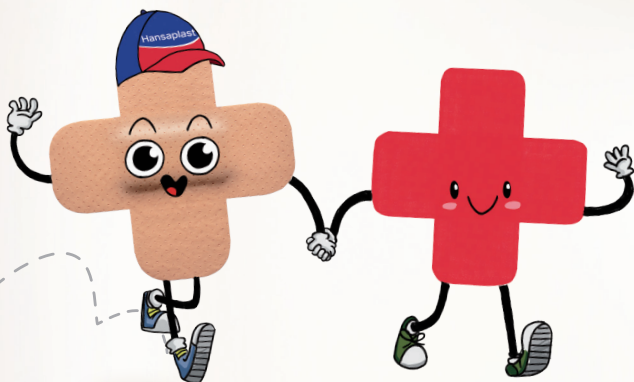


DAVANT ELS PETITS ACCIDENTS

SUMA'T A PRACTICAR ELS PRIMERS AUXILIS

APRÈN A PREVENIR I A ACTUAR



P Protegir**A** Avisar**S** Socórrer

Què cal fer en cas d'accident?

En general, la major part dels accidents que es produeixen a la llar no són greus. Això no obstant, quan passen, hem d'actuar amb ordre i serenitat, perquè l'atenció a la persona ferida sigui tan correcta com sigui possible.

P

Protegir el lloc

Fes segur l'entorn, a fi d'evitar que es produeixi un altre accident. Per exemple, si estàs cuinant i la paella s'encén, posa-hi una tapadora al damunt per ofegar la flama, o si t'has tallat amb un ganivet, aparta'l perquè no estigui a l'abast dels més petits...

Protegir
el lloc

A

Avisar

Una gran part dels accidents que es produeixen a la llar es poden solucionar fàcilment si tenim uns coneixements bàsics de primers auxilis.

Però, si ho creus necessari, demana ajuda (a un veí, per exemple).

I si la situació és greu, truca al 112 o vés al Centre de Salut més proper, segons creguis convenient.

Avisar

112



A la Creu Roja sabem, que en els moments immediatament posteriors a un accident domèstic, hi ha molt de nerviosisme i és fàcil perdre la calma, ja que normalment les persones afectades són persones properes (fills, pares, germans, veïns...) i moltes vegades no sabem què cal fer. Per això hem desenvolupat un **esquema d'actuació** fàcil de recordar, que hem anomenat **“Actuació PAS” (Protegir, Avisar i Socórrer).**



Socórrer

Si sembla que la víctima està greu, el primer que s'ha de fer és valorar els “signes vitals” per tal de saber com estan el cervell (consciència), els pulmons (respiració) i el cor.

Assegura't que està conscient:

Si la persona ferida no reacciona en parlar-li, tocar-la o estimular-la suaument, per exemple amb un pessic, probablement està inconscient.

Comprova que respira:

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

Si la persona no respira normalment, actua segons **l'apartat 6 d'aquesta guia: “Reanimació cardiopulmonar (RCP)”**.



Socórrer

Les lesions més habituals són les contusions, les lesions articulars (esquinços, luxacions) i fins i tot la fractura d'algun os.

L'aparició **d'inflamació o d'inflor** (nyanyo) a la zona afectada indica que hi ha hagut un traumatisme local intern, que sol anar acompanyat d'un dolor més o menys intens.

Com a pauta general després d'una caiguda, si la víctima es queixa d'un **dolor fort** en una zona concreta i hi observes una **deformitat** evident, no la forçis a moure's ni a aixecar-se (si no ho pot fer per si mateixa).

Deixa en repòs la zona afectada, sense moure-la, posa-hi fred local (gel embolicat amb una compresa) per calmar el dolor i, segons la intensitat d'aquest, demana ajuda al 112 perquè siguin els metges els que valorin la possible gravetat de la lesió.



Si **després d'un cop al cap** a la persona accidentada li surt sang de l'orella, té vòmits o perd el coneixement, demana ajuda ràpidament: **truca al 112.**

Cas especial

Trenca-ment d'una dent

Quan com a conseqüència d'un cop, es trenca una dent, conserva el tros en saliva de la persona accidentada, en llet o en sèrum fisiològic.

Si ha sortit tota la dent, intenta tornar-la a ficar al forat que ha deixat, tocant-la tan poc com puguis i sempre per la zona que no encaixa amb la geniva. Vés tan aviat com puguis al dentista.

Abans de curar una ferida, renta't bé les mans amb aigua i sabó. Fes-ho també quan acabis.

Després, renta la ferida amb aigua i sabó o amb sèrum fisiològic a raig, a fi de treure'n tota la brutícia. Fes la neteja de dins cap a fora, per evitar l'entrada de gèrmens a la ferida.

En una gasa estèril, posa-hi un desinfectant iodat (povidona iodada) i aplica-la sobre la ferida, des de dins cap a fora i sense tocar la part de la gasa que hagi d'estar en contacte amb la ferida.

Cobreix-la amb un apòsit o amb una gasa estèril subjecta amb una bena o un esparadrap.



