

este verán
quérete moito



apúntate á cadea da vida



Previr é vivir

Cada vez máis preto das persoas



Cruz Vermella

Consellos para



Sen riscos baixo o sol

O bo tempo e as altas temperaturas convidan a pasar un bo rato en praias e piscinas e a practicar deportes náuticos. Porén, debemos lembrar que aínda que o sol e a calor poden ser moi agradábeis, debemos tomar precaucións para que non nos produzan lesións.

Utiliza unha protección solar axeitada

É importante aplicar o factor de protección correcto para o noso tipo de pel (páx. 4 e 5).

Aplica a protección solar antes de saír da casa

Non agardes a chegar á praia ou á piscina. Aplica a protección de forma xenerosa sobre a pel seca 30 min. antes da exposición ao sol. Protexe tamén os beizos.

A exposición ao sol debe ser progresiva

Os primeiros días toma o sol poucos minutos e vai aumentando o tempo en días sucesivos, evitando as horas centrais do día. Cos nenos debemos extremar as precaucións.

Sécate ben ao saír da auga

É importante. As pingas de auga actúan como lupas co sol. Debemos secarnos ben e aplicar de novo a protección solar

É preciso previr a deshidratación

Durante o verán hai que beber máis líquidos (auga ou zumes), especialmente nenos e maiores.

a seguridade baixo o sol

Utiliza gafas de sol

As gafas de sol deben ter protección 100% fronte aos raios ultravioletas e fronte ao azul do visíbel. Así evitaremos as lesións oculares. Infórmate en ópticas, farmacias ou centros especializados.

Protexe a cabeza dos raios solares para evitar a insolación

Especialmente no caso de nenos e maiores, a sombra dunha árbore pode ser suficiente. É recomendábel a utilización de sombreiros, gorras, etc. Non esquezas que no campo ou na montaña tamén hai risco de queimaduras solares; protéxete axeitadamente!

Ten precaución ao realizar actividades físicas

Os días que a calor “aprete”, evita realizar actividades físicas que requiran un esforzo físico importante, sobre todo durante as horas centrais do día. Protexe a cabeza do sol, refréscate e bebe líquidos con frecuencia.



Consulta co teu médico ou farmacéutico

(Centro de saúde, farmacia, teléfono de urxencias, etc.)

- ★ Se estás tomando un medicamento “fotosensibilizante”.
- ★ Se despois dun día na praia, na piscina ou no campo, notas que a túa pel está vermella e doe de forma importante, ou tes unha sensación acusada de cansazo, mareos, náuseas, vómitos ou febre (posíbel insolación).



consellos para seguridade da túa pel

Que protección precisa a túa pel?



Tipo de pel I

Pel moi clara. Ollos azuis. Pecas.
Case albinos



Protección moi alta.
IP Recomendado = 50+

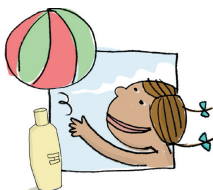


Tipo de pel II

Pel clara. Ollos azuis ou claros.
Cabelo louro ou rubio.



Protección alta.
IP Recomendado = 50 - 30



Tipo de pel III

Pel branca, lixeiramente
morena. Ollos e cabelo
castaño ou escuro.



Protección media.
IP Recomendado = 15 - 25



Tipo de pel IV

Pel Negra ou Morena. Tipo India,
Latinoamericana, Africana...



Protección baixa.
IP Recomendado = < 10



IP = Índice de protección



consellos para a seguridade na auga

Na auga sen perigo

Os accidentes na auga poden ter repercusións moi graves, incluso con risco para a túa vida e a dos teus. Lembra que os afogamentos, os cortes de dixestión e outros accidentes semellantes poden evitarse seguindo unhas mínimas normas de seguridade.

Báñate en augas habilitadas para iso

Nos ríos, pantanos ou lagos e nas praias do litoral marítimo que non estean habilitadas para o baño, existen moitos perigos para a túa integridade e a túa saúde. Sempre que sexa posíbel, procura bañarte en zonas vixiadas; así, no caso de que che ocorrese algo, poderás pedir axuda.

Evita entrar bruscamente na auga

Sobre todo despois de ter tomado o sol ou de ter comido.

Evita bañarte mentres estas “facendo a dixestión”

É recomendábel agardar un tempo aproximado dunhas dúas horas (especialmente tras comidas fortes) para previr o corte de dixestión.

Sae inmediatamente da auga se advirtes algún síntoma extraño

Se mentres te bañas sentes calafríos (tiritona persistente), fatiga, dor de cabeza ou na zona da caluga, picores, mareos, vertixes ou cambras, sae rapidamente da auga.





consellos para



Non te tires de cabeza en lugares de fondo descoñecido

Pode haber pouca profundidade e, como consecuencia, podes golpear a cabeza contra o fondo (piscina) ou unha rocha (praia) e producir unha lesión que dane a medula espinal (risco de parálise permanente). As zambullidas na auga son a causa do 6% das lesións medulares en

España.

