

Załącznik nr 1

Informacje dla studenta /wolontariusza odwiedzającego Instytut Biologii Ssaków PAN w Białowieży

1. Ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej

Przed rozpoczęciem pracy w IBS PAN student/wolontariusz powinien posiadać ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej. Zgodnie z warunkami ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej zakład ubezpieczeń jest zobowiązany do zapłaty odszkodowania określonego w umowie za szkody wyrządzone osobom trzecim.

2. Zdrowie

Ze względu na duże ryzyko zarażenia wirusowym kleszczowym zapaleniem mózgu zaleca się, aby w odpowiednim czasie przed planowanym przyjazdem do Białowieży student/wolontariusz został zaszczepiony (co najmniej pierwsza dawka). Pierwsze szczepienie najlepiej wykonać w zimie, drugą dawkę należy podać w ciągu 1-3 miesięcy po pierwszej, trzecią dawkę w ciągu 9-12 miesięcy po drugiej. Około 90% zaszczepionych osób po drugiej dawce i 100% zaszczepionych po trzeciej dawce jest chronionych przed infekcją w kilka tygodni po ostatniej dawce. Dawka przypominająca podawana jest 3 lata po trzecim szczepieniu.

Osoby rozpoczynające pracę w Instytucie powinny mieć aktualne informacje na temat wcześniejszych szczepień (rodzaj szczepionki, data podania szczepionki). W szczególnych przypadkach, takich jak praca z nietoperzami, bezpośredni kontakt ze zwłokami zwierząt należy zaszczepić się szczepionką przeciw wściekliznie oraz tężcowi.

W przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych prosimy natychmiast powiadomić swojego opiekuna i udać się do najbliższego zakładu opieki zdrowotnej.

Adresy lokalnych ośrodków opieki zdrowotnej:

Gminny Ośrodek Zdrowia w Białowieży

ul. Puszczańska 2

17-230 Białowieża

Tel. 85 667 24 68; 570 849 000

Godziny przyjęć:

Poniedziałek 10.00–17.35

Wtorek 8.00–15.35

Środa 8.00–15.35

Czwartek 8.00–15.35

Piątek 8.00–15.35

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Hajnówce

ul. Lipowa 190

17-200 Hajnówka

Tel. 085 682 91 70 – informacje i rejestracja do lekarzy specjalistów (przy większości specjalności wymagane jest wcześniejsze uzyskanie skierowania od lekarza pierwszego kontaktu)

Telefon do pogotowia ratunkowego: 999 lub 112

Tel. 085 682 91 11 – nocna opieka zdrowotna (po godzinie 18.00) oraz w święta i niedziele.

Tel. 085 682 92 47 – szpitalny oddział ratunkowy

Zwróć szczególną uwagę na takie zagrożenia dla zdrowia podczas pracy w terenie, jak:

- ukąszenia kleszcza,
- ukąszenia psów lub dzikich zwierząt,
- użądlenia pszczół, os i szerszeni,
- wypadki samochodowe,
- skaleczenia, kontuzje,
- odmrożenia,
- urazy głowy.

3. Strefa nadgraniczna

Białowieża leży w Puszczy Białowieskiej, przez którą przebiegają granice Rzeczypospolitej i Republiki Białorusi. Ze względu na bezpieczeństwo państwa wyznaczono pas graniczny i strefę nadgraniczną. W związku z powyższym bezwzględnie konieczne jest przestrzeganie zasad dotyczących przebywania w strefie nadgranicznej.

Organem nadzorującym strefę nadgraniczną w Puszczy Białowieskiej jest:

Placówka Straży Granicznej w Białowieży z siedzibą przy: ul. Sportowa 31, Białowieża (tel. 85 685 46 20). Straż graniczna monitoruje tereny nadgraniczne przez 24 godziny.

Pas graniczny to obszar o szerokości do 15 metrów od linii granicznej, która jest oznaczona tablicami z napisem „Pas drogi granicznej – wejście zabronione”. Przebywanie w pasie granicznym jest zabronione i podlega karze grzywny.

Strefa nadgraniczna to obszar o szerokości 15 kilometrów, graniczący z granicą państwową, oznaczony specjalnymi tablicami.

