

DŮLEŽITÉ! PEČLIVĚ PROČTĚTE A USCHOVEJTE NA POZDĚJŠÍ POUŽITÍ!

Použití

Tato lékárnička je určena na ošetření drobných zranění a povrchových ran, jako jsou řezné ranky a odřeniny, nebo drobné popáleniny a poranění měkkých tkání, jako je vy-mknutí zápěstí nebo kotníku.

Kdy vyhledat pomoc lékaře

V případě poranění, kde je vysoké riziko bakteriální infekce, jako jsou rány způsobené pokousáním od zvířat nebo rány od znečištěných předmětů. V případě vnitřních poranění např. náhodná otrava nebo jiné závažné poranění, velké popáleniny nebo silné krvácení.

Pokud si nejste jisti závažností zranění.

Tato sada první pomoci obsahuje:

40 náplastí ve 2 velikostech, 10 tampónů bez obsahu alko-holu, 6 pásků na uzavření ranky, 1 elastické obinadlo (4 m) a 3 obklady (7x7 cm).

Instrukce krok za krokem

Tampóny



Tampóny můžete používat k čištění drobných poranění, k čištění rukou před ošetřováním zranění. Obsahují jemný a přírodní solný roztok, ale nejsou antibakteriální.

JAK POUŽÍVAT TAMPÓNY:

1. Očistěte ránu od středu směrem ven, aby se zabránilo vniknutí bakterií do rány.
2. Po použití tampón vyhoďte.

TIP:

Možná budete potřebovat několik tampónů v závislosti na velikosti poranění. Místo tampónů můžete použít mýdlo a vodu nebo antibakteriální roztok.

Náplasti



Náplasti z této sady jsou vhodné na malé povrchové rány. Pokud je rána větší než absorpční polštářek na náplasti nebo máte otevřenou či hlubší ránu, použijte uzavírací pásky nebo obklad a elastické obinadlo.

ZPŮSOB POUŽÍVÁNÍ NÁPLASTÍ:

1. Umyjte si ruce mýdlem a vodou.
2. Očistěte ránu od středu směrem ven, aby se zabránilo vniknutí bakterií do rány. Před použitím náplasti se ujistěte, že je kůže suchá.

TIP:

Abyste zabránili infekci, náplast po 24 hodinách vyměňte. Náplast vyměňte také v případě jejího navlhnutí, protože v takovém prostředí se daří bakteriím. Malé rány se hojí lépe, když jsou na vzduchu, takže náplast na noc, pokud je to možné, odstraňte. Pokud náplast lepíte na kloub (koleno, prst, atd.), pak platí, že se náplast lepí, když je kloub ohnutý, aby náplast nespadla nebo nepůsobila nepohodlně. Vyhledejte lékařskou pomoc, pokud se objeví nějaký otok, zarudnutí kůže a zvýšená bolest, může to být příznak infekce. Případné podráždění kůže může být způsobené alergickou reakcí, v takovém případě byste měli náplast odstranit. Náplast nikdy nepoužívejte opakovaně.

Pásky na uzavření kůže



K zastavení krvácení z drobných otevřených ranek použijte malé pásky.

DŮLEŽITÉ: u hlubších řezných ran a znečištěných ran např. od pokousání zvířetem, prosím, vyhledejte pomoc lékaře.

JAK SE ZACHÁZÍ S PÁSKAMI:

1. Umyjte si ruce mýdlem a vodou.
2. Vyčistěte ranu od středu směrem ven, abyste zabránili vniknutí bakterií do rány. Před použitím pásky nechte kůži oschnout.
3. Umístěte pásek na jeden konec rány. Sevřete k sobě pevně oba konce rány, přetáhněte pásku přes ránu. Na některé rány bude potřeba použít několik pásků; v tom případě mezi nimi dělejte mezery 3–5 mm.
4. Doporučujeme ponechat pásky na dobu až 10 dní, aby se rána zahojila.

TIP:

Snažte se ochránit pásky před navlhnutím. Pokud se pásky navlhčí, vyměňte je za nové. Např. u obočí budete muset pásky zkrátit. Pak je potřeba je zkrátit, než je vyndáte z papírového obalu.

Vyhledejte lékařskou pomoc, pokud se objeví jakýkoli otok, zarudnutí kůže a zvýšená bolestivost, protože to značí možnou infekci. Pokud se bojíte vzniku jizev, pak se obraťte na svého ošetřujícího lékaře.

Obklad na rány/popáleniny



Použijte na ošetření drobných krvácejících ran a malé popáleniny.

A: JAK POUŽÍT TLAKOVÝ OBVAZ (OBINADLO) NA KRVÁČEJÍCÍ RÁNY

U ran se silným krvácením, nebo pokud si nejste jisti závažností zranění, vždy vyhledejte lékařskou pomoc!

1. Umyjte si ruce mýdlem a vodou.
2. Očistěte ránu od středu směrem ven, aby se předešlo vniknutí bakterií do rány.
3. Umístěte obklad na krvácející ránu a přitlačte. Obklad se nelepí na ránu, protože má hladký povrch.
4. Odmotejte kousek obvazu, ale ponechte většinu srolovanou. Položte obinadlo na obklad a přitlačte.
- 5-6. Omotejte volnou část obinadla kolem poraněné části těla a upevněte dodanými háčky. Ponechte tak, dokud se krvácení nezastaví.

B: JAK POUŽÍVAT OBKLAD K OŠETŘENÍ DROBNÝCH POPÁLENIN.

DŮLEŽITÉ! Pokud je popálenina proporcionálně větší než dlaň ruky zraněné osoby, měli byste okamžitě vyhledat lékařskou pomoc. Věnujte extra pozornost popáleninám dětí, kde malé zranění může být poměrně dost velké, a může vyžadovat lékařskou pomoc.

1. Ránu ochlaďte v čisté vodě o teplotě 18 až 20 °C, po dobu 10–15 minut.
2. Umyjte si ruce mýdlem a vodou.
3. Umístěte obklad na popáleninu, abyste ji ochránili před nečistotami.
4. Obklad omotejte obinadlem, aby držel na místě.

5. Upevněte pomocí háčků, které jsou součástí obinadla.

Elastické obinadlo



Elastický obvaz použijte k ošetření poranění měkkých tkání, jako jsou vymknuté nebo vyvrtnuté kotníky a kolena, nebo na rozsáhlé podlitiny. Také jej můžete použít k udržení obkladu na místě (viz pokyny pro obklady na rány/popáleniny). Máte-li podezření na zlomeninu, vyhledejte, prosím, pomoc lékaře.

Jak používat elastické obinadlo:

1. Udržujte zraněné části těla v klidu a ve zvýšené poloze, aby se minimalizovalo vnitřní krvácení a otok. Čištění není potřeba, pokud je kůže neporušená.
2. Obinadlo pevně omotejte ve směru k srdci zraněné osoby. Připevněte dodanými háčky a ponechte na 15 minut.
3. Odstraňte obvaz na dobu pěti minut, přitom udržujte poraněnou část těla ve zvýšené poloze.
4. Obinadlo pevně omotejte ještě jednou na dalších 15 minut.
5. Odstraňte obinadlo.

Dodržování výše uvedených pokynů vám pomůže v procesu hojení. Poté můžete obinadlo opět omotat a použít pro větší podporu. Ovšem procesu hojení to nepomůže.

Nezapomeňte si před každým ošetřováním zranění umýt ruce. Neváhejte vyhledat lékařskou pomoc v případě, že si nevíte v případě nouze rady.

¡IMPORTANTE! LEE ATENTAMENTE Y GUÁRDALO PARA FUTURAS CONSULTAS.

Utilización

Este botiquín de primeros auxilios sirve para curar pequeñas heridas superficiales como cortes, escoriaciones o pequeñas quemaduras, así como daños en tejidos blandos como torceduras de la muñeca o del tobillo.

Cuándo se debe llamar al médico

Cuando una herida presente riesgo elevado de infección bacteriana: por ser de mordedura de animal o por un objeto sucio p. ej. En caso de heridas internas: envenenamiento accidental u otros daños graves, quemaduras o gran sangrado. Cuando no estés seguro de la gravedad de la lesión.

El botiquín incluye:

40 tiritas de dos medidas, 10 apósitos sin alcohol, 6 bandas de sutura cutánea, 1 venda extensible 4 m) y 3 apósitos (7x7).

Instrucciones paso a paso

Apósitos



Los apósitos están indicados en caso de heridas superficiales y también se pueden utilizar para limpiarse las manos antes de curar una herida. Están impregnados con una solución salina suave, pero no son antibacterianos.

CÓMO SE UTILIZAN LOS APÓSITOS:

1. Limpia la herida desde el centro hacia afuera para evitar transferir bacterias a la misma.
2. Tira el apósito después de utilizarlo.

CONSEJOS:

Puedes necesitar varios apósitos según el tamaño de la herida. En lugar de los apósitos puedes utilizar agua y jabón o una solución antibacteriana.

Tiritas



Las tiritas del botiquín están indicadas en caso de pequeñas heridas superficiales. Si la herida es mayor que la parte absorbente de la tirita o en caso de heridas abiertas o profundas, utiliza

la banda de sutura o un apósito recubierto con la venda elástica.

CÓMO SE UTILIZAN LAS TIRITAS:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Limpia la herida desde el centro hacia afuera, para evitar transferir bacterias a la herida. Comprueba que la piel esté seca antes de aplicar la tirita.