Vixía en todo momento os nenos, especialmente os máis pequenos

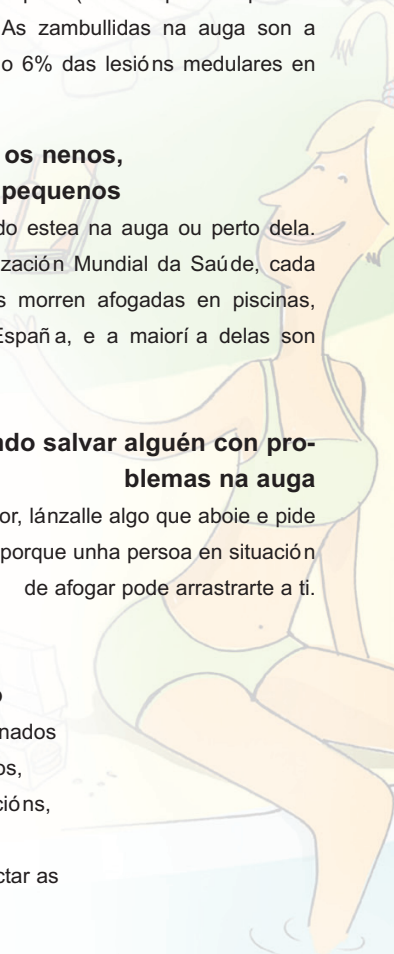
Non deixes un neno só cando estea na auga ou perto dela. Segundo os datos da Organización Mundial da Saúde, cada ano entre 70 e 150 persoas morren afogadas en piscinas, praias, ríos e encoros de España, e a maioría delas son nenos.

Non arrisques tentando salvar alguén con problemas na auga

Mellor, lánzalle algo que aboie e pide axuda, porque unha persoa en situación de afogar pode arrastrarte a ti.

Respecta as zonas reservadas para o baño

O número de accidentes orixinados por artefactos acuáticos (motos, táboas de windsurf, embarcacións, etc.) aumenta cada ano, principalmente por non respectar as zonas de baño.



**Sigue en todo momento
as indicacións dos socorristas**

a seguridade na auga

Nas praias

Respecta as bandeiras de sinalización



Verde: Zona de baño o vixiada sen perigo



Amarela: Zona de baño o vixiada perigosa



Vermella: Zona de baño o vixiada sen perigo

Non tentes nadar en contra da corrente

Se te ves arrastrado por unha corrente, nada paralelamente á praia e, unha vez que saias da corrente, nada cara a beira do mar.

Uso de obxectos inchábeis

Pelotas, colchonetas e flotadores son moi lixeiros e poden marchar facilmente mar dentro ou envorcar. Polo tanto, nunca os utilices se non sabes nadar.

Nos ríos e pantanos

Evita bañarte en zonas de risco

En ríos de grande caudal, en pozas naturais, ou baixo fervenzas de auga. Ten en conta tamén que pode haber correntes e/ou remuíños que te arrastren polo río en apuros.

Observa a posíbel existencia de carteis

Poden anunciar a existencia de algún perigo.

Utiliza un calzado especial para a auga

Evitarás o risco de feridas e cortes nos pés.

Consellos para a seguridade na auga

Nas piscinas

Debes ter coidado cos bordes das piscinas e as zonas molladas

Podes esvarar e causarte unha lesión (feridas e contusións).

Evita tragar auga da piscina

Os produtos químicos que se utilizan para o mantemento das piscinas poden provocar afeccións gástricas e, no caso dos ríos ou pantanos, tragar auga pode incluso producir infeccións.

Respecta as normas de seguridade de piscinas e atraccións acuáticas

A túa integridade física depende do seu cumprimento. Ten especial coidado coa utilización de tobogáns e trampolíns.



Debes coidar as medidas de hixiene básicas

Lembra que compartes o uso das instalacións con outras persoas. Dúchate antes e despois de entrar na auga e anima os teus fillos a que acudan ao cuarto de baño o antes de bañarse.



Pautas de actuación en accidentes de praias e piscinas



Que facer en caso de accidente en piscinas e praias?

