

aquest estiu  
**estima't molt**



**apunta't a la cadena de la vida**



**Prevenir és viure**

Cada vegada més a prop de les persones



**Creu Roja**



## consells per a

### Sense riscos sota el sol

*El bon temps i les altes temperatures conviden a passar una bona estona en platges i piscines i a practicar esports nàutics. Encara així, hem de recordar el sol i la calor poden ser molt agradables, hem de prendre precaucions perquè no ens produeixin lesions.*

#### **Utilitza una protecció solar adequada**

És important aplicar-se el factor de protecció correcte per al nostre tipus de pell (Pag. 4 i 5).

#### **Aplica la protecció solar abans de sortir de casa**

No esperis a arribar a la platja o la piscina. Aplica't la protecció de forma generosa sobre la pell seca 30 minuts abans de l'exposició al sol. Protegeix-te també els llavis.

#### **L'exposició al sol ha de ser progressiva**

Els primers dies pren el sol pocs minuts i veu augmentant el temps en dies successius, evitant les hores centrals del dia. Amb els nens hem d'extremar les precaucions.

#### **Asseca't bé al sortir de l'aigua**

És important. Les gotes d'aigua actuen com lupes amb el sol. Hem d'assecar-nos bé i aplicar de nou la protecció solar.

#### **És necessari prevenir la deshidratació**

Durant l'estiu cal beure més líquids (aigua o suc), especialment nens i ancians.

## Sense riscos sota el sol

### La seguretat sota el sol

Les ulleres de sol han de tenir protecció 100% enfront dels llamps ultraviolats i enfront del blau del visible. Així evitarem les lesions oculars. Informa't en opticas, farmàcies o centres especialitzats.

### Protegeix-te el cap dels llamps solars per a evitar la insolació

Especialment en el cas dels nens i ancians, l'ombra d'un arbre o una ombrel·la pot ser suficient. És recomanable la utilització de barrets, gorres etc. No oblidis que en el camp o en la muntanya també hi ha risc de cremades solars. Protegeix-te adequadament!

### Tingues precaució al realitzar activitats físiques

Els dies de forta calor, evita realitzar activitats esportives que requereixin un esforç físic important, sobretot durant les hores centrals del dia. Protegeix-te el cap del sol, refresca't i beu líquids amb freqüència.



### Consulta amb el teu metge o farmacèutic

(Centre de salut, farmàcia, telèfon d'urgències)

- ★ Si estàs prenent un medicament sensible al sol.
- ★ Si després d'un dia de platja, en la piscina o en el camp, notes que la teva pell està enrogida i et dol de manera important o tens sensació acusada de cansament, marejos, vòmits o febre (possible insolació).



## consells para la seguretat de la teva pell

### quina protecció necessita la teva pell?



#### Tipus de pell I

Pell molt clara. Ulls blaus. Pigues. Gairebé albins.

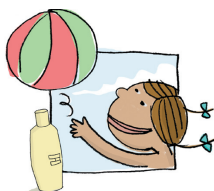
►► **protecció molt alta.**  
**IP Recomanat = 50+**



#### Tipus de pell II

Pell clara. Ulls blaus o clars. Pèl ros o pèl-roig.

►► **Protecció alta.**  
**IP Recomanat = 50 - 30**



#### Tipus de pell III

Pell blanca, lleugerament bruna. Ulls i pèl castany o fosc.

►► **Protecció mitja.**  
**IP Recomanat = 15 - 25**



#### Tipus de pell IV

Pell negra o bruna. Tipus Índia, Sudamé rica, afroamericana...

►► **Protecció baixa.**  
**IP Recomanat < 10**

►► **IP = Índex de protecció**



## consells para la seguretat de la teva pell

### En l'aigua sense perill

*Els accidents en l'aigua poden tenir repercussions molt greus, fins i tot amb risc per a la teva vida i la dels teus. Recorda que l'ofegar-se, els corts de digestió, i altres accidents similars poden evitar-se seguint unes mínimes normes de seguretat.*

#### **Banya't en aigües habilitades**

En els rius, pantans o llacs i en les platges del litoral marí hi ha zones que no estiguin habilitades per al bany, existeixen molts perills per a la teva integritat i la teva salut. Sempre que sigui possible, procura banyar-te en zones vigilades. D'aquesta forma, si t'ocorregués qualsevol cosa, podries demanar ajuda.