W strefie nadgranicznej możesz zostać poproszony przez Straż Graniczną lub policję o okazanie ważnego dokumentu potwierdzającego tożsamość. Dlatego podczas pobytu na tym terytorium zawsze musisz mieć przy sobie dokument tożsamości oraz przepustkę uprawniającą do przemieszczania się po lesie.

Uwaga

Granica na terytorium lasu jest słabo oznakowana. Jest to wylesiony pas pokryty trawą o szerokości od dziesięciu do dwudziestu metrów. Słupy graniczne są rzadko ustawione – zwykle co kilkaset metrów. Nie wolno zbliżać się do granicy, słupów granicznych i barier. Nie wolno też mylić granicy państwowej z ogrodzeniem! Ogrodzenie i pas zaoranej gleby znajdują się po drugiej stronie granicy – na terytorium Republiki Białoruś. Przekroczenie granicy, a nawet wkroczenie na granicę, jest przestępstwem zagrożonym karą grzywny lub pozbawienia wolności do lat 3!

3. Białowiecki Park Narodowy i nadleśnictwa

Na terenie Puszczy Białowieskiej znajduje się Białowieski Park Narodowy oraz 3 nadleśnictwa Lasów Państwowych: Nadleśnictwo Białowieża, Nadleśnictwo Browsk i Nadleśnictwo Hajnówka.

Białowieski Park Narodowy podzielony jest na 2 obszary:

- "Obręb Ochronny Rezerwat", w którego skład wchodzi część podlegająca ochronie ścisłej i część podlegająca ochronie czynnej,
- Obręb Ochronny Ośrodek Hodowli Żubrów".

W celach związanych z turystyką wejście do obszaru ścisłej ochrony jest możliwe tylko w towarzystwie licencjonowanego przewodnika. W celach naukowych lub edukacyjnych wejście do ścisłej ochrony rezerwatu przyrody jest dopuszczalne wyłącznie po uzyskaniu specjalnej przepustki podpisanej przez dyrektora parku. Przepustka określa konkretny cel odwiedzania, a także obszar, w którym można się poruszać.

Student IBS PAN składa wniosek dyrektorowi Parku o przepustkę dla studenta/wolontariusza. Student może przebywać na terytorium ścisłej ochrony rezerwatu przyrody wyłącznie za zgodą i wiedzą opiekuna.

Na terytorium ścisłej ochrony rezerwatu przyrody nie wolno wykonywać następujących czynności:

1. przebywać bez zezwolenia indywidualnego lub bez licencjonowanego przewodnika i poruszać się poza udostępnionymi szlakami turystycznymi,
2. wjeżdżać samochodem lub korzystać z innych pojazdów mechanicznych (z wyjątkiem rowerów),
3. zbierać roślin, grzybów, jagód i innych owoców,
4. niszczyć drzew, krzewów lub zarośli,
5. łapać i zabijać zwierząt,
6. wprowadzać ze sobą psy i koty,
7. zostawiać śmieci,
8. zakłócać ciszy i używać urządzeń nadających dźwięk,
9. rozpalać i nosić ogień i palić,
10. obozować
11. łowić ryb, kąpać się i pływać w rzekach,
12. przebywać na terenie ścisłej ochrony w nocy, podczas burz i silnych wiatrów,
13. zbierać materiały bez specjalnej zgody i zlecenia opiekuna lub kierownika projektu.

Strażnicy parku mają prawo kontrolować osoby przebywające na terenie parku i sprawdzać posiadane przez nich karty.

Więcej informacji na stronie www.bpn.com.pl

Oprócz Białowieskiego Parku Narodowego na terenie Puszczy Białowieskiej znajdują się 3 nadleśnictwa:

Nadleśnictwo Białowieża (tel. 85 681 24 10)

ul. Wojciechówka 4

17-230 Białowieża

Nadleśnictwo Hajnówka (tel. 85 683 23 78)

ul. Kolejki Leśne 12

17-200 Hajnówka

Nadleśnictwo Browsk (tel. 85 685 83 44)

Gruszki 10

17-220 Narewka

Przebywanie na terenie leśnych oddziałów jest regulowane różnymi zasadami. Przede wszystkim należy pamiętać, że:

- wjazd samochodem na drogi leśne jest dozwolony tylko w celach naukowych, pojazdami oznakowanymi identyfikatorami IBS PAN
- nie wolno wspinąć się na drzewa o wysokości poniżej 4 metrów;
- nie wolno zbierać żadnych materiałów naukowych bez specjalnej zgody;
- nie wolno ścinać drzew bez pozwolenia;
- nie wolno niszczyć roślin;
- nie wolno chwycić zwierząt, ryb, polować;
- nie wolno rozpalać ognia.