CONSEJOS:

Cambia la tirita a las 24 horas para evitar infecciones. Cambia la tirita si está húmeda, porque los gérmenes proliferan en medios húmedos. Las heridas superficiales cicatrizan mejor si se dejan al aire, por eso recomendamos quitar las tiritas por la noche, si fuera posible. Si se aplica una tirita sobre una articulación (rodilla, dedo), colócala con la articulación doblada, para evitar que la tirita se estire, se despegue o resulte incómoda. Consulta a un médico si la herida se infecta, si la piel enrojece o si el dolor aumenta, porque pueden ser señales de infección. Si la piel presenta signos de irritación, podría tratarse de una reacción alérgica y en esos caso hay que retirar inmediatamente la tirita. Nunca reutilices las tiritas.

Bandas de sutura cutánea



Las bandas de sutura se utilizan para cicatrizar heridas poco profundas.

IMPORTANTE: en caso de cortes profundos o de heridas sucias p. ej. por mordedura de animal.

CÓMO SE UTILIZAN:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Limpia la herida desde el centro hacia afuera, para evitar transferir bacterias a la herida. Comprueba que la piel esté seca antes de aplicar la banda de sutura.
3. Aplica una banda en un extremo de la herida. Une lo más cerca posible los bordes y aplica la sutura a lo largo de la herida. Algunas heridas pueden necesitar varias bandas de sutura que deberás separar entre 3 - 5 mm.
4. Se recomienda conservar las bandas de sutura sobre la herida durante 10 días para permitir la cicatrización.

CONSEJOS:

Evita mojar las bandas de sutura. En caso de que se mojen y se despeguen, reemplázalas. Si las aplicas sobre áreas pequeñas como en el arco supraciliar, córtalas. En esos casos corta la banda antes de quitar la lámina de papel. Consulta a un médico si la herida se infecta, si la piel enrojece o si el dolor aumenta, porque pueden ser señales de infección. Consulta a un médico si temes que quede cicatriz.

Apósitos para heridas/quemaduras



Sirven para tratar heridas sangrantes y pequeñas quemaduras.

A: CÓMO SE APLICA UNA VENDA ELÁSTICA SOBRE UNA HERIDA SANGRANTE

Si la herida sangra abundantemente o tienes dudas sobre la gravedad de la misma, consulta al médico.

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Limpia la herida desde el centro hacia afuera, para evitar transferir bacterias a la herida.
3. Coloca un apósito sobre la herida sangrante y presiona. Gracias a la superficie brillante, el apósito no se pegará a la herida.
4. Desenrolla una parte de la venda, pero conserva la mayor parte intacta. Coloca la venda sobre el apósito y presiona.
- 5-6. Desenrolla el resto de la venda y aplícala sobre la herida. Fíjala con los ganchos que incluye. Conserva la venda hasta que cese el sangrado.

B: CÓMO SE TRATA UNA PEQUEÑA QUEMADURA

¡IMPORTANTE! Si la quemadura es proporcionalmente mayor que la palma de la mano de la persona herida, hay que llamar inmediatamente al médico. Hay que prestar especial atención a las quemaduras de los niños, porque generalmente requieren la intervención del médico.

1. Enfría la quemadura con agua limpia a 18-20°C, (64,4-68°F), durante 10-15 minutos.
2. Lávate las manos con agua y jabón.
3. Aplica un apósito sobre la quemadura para protegerla de la suciedad y la contaminación.
4. Mantén el apósito con ayuda de la venda elástica, sin

apretar.

5. Fija la venda con ayuda de los ganchos que incluye.

Venda elástica



La venda elástica se utiliza para tratar lesiones de tejidos blandos como torceduras de muñeca o de tobillo o grandes contusiones. También sirve para mantener en su sitio un apósito. (Ver las instrucciones para los apósitos de heridas/quemaduras). En caso de sospecha de fractura ósea, consulta a un médico.

CÓMO SE UTILIZA LA VENDA ELÁSTICA

1. Inmoviliza la parte corporal dañada y elévala para minimizar el sangrado y la hinchazón internas. Si la piel está intacta, no es necesario limpiarla.
2. Enrolla firmemente la venda en dirección al corazón de la persona herida. Fíjala con ayuda de los ganchos que incluye y mantenla durante 15 minutos.
3. Retira la venda durante 5 minutos, manteniendo la parte lesionada inmóvil y elevada.
4. Enrolla nuevamente la venda con firmeza y mantenla durante 15 minutos.
5. Quita la venda.

El vendaje ayuda al proceso de cicatrización. Después de haber realizado este proceso, puedes aplicar de nuevo una venda menos firme para mantener sujeta la parte dañada. Sin embargo, esto no tendrá efecto sobre el proceso de cicatrización.

Recuerda que debes lavarte las manos siempre antes de curar heridas. No dudes en ponerte en contacto con un médico si no estás seguro de lo que conviene hacer en caso de urgencia.

IMPORTANTE! LEGGI ATTENTAMENTE QUESTE ISTRUZIONI E CONSERVALE PER ULTERIORI CONSULTAZIONI.

Descrizione e finalità d'uso

Questo kit di primo soccorso serve a medicare piccole lesioni e ferite superficiali, come tagli ed escoriazioni, o ustioni di lieve entità e lesioni traumatiche dei tessuti molli, come distorsioni del polso e della caviglia.

Quando richiedere ulteriore assistenza medica

In presenza di un elevato rischio di infezione batterica, ad esempio nel caso di ferite provocate da oggetti sporchi o morsi di animali. In caso di lesioni interne, come avvelenamento accidentale o altri traumi gravi, ustioni estese e abbondante emorragia. In tutti i casi in cui non si è certi della gravità della lesione.

Questo kit di primo soccorso include:

40 cerotti di 2 misure, 10 tamponi garza senza alcool, 6 strisce sutura ferite, 1 benda elastica (4 m) e 3 compresse (7x7 cm).

Istruzioni per l'uso

Tamponi garza



I tamponi si possono usare per pulire piccole ferite e per pulirsi le mani prima di effettuare una medicazione. Sono imbevuti di una leggera soluzione salina naturale, ma non hanno azione antibatterica.

COME SI USANO I TAMPONI:

1. Pulisci la ferita dal centro verso l'esterno per evitare la contaminazione batterica della cute lesa.
2. Getta il tampone dopo l'uso.

CONSIGLI:

Per pulire le ferite più estese, usa diversi tamponi. Al posto dei tamponi è possibile usare acqua e sapone o una soluzione antibatterica.

Cerotti



I cerotti di questo kit sono adatti a piccole ferite superficiali. Se la ferita è più grande del tampone assorbente del cerotto, o presenta lembi aperti ed è profonda, usa le strisce sutura ferite o una compressa di medicazione e la benda elastica.

COME SI USANO I CEROTTI:

1. Lava le mani con acqua e sapone.
2. Pulisci la ferita dal centro verso l'esterno per evitare la contaminazione batterica della cute lesa. Asciuga bene la cute prima di applicare il cerotto.

CONSIGLI:

Cambia il cerotto ogni 24 ore per evitare infezioni. Cambia il cerotto se si bagna, perché i germi proliferano in ambienti umidi. Le piccole ferite guariscono più in fretta se si lasciano esposte all'aria: se possibile, toglì il cerotto durante la notte. Se applichi un cerotto su un'articolazione (ginocchio, dita, ecc.), applicalo tenendo l'articolazione piegata, in modo che il cerotto non possa tendersi eccessivamente e staccarsi, o causare fastidio durante i movimenti. Consulta un medico se noti gonfiore, arrossamento cutaneo e dolore, perché potrebbe esserci un'infezione in corso. La cute potrebbe irritarsi in seguito a una reazione allergica: in tal caso, rimuovi immediatamente il cerotto. I cerotti sono monouso.

Strisce sutura ferite



Le strisce sutura ferite servono a bloccare il sanguinamento di piccole ferite aperte.

IMPORTANTE: consulta un medico in caso di tagli profondi e ferite sporche, come ad esempio morsi di animali.

COME SI USANO LE STRISCE SUTURA FERITE:

1. Lava le mani con acqua e sapone.
2. Pulisci la ferita dal centro verso l'esterno per evitare la contaminazione batterica della cute lesa. Lascia asciugare bene la cute prima di applicare le strisce sutura ferite.
3. Applica un'estremità della striscia sutura ferite su un lato della ferita. Avvicina il più possibile i lembi della ferita e, tirando delicatamente, fai aderire la striscia

sutura ferite trasversalmente alla ferita. Alcune ferite richiedono l'applicazione di diverse strisce sutura ferite: in questo caso lascia uno spazio di circa 3-5 mm tra l'una e l'altra.

4. Per aiutare la cicatrizzazione, lascia le strisce sutura ferite applicate sulla ferita per un massimo di 10 giorni.

CONSIGLI:

Evita di bagnare le strisce sutura ferite. Se le strisce sutura ferite si bagnano e si staccano, applicane altre nuove. Taglia le strisce sutura ferite se devi applicarle su piccole aree, ad esempio sulle sopracciglia. In tal caso, tagliale prima di rimuovere la carta di protezione. Consulta un medico se noti gonfiore, arrossamento cutaneo e dolore, perché potrebbe esserci un'infezione in corso. Consulta un medico se temi che rimangano i segni della cicatrice.

Compresse di medicazione



Le compresse servono a medicare ferite sanguinanti e piccole ustioni.