#### **Evita entrar bruscament en l'aigua**

Sobretot després d'haver pres el sol o haver menjat.

#### **Evita banyar-te mentre estiguis “fent la digestió”**

És recomanable esperar un temps aproximat entorn a dues hores (especialment després d'haver menjat molt) per a prevenir un cort de la digestió.

#### **sal ràpidament de l'aigua si adverteixes algun símptoma estrany**

Si mentre t'estàs banyant asseguis calfreds, fatiga, mal de cap o en la zona del clatell, picors, marejos, vertí gens o enrampades, sal ràpidament de l'aigua.



### **No et llencis de cap en llocs de fons desconegut**

Pot haver poca profunditat, i com a conseqüència, copejar-te el cap contra el fons de la piscina o amb una roca de la platja i produir-te una lesió que danyi la medul·la espinal amb el risc de paràlisi permanent. Les capbussades en l'aigua són causa del 6% de les lesions medul·lars a Espanya.

### **Vigila sempre als nens, especialment als més petits**

No deixis a un nen sol quan estigui en l'aigua o prop d'ella. Segons les dades de l'Organització Mundial de la Salut, cada any entre 70 i 150 persones moren ofegades en piscines, platges, rius i embassaments d'Espanya. La majoria són nens.

### **No t'arrisquis intentant salvar algú amb problemes en l'aigua**

Millor llançar a-li alguna cosa que suri i demana ajuda, perquè una persona en situació d'ofegar-se pot arrossegar-te.

### **Respecta les zones reservades per al bany**

El nombre d'accidents originats per artefactes aquàtics com motos, taules de windsurf, embarcacions etc., augmenta cada any, principalment per no respectar les zones de bany.

**Segueix sempre les indicacions dels socorristes**

# la seguridad en el agua

## En les platges

### Respecta les banderes de senyalització



Verd: bany sense perill.



Groga: Zona de bany vigilada perillosa



Vermella: Zona de bany vigilada sense perill

### No intentis nedar en contra del corrent

Si et sents arrossegat per un corrent, neda paral·lelament a la platja i una vegada que surtis del corrent, neda cap a la riba.

### Ús d'objectes unflables

Les pilotes, matalassets i flotadors són molt lleugers i poden anar-se fàcilment mar endins o bolcar. Per tant, mai els utilitzis si no saps nedar.

## En els rius i pantans

### Evita banyar-te en les zones de risc

En rius de gran cabal, en gorgs naturals o sota cascades d'aigua. Tingues en compte que pot haver corrents i remolins que t'arrosseguin posant-te en dificultats.

### observa la possible existència de cartell

Poden anunciar l'existència d'algun perill.

### Utilitza un calçat especial per l'aigua

Evitarà el risc de ferides i talls en els peus.





# consells per a la seguretat en l'aigua



## A les piscines

### **Has de tenir compte amb els vores de les piscines i les zones mullades**

Pots relliscar i causar una lesió com ferides i contusions.

### **Evita empassar aigua de la piscina**

Els productes químics que s'utilitzen per al manteniment de les piscines poden provocar afeccions gàstriques i en el cas dels rius o pantans, empassar aigua pot fins i tot produir infeccions.

### **Respecta les normes de seguretat de piscines i atraccions aquàtiques**

La teva integritat física depèn del seu compliment. Tingues cura amb la utilització de tobogans i trampolins.



### **Has de cuidar les mesures d'higiene bàsiques**

Recorda que comparteixes l'ús de les instal·lacions amb altres persones. Dutxa't abans i després d'entrar a l'aigua i anima els teus fills a que acudeixin al servei abans de banyar-se.





