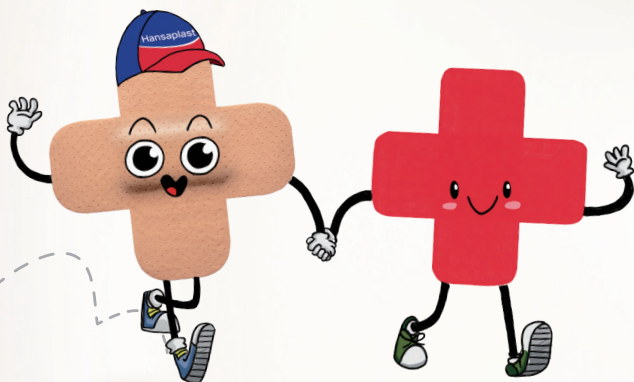


**ANTE OS PEQUENOS ACCIDENTES**

# **SÚMATE A PRACTICAR OS PRIMEIROS AUXILIOS**

**APRENDE A PREVER E ACTUAR!**



**P** Protexer**A** Avisar**S** Socorrer**Que facer en caso de accidente?**

En xeral, a maioría dos accidentes que ocorren no ámbito doméstico non revisten gravidade. Non obstante, cando acontecen, temos que actuar con orde e serenidade, para que a atención á persoa sexa o máis correcta posible.

**P****Protexer o lugar**

**Fai seguro o medio**, co fin de evitar que se produza un novo accidente. Por exemplo, se estás cociñando e a tixola prende lume, pon unha tapa enriba para afogar a lapa ou, se te cortaches cun coitelo, retírao, para non o deixar ao alcance dos máis pequenos.

**A****Avisar**

Unha gran parte dos accidentes que acontecen no fogar pódense solucionar se temos uns coñecementos básicos de primeiros auxilios.

**Agora ben, se o cres necesario, pide axuda** (a un veciño ou veciña, por exemplo...).

**E, se a situación reviste gravidade, chama ao 112 ou acode ao centro de saúde máis próximo**, segundo creas oportuno.

**Protexer**  
o lugar

112

**Avisar**

En Cruz Vermella sabemos que nos primeiros momentos que seguen a un accidente doméstico xorden os nervios e é doado perder a calma, xa que normalmente as persoas afectadas son coñecidos (fillos, nais, irmáns, veciñas...) e moitas veces non sabemos que hai que facer. Por iso, desenvolvemos un **esquema de actuación** doado de recordar, ao que denominamos **“Conduta PAS” (Protexer, Avisar e Socorrer)**.

S

## Socorrer

**Se a vítima aparenta gravidade**, o primeiro é valorar os signos vitais, para saber como están a funcionar o cerebro (consciencia), os pulmóns (respiración) e o corazón.

### Asegúrate de que está consciente:

Se a persoa ferida non reacciona ao falarlle, ao tocarlle ou ao estimulala suavemente (por exemplo cun belisco), probablemente estea inconsciente.

### Comproba que respira:

Para saber se unha persoa respira espontaneamente, debes “ver, oír e sentir” a súa respiración.

Se non respira normalmente, actúa como se explica **no punto n.º 6 desta guía: “Como realizar a reanimación cardiopulmonar (RCP)”**.

Socorrer



As lesións máis habituais son as contusións, as lesións articulares (escordaduras, luxacións) ou mesmo a fractura dalgún óso.

A aparición de **inflamación ou inchazo** (croque) na zona afectada indica que houbo un traumatismo local interno, que adoita acompañarse de dor máis ou menos intensa.

Como pauta xeral tras unha caída, se a vítima manifesta unha **dor acusada** nunha zona concreta e/ou observas unha **deformidade** evidente, non a forces a moverse nin a poñerse de pé (se non pode facelo por si mesma).

**Mantén en repouso a zona afectada, sen movela, e aplica frío localmente** (xeo envolto nunha compresa) para calmar a dor e, dependendo da súa intensidade deste, considera a necesidade de pedir axuda ao 112, para que valoren a posible gravidade da lesión.



Se **tras un golpe na cabeza**, a persoa sangra polo oído, ten vómitos ou perde o coñecemento, pide axuda canto antes: **chama ao 112**.

### Caso especial

#### Rotura dun dente

Cando como consecuencia dun golpe se produce a rotura dun dente, conserva o anaco na saliva do accidentado, en leite ou en soro fisiolóxico. Se saíu enteiro, tenta volver metelo no oco que deixou tocándoo pouco e sempre pola zona que non encaixa na enxiva. Acode o antes posible ao dentista.

**Antes de curar unha ferida, lava ben as mans con auga e xabón.** Tamén ao rematar.

**A continuación, lava a ferida con auga e xabón ou con soro fisiolóxico a chorro para arrastrar a sucidade.** Realiza a limpeza de dentro cara a fóra, para evitar a entrada de xermes na ferida.