A: COME APPLICARE UN BENDAGGIO A PRESSIONE SU UNA FERITA SANGUINANTE

In caso di abbondante emorragia o se non sei certo della gravità della lesione, consulta sempre un medico.

1. Lava le mani con acqua e sapone.
2. Pulisci la ferita dal centro verso l'esterno per evitare la contaminazione batterica della cute lesa.
3. Applica la compressa sulla ferita sanguinante e premi delicatamente. La compressa non aderisce alla ferita perché ha la superficie lucida.
4. Srotola un po' di benda, ma lascia la maggior parte del rotolo intatta. Metti il rotolo di benda sulla compressa e premi delicatamente.
- 5-6. Avvolgi l'estremità della benda intorno alla parte ferita e fissala con i ganci inclusi. Lascia la medicazione applicata finché l'emorragia non si interrompe.

B: COME MEDICARE PICCOLE USTIONI.

IMPORTANTE! Osserva le dimensioni dell'ustione: se è più grande del palmo della mano della persona ustionata, consulta immediatamente un medico. Presta particolare

attenzione alle dimensioni delle ustioni dei bambini, perché, proporzionalmente, potrebbero essere molto più gravi di quanto non appaiano e richiedere quindi un'immediata assistenza medica.

1. Raffredda l'ustione con acqua pulita, a una temperatura di circa 18-20°C, per 10-15 minuti.
2. Lava le mani con acqua e sapone.
3. Applica la compressa sull'ustione per proteggerla da sporcizia e contaminazioni.
4. Avvolgi la benda elastica intorno alla compressa, senza stringere.
5. Fissa la benda con i ganci inclusi.

Benda elastica



La benda elastica si usa in caso di lesioni traumatiche dei tessuti molli, come distorsioni del polso e della caviglia, ed escoriazioni estese. Serve anche a tenere ferme le compresse di medicazione (vedi le istruzioni su come medicare ustioni e ferite sanguinanti). In caso di sospetta frattura ossea, consulta immediatamente un medico.

COME SI USA LA BENDA ELASTICA:

1. Tieni sollevata e immobile la parte lesionata per ridurre emorragie interne e gonfiore. Se la cute è intatta, non è necessario pulirla.
2. Avvolgi la benda ben stretta, in direzione del cuore della persona lesionata. Fissa la benda con i ganci inclusi e lasciala applicata per 15 minuti.
3. Rimuovi la benda per 5 minuti, sempre tenendo sollevata e immobile la parte lesionata.
4. Avvolgi nuovamente la benda stringendola bene e lasciala applicata per altri 15 minuti.
5. Rimuovi la benda.

Questo bendaggio aiuta il processo di guarigione. Dopo aver seguito questa procedura, puoi applicare un altro bendaggio, questa volta senza stringere eccessivamente, in modo da garantire sostegno alla parte lesionata. Questo però non aiuterà il processo di guarigione.

Ricorda di lavare sempre le mani prima di medicare una lesione. E non esitare a richiedere assistenza medica se non sai cosa fare in caso di emergenza.

FONTOS! OLVASD EL FIGYELMESEN ÉS ŐRIZD MEG!

Használat

Az elsősegély csomag kisebb sérülések és felületi sebek, pl. vágások és horzsolások, vagy kisebb égési sérülések és enyhe szöveti sérülések, pl. csukló- vagy bokaficamok kezelésére használható.

Mikor van szükség orvosi segítségre?

Ha magas a bakteriális fertőzés kockázata, pl. állati harapás vagy piszkos tárgy okozta sérülés. Belső sérülések esetén, pl. véletlen mérgezés vagy egyéb súlyos sérülés, nagy égési sérülések vagy erős vérzés. Ha bizonytalan vagy a sérülés súlyosságával kapcsolatban.

Az elsősegély csomag tartalma:

40 db ragtapasz, kétféle méretben, 10 db alkoholmentes törlőkendő, 6 db bőrzáró csík, 1 db rugalmas pólya (4 m) és 3 db borogatás (7x7 cm).

Utasítások, lépésről lépésre

Törlőkendők



A törlőkendők kisebb sérülések tisztítására, illetve a kezek megtisztítására használhatók, a sérülések kezelése előtt. Enyhe és természetes sóoldatot tartalmaznak, de nem antibakteriálisak.

HASZNÁLAT:

1. Tisztítsd meg a sebet belülről kifelé, hogy ne kerüljön bele baktérium.
2. Használat után dobd ki a kendőt.

TIPPEK:

A sérülés méretétől függően elképzelhető, hogy több kendőre lesz szükséged. A kendők helyett szappanos vizet vagy antibakteriális oldatot is használhatsz.

Ragtapaszok



A csomagban található ragtapaszok kisebb felületi sérülések ellátására alkalmasak. Ha a seb nagyobb lenne, mint a ragtapasz nedvszívópárnája, vagy mély a seb, akkor használd a lezárócsíkokat vagy a borogatást és a rugalmas

pólyát.

HASZNÁLAT:

1. Moss kezet szappannal és vízzel.
2. Tisztítsd meg a sebet belülről kifelé, hogy ne kerüljön bele baktérium. A ragtapasz alkalmazása előtt hagyd megszáradni a bőrfelületet.

TIPPEK:

A fertőzések elkerülése érdekében 24 óránként cseréld le a ragtapaszt. Cseréld le a tapaszt, ha vizes lenne, hiszen a nedves környezetben szaporodni kezdenek a kórokozók. A kisebb sérülések gyorsabban gyógyulnak a szabad levegőn, így ha lehet, éjjel vedd le a tapaszt. Ha ízületen alkalmazod a tapaszt (térd, ujj, stb.) akkor azt behajlított állapotban helyezd fel, így nem nyúlik meg, nem esik le és nem okoz kellemetlenséget. Fordulj orvoshoz, ha duzzanat, bőrpír vagy erősödő fájdalom jelentkezne, mert ez a fertőzés egyik jele lehet. Ha bőrirritáció lépne fel, az allergiás reakciót jelezhet, ebben az esetben el kell távolítani a tapaszt. Soha ne használj fel kétszer egy ragtapaszt.

Bőrzáró csíkok



A bőrzáró csíkok kisebb, tátongó sebek vérzéseinek elállítására használhatók.

FONTOS: mélyebb vágások és szennyezett sebek, pl. állati harapás esetén fordulj orvoshoz.

HASZNÁLAT:

1. Moss kezet szappannal és vízzel.
2. Tisztítsd meg a sebet belülről kifelé, hogy ne kerüljön bele baktérium. A csík alkalmazása előtt hagyd megszáradni a bőrfelületet.
3. Helyezd a csíkot a seb egyik oldalára. Zárd össze a seb széléit, amennyire csak lehet és ragaszd a csíkot keresztben a sebre. Egyes sebekhez több csíkra lehet szükség, ebben az esetben helyezd őket 3-5 mm-re egymástól.
4. Az javasoljuk, legfeljebb 10 napig hagyd fent a csíkokat a seb gyógyulása érdekében.

TIPPEK:

Tartsd távol a csíkokat a nedvességtől. Ha vizesek lennének és lejönnének, cseréld őket újakra. Előfordulhat, hogy a

kisebb területekhez (pl. szemöldök), méretre kell vágnod a csíkokat. Ha így lenne, akkor még a papír eltávolítása előtt tedd ezt meg. Fordulj orvoshoz, ha duzzanat, bőrpír vagy erősödő fájdalom jelentkezne, mert ez a fertőzés egyik jele lehet. Amennyiben aggódnál a hegesedés miatt, konzultálj orvosi tanácsadóddal.

Borogatás sebekhez/égési sérülésekhez



Vérző sebek és kisebb égési sérülések kezelésére használható.

A: HOGYAN ALKALMAZZ NYOMÓKÖTÉST A VÉRZŐ SEBEKEN

Erősen vérző sebek esetén, illetve ha nem vagy biztos a sérülés súlyosságában, kérj orvosi segítséget!

1. Moss kezet szappannal és vízzel.
2. Tisztítsd meg a sebet belülről kifelé, hogy ne kerüljön bele baktérium.
3. Helyezd a borogatást a vérző sebre és nyomd rá. A borogatás nem fog a sebhez ragadni, mivel fényes a felülete.
4. Tekerd le a pólya egy részét, de a tekercs nagyját hagyd érintetlenül. Helyezd a tekercset a borogatásra és nyomd rá.
- 5-6. Tekerd körbe a kötszer letekert részét a sérült testrész körül és rögzítsd a mellékelt horgokkal. Hagyd fent, amíg a vérzés el nem áll.

B: HOGYAN ALKALMAZZ FEDŐKÖTÉST A KISEBB ÉGÉSI SÉRÜLÉSEKEN.

FONTOS! Ha az égési sérülés területe nagyobb, mint a sérült tenyere, akkor azonnali orvosi segítségre van szükség. Legyél nagyon figyelmes a gyerekek égési sérülései esetén, hiszen egy kisebb sérülés is elég nagy lehet ahhoz, hogy orvosi segítségre legyen szükség.

1. Hűtsd a sebet tiszta, nagyjából 18-20°C-os vízzel, 10-15 percen keresztül.
2. Moss kezet szappannal és vízzel.
3. Helyezd a borogatást az égési sérülésre, hogy óvd a szennyeződésektől.
4. Tartsd a helyén a borogatást és tekerd köré a rugalmas pólyát, de ne túl szorosan.

