

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO... APRENDE A PREVENIR Y ACTUAR ANTE LOS PEQUEÑOS ACCIDENTES

Cruz Roja, en colaboración con Hansaplast, pone en marcha su Tour con motivo del Día Mundial de los Primeros Auxilios, el 12 de septiembre

En el día a día, situaciones cotidianas pueden conllevar riesgos de accidente y es fundamental que aprendamos a prevenirlas, a actuar antes las mismas o tras el accidente que se derive.

¿Qué harías si tu hermana se ha cortado con el cuchillo de la cocina y no para de sangrar? ¿Cómo lo podríamos haber evitado? Unas sencillas pautas te ayudarán a actuar mejor ante los accidentes:

- Por ejemplo, cura heridas de la forma más correcta posible, es decir:
 - o antes de curar una herida lávate bien las manos con agua y jabón.
 - o lava la herida con agua y jabón o con suero fisiológico a chorro para arrastrar la suciedad.
 - o realiza la limpieza de dentro hacia fuera, para evitar la entrada de gérmenes en la herida.
 - o aplica un antiséptico sobre la herida con una gasa estéril.
 - o puedes cubrir la herida con un apósito, strip o gasa estéril sujeta con una venda o esparadrapo.
 - o cámbialo cada día o cuando se requiera.
- Por ejemplo, atiende una hemorragia de forma adecuada, es decir:
 - o sienta a la persona en una silla o tumbala en el suelo para evitar que se caiga.
 - o cubre la herida con gasas o con un paño limpio, y comprime sobre la misma firmemente con la mano durante 10 minutos.
 - o utiliza un vendaje compresivo, si lo tienes a mano en el botiquín.
 - o si las compresas se empapan de sangre, no las quites, coloca otras encima y continúa apretando.
 - o pide ayuda médica o acude a un servicio de urgencias si ves que continúa saliendo sangre.
- Por ejemplo, actúa ante una quemadura de la mejor forma posible:
 - o aparta la fuente que ha causado la quemadura (tapa la sartén, desenchufa la plancha...).
 - o enfría la quemadura inmediatamente, echando sobre la zona afectada un chorro suave de agua fría, durante 10 - 15 minutos, o más si continúa el dolor.
 - o si el dolor persiste, aparecen ampollas (con un líquido claro en su interior), la zona afectada tiene el aspecto de estar "carbonizada", o el tamaño de la quemadura es superior al de la palma de la mano de la víctima, acude a un centro sanitario.

Los pequeños accidentes son muy frecuentes

En España, cada año, se producen más de un millón y medio de accidentes domésticos o durante el tiempo libre. Las principales lesiones que tienen lugar en el hogar son las caídas, los golpes contra objetos, los cortes, las quemaduras, las intoxicaciones, los cuerpos extraños y la asfixia. Igualmente, los grupos más vulnerables son las y los niños, especialmente los menores de 4 años, las mujeres y las personas mayores.

¡Únete al Tour!

El Tour de los Primeros Auxilios visitará diferentes ciudades de 10 provincias entre los meses de Junio y Septiembre de 2015: Zaragoza, Teruel, Álava, Burgos, Salamanca, Tarragona, Alicante, Granada, Ourense y Madrid.

Aprende a prevenir y a actuar

El Tour comprende talleres, para todas las edades, de sensibilización e información sobre cómo detectar riesgos, prevenir y actuar ante los accidentes en nuestro entorno más cercano, el hogar. ¡Y no olvides cómo actuar! AVA (Advertir, Valorar y Adoptar actitud segura) y PAS (Proteger, Avisar y Socorrer)

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.

Puedes encontrar información sobre este tema en <http://www.cruzroja.es/plansaludysocorros/eventos>, www.cruzroja.es/formacion y <http://www.hansaplast.es/>



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española