**Nunha gasa estéril, pon un desinfectante iodado (povidona iodada) e aplícao sobre a ferida, de dentro cara fóra e sen tocar a parte da gasa que vaia entrar en contacto con ela.**

**Tápaas cun apósito ou cunha gasa estéril** suxeita cunha venda ou esparadrapo.



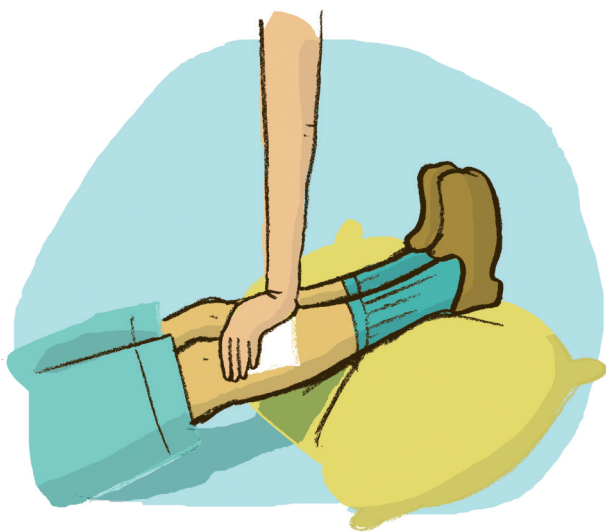
**Non empregues algodón nin alcohol** para limpar unha ferida.

**Non apliques pos, unguentos ou pomadas** que conteñan antibióticos, nin remedios caseiros.

**Nunca extraias un obxecto grande cravado nunha ferida,** pois pode estar facendo de tapón e impedindo que saia o sangue. Inmobilízao e consegue axuda médica.

A perda de sangue alarma moito, porque o mancha todo, así que cando se produce unha hemorraxia é **importante que manteñas a calma e tranquilices á persoa ferida.**

**Séntaa nunha cadeira ou tómbaa no chan,** pode sufrir un esvaecemento e unha caída podería causar novas lesións.



**Cobre a ferida con gasas ou cun pano limpo** e comprime sobre esta firmemente coa man durante 10 minutos.

**Utiliza unha vendaxe compresiva,** se a tes á man na caixa de primeiros auxilios. A presión sobre a ferida será máis uniforme e eficaz.

**Se as compresas se empapan de sangue,** non as quites, coloca outras enriba e continúa apertando.

**Pide axuda médica** ou acode a un servizo de urxencias se ves que continúa saíndo sangue.

**O primeiro é apartar a fonte de calor que causou a queimadura** (tapar a tixola se prendeu lume, desenchufar o ferro de pasar...).

**Arrefriar a queimadura inmediatamente**, botando un chorro suave de auga fría sobre a zona afectada durante 10 ou 15 minutos, ou máis se continúa a dor.

**Se a dor persiste**, aparecen ampolas (cun líquido claro no seu interior), a zona afectada ten o aspecto de estar “carbonizada” ou o tamaño da queimadura é superior ao da palma da man da vítima, acode a un centro sanitario.

### Casos especiais

#### Roupa ardendo

**Se a queimadura se produce por unha lapa que prende a roupa**, hai que impedir que a persoa corra, pois avivaríase o lume. Hai que envolvero nunha peza ampla de abrigo ou tiralo ao chan e envorcallalo, facelo rodar. A continuación, hai que arrefrialo con auga fresca, envolvero cunha tea limpa ampla (unha saba) e chamar ao 112. Non lle debe quitar nunca a roupa que estea adherida á pel.

#### Produto corrosivo

**Se a queimadura se produciu por un produto corrosivo** (lixivia, sosa, amoníaco, augarrás, etc.), retira a roupa (con coidado de non te salpicar) e lava á persoa accidentada con auga abundante (na bañeira por exemplo), durante un mínimo de 15 minutos.

#### Electrocución

**En caso de electrocución**, desconecta inmediatamente a rede xeral. Se non é posible desconectala, aparta á vítima da fonte de electricidade utilizando un obxecto illante, coma un pau, unha toalla seca, etc. Chama ao 112. Se non respira, realiza a reanimación cardiopulmonar. (Ver punto seguinte)

## Reanimación cardiopulmonar (RCP)

Como detectar a parada cardiorrespiratoria e que debes facer.

Cando tras un accidente no fogar e, aínda que non saibas a causa, vexas que unha persoa está inconsciente e non respira espontaneamente, debes iniciar rapidamente as manobras de reanimación cardiopulmonar.

**1 Asegura o lugar dos feitos.** Elimina os perigos que ameacen a túa seguridade, a da vítima ou a das persoas que estean alí.

**2 Comproba o estado de consciencia da vítima.**

Axeónllate á altura dos seus ombros da vítima e sacódeos con suavidade. Achégate á súa cara e preguntalle en voz alta se se atopa ben: **Se responde:** déixaa na posición na que se atope e pasa a realizar unha valoración secundaria poñendo solución aos problemas que vaias detectando.

**Se non responde:**

**3 Pide axuda sen abandonala**

e colócaa en posición de reanimación. Boca arriba cos brazos e pernas aliñados sobre unha superficie ríxida e co tórax ao descuberto.

**4 Abre a vía aérea.** Coloca unha man sobre a fronte e coa outra tira do queixo cara a arriba, para evitar que a lingua impida o paso do aire aos pulmóns.