5. Rögzítsd a mellékelt horgokkal.

Rugalmas pólya



A rugalmas pólya enyhe szöveti sérülések, például boka- és térdficamok, vagy kiterjedt zúzódások esetén használható. Segítségével a borogatás is a helyén tartható (lásd a sebek/égési sérülések ellátása alatti utasításokat). Ha törés gyanúja merülne fel, kérj orvosi segítséget.

HASZNÁLAT:

1. Tartsd mozdulatlanul és megemelve a sérült testrészt a belső vérzés és a duzzanat minimalizálása érdekében. Ha ép a bőr, nincs szükség tisztításra.
2. Tekerd fel szorosan a kötszert, a sérült személy szívének irányába. Rögzítsd a mellékelt horgokkal és hagyd rajta 15 percen keresztül.
3. Vedd le a kötést 5 percre, de továbbra is tartsd mozdulatlanul és megemelve a sérült testrészt.
4. Tekerd fel ismét szorosan a kötszert és hagyd fent újabb 15 percre.
5. Távolítsd el a kötszert.

A fenti utasítások betartása segíti a gyógyulási folyamatot. A megtámasztás érdekében ismét felteheted a kötszert, lazán, mégis erősen. Azonban ez nem segíti a gyógyulás folyamatát.

Ne felejts el kezet mosni a sérülések ellátása előtt. Ne habozz orvosi segítséget kérni, ha nem vagy biztos benne, mi a teendő vészhelyzet esetén.

WAŻNE! PRZECZYTAJ UWAŻNIE I ZACHOWAJ NA PRZYSZŁOŚĆ!

Przeznaczenie

Ten zestaw pierwszej pomocy przeznaczony jest do opatrywania drobnych urazów i powierzchownych ran takich jak skaleczenia i otarcia lub niewielkich oparzeń i urazów tkanek miękkich takich jak zwichnięcia nadgarstka lub kostki.

Kiedy zwrócić się o dodatkową pomoc lekarską

Jeśli rana niesie ze sobą wysokie ryzyko zakażenia bakteryjnego np. w przypadku ran po ugryzieniu przez zwierzęta lub spowodowanych przez brudne przedmioty. W przypadku obrażeń wewnętrznych np. przypadkowego zatrucia lub innych poważnych obrażeń ciała, dużych ran oparzeniowych lub obfitego krwawienia. Jeśli nie masz pewności co do ciężkości rany.

Ten zestaw pierwszej pomocy zawiera:

40 plastrów w 2 rozmiarach, 10 gazików bezalkoholowych, 6 pasków do zamykania ran, 1 bandaż elastyczny (4 m) i 3 kompresy (7x7 cm).

Instrukcje krok po kroku

Gaziki



Gaziki mogą być stosowane do oczyszczania wszelkich drobnych ran, jak również do oczyszczania rąk przed przystąpieniem do opatrywania rany. Zawierają łagodny i naturalny roztwór soli, ale nie mają właściwości antybakteryjnych.

JAK STOSOWAĆ GAZIKI:

1. Oczyszczyć ranę w kierunku od środka do zewnątrz, aby nie dopuścić do przedostania się bakterii do rany.
2. Po użyciu waciki należy wyrzucić.

WSKAZÓWKI:

W zależności od wielkości rany konieczne może być użycie kilku gazików. Zamiast gazików można użyć wody z mydłem lub roztworu antybakteryjnego.

Plastry



Plastry z tego zestawu są przeznaczone do małych ran powierzchniowych. Jeżeli rana jest większa niż opatrunek plastra, albo rozwarta lub głęboka, należy zastosować paski do zamykania ran lub kompres i bandaż elastyczny.

JAK STOSOWAĆ PLASTRY:

1. Umyj ręce mydłem i wodą.
2. Oczyść ranę w kierunku od środka na zewnątrz, aby nie dopuścić do przedostania się bakterii do rany. Przed nałożeniem plastra upewnij się, że skóra jest sucha.

WSKAZÓWKI:

Zmień plaster po 24 godzinach, aby nie dopuścić do infekcji. Wymień plaster, jeśli zostanie zamoczony, ponieważ bakterie rozwijają się w wilgotnych warunkach. Drobne rany goją się lepiej, jeżeli mają zapewniony dopływ powietrza, dlatego jeżeli to możliwe zdejmij plaster na noc. W przypadku nakładania plastra na stawy (kolano, palce itp.) nakładaj od strony zgięcia, aby plaster nie rozciągnął się i nie odpadł lub nie powodował dyskomfortu. Zgłoś się do lekarza w przypadku jakiegokolwiek opuchlizny, zaczerwienienia skóry lub narastającego bólu, ponieważ może to być oznaką infekcji. Jeżeli skóra jest podrażniona może to być spowodowane reakcją alergiczną i w takim przypadku plaster należy zdjąć. Plastra nie wolno ponownie używać.

Paski do zamykania ran



Do zatrzymania krwawienia z niewielkich ran rozwartych użyj pasków do zamykania ran.

WAŻNE: w przypadku głębszych rozcięć i ran zanieczyszczonych np. po ugryzieniu przez zwierzęta, należy zwrócić się do lekarza o dodatkową pomoc medyczną.

JAK STOSOWAĆ PASKI DO ZAMYKANIA RAN:

1. Umyj ręce mydłem i wodą.
2. Oczyść ranę zaczynając od środka do zewnątrz, aby do rany nie dostały się bakterie. Przed nałożeniem pasków do zamykania ran odczekaj, aż skóra wyschnie.
3. Nałóż pasek na jeden koniec rany. Zetknij brzegi rany tak mocno, jak to możliwe i zabezpiecz paskiem w poprzek rany. Niektóre rany mogą wymagać nałożenia kilku pasków, w takim przypadku należy je nakładać w

odstępie 3-5 mm.

4. Zalecamy pozostawienie pasków do 10 dni, aby umożliwić zagojenie się rany.

WSKAZÓWKI:

Staraj się chronić paski przed zamoczeniem. Jeśli zamoczą się i odpadną, wymień je na nowe. Być może trzeba będzie przyciąć paski do wymiarów odpowiednich dla mniejszych obszarów, np. na brwi. W takim przypadku należy pamiętać, aby przycinać paski przed zdjęciem papierowej osłony. Zgłoś się do lekarza w przypadku jakiegokolwiek opuchlizny, zaczerwienienia skóry lub narastającego bólu, ponieważ może to być oznaka infekcji. Skontaktuj się z doradcą medycznym, jeżeli niepokoisz się blizną.

Kompresy na rany/oparzenia



Użyj do opatrywania krwawiących ran i małych oparzeń.

A: JAK NAKŁADAĆ OPATRUNKI UCISKOWE NA KRWAWIĄCE RANY

W przypadku silnie krwawiących ran lub jeśli nie masz pewności co do ciężkości rany, zawsze zwróć się o pomoc lekarską!

1. Umyj ręce mydłem i wodą.
2. Oczyść ranę w kierunku od środka na zewnątrz, aby nie dopuścić do przedostania się bakterii do rany.
3. Przyłóż kompres do krwawiącej rany i uciśnij. Kompres nie przywiera do rany, ponieważ ma błyszczącą powierzchnię.
4. Rozwiń niewielką ilość bandaża, ale większość pozostaw zwiniętą. Przyłóż rolkę do kompresu i uciśnij.
- 5-6. Owiń luźną część rolki bandaża wokół zranionej części ciała i przymocuj za pomocą dołączonych zapinek. Pozostaw do czasu, aż krwawienie ustanie.

B: JAK NAKŁADAĆ OPATRUNKI OSŁANIAJĄCE NA MAŁE OPARZENIA.

WAŻNE! Jeśli rana oparzeniowa jest większa niż dłoń zranionej osoby, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku ran oparzeniowych u dzieci, gdyż niewielka rana może być

proporcjonalnie wystarczająco duża, aby wymagała pomocy lekarskiej.

1. Schłódź ranę czystą wodą, o temperaturze około 18-20°C (64,4-68°F) przez 10-15 minut.
2. Umyj ręce mydłem i wodą.
3. Przyłóż kompres do rany oparzeniowej, aby zabezpieczyć ją przed zabrudzeniem.
4. Przymocuj kompres owijając go luźno bandażem elastycznym.
5. Przymocuj za pomocą dołączonych zapinek.

Bandaż elastyczny



Użyj bandaża elastycznego do opatrzenia urazów tkanki miękkiej, takich jak zwichnięcie lub skręcenie kostki i kolana, albo silne stłuczenie. Bandaż można również zastosować do przytrzymania kompresu (zobacz instrukcje zakładania kompresów na rany/oparzenia). W przypadku podejrzenia złamania należy zasięgnąć pomocy lekarskiej.

JAK STOSOWAĆ BANDAŻ ELASTYCZNY:

1. Zranioną część ciała należy trzymać nieruchomo i uniesioną, aby zminimalizować wewnętrzne krwawienie i opuchliznę. Nie jest konieczne oczyszczenie rany, jeżeli skóra nie jest uszkodzona.
2. Zawijaj bandaż mocno w kierunku serca rannej osoby. Przymocuj za pomocą dołączonych zapinek do bandażu i pozostaw na 15 minut.
3. Zdejmij bandaż na pięć minut, utrzymując zranioną część ciała w pozycji uniesionej i nieruchomo.
4. Ponownie mocno zawiń bandaż i pozostaw na kolejne 15 minut.
5. Zdejmij bandaż.

Postępowanie zgodnie z powyższą instrukcją przyspieszy proces gojenia. Można ponownie założyć bandaż luźno, ale pewnie, aby zapewnić pewną stabilność. Nie przyspieszy to jednak procesu gojenia.

