

FIRST AID

პირველადი დახმარება

SPRAINS

- REST THE ANKLE OR INJURED AREA
- APPLY ICE OR COLD PACKS (WRAP IN CLOTH OR PUT CLOTH UNDER TO PROTECT THE SKIN)
- COMPRESS BY LIGHTLY WRAPPING AN ELASTIC BANDAGE AROUND THE INJURED AREA.
- ELEVATE THE INJURED AREA ABOVE HEART LEVEL TO REDUCE SWELLING.

ღრძობა

- დაასვენეთ ტერფი ან დაზიანებული ადგილი
- წაისვით ყინულის ან ცივი შეფუთვები (შეიხვიეთ ქსოვილში ან ჩადეთ ქსოვილი კანის დასაცავად)
- შეკუმშოს დაზიანებული ადგილის გარშემო ელასტიური ნაბდის მსუბუქად შემოხვევით.
- აწიეთ დაზიანებული ადგილი გულის დონიდან შეშუპების შესამცირებლად.



მძიმე შემთხვევებში სასწრაფოდ გამოიძახეთ სასწრაფო
112-ზე

IN SEVERE CASES CALL THE AMBULANCE 112 IMMEDIATELY