Obszar oddziałów leśnych jest monitorowany przez strażników i leśników, którzy mają prawo prosić osoby przebywające na terenie oddziału leśnego o przedstawienie ważnego dokumentu potwierdzającego ich tożsamość.

4. Praca w lesie

Podczas prac terenowych należy zachować szczególną ostrożność i przestrzegać następujących wytycznych:

1. Zawsze należy nosić lub zabrać ze sobą odzież terenową odpowiednią do danej pogody, np.: spodnie, buty terenowe, osłony, nakrycia głowy, kurtkę, płaszcz przeciwdeszczowy, ciepłe ubrania.
2. Zawsze należy mieć ze sobą: przepustki i zezwolenia, mapę, kompas, listę adresów i telefonów, telefon komórkowy, scyzoryk, latarkę, wodę pitną i jedzenie, zestaw pierwszej pomocy, środki przeciw komarom i kleszczom.
3. Podczas poruszania się po lesie należy uważać na gałęzie i patyki (zagrożenie dla oczu), śliskie pnie i gałęzie (ryzyko poślizgnięcia i upadku), ostro zakończone pniaki ścięte przez bobry lub pracowników leśnych.
4. Musisz, bez żadnych wyjątków, przestrzegać zasad dotyczących pobytu na terytorium BNP i nadleśnictw.
5. Musisz pamiętać o zakazie wejścia i wjazdu na obszar wycinki drzew.
6. Podczas burzy należy zachować szczególną ostrożność z powodu możliwości przewracania się drzew i spadania gałęzi. Podczas silnych wiatrów należy opuścić obszar lasu. Podczas burz nie wolno używać odbiorników radiotelemetrycznych (ze względu na możliwość uszkodzenia spowodowanego przez fale elektromagnetyczne i wzrost ryzyka porażenia piorunem).

7. Osoby pracujące w terenie muszą zachować ostrożność w kontaktach z dzikimi zwierzętami. Nie wolno zbliżać się do zwierząt, które nie boją się i nie uciekają na widok człowieka (zwłaszcza lisów i jenotów), nie wolno także ich dotykać. Ponadto nie wolno dotykać martwych zwierząt ani zabierać ich z lasu (zagrożenie chorobami przenoszonymi przez zwierzęta). Należy zachować ostrożność w spotkaniach z żubrami, nie należy się do nich zbliżać. W razie spotkania żubra na leśnej drodze, nie wolno go przepędzać, ale należy spokojnie poczekać, aż zejdzie z drogi.

5. Prowadzenie samochodów

Aby prowadzić samochód służbowy IBS PAN, musisz mieć pozwolenie dyrektora uzyskane na prośbę swojego opiekuna.

Podczas jazdy:

- musisz posiadać prawo jazdy, kartę rejestracyjną pojazdu i dowód ubezpieczenia samochodu, niezbędne przepustki i pozwolenia na wjazd na teren nadleśnictw i parku narodowego,
- musisz, bez wyjątku, przestrzegać przepisów ruchu drogowego obowiązujących na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej,
- na drogach leśnych nie należy przekraczać limitu 50 km/h, a w szczególnie trudnych warunkach, takich jak: deszcz, śnieg, oblodzenie, oszroniony mróz, błoto, dziury, koleiny, prędkość należy dostosować do warunków na drodze,
- musisz uważać na dzikie zwierzęta, które mogą przebiegać przez jezdnię,
- nie należy ryzykować i korzystać z nieprzekraczalnych dróg w warunkach głębokiego śniegu, błota,
- przed uruchomieniem samochodu należy sprawdzić stan techniczny pojazdu (poziom płynów, stan opon, sprawność działania świateł),
- przed uruchomieniem samochodu należy upewnić się, że w samochodzie znajduje się zestaw pierwszej pomocy z podstawowymi opatrunkami,
- wszelkie usterki i uszkodzenia samochodu należy natychmiast zgłosić opiekunowi.

PORADNIK PIERWSZEJ POMOCY

Ukąszenia przez kleszcze

Za każdym razem, gdy wracasz z lasu, dokładnie sprawdź swoje ciało pod kątem obecności kleszczy.