Zawsze pamiętaj o umyciu rąk przed przystąpieniem do opatrywania rany. I nie wahaj się skorzystać z pomocy lekarskiej, jeżeli nie masz pewności jak zachować się w razie nagłego wypadku.

DĖMESIO! ATIDŽIAI PERSKAITYKITE IR IŠSAUGOKITE TOLIMESNIAM NAUDOJIMUI!

Paskirtis

Tai priemonės, skirtos paviršinėms žaizdoms (įpjovimams, nubrozdinimams ir pan.), nedideliems nudegimams ir minkštųjų audinių sužalojimams (pvz., riešų ar kulksių patempimams) tvarkyti.

Kada būtina kreiptis į gydytojus

Kai kyla žaizdos užkrėtimo pavojus (jei žaizda kaštinė ir (arba) dėl nešvarios aplinkos). Esant vidiniams sužalojimams. Pavyzdžiui, apsinuodijus, kitų rimtų sužalojimų atveju, nudegus didelį odos plotą arba stipriai kraujuojant. Kai sunku patiems įvertinti situacijos rimtumą ir sutvarkyti žaizdą.

Pirmosios pagalbos rinkinį sudaro:

40 vnt. pleistrų (dviejų skirtingų dydžių), 10 vnt. valomųjų servetėlių (be alkoholio), 6 vnt. žaizdų uždarymo juostelių, 3 vnt. kompresų (7x7 cm), elastinis tvarstis (4 m ilgio).

Procedūros eiga

Valomosios servetėlės



Skirtos nedidelėms žaizdoms išvalyti arba rankoms nusivalyti prieš tvarkant žaizdą. Servetėlės neturi antibakterinių savybių, tačiau jos išmirkytos švelniame natūralių druskų tirpale.

KAIP NAUDOTI:

1. Valykite žaizdą nuo jos vidurio link kraštų, kad į ją nepatektų bakterijų;
2. Servetėlės yra vienkartinės, todėl sykį panaudojus reikia išmesti.

PATARIAME:

Naudokite tiek servetėlių, kiek reikia, kad sužalota vieta taptų švari. Valomąsias servetėles puikiai atstoja vanduo su muilu ir antibakterinis skystis.

Pleistrai



Rinkinyje esantys pleistrai yra skirti mažoms paviršinėms žaizdoms tvarkyti. Jei žaizda didesnė nei pleistro tvarščiuukas arba ji žiojinti ir gili, rekomenduojame naudoti žaizdų uždarymo juosteles arba kompresus ir elastinį tvarstį.

KAIP NAUDOTI:

1. Nusiplaukite rankas vandeniu ir muilu;
2. Išvalykite žaizdą. Valykite nuo žaizdos vidurio link kraštų, kad į ją nepatektų bakterijų. Pleistrą klijuokite ant sausos odos.

PATARIAME:

Pleistrą reikia keisti kas 24 valandas, kad nekiltų infekcija. Taip pat reikia pakeisti pleistrą, jei jis sušlapo, nes drėgnoje terpėje bakterijos ypač sparčiai dauginasi. Mažos žaizdos greičiau gyja gavusios oro, todėl nakčiai pleistrą nuklijuokite, jei įmanoma. Jei žaizda yra ant lankstomos kūno dalies (pavyzdžiui, piršto, alkūnės ar kelio), pleistrą patartina klijuoti ant sulenktos galūnės – taip jis tvirtai laikysis ir nekels nepatogumo jausmo. Kreipkitės į gydytoją, jei sustiprėjo skausmas, sužeista vieta ištinę arba paraudo aplink žaizdą esanti oda. Gali būti, kad į žaizdą pateko infekcija. Atsiradęs odos sudirgimas gali reikšti odos alerginę reakciją. Tokiu atveju nuklijuokite pleistrą. Pleistrai yra vienkartiniai, todėl sykį panaudojus reikia išmesti.

Žaizdos uždarymo juostelės



Žaizdų uždarymo juostelės yra skirtos nedidelėms žiojinčioms žaizdoms tvarkyti.

DĖMESIO: esant gilioms pjautinėms arba kštinėms žaizdoms, būtina kreiptis į gydytoją.

KAIP NAUDOTI:

1. Nusiplaukite rankas vandeniu ir muilu;
2. Išvalykite žaizdą. Valykite nuo žaizdos vidurio link kraštų, kad į ją nepatektų bakterijų. Žaizdų uždarymo juosteles klijuokite ant sausos odos.
3. Priklijuokite juostelės galiuką vienoje žaizdos pusėje, suglauskite žaizdos kraštus ir užklijuokite kitą juostelės galiuką. Užklijuokite kaip įmanoma tvirtčiau. Jei reikia daugiau nei vienos juostelės, jas klijuokite 3–5 mm atstumu viena nuo kitos.

4. Rekomenduojame juostelių nenuimti bent 10 dienų, kad žaizda spėtų užgyti.

PATARIAME:

Nešlapinkite žaizdos ir žaizdos uždarymo juostelių. Jei juostelės sušlapo ir atsiklijavo, pakeiskite jas naujomis. Prireikus, juosteles galima patrumpinti. Pakirpkite juostelę prieš nuimdami popierinį sluoksnį. Kreipkitės į gydytoją, jei sustiprėjo skausmas, sužeista vieta ištinco arba paraudo aplink žaizdą esanti oda. Gali būti, kad į žaizdą pateko infekcija. Dėl galimų randų susidarymo pasitarkite su gydytoju.

Kompresai (žaizdoms, nudegimams)



Skirti kraujuojančioms žaizdoms ir nedideliems nudegimams tvarkyti.

A. KAIP TVARSTYTI KRAUJUOJANČIAS ŽAIZDAS

Kai žaizda stipriai kraujuoja ir (arba) jums sunku įvertinti situacijos rimtumą bei sutvarkyti žaizdą, būtinai kreipkitės į gydytoją.

1. Nusiplaukite rankas vandeniu ir muilu;
2. Išvalykite žaizdą. Valykite nuo žaizdos vidurio link kraštų, kad į ją nepatektų bakterijų.
3. Ant žaizdos uždėkite kompresą ir prispauskite. Kompresas neprilips prie žaizdos dėl savo paviršiaus savybių.
4. Atvyniokite šiek tiek tvarščio ir uždėkite ant kompreso. Prispauskite jį prie kompreso ir tvirtai užvyniokite daugiau tvarščio.
- 5-6. Apvynioję žaizdą tvarščiu, sutvirtinkite jį kabliukais. Nuimkite tvarstį, kai žaizda nustos kraujuoti.

B. KAIP TVARSTYTI NEDIDELIUS NUDEGIMUS

DĖMESIO: jei nudegimo vieta didesnė už nukentėjusiojo delną, būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją. Jei apdegė vaikas, svarbu atkreipti dėmesį net į nedideles nudegimų žaizdas ir kreiptis į gydytoją kilus menkiausių abejonių.

1. Atvėsinkite žaizdą švariu, apytiksliai 18-20 °C temperatūros vandeniu. Vėsinkite 10-15 minučių.
2. Nusiplaukite rankas vandeniu ir muilu;
3. Ant žaizdos uždėkite kompresą, kad liktų švari.
4. Kompresu uždengtą žaizdą apvyniokite tvarščiu. Tvarsčiodami nesuveržkite pažeistos vietos.

5. Užvyniotą tvarstį sutvirtinkite kabliukais.

Elastinis tvarstis



Elastinis tvarstis naudojamas esant minkštųjų audinių sužalojimams, pasitempus kulkšni, riešą arba stipriai nusibrozdinus. Prireikus, juo galima apvynioti kompresą (daugiau informacijos rasite skyriuje apie žaizdų tvarstymą). Įtarus esant

lūžį – būtina kreiptis į gydytoją.

KAIP NAUDOTI:

1. Pažeistos kūno vietos negalima judinti ir mėginti pakelti, kad nesustiprėtų kraujavimas ir patinimas. Jei oda liko sveika, sužalotos vietos nereikia valyti.
2. Tvirtai, nukentėjusiojo širdies link užvyniokite tvarstį ir sutvirtinkite jį kabliukais. Taip palikite 15 minučių.
3. Penkioms minutėms nuvyniokite tvarstį. Sužalota kūno vieta turi būti pakelta ir nejudinama.
4. Vėl užvyniokite tvarstį, kaip nurodyta aukščiau, ir palikite dar 15 minučių.
5. Nuvyniokite tvarstį.

Tinkamai atlikta aprašyta procedūra padeda gijimo procesui. Sutvarsčius silpniau, suteikiama tam tikra atrama, tačiau ji nepadeda sužalojimui gyti.

Atminkite – žaizdas reikia tvarkyti švariomis rankomis. Kilus menkiausių abejonių, nedvejodami kreipkitės į medikus.

IMPORTANTE! LEIA ATENTAMENTE E GUARDE PARA CONSULTA FUTURA!

Utilização

Este kit de primeiros socorros destina-se a pequenos ferimentos e feridas superficiais como cortes e arranhões ou pequenas queimaduras e leves lesões de tecidos como pulso aberto ou entorse de tornozelo.

Quando deve procurar assistência médica

Se um ferimento correr risco elevado de infeção bacteriana, por exemplo: feridas de mordidas de animais ou provocadas por objetos sujos. Em caso de lesões internas, por exemplo: envenenamento acidental ou outros ferimentos graves, queimaduras extensas ou hemorragia. Caso não tenha a certeza quanto à gravidade de um ferimento.

