

ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ТЕРМІЧНИХ ОПІКАХ

Термічний опік — ушкодження шкіри та м'яких тканин під дією високої температури.
Стан потребує невідкладних дій.

АЛГОРИТМ ДІЙ

1) Оцініть безпеку і зупиніть дію тепла

- Приберіть або вимкніть джерело опіку (газ/електрика/гарячі рідини).
- Якщо одяг спалахнув — «зупинись — ляж — котись» або накрийте ковдрою, щоб збити полум'я.
- Переконайтесь, що місце події безпечне для вас і постраждалого.

2) Охолодіть опікову поверхню

- Негайно охолоджуйте прохолодною (не крижаною) проточною водою 10-20 хвилин (оптимально 15-18 °C).
- Охолоджуйте лише ділянку опіку, уникаючи переохолодження постраждалого.
- Якщо немає води — використайте холодні вологі серветки/чисту тканину, регулярно змінюючи.

3) Зніміть предмети, що можуть стискати тканини

- Обережно зніміть кільця, браслети, годинники, ремені та тісний одяг ДО появи набряку.
- Не відривайте прилиплий до рани одяг — обережно обріжте його навколо.

4) Закрийте опік

- Накрийте ураження стерильною неадгезивною пов'язкою або чистою гладкою плівкою (харчова плівка).
- Пов'язку накладайте вільно, не перетягуйте. Обличчя плівкою не закривайте.

5) Полегшіть біль та підтримайте стан

- За відсутності протипоказів дайте знеболювальне (парацетамол/ібупрофен у віковому дозуванні).
- Дайте воду невеликими ковтками (якщо людина при тямі і немає нудоти).
- Після охолодження зігрійте постраждалого (ковдра), стежте за свідомістю, диханням, пульсом.

Коли негайно викликати 103 / 112

- Опік обличчя, шиї, кистей, стоп, промежини або великих суглобів.
- Підозра на інгаляційний опік/удушення (кашель, хрипи, кіптява біля рота/в носі, утруднене дихання).
- Велика площа (більше за долоню постраждалого $\times$ 5-10 $\approx$ >5-10 % тіла) або ознаки глибокого опіку (біла/вуглиста суха тканина, відсутність болю в центрі).
- Діти, вагітні, люди похилого віку; наявні тяжкі супутні хвороби.
- Є множинні травми, втрата свідомості, ознаки шоку.

Чого НЕ можна робити

- Не проколюйте пухирі. Не відривайте прилиплий одяг/матеріал.
- Не наносіть олію, жир, мазі, спирт, «домашні засоби» (зубна паста, сметана тощо).
- Не прикладайте лід або сніг — ризик переохолодження та додаткового ушкодження.
- Не накладайте ворсисті матеріали, що прилипають до рани.
- Не давайте їжу/пиття перед можливою анестезією при тяжких опіках або за наявної нудоти.

Порада: швидка оцінка площі — долоня постраждалого з пальцями $\approx$ 1 % поверхні тіла.

**У разі невпевненості — звертайтеся за медичною допомогою.
Телефонуйте 103 або 112.**