- Delikatnie usuń kleszcza natychmiast po jego wykryciu. Należy starać się usunąć kleszcza nie uszkodzając jego odwłoka. W przypadku małych kleszczy najłatwiej jest je złapać za pomocą pęsety jak najbliżej skóry, a następnie delikatnie obrócić. Miejsce ugryzienia musi zostać zdezynfekowane.
- Nie zaleca się smarowania kleszczy alkoholem, olejem lub innymi tłuszczami lub lakierem do paznokci, ponieważ podrażniony może wydzielać więcej śliny.

Musisz iść do lekarza:

- Jeśli podczas usuwania kleszcza głowa pozostała w skórze.
- Jeśli w miejscu ugryzienia znajduje się okrągły narastający rumień, jaśniejszy w środku.

- Jeśli po ukąszeniu wystąpi jeden z następujących objawów:
 - wysoka gorączka, nudności, sztywność karku, zaburzenia równowagi i świadomości;
 - porażenie, niedowład;
 - powiększone węzły chłonne;
 - bóle stawów.

Zapobieganie

- Przed wyjściem do lasu należy spryskać odzież środkiem odstraszającym kleszcze.
- Podczas pracy lub chodzenia w Puszczy Białowieskiej lub w innym niebezpiecznym obszarze, musisz nosić spodnie, koszule / bluzki z długimi rękawami i pełne buty.
- Szczepienia ochronne przeciwko wirusowemu kleszczowemu zapaleniu mózgu i zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych (patrz wyżej). Taką ochronę zaleca się wszystkim osobom, które często przebywają w lesie Puszczy Białowieskiej i na innych terenach, na których kleszcze przenoszą tę chorobę.

Ugryzienie przez psa

Zagrożenie spowodowane ukąszeniem psa zależy od miejsca urazu, rozmiaru uszkodzenia tkanki, ilości utraconej krwi i czasami ryzyka zakażenia, np. tężec lub wścieklizna. Wścieklizna jest śmiertelną chorobą wirusową, która może być przenoszona na ludzi w wyniku ugryzienia przez zarażone zwierzę. Tężec jest śmiertelną chorobą bakteryjną. Bakterie *Clostridium tetani* mogą przedostać się do organizmu przez brudne rany.

W przypadku ugryzienia:

- Dokładnie umyć ręce wodą z mydłem, aby zapobiec zakażeniu.
- Użyć płynu dezynfekującego i na rany nałożyć czysty i suchy opatrunek.
- Jeśli rana mocno krwawi, spróbuj zatrzymać krwawienie.
- Skonsultuj się z lekarzem, jeśli krwawienie jest mocne, rana jest zakażona, nie byłeś szczepiony przeciwko tężcowi (lub nie możesz przypomnieć sobie ostatniej daty szczepienia) lub jeśli podejrzewasz, że pies miał wściekliznę.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami lekarza i przedstawiciela SANEPID-u. Powiatowy Inspektorat Weterynarii w Hajnówce podejmuje decyzję o postępowaniu z psem.

Zapobieganie

- Unikaj kontaktu z bezpańskimi psami i dzikimi zwierzętami, które nie uciekają na widok człowieka i wykazują nietypowe zachowanie (zwłaszcza lisy i jenoty).

Użądlenia przez szerszenie, pszczoły i osy

Ukąszenia przez szerszenie są najniebezpieczniejsze dla ludzi (z wyjątkiem osób uczulonych na jad pszczeli), dlatego podczas wykonywania prac w terenie należy zachować szczególną ostrożność. Np.

w przypadku konieczności wykonania namiarów telemetrycznych z ambony myśliwskiej, należy upewnić się, że nie ma na niej gniazda szerszeni (u podnóża drabiny można usłyszeć charakterystyczne brzęczenie szerszeni i zobaczyć wylatujące z gniazda owady). W przypadku ukąszenia przez kilka szerszeni należy udać się do lekarza lub udać się do izby przyjęć w oddziale ratunkowym tak szybko, jak to możliwe.