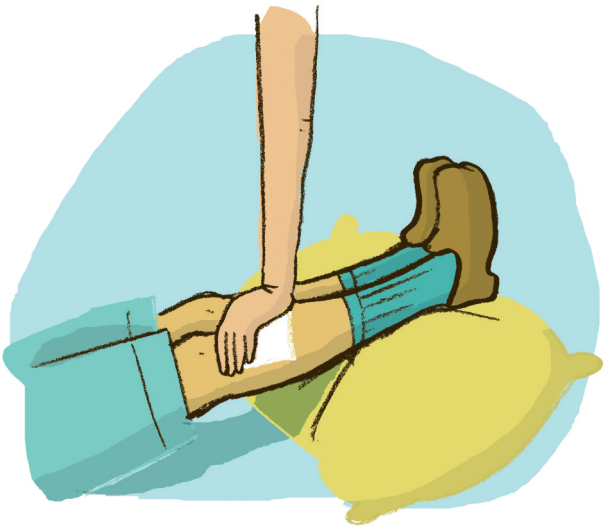
No utilitzis ni cotó ni alcohol per netejar una ferida.

No hi posis polvres, ungüents, pomades que tinguin antibiòtic ni remeis casolans.

No treguis mai un objecte gros clavat en una ferida, ja que pot actuar de tap que impedeix que surti la sang. Immobilitza'l i aconsegueix ajuda mèdica.

La pèrdua de sang espanta molt, ja que la sang “ho toca” tot. Per això, quan es produeix una hemorràgia, **és important no posar-se nerviós i tranquil·litzar la persona ferida.**

Fes seure la persona ferida en una cadira o fes-la estirar a terra: es pot desmaiar i una caiguda podria causar altres lesions.



Tapa la ferida amb gases o amb un drap net i comprimeix-la fort amb la mà durant 10 minuts.

Utilitza una bena compressiva, si en tens a la farmaciola. La pressió sobre la ferida serà més uniforme i eficaç.

Si les compreses queden xopes de sang, no les treguis, posa'n més al damunt i continua fent-hi pressió.

Si veus que la sang continua sortint demana ajuda mèdica o vés a un servei d'urgències.

El primer que s'ha de fer davant d'una cremada és apartar la font de calor que l'ha causada (tapar la paella si s'ha encès, desendollar la planxa...).

Immediatament després, s'ha de refredar la cremada tirant a sobre de la zona afectada un raig suau d'aigua freda, durant 10 o 15 minuts, o més si el dolor continua.

Si el dolor persisteix, surten butllofes (amb un líquid clar a l'interior), la zona afectada té l'aspecte d'estar "carbonitzada" o la mida de la cremada és més gran que el palmell de la mà de la víctima, vés a un centre sanitari.

Casos especials

Foc a la roba

Si la cremada es produeix per una flama que ha calat foc a la roba, s'ha d'impedir que la persona corri, ja que el foc s'avivaria. S'ha d'embolicar la persona amb una peça gran d'abric o tirar-la al terra i rebolcar-la, fer-la rodolar. Després, se l'ha de refredar amb aigua freda, embolicar-la amb una tela gran i neta (per exemple, un llençol) i trucar al 112. No se li ha de treure mai la roba que estigui enganxada a la pell.

Producte corrosiu

Si la cremada ha estat causada per un producte corrosiu (lleixiu, sosa, amoníac, aiguarràs, etc.), treu-li la roba (amb cura de no esquitxar-te) i renta la víctima amb aigua abundant (per exemple, a la banyera) durant un mínim de 15 minuts.

Electro- cució

En cas d'electrocució, desconnecta immediatament la xarxa elèctrica general. Si no és possible fer-ho, aparta la víctima de la font d'electricitat utilitzant un objecte aïllant, com ara un pal, una tovallola eixuta, etc. Truca al 112. Si no respira, fes-li la reanimació cardiopulmonar. (Vegeu l'apartat següent).

Reanimació cardiopulmonar (RCP)

Com es pot detectar una aturada cardiorespiratòria i què has de fer

Quan, després d'un accident a la llar, i encara que no en sàpigues la causa, vegis que una persona està inconscient i no respira espontàniament, has d'iniciar ràpidament les maniobres de "reanimació cardiopulmonar".

1 Assegura el lloc dels fets. Elimina els perills que amenacin la teva seguretat, la de la víctima o la de les persones que es trobin al voltant.

2 Comprova l'estat de consciència de la víctima. Agenolla't a l'alçada de les espatlles de la víctima i sacseja-les amb suavitat. Acosta't a la seva cara i pregunta-li, en veu alta, com es troba:

Si respon: deixa la víctima en la posició en la qual es trobi i fes-ne una valoració secundària, intentant solucionar els problemes que vagis detectant.

Si no respon:

3 Demana ajuda sense deixar sola la víctima i col·loca-la en posició de reanimació: de panxa enlaire amb els braços i les cames alineats sobre una superfície rígida i amb el tòrax descobert.