## pautes d'actuació en accidents de platges o piscines



### ¿Què fer en cas d'accident en piscines i platges?

*Quan hi ha un accident hem de posar  
en marxa la "Cadena de Supervivència".*

*Els minuts que segueixen a l'accident  
poden ser vitals per a la víctima.*

*Hem d'actuar amb ordre i serenitat perquè l'atenció a  
l'accidentat sigui la més correcta possible. Creu Roja compta  
per a això amb un esquema d'actuació al que hem anomenat  
**CONDUCTA PAS.** (Protegir, Avisar i Socórrer)*

### Protegir el lloc de l'accident:

#### Fes segur el lloc

Per tal d'evitar que es produeixi un nou accident. Segons la situació, serà necessari per exemple, avisar els banyistes del perill existent com corrents o meduses, abalisar o acordonar la zona per informar de l'existència de vidres a la sorra o pedres a poca profunditat.

#### Recull informació sobre el passat

Parla amb persones que hagin pogut presenciar l'accident o que es trobaven amb la víctima en el moment de produir aquest.





## pautes d'actuació en

### **Avisar** als serveis d'emergències:

#### **Demana ajuda**

Si hi ha servei de vigilància i salvament a la zona, demana ajuda al lloc de socors més pròxim.

#### **Truca al 112**

Si no existeix el servei de vigilància i salvament i segons sigui la gravetat de la situació, truca al telèfon d'emergències 112, de la forma més ràpida. Si la situació no és greu acudeix al Centre de Salut més pròxim.

112

#### **Informa clarament**

Explica el que ha passat indicant el lloc exacte de l'accident i les dades que puguin ajudar a localitzar-lo. Informa del nombre de ferits i del seu estat aparent.



#### **Socórrer** els ferits:

##### **Controla les funcions vitals de la víctima**

El primer és valorar els signes vitals per saber com estan funcionant el cervell (consciència), els pulmons (respiració) i el cor (pols).

##### **Evita moviments agressius al accidentat**

Davant el risc que s'hagi produït una lesió a la columna vertebral.

##### **Assegura't que està conscient**

Si el ferit no reacciona al parlar-li, toca-li o estimula'l suaument, amb un pessic per exemple ja que probablement estarà inconscient.

##### **Comprova que respira**

Per saber si una persona respira espontàniament, has de veure, i sentir la seva respiració.

## accidents de platges o piscines

### Com realitzar la reanimació cardiopulmonar (RCP)

Quan l'accidentat està inconscient i no respira espontàniament has d'iniciar ràpidament la "reanimació cardiovascular".

- 1 Assegura el lloc dels fets
- 2 Comprova l'estat de consciència de la víctima
- 3 Crida demanant ajuda sense abandonar a la víctima i posa-en posició de reanimació
- 4 Obre la via aèria
- 5 Comprueba si la víctima respira normalmente
- 6 Si la víctima no respira normalment: demana ajuda, truca al 112. Inicia 30 compressions toràciques en el centre del pit.
- 7 Realitza dues insuflacions
- 8 Altern compressions - insuflacions
- 9 No interrompre



### Com actuar davant una hemorràgia

Senti o tomba a la víctima a terra

Eleva les cames l'accidentat

Evita la pèrdua de calor

Pressiona la ferida amb força durant 10 minuts

Utilitza un embenat compressiu, si és possible





## Lesions per animals

*Si les lesions revesteixen gravetat, dirigeix-al Lloc de Primers Auxilis o Centre de Salut més proper. Alguns consells per calmar el dolor intens que produeixen aquest tipus de lesions són:*

### Picades d'insectes

Si les picades són múltiples o la víctima és lèrgica (apareixen taques o faves a la pell) has de ser traslladada a un centre sanitari. Si les picades són simples:

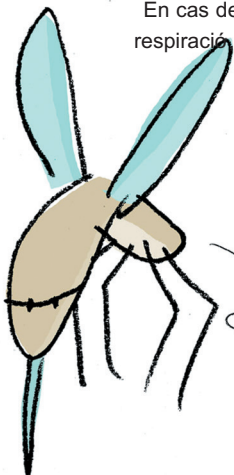
**Neteja i desinfecta** la zona de la picada (amb aigua i sabó o desinfectant).

**Aplica una compresa** d'aigua freda, gel (aquest mai directament sobre la picada) o un producte específic per picades.

En cas de picada a l'interior de la boca que dificulti la respiració, fes **xuclar gel** i aconsegueix ajuda mèdica al més aviat possible.