Co możesz zrobić

- Delikatnie oczyścić ranę wodą z mydłem, aby zapobiec infekcjom bakteryjnym.
- Zastosuj zimny kompres (lód zawinięty w ręcznik), aby zatrzymać ból i obrzęk.
- W przypadku wstrząsu lub wielokrotnych użądleń lub użądlenia w jamie ustnej wezwij pogotowie lub zawieź uszkodzonego do oddziału ratunkowego w najbliższym szpitalu.
- W przypadku użądlenia w usta można ssnąć kostkę lodu w drodze do szpitala, aby zmniejszyć obrzęk. Jeśli czujesz się dobrze po jednym użądleniu, możesz być leczony w domu.
- Zastosuj lek przeciwhistaminowy w postaci kremu.

W przypadku użądlenia przez pszczołę:

- Usuń żądło paznokciem, nożem lub sterylizowaną igłą. Nie próbuj usuwać żądło palcami lub pęsetą, ponieważ spowoduje to wtłoczenie większej ilości jadu w skórę (żądło wbite w skórę nadal wydziela jad przez jakiś czas).
- Zastosuj lekko zasadowy roztwór (na przykład sodę oczyszczoną), aby zneutralizować kwaśny jad pszczeli.

W przypadku użądlenia osy:

- Zastosuj lekko kwaśny roztwór (na przykład ocet lub sok z cytryny), aby zneutralizować zasadowy odczyn jadu.

Zapobieganie

- Barwne kolory, perfumy i kulinarne zapachy przyciągają pszczoły i osy. Unikaj ubrań w jaskrawych kolorach i silnych zapachów, jeśli znajdziesz się w miejscu, w którym jest dużo tych owadów. Osoby nadwrażliwe na jad pszczół i osy muszą zachować szczególną ostrożność, ponieważ reakcja alergiczna nasila się przy każdym kolejnym użądleniu.
- Unikaj jedzenia słodkich pokarmów i picia słodkich napojów na świeżym powietrzu.
- Kiedy w pobliżu pojawi się osa, pszczoła lub szerszeń, nie rób gwałtownych ruchów rękami. Będzie to traktowane przez owada jako zagrożenie i zwiększy ryzyko użądlenia.
- Noś obuwie podczas pracy w terenie. Unikaj zatrzymywania się na łące lub w pobliżu miejsc, gdzie jest dużo pszczół.
- Nigdy nie niepokój pszczół w ich gniazdach lub w roju. Jeśli znajdziesz gniazdo szerszeni lub os blisko domu, zadzwoń po specjalistów.
- Osoby, które doznały wstrząsu anafilaktycznego (silna reakcja alergiczna) po użądleniu przez owady lub u których nadwrażliwość na jad owadów została rozpoznana, latem powinny nosić adrenalinę w

jednorazowej strzykawce (lub ampułkę adrenaliny i strzykawki), aby otrzymać natychmiastowy zastrzyk po każdym kolejnym użądleniu.

Skaleczenia, kontuzje

Dotyczy to nacięć zewnętrznych, w których przerwana jest ciągłość struktur skórnych i podskórnych. Przecięcie naczyń krwionośnych powoduje krwawienie. Drobne rany i krwawienia zdarzają się dość często, ale większość z nich goi się bez żadnych problemów.

Co możesz zrobić

- Po pierwsze, krwawienie musi zostać zatrzymane. Należy przycisnąć gazę lub czystą chusteczkę do rany. Zraniona kończyna musi być podniesiona w górę, aby zmniejszyć krwawienie.
- W przypadku silnego pulsującego krwawienia należy nacisnąć ranę, dopóki nie zostanie ona opatrzona przez lekarza. Zastosuj opatrunek uciskowy mocno naciskając miejsce krwawienia złożoną chusteczką lub gazą, a nawet suchym ręcznikiem, próbując zatrzymać krwawienie.
- W przypadku rozległych ran, które musi opatrzeć lekarz, należy się upewnić, że są czyste i nie nakładać żadnych maści, proszków ani środków dezynfekujących.
- Aby zapobiec zakażeniu, ranę należy oczyścić pod bieżącą wodą. Większe cząstki brudu należy usunąć z rany czystą płaszczyzną.
- Dezynfekcja rany powinna nastąpić po oczyszczeniu, ponieważ środki dezynfekujące tracą swoje właściwości w kontakcie z brudem. Zestaw pierwszej pomocy w samochodzie i instytucji powinien zawsze zawierać podstawowe środki dezynfekujące i opatrunki.
- Zakryj ranę i opatrz ją tylko w celu zminimalizowania ryzyka zanieczyszczenia. Rany bez opatrunków goją się lepiej. Dlatego dobrze jest odkryć ranę i zapewnić dostęp do świeżego powietrza.
- Opatrunek musi być czysty i zapewniać przepływ powietrza. Konieczna jest codzienna, regularna zmiana opatrunku.
- Należy zaopatrzyć się w różne rodzaje opatrunków, np. okłady, plastry lub opatrunki z gazy.