O kit de primeiros socorros inclui:

40 emplastos de 2 tamanhos, 10 gazes não alcoólicas, 6 suturas cutâneas, 1 ligadura elástica (4 m) e 3 compressas (7x7 cm).

Instruções passo a passo

Gazes



As gazes podem ser usadas para limpeza de pequenas feridas e também para a limpeza das mãos antes do tratamento de uma ferida. Contêm uma solução salina suave e natural, mas não são antibacterianas.

MODO DE UTILIZAÇÃO:

1. Limpe a ferida do centro para fora de modo a afastar as bactérias da ferida.
2. Deite fora a gaze após a utilização.

SUGESTÕES:

Pode precisar de diversas gazes, dependendo da dimensão da ferida. Em vez de gazes, pode recorrer a uma solução de água e sabão ou a uma solução antibacteriana.

Emplastros



elástica.

Os emplastos neste kit adequam-se a pequenas feridas superficiais. Se a ferida for maior do que o penso absorvente no emplastro ou se for uma ferida aberta ou mais profunda, opte pelas suturas cutâneas ou pela compressa e ligadura

COMO APLICAR EMPLASTROS:

1. Lave as mãos com sabão e água.
2. Limpe a ferida do centro para fora de modo a afastar as bactérias da ferida. Certifique-se de que a pele está seca antes de aplicar o emplastro.

SUGESTÕES:

Substitua o emplastro passadas 24 horas para evitar infeções. Mude o emplastro se ficar molhado, já que os germes prosperam em ambientes húmidos. As feridas pequenas saram melhor quando expostas ao ar, por isso, retire o emplastro à noite, se possível. Se aplicar um emplastro numa articulação (joelho, dedo, etc.), aplique com a articulação dobrada para evitar que o emplastro fique demasiado repuxado, acabando por cair ou causando desconforto. Procure assistência médica em caso de inchaço, vermelhidão da pele e aumento da dor, uma vez que pode significar que a ferida está infetada. Caso a pele apresente irritação, pode também dever-se a uma reação alérgica e, nesse caso, deve remover o emplastro. Nunca reutilize um emplastro.

Suturas cutâneas



especializada.

Aplique as suturas cutâneas para parar a hemorragia de pequenas feridas abertas.

IMPORTANTE: para cortes mais profundos e feridas com sujidade, por exemplo, mordidas de animais, procure assistência médica espe-

MODO DE UTILIZAÇÃO:

1. Lave as mãos com sabão e água.
2. Limpe a ferida do centro para fora de modo a afastar as bactérias da ferida. Certifique-se de que a pele está seca antes de aplicar as suturas cutâneas.
3. Coloque uma sutura cutânea num dos lados da ferida. Aperte bem os dois lados da ferida e coloque a sutura cutânea de um lado ao outro. Algumas feridas podem

necessitar de várias suturas cutâneas, nesse caso, deve espaçá-los entre 3 a 5 mm.

4. Recomendamos que mantenha as suturas cutâneas até 10 dias, de modo a permitir que a ferida sare.

SUGESTÕES:

Evite molhar as suturas cutâneas. Caso se molhem e descolhem, troque por novos. Pode necessitar de cortar as suturas cutâneas à medida de áreas mais pequenas, por exemplo, sobancelhas. Se precisar de cortar, faça-o antes de retirar a película de papel. Procure assistência médica em caso de inchaço, vermelhidão da pele e aumento da dor, uma vez que pode significar que a ferida está infetada. Consulte aconselhamento médico caso esteja preocupado com a cicatrização.

Compressa para feridas/queimaduras



Utilize para tratar de ferimentos com hemorragia e pequenas queimaduras.

A: COMO APLICAR UMA LIGADURA PARA FERIMENTOS COM HEMORRAGIA

Para ferimentos com hemorragia abundante ou caso não esteja certo quanto à gravidade de um ferimento, procure sempre assistência médica!

1. Lave as mãos com sabão e água.
2. Limpe a ferida do centro para fora de modo a afastar as bactérias da ferida.
3. Coloque a compressa sobre o ferimento e exerça pressão. A compressa não adere à ferida uma vez que tem uma superfície lisa.
4. Desenrole um pouco da ligadura, deixando a maior parte do rolo intacta. Coloque o rolo na compressa e exerça pressão.
- 5-6. Enrole a parte solta da ligadura em redor da parte do corpo que tem o ferimento e prenda com os ganchos incluídos. Mantenha até que a hemorragia pare.

B: COMO APLICAR UMA PROTEÇÃO EM PEQUENAS QUEIMADURAS.

IMPORTANTE! Se a área da queimadura for proporcionalmente maior do que a palma da mão da vítima, deve, de

imediatamente, procurar assistência médica. Esteja especialmente atento às queimaduras em crianças uma vez que mesmo os pequenos ferimentos podem necessitar de assistência médica.

1. Arrefeça a ferida com água limpa, aprox. 18-20°C durante 10 a 15 minutos.
2. Lave as mãos com sabão e água.
3. Coloque a compressa na queimadura para a proteger do pó e de poeiras.
4. Mantenha a compressa no sítio envolvendo a ligadura elástica em volta, sem apertar demasiado.
5. Prenda com os ganchos incluídos.

Ligadura elástica



Utilize uma ligadura elástica para tratar feridas superficiais como entorses do tornozelo ou joelho, ou para queimaduras extensas. Pode também utilizá-la para manter a compressa no lugar (consulte as instruções para compressas para feridas/queimadura). Caso suspeite de uma fratura, procure assistência médica.

COMO UTILIZAR UMA LIGADURA ELÁSTICA:

1. Imobilize e eleve a parte do corpo com o ferimento de modo a reduzir a hemorragia interna e o inchaço. Não é necessário limpar desde que não sejam visíveis lesões na pele.
2. Envolver a ligadura, prendendo bem, na direção do coração da pessoa ferida. Prenda com os ganchos incluídos e mantenha por 15 minutos.
3. Remova a ligadura por 5 minutos, mantendo a parte do corpo elevada e imobilizada.
4. Volte a envolver a ligadura apertando bem e mantenha por mais 15 minutos.
5. Remova a ligadura.

Ao seguir as instruções acima, estará a contribuir para o processo de recuperação. Pode voltar a aplicar a ligadura solta, mas com alguma firmeza para facultar apoio. No entanto, não irá ajudar na recuperação.

Lembre-se sempre de lavar as mãos antes de tratar de um ferimento. E não hesite em procurar assistência médica caso não tenha a certeza sobre o que fazer em caso de emergência.

IMPORTANT! CITEȘTE CU ATENȚIE ȘI PĂSTREAZĂ ACESTE INSTRUCȚIUNI.

Mod de folosire

Trusa de prim-ajutor se folosește în cazul rănilor minore sau superficiale, sau a arsurilor.

Când trebuie să ceri ajutor specializat

În cazul în care o rană comportă risc de infecție bacteriană, de exemplu mușcături de animale. În cazul rănilor interne, de exemplu ingerarea de substanțe otrăvitoare sau alte răniri grave, arsuri sau sângerări abundente. Dacă nu ești sigur de gravitatea unei răni.

Trusa de prim-ajutor include:

40 de plasturi de 2 dimensiuni, 10 bețișoare igienice, 6 benzi de închidere, 1 bandaj elastic (4m) și 3 comprese (7x7 cm).

Instrucțiuni



Folosește pentru a curăța rănilor minore sau mâinile înainte de a trata rana. Acestea conțin o soluție naturală, dar nu sunt antibacteriene.

MOD DE FOLOSIRE:

1. Spală rana pornind din centru spre margini. Lasă pielea să se usuce înainte de a aplica benzile de închidere.
2. Aruncă după folosire.

SFAT:

Nu refolosi.

Poți folosi apă și săpun sau o soluție antibacteriană.

Plasturi



Plasturii din kit sunt potriviți pentru rănilor superficiale. Dacă rana este mai mare decât plasturele, sau dacă este prea adâncă, folosește benzi de închidere și bandaj elastic.

CUM FOLOSEȘTI PLASTURII:

1. Spală-te cu apă și săpun.
2. Spală rana pornind din centru spre margini. Lasă pielea să se usuce înainte de a aplica pasturele.

SFAT:

Înlocuiește pasturele după 24 de ore pentru a evita infecțiile. Evită să uzi pasturele. Rănile minore se vindecă mai repede dacă sunt expuse la aer, așa că recomandăm să îndepărtezi pasturele pe timpul nopții. Dacă aplici pasturele pe o încheietură, plasează-l acolo unde se îndoaie încheietura, pentru ca acesta să nu cadă sau să nu provoace disconfort. Dacă rana se umflă, cere sfatul unui medic, deoarece ar putea fi semnul unei infecții. Pielea se poate irita din cauza unei reacții alergice; îndepărtează pasturele dacă pielea se irită. Nu refolosi pasturele.

Benzi de închidere



Folosește benzi de închidere pentru a opri sângerarea rănilor minore.

IMPORTANT: Pentru tăieturile adânci și mușcăturile de animale, cere ajutorul unui medic.

CUM FOLOSEȘTI BENZILE DE ÎNCHIDERE:

1. Spală-te cu apă și săpun.
2. Spală rana pornind din centru spre margini. Lasă pielea să se usuce înainte de a aplica benzile de închidere.
3. Așază banda la unul din capetele răni. Strânge marginile răni cât de strâns poți și prinde banda în jurul răni. Pentru unele răni este nevoie de mai multe benzi, așa că trebuie să le așezi la 3-5 mm distanță.
4. Recomandăm să folosești benzile timp de 10 zile, pentru a permite vindecarea răni.