Mantingues la zona afectada **en repòs**.

**No apliquis remeis casolans**  
(fang, saliva, etc.)



## en accidents de platges o piscines

### Lesions per determinats peixos

Que a través de les espines, inoculen verí (escórpora, mòllera, sabirón, etc). Fes el següent:

**Renta la zona amb aigua salada** per arrossegar possibles restes d'espines.

**Submergeix la zona afectada en aigua calenta** (45 graus) durant 30 - 90 minuts ja que calma el dolor.

Mantingues la zona afectada **en repòs**.

Acudeix al lloc de socors o **centre de salut** més proper.

### Lesions per celenterats

Com la medusa o la anemone de mar. Si hi ha risc de contacte amb meduses, és convenient utilitzar fotoprotectors amb efecte repelent (informa't a la teva farmàcia).

En cas de contacte:

Procura **no tocar ni fregar** la part afectada ja que podrien quedar vesícules amb verí sense vessar el seu contingut.

**Renta la zona amb aigua salada**, mai amb aigua dolça.

**Aplica fred** (compreses xopes d'aigua salada o una bossa amb glaçons de gel dins) sobre la zona afectada i mantingues en repòs.

Acudeix al lloc de socors o **centre de salut** més proper.





cures al medi ambient



## cuidar el medi ambient és tenir cura nostra salut

*En assumptes relacionats amb la salut i el benestar és important evitar la degradació ambiental. Cal destacar els riscos per a la salut humana provocats per la contaminació de les aigües, la pèrdua de la biodiversitat, la reducció del nivell de O<sub>2</sub> en l'aigua, etc.*

### No llancis deixalles a l'aigua

Les aigües brutes generen patò gens que provoquen infeccions cutànies, de les mucoses etc.

### Tira les escombraries en els contenidors adequats

Anima els que t'envolten a fer el mateix.

### Respecta les zones d'accés, la vegetació de la zona i els animals que puguis trobar

La pèrdua de vegetació incrementa l'erosió. Respecta la flora i fauna de la zona ja que contribueixen a conservar l'equilibri de l'entorn.

### Educa en la sensibilitat mediambiental

#### En zones naturals procura no utilitzar envasos de vidre

Els residus de vidre poden provocar talls i infeccions i també incendis.

#### Acudeix al servei abans de banyar-te

#### En les dutxes i al sol, utilitza productes biodegradables

Els productes químics i els tòxics poden arribar a la cadena alimentària.

Dutxa't abans i després del bany.

Amb sabó, només a les instal·lacions previstes per a això.



### **Apaga bé les burilles dels cigarrets i diposita en els cendrers**

Els cigars contenen nicotina i quitrà, substàncies que es dissolen fàcilment en l'aigua, que són contaminants, fins i tot en baixes concentracions i que poden arribar a la cadena alimentària. Recordeu-vos de portar amb tu sempre un cendrer.

### **Controla les fuites d'oli i gasoil en utilitzar embarcacions a motor**

L'oli genera una pel·lícula en l'aigua que redueix el seu nivell d'O<sub>2</sub> i facilita la proliferació d'algues, provocant la pèrdua de qualitat de les aigües.

### **Recull aparells i sobrants després de la pesca**



#### **Formació**



### **Formació en primers auxilis i prevenció d'accidents**

*Tots podem col·laborar en la prevenció  
d'accidents i adquirir les habilitats  
per a posar en pràctica els primers auxilis.*

#### **Formació presencial**

#### **Formació a distància a internet:**

- ★ Taller Multimèdia de Prevenció d'Accidents
- ★ Cursos de Primers Auxilis

En el nostre canal de Formació  
de Creu Roja a Internet:

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

Trobaràs tota la informació  
dels cursos presencials com a distància  
que t'ofereix Creu Roja.



**Aquest estiu**  
**Segueix els consells que**  
**et recomana aquesta guia,**  
**cuida la teva salut,**  
**la teva seguretat i**  
**la dels teus.**

**¡Gaudeix les vacances!**

Amb el suport de:

**VICHY**  
LABORATOIRES



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS



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

**Humanitat Imparcialitat Neutralitat Independència Voluntariat Unitat Universalitat**