














Zapamiętaj



• Do uszkodzeń skóry zaliczamy m.in.:

-  siniaki,
-  oparzenia,
-  odmrożenia,
-  otarcia,
-  rozcięcia,
-  zaktucia.

• Niewielkie zranienia można opatrzyć samodzielnie:

-  oczyścić,
-  przemyć,
-  schłodzić lub  ogrzać,
-  zdezynfekować,
-  ucisnąć,
-  zabezpieczyć przed dostępem zarazków.



Każde uszkodzenie skóry trzeba obserwować, by mieć pewność, że rana goi się bez komplikacji.

