



Infomaterjal

ROIDE MURD, RINDKERE PÕRUTUS

- murru – põrutuse piirkonda pane esimestel päevadel külma- jääkott (mitte otse nahale, riie alla)
- valuvaigistavad tabletid (*ibuprofeen, paratsetamool, tylenol*)
- alates teisest, kolmandast päevast vigastatud kohale sinepi või pipraplaaster
- hoiduda järskudest liigutustest
- köha puhul röga eritust soodustavad ravimid

Koostaja: erakorralise meditsiiniabi osakond; vanemõde Mare Vridolin

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010