*Cando ocorre un accidente, temos que pór
en marcha a "Cadea da Supervivencia".
Porque os minutos que seguen ao accidente
poden ser vitais para a vítima.*

*Temos que actuar con orde e serenidade,
para que a atención ao accidentado sexa
o máis correcta posíbel. Cruz Vermella conta
para iso cun esquema de actuación
que denominamos CONDUCTA PAS.
(Protexer, Avisar e Socorrer)*

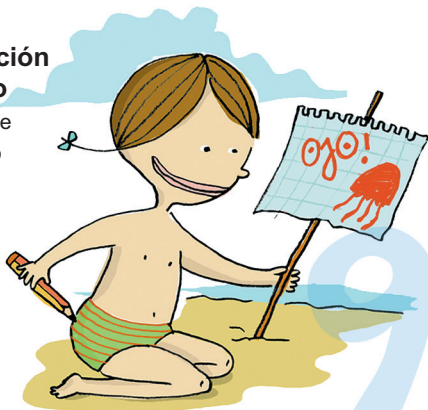
Protexer o lugar do accidente:

Fai seguro o lugar

Co fin de evitar que se produza un novo accidente. Segundo a situación, será preciso por exemplo, avisar os bañistas do perigo existente (correntes, medusas, etc.), balizar a zona para informar da existencia de cristais na area ou pedras a pouca profundidade, etc.

Recolle información sobre o ocorrido

Fala coas persoas que puideran presenciar o accidente ou que se atopaban coa vítima no momento de producirse.





pautas de actuación



Avisar os servizos de emerxencia:

Pide axuda

Se existe servizo de vixilancia e salvamento na zona, pide axuda (ou envía a alguén a pedila) ao posto de socorro máis próximo.

Chama o 112

Se non existe servizo de vixilancia e salvamento, e segundo a gravidade da situación, chama ao teléfono de emerxencias 112, polo medio máis rápido. Se a situación non reviste gravidade, acude ao Centro de Saúde máis próximo.

112

Informa claramente

Explica o que pasou, indicando o lugar exacto do accidente e os datos que poidan axudar a localizalo. Informa do número de feridos e do seu estado aparente.



Socorrer os feridos:

Controla as funcións vitais da vítima

O primeiro é valorar os “signos vitais” para saber como están funcionando o cerebro (consciencia), os pulmóns (respiración) e o corazón (pulso).

Evita movementos bruscos ao accidentado

Ante o risco de que se teña producido unha lesión na columna vertebral.

Asegúrate de que está consciente

Se o ferido non reacciona ao falarlle, tocalo ou estimulalo suavemente, cun belisco por exemplo, probabelmente está inconsciente.

Comproba que respira

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

en accidentes de playas y piscinas

Como realizar a reanimación cardiopulmonar (RCP)

Cando o accidentado está inconsciente e non respira espontaneamente, debes iniciar rapidamente a "reanimación cardiopulmonar".

- 1 **Asegura o lugar dos feitos**
- 2 **Comproba o estado de consciencia da vítima**
- 3 **Berra pedindo axuda sen abandonar a vítima e colócaa en posición de reanimación**
- 4 **Abre a vía aérea**
- 5 **Comproba se a vítima respira normalmente**
- 6 **Se a vítima non respira normalmente:**
Pide axuda, Chama o 112
Inicia 30 compresións torácicas no centro do peito
- 7 **Realiza 2 insuflacións**
- 8 **Alterna compresións - insuflacións**
- 9 **Non interrompas**



Como actuar ante unha hemorraxia

Senta ou tumba á vítima no chan



Eleva as pernas do accidentado

Evita a perda de calor

Presiona a ferida con forza durante 10 minutos

Utiliza unha vendaxe compresiva, se é posíbel



pautas de actuación

Lesións por animais

Se as lesións revisten gravidade, diríxete ao Posto de Primeiros Auxilios ou Centro de Saúde máis próximo.

Algúns consellos para calmar a dor intensa que producen este tipo de lesións son:

Picaduras de insectos

Se as picaduras son múltiples ou a vítima é alérxica (aparecen manchas o bochas na pel), debe ser trasladada a un Centro Sanitario. Se as picaduras son simples:

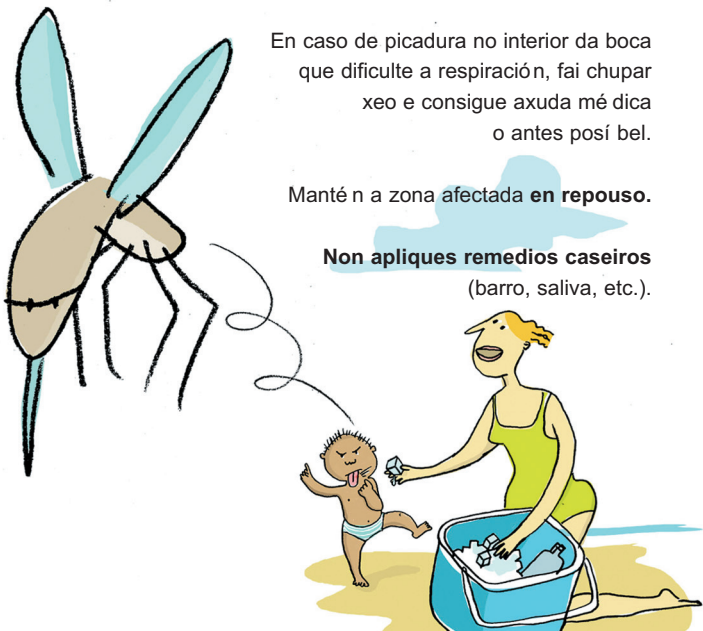
Limpa e desinfecta a zona da picadura (con auga e xabón ou desinfectante).