4 Obre la via aèria. Col·loca-li una mà sobre el front i amb l'altra tira la barbeta cap amunt per tal d'evitar que la llengua impedeixi el pas de l'aire als pulmons.



- 5 Comprova si, mantenint la via aèria oberta, la víctima respira normalment** (has de veure, escoltar i sentir la respiració durant no més de 10 segons).

Si la víctima respira amb normalitat:

- Col·loca-la en posició lateral de seguretat (PLS).
- Truca al 112 o cerca ajuda.
- Vés comprovant periòdicament que continua respirant.



Si la víctima no respira amb normalitat:

- 6 Demana ajuda,** truca tu al 112 o demana a algú que ho faci **i fes-li 30 compressions toràciques al mig del pit.**



- 7 Fes 2 insuflacions amb la via aèria oberta (front-mentó) i el nas tapat.**

Si l'aire no passa amb la primera insuflació, assegura't de fer bé la maniobra front-mentó i fes la segona insuflació, tant si entra l'aire com si no.



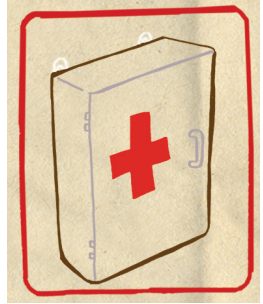
- 8 Alterna compressions-insuflacions en una seqüència 30:2** (30 compressions i 2 insuflacions) a un ritme de 100 compressions per minut.

- 9 No interrompis** la maniobra fins que la víctima iniciï la respiració espontània, exhaurixis les forces o arribi ajuda especialitzada.

La farmaciola de primers auxilis de la llar

Elements que ha de contenir

La farmaciola de primers auxilis ha d'estar **en un lloc accessible i conegut per les persones de la casa, però fora de l'abast dels nens petits**. Pot fer bé la funció de farmaciola una capsula hermètica que sigui fàcil de transportar.



El seu contingut ens ha de permetre fer front a les situacions que es presenten amb més freqüència a l'entorn domèstic, per la qual cosa els seus elements poden variar segons les circumstàncies, però **en general, és recomanable que contingui, almenys, el següent:**

Material d'autoprotecció

- **Mascareta de protecció facial:** la farem servir en cas que calgui fer la respiració artificial "boca a boca". D'aquesta manera, evitarem el contacte directe amb possibles secrecions, vòmits, etc. de la persona a la qual estem atenent.
- **Guants de làtex o de vinil:** els utilitzarem sempre que hàgim de realitzar una cura. Ens protegeixen del contacte directe amb la sang i altres fluids, secrecions, etc.
- **Tovallolletes d'alcohol:** les utilitzarem per desinfectar-nos les mans abans de realitzar una cura; cal recordar que NO s'han de posar mai directament sobre les ferides.

Material d'hemostàsia

- **Benes hemostàtiques** (de diferents mides) per al control de les hemorràgies.

Material de cures

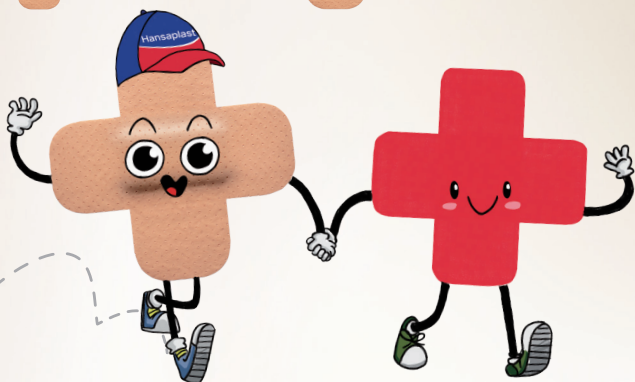
- **Sèrum fisiològic**: l'utilitzarem per netejar ferides.
- **Antisèptic** (tipus povidona iodada) per prevenir la infecció en el cas de les ferides.
- **Gases** per tapar ferides o cremades (de diferents mides).
- **Esparadrap**.
- **Tiretes** (sense tallar, per poder-les adaptar a les diferents necessitats).
- **Tisores** de puntes arrodonides.
- **Pinces** no dentades.

Material per a la protecció de les ferides, cremades i traumatismes articulars

- **Mocador triangular** (mida aproximada: 140x100x100 cm). Ens servirà tant per a improvisar un cabestrell com per a tapar ferides i cremades, improvisar un embenatge, etc.
- **Benes de diferents mides**.

RECORDA

La farmaciola per a la llar NO hauria de contenir medicaments: una cosa és la farmaciola de primers auxilis i una altra, de ben diferent, el petit dispensari que tenim a casa, que hauria de constar d'elements com un termòmetre, un aparell per mesurar la tensió arterial, analgèsics/antitèrmics, una crema antiinflamatòria, una pomada per a petites cremades, una crema antihistamínica, etc.



**Desa aquest
fullet a la
farmaciola**



**Aprende a prevenir i a reaccionar
correctament davant un accident és vital**

Informa-te'n a:

www.hansaplast.es
www.cruzroja.es/formacion

Amb la col·laboració de:



www.cruzroja.es 902 22 22 92