**5** **Comproba se respira normalmente mantendo a vía aérea aberta** (ver, oír, sentir durante non máis de 10 segundos).

**Se respira normalmente:**

- Colócaa en posición lateral de seguridade (PLS).
- Chama ao 112 ou busca axuda.
- Comproba periodicamente que segue respirando.



**Se non respira normalmente:**

**6** **Pide axuda,** chama ao 112 ou pídelle a alguén que o faga e **inicia 30 compresións torácicas no centro do peito.**



**7** **Realiza 2 insuflacións coa vía aérea aberta (fronte-queixo) e o nariz tapado.**

Se o aire non pasa na primeira insuflación, asegúrate de estar a facer ben a manobra fronte-queixo e realiza a segunda insuflación, entre ou non entre aire.



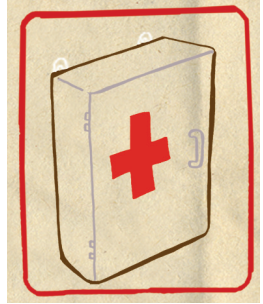
**8** **Alterna compresións-insuflacións nunha secuencia 30:2** (30 compresións e 2 insuflacións) a un ritmo de 100 compresións por minuto.

**9** **Non interrompas** ata que inicie a respiración espontánea, estas esgotado/a ou chegue axuda especializada.

## A caixa de primeiros auxilios no fogar

### Elementos que debe conter

A caixa de primeiros auxilios debe estar instalada **nun lugar accesible e coñecido polos habitantes da casa, aínda que fóra do alcance dos nenos pequenos**. Pode valer unha caixa hermética que sexa doada de transportar.



O seu contido ten que permitirmos facer fronte ás situacións que se presentan con máis frecuencia no ámbito doméstico, polo que a súa composición pode variar segundo as circunstancias sendo **recomendable que conteña, polo menos, os seguintes elementos:**

#### Material de auto-protección

- **Máscara de protección facial:** utilizarémola en caso de que sexa necesario realizar a respiración artificial boca a boca. Deste xeito, evitaremos o contacto directo con posibles secrecións, vómitos, etc. da persoa á que esteamos a atender.
- **Luvas de látex ou vinilo:** utilizarémolas sempre que vaimos realizar unha cura. Protéxennos do contacto directo co sangue e outros fluídos, secrecións, etc.
- **Toallíñas de alcohol:** utilizarémolas para desinfectar as nosas mans antes de realizar unha cura. Recordar que **NON** se deben utilizar directamente sobre as feridas.

# A caixa de primeiros auxilios

## Material de hemostase

- **Vendas hemostáticas** (de diferentes tamaños) para o control de hemorraxias.

## Material de curas

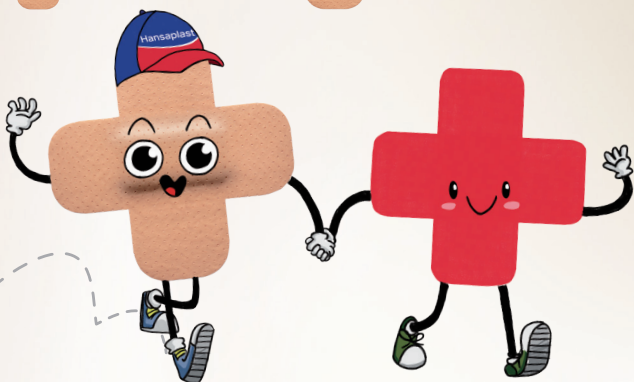
- **Soro fisiológico**; utilizarémolo para limpar feridas.
- **Antiséptico** (tipo povidona iodada), para previr a infección no caso das feridas.
- **Gasas** para cubrir feridas e/ou queimaduras (diferentes tamaños).
- **Esparadrapo**.
- **Apósitos** (banda de apósitos, para adaptar o tamaño ás necesidades).
- **Tesoiras** de puntas redondeadas.
- **Pinzas** sen dentes.

## Material para protección de feridas, queimaduras e traumatismos articulares

- **Pano triangular** (140 x 100 x 100 cm). Serviranos tanto para improvisar unha estribeira, como para cubrir feridas, queimaduras, improvisar unha vendaxe, etc.
- **Vendas de diferentes tamaños**.

## RECORDA

**A caixa de primeiros auxilios para o fogar NON debería conter medicamentos:** unha cousa é a caixa de primeiros auxilios e outra distinta, o pequeno dispensario que temos na casa, que debería conter elementos tales coma: termómetro, aparato de tensión arterial, analxésicos/ antitérmicos, crema antiinflamatoria, pomada para pequenas queimaduras, crema antihistamínica, etc.



**Garda este folleto na caixa de primeiros auxilios**



**Aprender a previr e reaccionar correctamente ante un accidente é vital**

**Infórmate en:**

[www.hansaplast.es](http://www.hansaplast.es)  
[www.cruzroja.es/formacion](http://www.cruzroja.es/formacion)

Coa colaboración de:



 **Cruz Vermella**

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) 902 22 22 92