SFAT:

Ține benzile departe de umezeală. Dacă se udă, schimbă-le. Ar putea fi nevoie să tai benzile pentru zonele mai mici, de exemplu pentru sprâncene. Taie-le înainte de a îndepărta folia protectoare. Dacă rana se umflă, cere sfatul unui medic, deoarece ar putea fi semnul unei infecții. Consultă un doctor dacă ai mai multe întrebări.

Compresă pentru răni/arsuri



Se folosește pentru tratarea rănilor care sângerează și a arsurilor minore.

A: CUM APLICI BANDAJUL PE RĂNILE CARE SÂNGEREAZĂ

Pentru rănilor care sângerează abundant sau dacă nu ești sigur de gravitatea unei răni, cere ajutorul unui medic.

1. Spală-te cu apă și săpun.
2. Spală rana pornind din centru spre margini.
3. Așază compresa pe rană și apasă. Compresa nu se va lipi de rană datorită suprafeței lucioase.
4. Așază rola pe rană și apasă ușor.
- 5-6. Înfășoară partea liberă a bandajului în jurul răni și prinde cu cârligele incluse. Lasă bandajul pe rană până când aceasta nu mai sângerează.

B: CUM APLICI BANDAJUL PENTRU ARSURI:

IMPORTANT! Dacă o arsură este mai mare decât palma persoanei rănite, trebuie să te adresezi unui medic.

1. Spală rana cu apă rece, la aproximativ 18-20°C pentru 10-15 minute.
2. Spală-te cu apă și săpun.
3. Așază compresa pe rană pentru a o proteja de murdărie.
4. Ține compresa pe rană cu ajutorul unui bandaj elastic; nu strangle foarte tare.
5. Prinde cu cârligele incluse.

Bandajul elastic



Folosește un bandaj elastic pentru a trata rănilor minore, de exemplu încheieturile scrântite sau vânătăile. Le poți folosi de asemenea pentru a imobiliza bandajul. În cazul în care rana este mai gravă, este necesar să consulți un doctor.

CUM FOLOSEȘTI BANDAJUL ELASTIC:

1. Imobilizează partea rănită și ridic-o, pentru a minimiza sângerarea internă și pentru a împiedica să se umfle. Nu este necesar să cureți pielea dacă este deja curată.
2. Înfășoară bandajul strâns. Prinde cu cârligele incluse și lasă timp de 15 minute.
3. Scoate bandajul pentru 5 minute, păstrând aceeași

poziție.

4. Strânge bandajul încă o dată și lasă pentru alte 15 minute.
5. Scoate bandajul.

Dacă urmezi aceste instrucțiuni, grăbești procesul de vindecare. Poți pune la loc bandajul, dar nu va grăbi procesul de vindecare.

Spală-te întotdeauna pe mâini înainte de a trata rana. Dacă nu ești sigur ce trebuie să faci în caz de urgență, apelează la ajutor specializat.

DÔLEŽITÉ! PORIADNE PREČÍTAJTE A USCHOVAJTE PRE BUDÚCU POTREBU!

Odporúčané použitie

Táto sada prvej pomoci je určená na ošetrovanie malých povrchových zranení, ako sú napríklad porezania a škrabance, alebo malé popáleniny a zranenia mäkkých tkanív, ako napríklad výrony členkov a zápästí.

Kedy vyhľadať odbornú lekársku pomoc

Ak je pri zranení zvýšené nebezpečenstvo bakteriálnej infekcie, napríklad pri zraneniach spôsobených špinavými predmetmi, alebo pohryzením zvierateľom. V prípade vnútorných poranení, napríklad pri náhodnej otrave, alebo pri iných vážnych zraneniach, veľkých popáleninách, alebo silnom krvácaní. Keď si nie ste istí závažnosťou zranenia.

Táto súprava prvej pomoci obsahuje:

40 náplastí v 2 veľkostiach, 10 nealkoholických tampónov, 6 náplastí na uzatvorenie kože (pásiky), 1 elastický obvaz (4 m) a 3 obklady (7x7).

Postup

Tampóny



Tampóny môžete použiť na vyčistenie všetkých malých poranení a tiež na čistenie rúk pred ošetrovaním zranenia. Obsahujú jemnú zmes prírodných solí, ale nie sú antibakteriálne.

AKO POUŽÍVAŤ TAMPÓNY:

1. Vyčistite zranenie od stredu smerom von, aby ste zabránili preneseniu baktérií do zranenia.
2. Použitý tampón vyhodte.

TIPY:

V závislosti od veľkosti zranenia budete možno potrebovať väčší počet tampónov. Namiesto tampónov môžete použiť mydlo a vodu, alebo antibakteriálny roztok.

Náplaste



Náplaste v tomto sade sú vhodné na malé povrchové zranenia. Ak je zranenie väčšie ako vankúšik náplaste, alebo v prípade hlbších či roztvorených zranení, použite uzatváracie pásiky, alebo obklad a elastický obvaz.

AKO POUŽÍVAŤ NÁPLASTE:

1. Umyte si ruky mydlom a vodou.
2. Vyčistite zranenie smerom od stredu von, aby ste zabránili preneseniu baktérií do zranenia. Pred aplikáciou náplaste sa uistite, že je pokožka suchá.

TIPY:

Aby ste zabránili infekcií, po 24 hodinách náplast vymeňte. Mokrú náplast vymeňte. Baktériam sa najviac darí vo vlhkom prostredí. Malé zranenia sa hoja lepšie, ak sú vystavené vzduchu, takže ak je to možné, náplast na noc odstráňte. Ak náplast nalepujete na kĺb (koleno, prst, atď.), pri aplikácii majte kĺb v ohnutej polohe, aby ste zabránili poškrabaniu, prílišnému natiahnutiu a odpadnutiu, alebo nepohodliu. V prípade opuchu, začervenania pokožky, alebo zvýšenej bolesti vyhľadajte odbornú pomoc. Tieto znaky môžu signalizovať infekciu. Ak sa kvôli alergickej reakcií pokožka podráždi, náplast odstráňte. Náplast nikdy opätovne nepoužívajte.

Pásiky na stiahnutie kože



Pásiky na stiahnutie kože použite na zastavenie krvácania malých otvorených zranení.

Dôležité: v prípade hlbších alebo znečistených zranení (napr. pohryznutia zvierateľom) prosím vyhľadajte odbornú lekársku pomoc.

AKO ŠTAHOVACIE PÁSIKY POUŽÍVAŤ:

1. Umyte si ruky mydlom a vodou.
2. Vyčistite zranenie od stredu smerom von, aby ste zabránili preneseniu baktérií do zranenia. Pred aplikáciou uzatváracích pásov nechajte pokožku vyschnúť.
3. Umiestnite pásik na jeden koniec zranenia. Uzavrite okraje zranenia tak pevne, ako je to možné, a upevnite pásik naprieč zranením. Pri väčších zraneniach možno budete potrebovať viacero pásov - umiestnite ich v rozstupoch 3-5mm.
4. Odporúčame nechať pásiky na mieste po dobu až 10

dní, aby sa zranenie zacelilo.

TIPY:

Pokúste sa zabrániť namočeniu pásov. Ak sa namočia a odpadnú, vymeňte ich za nové. V prípade menších oblastí, napríklad na obočí, možno budete musieť pásky skrátiť. Uistite sa, že ich prestrihnete ešte pred odstránením papiera. V prípade opuchu, začervenania pokožky alebo zvýšenej bolesti vyhľadajte odbornú lekársku pomoc. Mohli by byť príznakom infekcie. Ak máte obavy zo vzniku jaziev, konzultujte so svojim zdravotným poradcom.

Obklad na zranenia/popáleniny



Použite na ošetrovanie krvácajúcich zranení, alebo malých popálenín.

A: AKO APLIKOVAŤ TLAKOVÝ OBVÄZ V PRÍPADO KRVÁCAJÚCEHO ZRANENIA

Pri zraneniach sprevádzaných silným krvácaním, alebo keď si nie ste istí vážnosťou zranenia, vždy vyhľadajte lekársku pomoc!

1. Umyte si ruky mydlom a vodou.
2. Vyčistite zranenie smerom od stredu von, aby ste za-pránili preneseniu baktérií do zranenia.
3. Umiestnite obklad na krvácajúce zranenie a pritlačte. Obklad sa na zranenie neprilepí, keďže má lesklý po-vrch.
4. Odmotajte časť obvazu, ale väčšinu nechajte zrolovanú. Priložte rolku na bandáž a pritlačte.
- 5-6. Obmotajte voľnú časť obvazu okolo zranenej časti tela a upevnite priloženými háčikmi. Ponechajte na mieste až kým krvácanie neustane.

B: AKO APLIKOVAŤ OCHRANNÚ VRSTVU NA MALÉ POPÁLENINY.

DÔLEŽITÉ! Ak sú rozmery popáleniny väčšie ako dlaň zraneného, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc. Zvlášť opatrní buďte pri popáleninách detí, keďže aj zdanlivo malé zranenie môže byť v pomere k veľkosti tela dosť veľké, aby vyžadovalo lekársku pomoc.