Aplica unha compresa de auga fría, xeo (este, nunca directamente sobre a picadura) ou un produto específico para picaduras.

En caso de picadura no interior da boca que dificulte a respiración, fai chupar xeo e consigue axuda médica o antes posible.

Mantén a zona afectada **en repouso**.

Non apliques remedios caseiros (barro, saliva, etc.).



en accidentes de playas y piscinas

Lesións por determinados peixes

Que a través das espiñas inoculan veneno (escórpora, faneca, sabirón, etc.). Fai o seguinte:

Lava a zona con auga salgada para arrastrar posíbeis restos de espiñas.

Mergulla a zona afectada en auga quente (45°C) durante 30-90 minutos (calma a dor).

Mantén a zona afectada **en repouso**.

Acode ao posto de socorro ou **centro de saúde** máis próximo.

Lesións por celentéreos

Se hai risco de contacto con medusas, é conveniente utilizar fotoprotectores con efecto repelente (infórmate na túa farmacia).

En caso de contacto:

Procura **non tocar nin fregar** a parte afectada, xa que poderían quedar vesículas con veneno sen derramar o seu contido.

Lava a zona con auga salgada, nunca con auga doce.

Aplica frío (compresas empapadas en auga salgada ou unha bolsa con cubos de xeo dentro) sobre a zona afectada e mantena en repouso.

Acode ao posto de socorro ou **centro de saúde** máis próximo.





coidados ao medio ambiente



coidar o medio ambiente é coidar a nosa saúde

En asuntos relacionados coa saúde e o benestar é importante evitar a degradación ambiental. Caben destacar os riscos para a saúde humana provocados pola contaminación das augas, a perda de biodiversidade, a redución do nivel de O₂ na auga, etc.

Non lances lixo á auga

As augas sucias xeran patóxenos que provocan infeccións cutáneas, das mucosas, etc.

Tira o lixo nos contedores axeitados

Anima aos que te rodean a facer o mesmo.

Respecta as zonas de acceso, a vexetación da zona e os animais que poidas atopar

A perda de vexetación incrementa a erosión. Respecta a flora e fauna da zona, xa que contribúen a conservar o equilibrio do contorno.

Educa na sensibilidade medioambiental

En zonas naturais procura non utilizar envases de vidro

Os residuos de cristal poden provocar cortes e infeccións, e tamén lumes.

Acode ao cuarto de baño sempre antes de bañarte

Nas duchas e ao sol, utiliza produtos biodegradábeis

Os produtos químicos e os tóxicos poden chegar á cadea alimentaria. Dúchate antes e despois do baño. Con xabón, só nas instalacións previstas para iso.



Apaga ben as cabichas dos cigarros e deposítaas nos cinceiros

Os cigarros conteñen nicotina e alcatrán, substancias que se disolven facilmente na auga, que son contaminantes, incluso en baixas concentracións, e que poden chegar á cadea alimentaria. Lembra levar contigo sempre un cinceiro.

Controla as fugas de aceite e gasóleo cando utilices embarcacións a motor

O aceite xera unha pelí cula na auga, que reduce o seu nivel de O₂ e facilita a proliferación de algas, provocando a perda de calidade das augas.

Recolle aparellos e sobrantes tras a pesca



Formación



formación en primeiros auxilios e prevención de accidentes

Todos podemos colaborar na prevención de accidentes e adquirir as habilidades para pór en práctica os primeiros auxilios.

Formación presencial

Formación a distancia en internet:

- ★ Taller Multimedia de Prevención de Accidentes
- ★ Cursos de Primeiros Auxilios

No noso Canal de Formación de Cruz Vermella en internet

www.cruzroja.es/formacion

atoparás toda a información dos cursos, tanto presenciais como a distancia, que che ofrece Cruz Vermella.



**Este verán
sigue os consellos que
che recomenda esta guía,
coida a túa saúde,
a túa seguridade
e as dos teus.**

Goza das vacacións!

Coa colaboración de:

VICHY
LABORATOIRES



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS



www.cruzroja.es 902 22 22 92