



МЧС РОССИИ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ,
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ
ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ
ПО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
**Отдел надзорной деятельности
и профилактической работы
Волосовского района**

В администрации района

(по списку)

ул. Заводская, д.2, г. Волосово,
Ленинградская область, 188410
тел/факс: (8-813-73) 24-716
телефон «доверия» - (812) 579-99-99

14.03.2019 № 23
На _____ от _____

Что делать, если ты ушиб ногу или руку?

- 1) Приподними ушибленную конечность.
- 2) В первые 2-3 часа после травмы приложи на 30 минут к месту ушиба холод: лёд или полотенце, смоченное холодной водой. Это притупит боль, предупредит развитие отёка и сократит кровотечение из поврежденных мелких сосудов.
- 3) Попроси взрослых наложить сухую давящую повязку.

Следи за своим состоянием! Если боль усиливается, а припухлость увеличивается, покажись врачу!

Напоминаем:

- при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно звонить в службу спасения по телефону "101". Владельцам мобильных телефонов следует набрать номер "112" или "101";
- в Главном управлении МЧС России по Ленинградской области круглосуточно действует телефон доверия: 8(812)579-99-99.

Инспектор ОНДиПР
Волосовского района
Ст. лейтенант внутренней службы

Т.В. Николаева



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УШИБЕ?

