

1

Protection (защита)

Необходимо защитить пострадавшего от дальнейшего действия травмирующего агента. Для этого нужно убрать источник опасности, если он есть и обеспечить безопасность пострадавшему



2

Rest (отдых)

Дать пациенту возможность отдохнуть. Это поможет уменьшить боль и предотвратить дальнейшее повреждение тканей



3

Ice (лёд)

Прикладывание льда к месту ушиба помогает уменьшить отёк и воспаление. Лед следует прикладывать на 10-15 минут каждые два часа в течении первых суток после травмы



4

Compression (компрессия)

Наложение компрессионной повязки на место ушиба также помогает уменьшить отечность. Повязка должна быть достаточно тугой чтобы предотвратить распространение отёка. Но не слишком, что бы не нарушить кровообращение



3

Elevation (приподнятое положение)

При возможности приподнять пострадавшую конечность выше уровня сердца для эффективного оттока крови и уменьшения отёка