Musisz iść do lekarza:

- Gdy pulsująca krew wydostaje się z rany, ponieważ istnieje ryzyko uszkodzenia jednej z tętnic.

Pamiętaj, że poniższe warunki stanowią zagrożenie życia:

- Kiedy krwawienie nie zatrzymuje się w ciągu kilku minut lub nie można go zatrzymać.
- Jeśli rana jest bardzo głęboka, a jej brzegi są rozsunięte.
- Jeśli trudno jest poruszać kończyną.
- Jeśli większa rana dotyczy twarzy lub torsu (brzucha, klatki piersiowej).
- Jeśli rana jest zanieczyszczona.
- W przypadku wszystkich ran kłutych i ugryzień, szczególnie przez zwierzęta.
- Jeśli nie byłeś szczepiony przeciw tężcowi przez ostatnie 10 lat.
- Jeśli po urazie pojawiły się następujące objawy w następnym dniu: gorączka, dreszcze lub złe samopoczucie.

- Jeśli rana lub jej okolice uległy zaczerwienieniu, puchną, są bolesne i wypełnione ropą.
- Jeśli czucie w zranionym obszarze zanika.
- Jeśli osoba poszkodowana cierpi na cukrzycę, chorobę układu krążenia lub zaburzenia układu immunologicznego.

Zapobieganie

- Podczas pracy z niebezpiecznymi przedmiotami, takimi jak nóż, ostre nożyczki lub piła, należy zachować szczególną ostrożność.
- Dostosuj swoje zachowanie do swoich możliwości i umiejętności. Dotyczy to zarówno wykonywania niebezpiecznych prac, jak i spędzania wolnego czasu.

Odmrożenia

- Rozgrzej odmrożone miejsca ciepłą (nie gorącą!) wodą lub rozgrzej ciepłymi, suchymi dłońmi. Nie pocieraj ich śniegiem.
- Pij gorące napoje (nie alkohol, który rozszerza naczynia w skórze i powoduje utratę ciepła).
- Jeśli odczuwasz duży ból, także podczas rozgrzewania miejsc odmrożonych, weź środek przeciwbólowy dostępny bez recepty.
- Użyj maści poprawiających krążenie.

Zapobieganie

- Zimą noś odpowiednie, ciepłe ubrania.
- Podczas zimy pamiętaj o odpowiednim nakryciu głowy, ponieważ organizm traci najwięcej ciepła przez skórę głowy.
- Unikaj noszenia zbyt ciasnych butów i rękawic.
- Jeśli zmokniesz, niezwłocznie zmień ubranie.
- Nie noś metalowych elementów podczas mrozów (np. kolczyki).

Urazy głowy

- Opatrz wszystkie powierzchowne rany i sińce.
- W przypadku urazu głowy, natychmiast skonsultuj się z lekarzem lub udaj się do najbliższego szpitala: obserwuj samego siebie na wypadek opóźnionych symptomów urazów głowy. Poinformuj kolegów i/lub przełożonego o urazie głowy, żeby mogli cię obserwować na wypadek wystąpienia niepokojących objawów.

Jeśli jesteś świadkiem zdarzenia:

- Jeśli osoba, która doznała uderzenia głowy straciła przytomność lub jej zachowanie istotnie się zmieniło, wezwij pogotowie lub zawieź poszkodowanego do szpitala.

Krwiaki, siniaki

- Większość krwiaków (siniaków) na skórze ginie samoistnie w przeciągu kilku dni.
- W początkowym etapie zimne okłady lub chłodzenie zimną wodą może być przydatne.
- W aptece możesz nabyć maść przyspieszającą wchłaniania krwiaków.

Koniecznle udaj się do lekarza:

- W przypadku bardzo dużych krwiaków.
- W przypadku wystąpienia intensywnego bólu lub dużej opuchlizny.
- W przypadku urazów głowy, klatki piersiowej i brzucha.
- Jeśli krwiak nie był spowodowany przyczyną zewnętrzną.