1. Chladte zranenie studenou vodou, približ. 18-20°C, po dobu 10-15 minút.

2. Umyte si ruky mydlom a vodou.
3. Umiestnite na zranenie obklad, aby ste ho ochránili pred znečistením.
4. Obklad prichyťte na mieste voľne obmotaným tlakovým obvazom.
5. Upevnite priloženými háčikmi.

Tlakový obvaz



Tlakový obvaz použite na ošetrovanie zranení mäkkých tkanív, ako sú napríklad výrony kolien či členkov, alebo pri väčších modrinách. Tiež ho môžete použiť na upevnenie obkladu (pozri inštrukcie na použitie obkladu pri krvácaní/popálení). Ak máte podozrenie na zlomeninu, prosím vyhľadajte odbornú lekársku pomoc.

AKO POUŽÍVAŤ TLAKOVÝ OBVÄZ:

1. Udržte poranenú časť tela bez pohybu a zdvihnutú, aby sa minimalizovalo vnútorné krvácanie a opuch. Ak pokožka nie je poškodená, nie je potrebné čistenie.
2. Obvaz pevne omotajte, smerom k srdcu poraneného. Upevnite priloženými háčikmi a nechajte 15 minút v pokoji.
3. Obvaz na 5 minút odstráňte, stále udržiujúc poranenú časť tela zdvihnutú a bez pohybu.
4. Obvaz opäť pevne omotajte a nechajte 15 minút v pokoji.
5. Odstráňte obvaz.

Dodržanie vyššie uvedených inštrukcií pomôže vyliečeniu zranenia. Následne môžete obvaz opäť aplikovať, menej pevne ako predtým, ale dostatočne, aby poskytoval oporu. To ale vyliečeniu nepomôže.

Pred ošetrovaním zranenia si nezabudnite umyť ruky. A neváhajte vyhľadať ďalšiu lekársku pomoc, ak si nie ste istí, čo robiť.

VAŽNO! PAŽLJIVO PROČITATI I SAČUVATI ZA BUDUĆE POTREBE!

Svrha korištenja

Komplet prve pomoći namijenjen je manjim ozljedama i površinskim ranama kao što su posjekotine i ogrebotine ili manje opekline i ozljede mekog tkiva kao što je uganuće zgloba ili gležnja.

Kada zatražiti liječničku pomoć

Ako kod ozljede postoji visoki rizik od bakterijske infekcije kao što je to slučaj kod, primjerice, životinjskih ugriza ili ozljeda prljavim objektima. U slučaju unutrašnjih ozljeda, primjerice, slučajnog trovanja ili drugih ozbiljnih ozljeda, većih opekline ili jačeg krvarenja. Ako je teško odrediti ozbiljnost ozljede.

Komplet za prvu pomoć:

40 flastera u 2 veličine, 10 bezalkoholnih sterilnih maramica, 6 strip flastera, 1 elastični zavoj (4 m) i 3 komprese (7 x 7 cm).

Upute korak po korak

Sterilne maramice



Sterilne se maramice mogu koristiti za čišćenje svih manjih rana i za čišćenje ruku prije tretiranja ozljede. Sadrže blagu i prirodnu slanu otopinu, ali nisu antibakterijske.

KAKO KORISTITI STERILNE MARAMICE

1. Očistiti ranu od središta prema van kako bakterije ne bi dospjele u ranu.
2. Baciti maramicu nakon upotrebe.

SAVJETI:

Ovisno o veličini ozljede, može biti potrebno nekoliko sterilnih maramica. Umjesto sterilnih maramica može se koristiti i sapun i voda ili antibakterijska otopina.

Flasteri



Flasteri u ovom kompletu namijenjeni su manjim površinskim ozljedama. Ako je rana veća od upijajućeg jastučića na flasteru ili ako se radi o otvorenoj ili dubljoj rani, potrebno je koristiti strip flastere ili kompresu i elastični zavoj.

KAKO KORISTITI FLASTERE:

1. Oprati ruke u sapunu i vodi.
2. Očistiti ranu od središta prema van kako bakterije ne bi dospjele u ranu. Koža mora biti suha prije stavljanja flastera.

SAVJETI:

Potrebno je zamijeniti flaster 24 sata nakon stavljanja kako bi se izbjegla infekcija. Potrebno je zamijeniti flaster ako se navlaži jer se bacili razmnožavaju u vlažnim uvjetima. Male rane bolje zacjeljuju kad su izložene zraku, pa je flaster, ako je moguće, potrebno ukloniti preko noći. Ako se flaster stavlja na zglob (koljeno, prst itd.), potrebno ga je staviti kad je zglob savijen kako se flaster ne bi razvukao i pao ili izazvao nelagodu. Ako se pojave otekline, crvenilo kože ili povećana bol, potrebno je zatražiti medicinsku pomoć jer to može biti znak infekcije. Ako dođe do iritacije kože, razlog može biti alergijska reakcija, pa je u tom slučaju potrebno ukloniti flaster. Flaster se nikada ne smije koristiti dvaput.

Strip flasteri



Strip flasteri koriste se za zaustavljanje krvarenja malih otvorenih rana.

VAŽNO: za dublje porezotine i nečiste rane od, primjerice, životinjskih ugriza potrebno je zatražiti liječničku pomoć.

KAKO KORISTITI STRIP FLASTERE:

1. Oprati ruke u sapunu i vodi.
2. Očistiti ranu od središta prema van kako bakterije ne bi dospjele na ranu. Koža mora biti suha prije stavljanja flastera.
3. Staviti flastere na jedan kraj rane. Zatvoriti rubove rane što je bolje moguće i staviti strip flastere preko rane. Za neke rane može biti potrebno nekoliko strip flastera; u tom ih je slučaju potrebno staviti na udaljenosti 3 – 5 mm.
4. Preporuča se strip flastere ostaviti 10 dana kako bi rana

mogla zacijeliti.

SAVJETI:

Strip flasteri se ne bi trebali navlažiti. Ako dođe do toga i oni se odlijepe, zamijeni ih novima. Strip flastere je ponekad potrebno skratiti kako bi odgovarali manjim površinama kao što su obrve. Ako je to slučaj, potrebno ih je odrezati prije uklanjanja papira. Ako se pojavi opekline, crvenilo kože i povećana bol, potrebno je zatražiti liječničku pomoć jer to može biti znak infekcije. U vezi s ožiljcima, potrebno je kontaktirati liječnika.

Kompresa za rane/opekline



Koristi se za rane koje krvare i male opekline.

A: KAKO STAVITI ZAVOJ ZA PRITISAK NA RANE KOJE KRVARE

Za rane koje jako krvare ili rane čiju je ozbiljnost teško odrediti uvijek je potrebno zatražiti liječničku pomoć!

1. Oprati ruke u sapunu i vodi.
2. Očistiti ranu od središta prema van kako bakterije ne bi dospjele u ranu.
3. Oblogu staviti na ranu koja krvari i pritisnuti. Obloga se neće zalijepiti na ranu jer je sjajne površine.
4. Odmotati nešto zavoja, ali većinu role ostaviti netaknutom. Staviti rolu na oblogu i pritisnuti.
- 5-6. Omotati odmotani dio role zavoja oko ozlijeđenog dijela tijela i pričvrstiti priloženim kopčama. Ostaviti dok krvarenje ne prestane.

B: KAKO STAVITI GAZU ZA MALE OPEKLINE.

VAŽNO! Ako je opekline veća od dlana ruke ozlijeđene osobe, potrebno je odmah zatražiti liječničku pomoć. Potrebno je biti posebno oprezno s opeklinama male djece jer i malena ozljeda može proporcionalno biti dovoljno velika za traženje liječničke pomoći.

1. Hladiti ranu čistom vodom, otprilike 18 – 20 °C (64,4 – 68 °F), otprilike 18 – 20 minuta.
2. Oprati ruke u sapunu i vodi.
3. Staviti kompresu na opeklinu kako bi bila zaštićena od prašine.

4. Kompresu držati na mjesti labavim omatanjem elastičnog zavoja.
5. Pričvrstiti priloženim kukicama.

Eleastični zavoj



Elastični zavoj koristi se za tretiranje ozljeda mekog tkiva kao što su uganuti ili iščašeni zglobovi i koljena te veće modrice. Također, može se koristiti za držanje komprese na mjestu (vidjeti upute pod Kompresa za rane/opekline).

Ako postoji mogućnost prijeloma, potrebno je zatražiti dodatnu liječničku pomoć.

KAKO KORISTITI ELASTIČNI ZAVOJ:

1. Ozlijeđeni dio tijela podignuti i držati mirno kako bi se izbjeglo unutrašnje krvarenje i otekline. Ako je koža netaknuta, nije potrebno čistiti.
2. Čvrsto zamotati zavoj u smjeru srca ozlijeđene osobe. Pričvrstiti priloženim kvačicama za zavoje i ostaviti 15 minuta.
3. Ukloniti zavoj na pet minuta mirno držeći ozlijeđeni dio tijela podignut.
4. Čvrsto zamotati zavoj još jednom i ostaviti da stoji još 15 minuta.
5. Ukloniti zavoj.

Pridržavanjem sljedećih uputa proces oporavka bit će brži. Zavoj se može ponovno staviti labavo, ali dovoljno čvrsto za oslonac. Iapk, to neće pomoći kod oporavka.

Nikada ne zaboraviti očistiti ruke prije tretiranja ozljede. I ne oklijevati tražiti liječničku pomoć u slučaju nesigurnosti oko postupanja ako dođe do hitnog slučaja.

<http://ikea-club.com.ua>